

29th International Congress on Physical Education & Sport Science

14-16 May 2021

www.icpess.gr

**Τόμος Περιλήψεων
Abstract Book**





**29th International Congress
on Physical Education
& Sport Science**

14-16 May 2021

**29^ο Διεθνές Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού**

14-16 Μαΐου 2021

Περιεχόμενα - Table of Contents

ORAL PRESENTATIONS	5
ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	5
E-Keynote Speeches	7
E-Κεντρικές Ομιλίες	7
Invited Web Table	11
Προσκεκλημένη Ε-στρογγυλή Τράπεζα	11
Sports Injuries and Rehabilitation	25
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση	25
Sports Psychology	35
Αθλητική Ψυχολογία	35
Exercise & Musculoskeletal Diseases	47
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	47
Biomechanics	55
Εμβιομηχανική	55
Dance Sciences	67
Επιστήμες του Χορού	67
Exercise Physiology	83
Εργοφυσιολογία	83
Sports History/Sociology	91
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	91
Motor learning-Development-Performance	111
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση	111
New Technologies in Physical Education & Sports	113
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό	113
Organization & Marketing of Sports & Recreation	123
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής	123
Exercise training/coaching in individual sports	135
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων	135
Exercise training/coaching in team sports	147
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	147
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability	169
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία	169
Prescription of Exercise	179
Συνταγογράφηση της Άσκησης	179
Physical Education in Elementary & Secondary Education	185
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση	185
Physical Activity	203
Φυσική Δραστηριότητα	203

E-POSTER PRESENTATIONS	217
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	217
Sports Injuries and Rehabilitation	219
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση	219
Sports Psychology	231
Αθλητική Ψυχολογία	231
Exercise & Musculoskeletal Diseases	247
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	247
Biomechanics	251
Εμβιομηχανική	251
Dance Sciences	261
Επιστήμες του Χορού	261
Exercise Physiology	267
Εργοφυσιολογία	267
Sports History/Sociology	273
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	273
Motor learning-Development-Performance	275
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση	275
New Technologies in Physical Education & Sports	295
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό	295
Organization & Marketing of Sports & Recreation	297
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής	297
Exercise training/coaching in individual sports	315
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων	315
Exercise training/coaching in team sports	325
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	325
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability	359
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία	359
Prescription of Exercise	371
Συνταγογράφηση της Άσκησης	371
Physical Education in Elementary & Secondary Education	383
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση	383
Physical Activity	393
Φυσική Δραστηριότητα	393
INDEX	405
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	405



**ORAL
PRESENTATIONS**

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**



E-Keynote Speeches

Ε-Κεντρικές Ομιλίες



ORAL PRESENTATIONS

E-Keynote Speeches

ACTIVE CHILDHOOD – HOW MOVEMENT EXPERIENCES SUPPORT THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE, SOCIAL-EMOTIONAL AND LANGUAGE SKILLS

PROF. DR. ZIMMER R.

UNIVERSITY OF OSNABRUECK

rzimmer@uos.de

Since birth, movement and sensory perception play an important role for the entire developmental process. Natural curiosity and mental alertness form the basis to start exploring the material and social environment. When children are physically active, they gather experiences that help them build their self-efficacy. While they are playing, moving or handling objects, they become responsible for their actions, and face multiple challenges that they have to successfully deal with. The feeling(s) of success (“I can do it”) contribute to the enhancement of children’s self-confidence and self-knowledge. The central topic of this lecture will be about children’s self-efficacy experiences and how/why these are important not only to the early development of children’s social and cognitive competences, and physical capabilities but also to the improvement of their linguistic skills. Methods/ideas to support the psychomotor development of preschool children will be discussed in the light of several case studies’ findings. The introduction of Physical Education (PE) as a learning subject in the context of early childhood Education is imperative. Content-related considerations regarding the introduction of PE in kindergartens and daycare centers are presented. Preschoolers’ PE should focus on fostering children’s optimal development, taking into account their innate need for participating in active play.

EXERCISE AND METABOLIC HEALTH: MUSCLE-CENTRIC VS INTEGRATIVE VIEW

ANGELOPOULOS T.J., PH.D., MPH., FACSM

THE UNIVERSITY OF VERMONT

theodore.angelopoulos@med.uvm.edu

Chronic diseases are the leading cause of death worldwide with increasing prevalence in all age groups, genders, and ethnicities. Metabolic syndrome is a cluster of conditions that occur together, increasing risk of heart disease, stroke and type 2 diabetes. These conditions include increased blood pressure, high blood sugar, excess body fat around the waist, and abnormal cholesterol or triglyceride levels. Metabolic syndrome arises from insulin resistance accompanying abnormal adipose deposition and function.

Prevention of the metabolic syndrome and treatment of its main characteristics are now considered of utmost importance in order to combat the epidemic of type 2 diabetes mellitus and to reduce the increased risk of cardiovascular disease and all-cause mortality. Exercise regulates fat and glucose metabolism and results in an increased action of insulin. As such, clustering of metabolic risk factors is inversely related to regularly repeated exercise.

Although exercise-induced health benefits greatly depend upon adaptation in skeletal muscle, there is a significant amount of evidence suggesting multi-tissue adaptations induced by exercise. Muscle-secreted cytokines (i.e., myokines) exert biological functions on other organs and tissues and further underscore the role of exercise in providing chronic disease prevention and management.



ORAL PRESENTATIONS

E-Keynote Speeches



Invited Web Table

PHYSICAL EDUCATION & SPORT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Chairs:

Mavrotas G., General Secretary of Sports,
Aggeloussis N., Professor, SPESS/DPESS, DUTH

Προσκεκλημένη Ε-τρογγυλή Τράπεζα

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ COVID-19

Προεδρείο:

Μαυρωτάς Γ., Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού,
Αγγελούσης Ν., Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-6 ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ

PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN 4-6 YEARS OF AGE DURING THE FIRST LOCKDOWN

EMMANOYΗΛΙΔΟΥ Κ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

EMMANOYLIDOU K.¹, VENETSANOU F.², YFANTIDOU G.¹, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

Σκοπός της έρευνας είναι η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) παιδιών ηλικίας 4-6 ετών κατά την πρώτη περίοδο απαγόρευσης μετακινήσεων και συγκεκριμένα τον Απρίλιο του 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν 159 παιδιά αυτής της ηλικίας κατανεμημένα ως εξής: 63 παιδιά ηλικίας 4 ετών, 42 παιδιά 5 ετών και 54 παιδιά 6 ετών. Για την καταγραφή της ΦΔ αναρτήθηκε ψηφιακό ερωτηματολόγιο το οποίο διακινήθηκε μέσω Facebook και Tweeter και συμπληρώθηκε από τους γονείς ή κηδεμόνες των παιδιών, μετά από σχετική συναίνεση συμμετοχής στη μελέτη. Συγκεντρώθηκαν 300 συμπληρωμένα ερωτηματολόγια από τα οποία 150 κρίθηκε ότι πληρούσαν τις προϋποθέσεις να συμπεριληφθούν στη μελέτη. Το ερωτηματολόγιο αφορούσε τη ΦΔ του/ων παιδιού/ων πριν από την περίοδο απαγόρευσης και κατά τη διάρκειά της. Αναφορικά με τη ΦΔ κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης καταγράφηκαν η ΦΔ εντός και εκτός οικίας καθώς και η αντίστοιχη με τη χρήση τεχνολογίας (Wii, PlayStation, Xbox etc.). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ΦΔ των παιδιών δεν επηρεάστηκε στατιστικά σημαντικά σε σχέση με τον αν συμμετείχαν ή όχι σε ΦΔ πριν από την απαγόρευση. Εξάιρεση αποτελεί το εύρημα που αφορά την στατιστικά σημαντική υπεροχή των παιδιών που συμμετείχαν σε οργανωμένη ΦΔ πριν από την απαγόρευση, στη ΦΔ με τη χρήση τεχνολογίας. Επιπλέον δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις αγοριών και κοριτσιών σε καμία σύγκριση Τέλος φαίνεται ότι κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας η ΦΔ των παιδιών ήταν αρκετά κάτω από τα προτεινόμενα επίπεδα των διεθνών οργανισμών γι αυτές τις ηλικίες. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι οι γονείς δεν άφησαν τα παιδιά τους να αδρανήσουν στην περίοδο της απαγόρευσης και τους παρέιχαν κάποιες ευκαιρίες ΦΔ εντός και εκτός σπιτιού και μάλιστα ανεξάρτητα από το αν πριν από την απαγόρευση συμμετείχαν σε οργανωμένη ΦΔ ή όχι. Ωστόσο αξίζει να σχολιαστεί ότι τα παιδιά που είχαν τη δυνατότητα κατοχής τεχνολογικού εξοπλισμού ΦΔ και εμφάνισαν υψηλότερη ΦΔ μέσω της χρήσης του, ήταν αυτά τα οποία συμμετείχαν σε οργανωμένη ΦΔ πριν από την απαγόρευση.

ΣΤΑΣΕΙΣ & ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

ATTITUDES AND INTENTIONS TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID-19 PANDEMIC

ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ Δ.¹

ΒΕΒΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΚΟΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΙΣ C.¹, ΚΟΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ D.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Η καταγραφή στάσεων και προθέσεων ενηλίκων ατόμων όσον αφορά την ενασχόληση τους με την φυσική δραστηριότητα κατά την διάρκεια της κυκλοφοριακής απαγόρευσης στην Ελλάδα λόγω πανδημίας, κατά την διάρκεια του 1ου κύματος, δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, εκ των οποίων 417 ήταν άνδρες (46.2%) και τα 487 γυναίκες (53.8%), ηλικίας από 18 – 70 (ΜΟ=36.26, ΤΑ=12.48). Για την καταγραφή των συμπεριφορών, αναρτήθηκε ψηφιακό ερωτηματολόγιο το οποίο διακινήθηκε μέσω Facebook όπου και συμπληρώθηκε. Χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση, του ερωτηματολογίου της θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» το οποίο περιλαμβάνει τους παράγοντες: α) Στάσεις, β) Πρόθεση, γ) Δύναμη Στάσεων, δ) Αυτοταυτότητα, ε) Κοινωνικά Πρότυπα, ζ) Πληροφόρηση και στ) Γνώσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: 1) Οι άνδρες εμφάνισαν υψηλότερους δείκτες από τις γυναίκες. 2) Η νεότερη ηλικιακή ομάδα παρουσίασε υψηλότερους δείκτες σε σχέση με τις μεγαλύτερες. 3) Κατά την διάρκεια της απομόνωσης αυξήθηκε ο αριθμός του δείγματος που ασχολήθηκε με την ΦΔ. 4) Οι παράγοντες «Γνώση» και «Πληροφόρηση» έπαιξαν σημαντικό ρόλο. Και τέλος, 5) Ο αριθμός των γυναικών που ενεπλάκη με την ΦΔ μειώθηκε σε σχέση με τους άνδρες. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με τις συμπεριφορές ενηλίκων ατόμων, οι οποίες θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες για το σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων, όπως το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων ΦΔ κατά την διάρκεια ιδιαιτέρων καταστάσεων όπως ο εγκλεισμός λόγω Πανδημίας. Βασικό μέλημα όλων θα πρέπει να είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των επαγγελματιών, αλλά και του ευρύτερου συνόλου των γονέων, σε τεχνικές και στρατηγικές που θα βοηθήσουν την προαγωγή της υγείας, καθώς και την αλλαγή των συμπεριφορών, αναφορικά με το παρόν αλλά και σε μελλοντικές καταστάσεις κρίσεων.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ COVID-19

EVALUATION OF EXERCISE EFFECT IN PERCEIVED MENTAL WELL-BEING AND EMOTIONAL MOOD DURING THE FIRST LOCKDOWN OF COVID-19

ΜΠΡΕΖΑ Μ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹, ΤΟΥΜΠΑΛΙΔΟΥ Α.¹

BREZA M.¹, MATSOUKA O.¹, TOUMBALIDOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της άσκησης στην αντιλαμβανόμενη ευεξία και στην συναισθηματική διάθεση των συμμετεχόντων κατά την διάρκεια των πρώτων περιοριστικών μέτρων που ανακοίνωσαν οι υγειονομικές αρχές με σκοπό την πρόληψη της διασποράς του νέου κορονοϊού Covid-19. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 614 ενήλικες (άνδρες – γυναίκες), ηλικίας 18 έως 59 ετών. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ευεξίας και της συναισθηματικής διάθεσης των ασκούμενων οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Profile of Mood States (POMS). Οι ερωτώμενοι καλούνταν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο σύμφωνα με το πώς αισθανόταν από την έναρξη των περιοριστικών μέτρων έως και την ημέρα ολοκλήρωσης τους, σκεπτόμενοι την συμμετοχή τους σε άσκηση. Παράλληλα, συμπληρώθηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και η συχνότητα – ένταση της άσκησης πριν την έναρξη των περιοριστικών μέτρων λόγω του νέου κορονοϊού αλλά και κατά την διάρκεια του. Από τα αποτελέσματα μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων φάνηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων σε άσκηση κατά την διάρκεια των περιοριστικών μέτρων αισθάνονταν περισσότερη ενεργητικότητα και λιγότερη κατάθλιψη, σύγχυση, επιθετικότητα και ένταση. Παράλληλα μέσω της ανάλυσης διακύμανσης, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ψυχικής ευεξίας και της συναισθηματικής διάθεσης των συμμετεχόντων (ιδιαίτερα στους παράγοντες σύγχυση, επιθετικότητα, κατάθλιψη) σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (ιδιαίτερα στην ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και την προηγούμενη εμπειρία σε άσκηση). Τέλος, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην ένταση και στην συχνότητα της άσκησης πριν την έναρξη των περιοριστικών μέτρων αλλά και κατά την διάρκεια τους μέσω της ανάλυσης Two Proportion Z-test–Pearson Test. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν αφενός ότι οποιαδήποτε μορφή τακτικής φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε ένα βελτιωμένο δείκτη ψυχικής ευεξίας και συναισθηματικής διάθεσης κατά την διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω του νέου κορονοϊού και αφετέρου σκιαγραφεί τις αλλαγές της συχνότητας και της έντασης μετά την εμφάνιση των περιοριστικών μέτρων. Τέλος, με στόχο την καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία θα πρέπει να γίνει μεγαλύτερη ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινότητα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΛΟΓΩ COVID-19

THE IMPACT OF AN ON-LINE MAINTAINING TRAINING INTERVENTION PROGRAM, IN SELECTED PERFORMANCE VARIABLES DURING COVID-19 QUARANTINE, IN YOUNG KAYAK ATHLETES

ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ.^{1,2}, ΧΕΡΟΥΒΕΙΜ Ε.^{1,2}, ΒΙΛΙΩΤΗΣ Α.³, ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ Θ.², ΣΚΟΥΡΑΣ Α.², ΚΟΥΛΟΥΒΑΡΗΣ Π.²

TSOLAKIS C.^{1,2}, CHEROUVEIM E.^{1,2}, VILIOTIS A.³, SIMEONIDIS C.², SKOURAS A.², KOULOUVARIS P.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²1^η ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΚΠΑ, ΑΤΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

³ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΝΟΕ -ΚΑΓΙΑΚ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²SCHOOL OF MEDICINE, 1ST ORTHOPAEDIC CLINIC, ATTIKON HOSPITAL

³HELLENIC CANOE-KAYAK FEDERATION

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαδικτυακών προπονήσεων διατήρησης της Φυσικής Κατάστασης σε μεταβλητές απόδοσης 17 επιλέκτων αθλητών και αθλήτριών καγιάκ ηλικίας 12-13 ετών. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε ανθρωπομετρικές μετρήσεις και αξιολόγηση της ευλυγισίας, της δύναμης άνω άκρου, της ισοκινητικής δύναμης κορμού, της αναερόβιας (30 sec μέγιστης προσπάθειας) και της αερόβιας ικανότητας (μέγιστη προσπάθεια 4 min στο καγιακοεργόμετρο), 3 εβδομάδες πριν και αμέσως μετά τη λήξη της υποχρεωτικής καραντίνας λόγω covid-19, διάρκειας 45 ημερών. Η προπόνηση γινόταν διαδικτυακά στο χώρο του σπιτιού, 3 φορές την εβδομάδα, διαρκούσε 90 min και περιείχε κυρίως διαφορετικής διάρκειας και έντασης κυκλικές προπονήσεις χωρίς εξοπλισμό, αεροβικές ασκήσεις συνολικής διάρκειας 20 min (70-80% ΜΚΣ), λειτουργικές ασκήσεις και ελαφρά προπόνηση αντιστάσεων, ασκήσεις ιδεοδεκτικότητας, ιμάντες (σταθερούς και ελαστικούς) και διατακτικές ασκήσεις. Μία φορά την εβδομάδα επιστήμονες του προγράμματος της Αθλητικής Αριστείας/1^η Ορθοπαιδική Κλινική ΕΚΠΑ, ενημέρωναν προπονητές, αθλητές και τους γονείς σε θέματα, διατροφής, ψυχολογίας πρόληψης/αποκατάστασης τραυματισμών και ύπνου. Η καταγραφή δεικτών ευεξίας, ύπνου και προπονητικών φορτίων έγινε με το λογισμικό Athlete Monitoring. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας (+2%, p=0.008) και της ευλυγισίας των αθλητών (+5%, p=0.009), ενώ σημαντική πτώση παρατηρήθηκε στην αερόβια ικανότητα τους (-10.3%, p=0.004). Σε αντίθεση δεν παρατηρήθηκε καμία μεταβολή των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και των μεταβλητών απόδοσης στις αθλήτριες. Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής αποδίδονται κυρίως στα χαρακτηριστικά της άσκησης, στην μείωση των προπονητικών μονάδων από τέσσερις σε τρεις/εβδομάδα και στην απουσία εξειδικευμένων προπονητικών ερεθισμάτων (καγιακοεργόμετρο, άσκηση στο νερό). Η ένταση των διαδικτυακών προπονήσεων σε καμία περίπτωση δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως υψηλή σύμφωνα με τον υποκειμενικό δείκτη κόπωσης. Συμπερασματικά φαίνεται ότι η εφαρμογή διαδικτυακών προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια της καραντίνας βοήθησε επιλεκτικά στη διατήρηση ικανοτήτων που σχετίζονταν με τα χαρακτηριστικά της άσκησης. Σε αντίθεση η έλλειψη εξειδικευμένης προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT, SIT, cross training), προκάλεσε μείωση στην αερόβια ικανότητα η οποία φαίνεται ότι καθορίζει την απόδοση στο αγωνίσματα του καγιάκ.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ

LAND TRAINING CONTENT DURING THE LOCKDOWN AND THE EFFECT ON SWIMMING PERFORMANCE

ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}, ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Α.², ΤΣΟΛΤΟΣ Α.², ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.¹

ARSONIADIS G.¹, CHATZIGIANNAKIS A.², TSOLTOS A.², TOUBEKIS A.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²SPORTS CLUB PERISTERI

Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει το περιεχόμενο της προπόνησης εκτός νερού και τη σχέση της με μεταβολές στην απόδοση των κολυμβητών κατά τη διάρκεια ένδεκα εβδομάδων αποχής από την προπόνηση κολύμβησης εξ' αιτίας της πανδημίας COVID-19. Στο πρώτο μέρος της μελέτης συμμετείχαν 31 κολυμβητές οι οποίοι προπονούνταν καθημερινά στην κολύμβηση πριν από την έναρξη της απαγόρευσης προπονήσεων (αγόρια: n=14, ηλικία: 15,9±2,7 έτη, κορίτσια: n=17, ηλικία: 14,4±2,1 έτη). Κατά την πρώτη εβδομάδα διακοπής της προπόνησης έλαβαν οδηγίες να συμμετέχουν σε πρόγραμμα προπόνησης εκτός νερού το οποίο κατέγραφαν με τη χρήση ερωτηματολογίου. Αναλύθηκαν πληροφορίες σχετικά με το είδος άσκησης (αερόβια άσκηση, άσκηση με το βάρος του σώματος, άσκηση με αντιστάσεις, ή άλλη μορφή άσκησης), τη συχνότητα, τη διάρκεια και το βαθμό δυσκολίας της άσκησης που εφαρμόστηκε. Στο δεύτερο μέρος της μελέτης δώδεκα από τους 31 κολυμβητές/τριες (8 αγόρια και 4 κορίτσια n=12, ηλικία: 16,8±2,0 έτη) χρονομετρήθηκαν σε προσπάθειες κολύμβησης 50 και 400 μέτρων ελεύθερο με μέγιστη ένταση πριν και μετά τη λήξη της αποχής από την προπόνηση κολύμβησης. Από το πρώτο μέρος της μελέτης φαίνεται ότι οι κολυμβητές/τριες, πραγματοποίησαν συνδυασμούς αερόβιας άσκησης, ασκήσεων με το βάρος του σώματος και ασκήσεων με αντιστάσεις (45%, n=14), συνδυασμούς αερόβιας άσκησης και ασκήσεων με το βάρος του σώματος (23%, n=7), αποκλειστικά αερόβια άσκηση (13%, n=4), συνδυασμό ασκήσεων με το βάρος του σώματος και ασκήσεων με αντιστάσεις (10%, n=3), αποκλειστικά ασκήσεις με το βάρος του σώματος (10%, n=3). Η κάθε μορφή άσκησης που εφαρμόστηκε χαρακτηρίστηκε από το 64% των συμμετεχόντων (n=20) ως «κάπως έντονη». Στο δεύτερο μέρος της μελέτης, μετά την αποχή από την προπόνηση κολύμβησης παρατηρήθηκε βελτίωση της απόδοσης στα 50 μέτρα και μείωση της απόδοσης στα 400 μέτρα (50 μέτρα: 32.3±3.1 vs. 30.7±3.6 s, p=0.00, 400 μέτρα: 315.0±29.8 vs. 327.3±32.7 s, p=0.00). Οι κολυμβητές/τριες με υψηλή συχνότητα εβδομαδιαίας άσκησης εκτός νερού πέτυχαν μεγαλύτερη βελτίωση στην απόδοση στα 50 μέτρα (r=-0.59, p=0.04) και οι κολυμβητές/τριες που συμμετείχαν σε αυξημένης δυσκολίας αερόβια άσκηση περιορίσαν τη μείωση της απόδοσης στα 400 μέτρα μετά από την περίοδο αποχής από την προπόνηση κολύμβησης (r=-0.59, p=0.04). Κατά την περίοδο αποχής από την προπόνηση κολύμβησης οι περισσότεροι κολυμβητές/τριες εφάρμοσαν συνδυασμούς διαφορετικών τύπων άσκησης εκτός νερού. Η συχνότητα συμμετοχής σε ασκήσεις εκτός νερού και το επίπεδο δυσκολίας της αερόβιας άσκησης που εφαρμόστηκε φαίνεται να σχετίζονται με την απόδοση των κολυμβητών/τριων στα 50 και 400 μέτρα ελεύθερο μετά από αποχή από την προπόνηση κολύμβησης διάρκειας ένδεκα εβδομάδων.



ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' DIGITAL SKILLS AND ATTITUDES TOWARDS USING REMOTE INSTRUCTION TOOLS DURING THE PANDEMIC

ΔΑΝΙΑ Α.¹, ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.¹, ΚΙΤΣΙΟΥ Δ.², ΜΠΑΚΑΛΗ Α.³, ΝΑΚΗ Χ.¹, ΝΙΚΗΤΑΪΔΗΣ Ν.³, ΝΤΑΛΑΧΑΝΗ Κ.¹, ΣΤΑΣΙΝΟΣ Π.³, ΧΑΤΖΗΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.¹

DANIA A.¹, KOSSYVA I.¹, KITSIOU D.², BAKALI A.³, NAKI C.¹, NIKITAIIDIS N.³, DALACHANI K.¹, STASINOS P.³, CHATZIEMMANOUIL P.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης των ψηφιακών δεξιοτήτων εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), και η χρήση αυτού για την καταγραφή των απόψεών τους αναφορικά με τη χρήση εργαλείων και εφαρμογών τηλεκπαίδευσης. Με αφορμή την απότομη μετάβαση στην ηλεκτρονική διδασκαλία λόγω των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας Covid-19, δημιουργήθηκε, βάσει διεθνών αξόνων και προτύπων ψηφιακού γραμματισμού για εκπαιδευτικούς, ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς και εξετάστηκε προκαταρκτικά η δομή του σε ένα δείγμα 114 εν ενεργεία εκπαιδευτικών ΦΑ (41 άνδρες, 73 γυναίκες) από διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις: (α) έλεγχος εγκυρότητας περιεχομένου του ερωτηματολογίου (β) έλεγχος δομικής εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου και (γ) εξέταση διομαδικών διαφορών. Το ερωτηματολόγιο, στην τελική του μορφή, αποτελείται από 14 συνολικά ερωτήσεις (αντί 32 της αρχικής του μορφής) και εξετάζει τρεις παράγοντες ψηφιακού γραμματισμού: (α) Ηλεκτρονική Διδασκαλία και Μάθηση, (β) Ψηφιακή Τεχνολογία και Επαγγελματική Ανάπτυξη, και (γ) Αξιολόγηση με Ψηφιακά μέσα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το τελικό ερωτηματολόγιο είναι ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού των εκπαιδευτικών ΦΑ. Ανεξαρτήτως ηλικίας, οι εκπαιδευτικοί ΦΑ που κατείχαν πιστοποιητικά επιμόρφωσης ή μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών φάνηκε να διαθέτουν περισσότερο ανεπτυγμένες δεξιότητες σχεδιασμού της διδασκαλίας και αξιολόγησης της μάθησης σε περιβάλλοντα τηλεκπαίδευσης. Αναφορικά με τις απόψεις των εκπαιδευτικών, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί ΦΑ που υπηρετούσαν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση θεωρούσαν περισσότερο σημαντική και σκόπιμη για την επαγγελματική τους ανάπτυξη τη χρήση εργαλείων και εφαρμογών Τεχνολογίας Επικοινωνίας Πληροφοριών.

Εν μέσω των πολλαπλών προκλήσεων της πανδημίας του Covid-19, η αναδιοργάνωση του αναλυτικού προγράμματος ΦΑ και η υλοποίηση υποστηρικτικών προγραμμάτων ανάπτυξης του ψηφιακού γραμματισμού των εκπαιδευτικών προβάλλουν ως επιτακτικές ανάγκες. Η χρήση του παρόντος ερωτηματολογίου αποτελεί σημαντικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΟΥ FITNESS ΣΤΗΝ ΜΕΤΑ COVID19 ΕΠΟΧΗ FITNESS MARKET ASSESSMENT IN THE POST COVID19 ERA

ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.¹, ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ Θ.¹, ΝΤΟΒΟΛΗ Α.¹, ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.¹

ZOURLADANI A.¹, KARAGIORGOS T.¹, DOVOLLI A.¹, ALEXANDRIS K.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Ο αντίκτυπος της πανδημίας στην παγκόσμια Βιομηχανία του fitness, που τα τελευταία χρόνια παρουσίαζε καλπάζουσα αύξηση σε κάθε της τομέα, ήταν δραματικός. Ιδιαίτερα, η αναστολή λειτουργίας των γυμναστηρίων κάθε είδους δοκιμάζει σκληρά τόσο τους επιχειρηματίες όσο και τους εργαζόμενους σε αυτούς τους χώρους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των απόψεων των Ελλήνων γυμναστηριούχων σχετικά με την κρίση του κλάδου τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και το μέλλον των γυμναστηρίων στην μετά COVID εποχή, μετά το άνοιγμα της αγοράς. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε εμπειρική μελέτη στην οποία χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 209 Έλληνες Ιδιοκτήτες γυμναστηρίων μέλη του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ. (Πανελληνίου Συλλόγου Γυμναστηριούχων). Από το σύνολο των γυμναστηριούχων το 83% απασχολούσε 1-10 άτομα και το 17% 11-20 άτομα. Επίσης, 42% των γυμναστηριούχων ανέφερε ότι το γυμναστήριό τους πριν την επιδημία είχε 100-300 ενεργά μέλη, το 29% ανέφερε περισσότερα από 300 μέλη ενώ το 26% κατέγραψε λιγότερα από 100 ενεργά μέλη. Από την περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι το 70% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι η αριθμός των μελών στα γυμναστήρια μετά το άνοιγμα της αγοράς θα μειωθεί από 20-40% ενώ ανάλογο ποσοστό ερωτηθέντων πιστεύει ότι παρόμοια θα είναι και η μείωση στα κέρδη των επιχειρήσεων. Οι ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων, προκειμένου να αντιμετωπίσουν την κρίση, δε μείωσαν, κατά τις δηλώσεις τους, ούτε τον αριθμό των εργαζομένων ούτε τους μισθούς των εργαζομένων. Ένα μεγάλο ποσοστό αυτών (60%) επένδυσε εν μέσω πανδημίας στην αναβάθμιση των παρεχόμενων προγραμμάτων άσκησης, στην εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ασφάλειας αλλά και στην ψηφιοποίηση των προγραμμάτων και των υπηρεσιών τους. Οι περισσότεροι ιδιοκτήτες προκειμένου να αποφύγουν το συνολικό κλείσιμο των λειτουργιών τους και τις ομαδικές επιστροφές συνδρομών των πελατών τους κατέφυγαν σε απευθείας σύνδεσης διαδικτυακά προγράμματα άσκησης αλλά και υπαίθρια προγράμματα άσκησης όταν η νομοθεσία τους το επέτρεπε. Δυστυχώς όμως παρά τις όποιες προσπάθειες τους να δημιουργήσουν ασφαλείς χώρους για τα μέλη τους ή να συνεχίσουν διαδικτυακά κι εν μέσω lock down να τους προσφέρουν υπηρεσίες άσκησης οι ίδιοι δε βλέπουν θετικά το μέλλον των γυμναστηρίων στην Ελλάδα και δεν πιστεύουν πως η αγορά του fitness θα αρχίσει να ορθοποδεί σε διάστημα μικρότερο από 2 έτη.

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΕ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

THE ASSESSMENT OF IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON CULTURAL ASSOCIATIONS

ΔΟΥΚΑ Σ.¹, ΖΗΛΙΔΟΥ Β.¹, ΛΥΚΕΣΑΣ Γ.¹

DOUKA S.¹, ZILIDOU V.¹, LYKESAS G.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Η πανδημία Covid-19 εξαπλώθηκε ραγδαία σε παγκόσμιο επίπεδο με αποτέλεσμα την επιβολή αυστηρών περιοριστικών μέτρων για την προστασία της υγείας των πολιτών προκαλώντας βασικές αλλαγές στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Οι συνέπειες αυτής της κατάστασης είναι ορατές σε ατομικό, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι επιπτώσεις της πανδημίας λόγω του COVID19 στη λειτουργία των πολιτιστικών σωματείων, οι τάσεις μετά το τέλος της πανδημίας, την επιστροφή στην κανονικότητα και την επανέναρξη λειτουργίας τους. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε εμπειρική μελέτη στην οποία χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 39 πολιτιστικά σωματεία που προέρχονταν από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Σαρακατσαναίων (Π.Ο.Σ.Σ.) και την Ένωση Αγραφιώτικων χωριών. Από το σύνολο των σωματείων, το 82% απασχολεί έναν χοροδιδάσκαλο, το 15% 2 με 3 και μόλις το 3% 4 με 5 χοροδιδασκάλους. Επίσης, το 38% των πολιτιστικών σωματείων ανέφερε ότι πριν την επιδημία είχε 100 -200 ενεργά μέλη, το 15% ανέφερε από 200-400 μέλη ενώ το 30% κατέγραψε λιγότερα από 100 ενεργά μέλη. Από την περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι το 54% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι ο αριθμός των μελών στα σωματεία μετά την άρση αναστολής λειτουργίας θα μειωθεί, το 38% θεωρεί πως δε θα υπάρξει κάποια αλλαγή και μόλις το 8% αναμένει αύξηση των μελών, ενώ εκτιμούν ότι η μείωση των εσόδων τους θα κυμανθεί μεταξύ 50-60%. Επίσης εκτιμούν πως κάποια από τα σοβαρότερα προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν τα πολιτιστικά σωματεία στην μετά Covid-19 εποχή, θα είναι η ανεπαρκής υποστήριξη από την πολιτεία, το κακό οικονομικό κλίμα, η διστακτικότητα συμμετοχής των μελών σε κλειστούς χώρους, η μείωση εσόδων και αριθμού μελών. Το θετικό είναι πως παρά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα πολιτιστικά σωματεία ήδη και θα αντιμετωπίσουν στο μέλλον, το 56% θεωρεί σίγουρη την επαναλειτουργία τους, το 21% πολύ πιθανή και το 23% πιθανή. Αυτή η εκτίμηση δημιουργεί ένα αισιόδοξο κλίμα για τα πολιτιστικά σωματεία και την επόμενη ημέρα, κάτι πολύ σημαντικό για τον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό, αφού μέσω αυτών επιτυγχάνεται η διατήρηση και συνέχιση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ-ΕΣ

THE IMPACT OF RESTRICTIVE MEASURES DURING PANDEMIC IN PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN ADOLESCENTS

ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΠΑΠΠΑΣ Ι.¹, ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.¹, ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.¹

ΚΑΤΑΡΤΖΙ Ε.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΡΑΠΠΑΣ Ι.¹, ΜΟΝΑΣΤΙΡΙΔΙ Σ.¹, ΓΙΡΟΥΣΙ Ε.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Η υγιής ανάπτυξη στην παιδική και εφηβική ηλικία, προάγεται μέσω της συμμετοχής σε επαρκή φυσική δραστηριότητα και την αποφυγή ενός καθιστικού τρόπου ζωής. Η παγκόσμια πανδημία που προκλήθηκε από το νέο κορωνοϊό COVID-19, οδήγησε σε περιορισμούς, συμπεριλαμβάνοντας την παύση λειτουργίας των σχολείων και των χώρων άθλησης και αναψυχής, αλλάζοντας έτσι την καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων, με αβέβαιες επιπτώσεις στην ικανοποίηση της ανάγκης τους για κίνηση. Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης των περιοριστικών μέτρων κατά την πανδημία, στη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και στην ποιότητα ζωής που αφορά την υγεία σε εφήβους/ες. Στην έρευνα συμμετείχαν 363 έφηβοι/ες ηλικίας από 13-17 ετών από νομούς της Ελλάδας, οι οποίοι συμπλήρωσαν σε ηλεκτρονική μορφή, το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα», καθώς και το ερωτηματολόγιο TNO-AZL Questionnaire for Children's Health-Related Quality of Life (TACQOL), κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των περιοριστικών μέτρων και της διακοπής της λειτουργίας των σχολείων. Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις φάνηκε ότι, η συνολική εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής των εφήβων, τόσο σε έντονη, όσο και σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού σε σχέση με πριν. Παράγοντες όπως το φύλο, η τάξη και η προηγούμενη συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, επηρέασαν σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού. Επιπλέον, για την ποιότητα ζωής που αφορά την υγεία, η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι, το φύλο, η τάξη και η χρονική περίοδος του εγκλεισμού επηρέασαν σημαντικά τις διαστάσεις που αφορούσαν στην αντίληψη του σωματικού πόνου, της καθημερινής ανεξάρτητης λειτουργικότητας (αυτονομίας) και της γνωστικής λειτουργίας και σχολικής απόδοσης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα στο σύνολό τους έδειξαν ότι, οι έφηβοι εμφάνισαν πολύ χαμηλότερες τιμές σε όλες τις διαστάσεις του TACQOL και ιδίως στην εμφάνιση θετικής και αρνητικής διάθεσης, σε σχέση με τις αντίστοιχες νόρμες του ερωτηματολογίου. Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα παρέχει ενδείξεις των αρνητικών συνεπειών από την εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων στη συμμετοχή των εφήβων σε φυσική δραστηριότητα, αλλά και στην ποιότητα ζωής τους. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες για το σχεδιασμό και την εφαρμογή στρατηγικών σχετικά με την προώθηση ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον, φροντίζοντας να διασφαλιστεί ταυτόχρονα η σωματική και η ψυχική υγεία των εφήβων.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ LOCKDOWN ΣΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

INVESTIGATING THE EFFECT OF LOCKDOWN ON THE LOYALTY OF SPORTS CENTER CUSTOMERS' DUE TO THE PANDEMIC COVID-19 IN GREECE

ΑΡΣΕΝΗΣ Θ.¹, ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.¹

ARSENIS T.¹, KOUTHOURIS C.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

Η εμφάνιση της πανδημίας COVID-19 παγκοσμίως και στην Ελλάδα προκάλεσε μεγάλες αναταράξεις στην καθημερινή ζωή των πολιτών και άλλαξε τον τρόπο λειτουργίας δημόσιων υπηρεσιών και ιδιωτικών επιχειρήσεων. Η συνολική λειτουργία της οικονομίας επηρεάστηκε και είναι άγνωστες οι συνθήκες που θα επικρατούν μετά το τέλος των διαδοχικών lockdown. Η αγορά των αθλητικών υπηρεσιών έχει επηρεαστεί δραματικά καθώς αφορά σε παροχή όπου απαιτείται η διά ζώσης παρουσία πελατών και εκπαιδευτών. Η έρευνα επικεντρώνεται στην καταγραφή και διερεύνηση του βαθμού διατήρησης της αφοσίωσης πελατών προς τις εταιρίες που ήταν καταναλωτές υπηρεσιών άσκησης πριν από το lockdown της πανδημίας. Επί πλέον διερευνώνται παράγοντες που επηρεάζουν τη διάθεση της αφοσίωσης των πελατών. Η έρευνα διεξήχθη σε δείγμα 200 ατόμων ηλικίας 19 ετών και άνω, πελατών κέντρων άσκησης στην Ελλάδα κατά το δεύτερο lockdown πανδημίας από τον Οκτώβριο έως τον Δεκέμβριο του 2020. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από πέντε κλίμακες: i) αφοσίωση πελατών προς την εταιρία, ii) αντίληψη της ποιότητας των υπηρεσιών, iii) ικανοποίηση πελατών, iv) πρόθεση πίστης (διατήρηση παραμονής ως πελάτης και στο μέλλον) και v) δημογραφικά. Η κατασκευή και διανομή του ερωτηματολογίου έγινε μέσω φόρμας Google σε στοχευμένο κοινό αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά την απαγόρευση άμεσης επαφής ερευνητών και δείγματος. Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε από τον Οκτώβριο έως τον Δεκέμβριο του 2020. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι η μεταβλητή 'πρόθεση πίστης' των πελατών προς τα επιλεγέντα αθλητικά κέντρα προ πανδημίας, διατηρήθηκε σε υψηλό επίπεδο ως αποτέλεσμα: α) της πρότερης αντίληψης για την ποιότητα των υπηρεσιών, β) του επιπέδου ικανοποίησης και γ) του βαθμού αφοσίωσης προ lockdown. Αντίθετα στα αποτελέσματα της έρευνας υπάρχουν ενδείξεις απροθυμίας των πελατών για αγορά διαφορετικών υπηρεσιών άσκησης από εκείνες που ήδη είχαν κάνει χρήση. Επί πρόσθετα εκφράζεται αμφιβολία της πρόθεσης των πελατών να ανανεώσουν τις συνδρομές τους, κυρίως τις ετήσιες. Σε κάθε περίπτωση το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης των πελατών παραμένει διακριτό και αυτό είναι σημαντικό για τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων άσκησης και κινητικής αναψυχής στο μέλλον. Επιπρόσθετα ενδείξεις μας οδηγούν στο συμπέρασμα πως οι τεχνικές εξυπηρέτησης πελατών που εφάρμοσαν οι αθλητικές επιχειρήσεις πριν από την έναρξη των lockdown της πανδημίας (ποιότητα υπηρεσιών) είναι ένας σημαντικός επίσης λόγος που διατηρείται η πρόθεση πίστης του πελατεϊακού τους κοινού. Μεγάλο ερώτημα αποτελεί ο χρόνος διατήρησης των ανωτέρω αντιλήψεων που δήλωσαν οι πελάτες των κέντρων άσκησης έως σήμερα, καθώς η χώρα συνεχίζει να βιώνει ένα καθολικό lockdown που αφορά όλες τις επιχειρήσεις υπηρεσιών αθλητισμού και κινητικής αναψυχής. Πιθανά μέρος των επιχειρήσεων στη συνέχεια να μην έχουν τη δυναμική να παραμείνουν στην αγορά και προς την κατεύθυνση αυτή στρέφεται η επόμενη έρευνα των ερευνητών.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΤΡΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

PHYSICAL ACTIVITY, EATING BEHAVIOUR AND WELL-BEING IN GREEK ADOLESCENTS DURING A COVID-19 LOCKDOWN PERIOD

ΜΟΡΡΕΣ Ι.Δ.¹, ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.¹, ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΣ Ο.², ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.¹

MORRES I.D.¹, GALANIS E.¹, HATZIGEORGIADIS A.¹, ANDROUTSOS O.², THEODORAKIS Y.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²UNIVERSITY OF THESSALY

In the era of the Covid-19 pandemic, adolescents' daily life has dramatically changed due to lockdown measures comprising social restrictions such as closures of schools, leisure centres and sport clubs. This study examined the prevalence of poor well-being and the level and predictive effects of physical (in)-activity and eating behaviours on well-being in adolescents during a lockdown period in Greece. A total of 950 adolescents participated in a web-based survey on psychological well-being, physical (in)-activity and eating behaviour during the latest Covid-19 lockdown period (January 2021). Results showed that participants demonstrated poor well-being, insufficient physical activity levels and moderate scores of healthy eating. Hierarchical regression analysis showed that, after controlling for age and gender, increased physical activity and healthier eating predicted better well-being, whereas sedentariness predicted worse well-being. Analysis of variance showed that athletes vs. non-athletes demonstrated significantly better well-being. In a Covid-19 lockdown period with schools, leisure centres and sport clubs remaining closed, our study has found that Greek adolescents experience poor well-being levels corresponding to a probable depression according to norms of the World Health Organisation. However, we also found that increased physical activity, decreased sedentariness and healthier eating could lead to well-being enhancement. This finding is supported by the fact that athletes compared to non-athletes experienced significantly better well-being, which was, however, marginally within the range of the general population norms of the World Health Organisation. Policies promoting physical activity and healthier eating behaviour and aiming to tackle sedentariness are thus essential, and relevant action needs to be urgently prioritized.

ΌΤΑΝ Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ... ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΟΦΕΛΗ, ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΜΑΘΗΜΑ «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ», ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**WHEN THE DISTANCE MAKES US TO COME CLOSER'... METHODOLOGICAL PRACTICAL APPLICATIONS AND LEARNING BENEFITS, IN P.E.S.S. STUDENTS, FROM THE LESSON "GYMNASTICS FOR ALL", VIA INTERNET, DURING PANDEMIC**ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.
POLLATOU E.ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
UNIVERSITY OF THESSALY

Η παρουσίαση αναφέρεται στη διδακτική διαδικασία που ακολουθήθηκε στο διαδικτυακό μάθημα της 'Γυμναστικής για Όλους', όπως και στα μαθησιακά οφέλη που αυτή επέφερε, σε φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., κατά τη διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου σπουδών 2020-21, εν καιρώ πανδημίας και περιορισμού μετακινήσεων. Σε αυτό το μάθημα, καθίσταται απαραίτητη η αλληλεπίδραση με φυσική παρουσία των συμμετεχόντων (διδάσκοντα και φοιτητών) καθώς πρόκειται για εκμάθηση πρωτογενών κινητικών εμπειριών. Καθώς αυτή η συνθήκη ήταν αδύνατον να πληρωθεί λόγω πανδημίας, επαναπροσδιορίστηκαν οι μέθοδοι που θα καθιστούσαν εφικτή την αλληλεπίδραση. Συμμετείχαν συνολικά 98 φοιτητές/τριες, 70 Α' εξαμήνου, 10 Γ' εξαμήνου και 18 Ζ' εξαμήνου σπουδών, του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Π.Θ., στα Τρίκαλα. Κατά τη διάρκεια των αρχικών μαθημάτων, η διδάσκουσα επεδείκνυε ζωντανά μέσω κάμερας, στην πλατφόρμα MS Teams, την τεχνική των ασκήσεων. Εν συνεχεία, ζητήθηκε από τους φοιτητές να εκτελέσουν μια ρουτίνα αποτελούμενη από 16 κινήσεις, σύμφωνα με γραπτή, αναλυτική περιγραφή που τους δόθηκε, θέτοντας χρονικό όριο το 1.20', η οποία αναρτήθηκε βιντεοσκοπημένη, στο υλικό του μαθήματος. Κατόπιν οι ίδιοι οι φοιτητές αυτοαξιολογήθηκαν, με τρίβαθμη κλίμακα Likert (0, 0.5, 1.00) για κάθε άσκηση της ρουτίνας, βάσει των κριτηρίων περιγραφής. Κατόπιν, η διδάσκουσα επέδειξε την προσωπική της εκτέλεση στη ρουτίνα, αναλύοντας και αξιολογώντας τις δικές της κινήσεις και ζήτησε από τους φοιτητές να επαναξιολογήσουν εκ νέου τη δική τους, βάσει αυτού του προτύπου. Όντως, φάνηκε διαφορά στη 2^η αξιολόγηση, με τάση αυστηρότερης/δικαιότερης βαθμολογίας, γεγονός που τους βοήθησε να κατανοήσουν καλύτερα την τεχνική των ασκήσεων, όπως οι ίδιοι ανέφεραν. Η τελική τους εργασία, αφορούσε την ελεύθερη προσωπική τους σύνθεση, με συγκεκριμένη μουσική συνοδεία, διάρκειας 8 μουσικών μέτρων, ήτοι 40", κατά την οποία έπρεπε να εκτελέσουν όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές κινήσεις, που να συμφωνούν με το ρυθμό της μουσικής. Προηγήθηκε ένα βίντεο, με προσωπική εκτέλεση της διδάσκουσας με τη μουσική ώστε να δοθεί το έναυσμα, ενώ οι φοιτητές ήταν ελεύθεροι να εκτελέσουν τη δική τους ρουτίνα σε όποιο περιβάλλον ήθελαν (π.χ. εσωτερικό σπιτιού, βεράντα, τσάρα, πάρκο, δρόμος, παραλία). Οι φοιτητές του Γ' εξαμήνου είχαν επιπλέον να αντιστοιχίσουν τις κινήσεις τους με ρυθμικές αξίες, ενώ οι φοιτητές του Ζ' εξαμήνου είχαν να διδάξουν τη ρουτίνα σε συγγενικά ή φιλικά άτομα του περιβάλλοντός τους. Στη λήξη του εξαμήνου, αφιερώθηκε το τελευταίο μάθημα στην επίδειξη όλων των βίντεο, ώστε να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των φοιτητών, με επισήμανση των θετικών σημείων για το κάθε ένα, ξεχωριστά. Το δε τελικό αποτέλεσμα, αποτυπώθηκε σε ένα ενιαίο βίντεο, για κάθε μάθημα, με τις πιο αντιπροσωπευτικές εκτελέσεις αυτής της συλλογικής προσπάθειας.



ORAL PRESENTATIONS

Invited Web Table



**ORAL
PRESENTATIONS**

Sports Injuries and Rehabilitation

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση



ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ. ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ. ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ABDOMINAL SYNDROME ADDUCTION IN ATHLETES. MODERN BIBLIOGRAPHY DATA OF FREQUENCY, RATIONALE AND ITS TREATMENT. A SYSTEMATIC REVIEW

ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ Ε.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹

DERMITZAKIS E.¹, GIOFTSIDOU A.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹, DOUDA E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mantefaa@gmail.com

Το σύνδρομο των κοιλιακών προσαγωγών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές και αφορά την εμφάνιση έντονου πόνου στη βουβωνική περιοχή. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση της ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με το σύνδρομο των κοιλιακών προσαγωγών, τα διαθέσιμα επιδημιολογικά στοιχεία, τους αιτιολογικούς παράγοντες που εμπλέκονται στην εμφάνισή του και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Scopus (Elsevier) και Μελετητή Google (Google Scholar), χωρίς καθορισμό χρονικού εύρους έκδοσης των ερευνών, συνδυάζοντας λέξεις-κλειδιά των δύο κεντρικών αξόνων του ζητήματος: σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών ("abdominal syndrome adduction", "αθλητική κήλη"/"sports hernia", "σύνδρομο πόνου στη βουβωνική χώρα"/"groin pain syndrome", "πόνος στη βουβωνική χώρα"/"groin pain") και αθλητές ("athletes"). Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας δεν προκύπτει η ύπαρξη μεγάλου αριθμού μελετών στον ελληνικό χώρο. Το σύνδρομο των κοιλιακών προσαγωγών παρατηρείται κυρίως σε αθλητές υψηλού επιπέδου (elite) λόγω της έντασης και της συχνότητας των προπονήσεων, με κύριο σύμπτωμα την ξαφνική εκδήλωση πόνου, που σταδιακά αυξάνεται σε ένταση. Ένα πρόγραμμα ασκήσεων διάτασης, μυϊκής ενδυνάμωσης των σταθεροποιητών μυών του κορμού, και των μυών του ισχίου έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικό. Διαπιστώνεται πως η κλινική διάγνωση του συνδρόμου παρουσιάζει δυσκολίες, καθώς η εμφάνιση πόνου στη βουβωνική χώρα μπορεί να οφείλεται σε πληθώρα αιτιών. Το κλειδί για την οριστική διάγνωση του συνδρόμου αποτελεί η διαφορική διάγνωση, η οποία περιλαμβάνει εξετάσεις όπως η ακτινογραφία, η μαγνητική τομογραφία και ο υπέρηχος. Για την εφαρμογή ενός κατάλληλου θεραπευτικού προγράμματος είναι απαραίτητη η έγκαιρη διάγνωση και η επιτυχής αξιολόγηση των συμπτωμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΗΛΗ, ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΧΩΡΑ, ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΧΩΡΑ

ACHILLES TENDINOPATHY: COMPARISON BETWEEN SHOCKWAVE AND ULTRASOUND THERAPY

DEDES V.¹, MITSEAS A.², DEDE A.M.³, PERREA A.¹, SOLDATOS T.⁴, PANOUTSOPOULOS G.I.¹

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²CITY HOSPITAL

³SAXION UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

⁴IASIS DIAGNOSTIC CENTER

vdedes@hotmail.com

Achilles tendinopathy is a degenerative disease caused by repeated tendon micro-injuries without adequate time for healing and restoration and manifested by pain in the affected area, reducing functionality and thereby the patient's quality of life. Among conservative therapeutic methods used are eccentric loading, orthotics, non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), extracorporeal shockwave therapy (ESWT), therapeutic ultrasound and platelet-rich plasma (PRP).

ESWT causes a localized metabolic reaction due to increased vascularity and reduced adhesions, which promote the natural healing process. Therapeutic ultrasound has thermal and non-thermal effects on tissues. The thermal effects induce a rise in tissue temperature locally, which increases blood flow that increases the extensibility of collagen fibres. The non-thermal effect alters cell membranes' structure, function, and permeability by increasing the cell's activity levels and stimulating tissue repair.

The purpose of this study was to evaluate pain, functionality and quality of life in individuals suffering from Achilles tendinopathy and subsequently to compare the pain reduction, the improvement in the patient's functionality and quality of life both immediately and four weeks after therapeutic intervention with shockwaves and ultrasound therapy. Furthermore, comparisons were also performed between the shockwave intervention group and the control group, and the therapeutic ultrasound group and the control group.

The researchers effectuated a power sample test to define the minimum number of patients in each group. For every 5 patients assigned in the shockwave group, 4 patients were assigned in the ultrasound group, and 1 patient to the control (randomization ratio 5:4:1).

The present study sample consisted of 130 patients with Achilles tendinopathy. From the total sample, 65 patients were treated with radial shockwaves and constituted the shockwave intervention group. 52 patients were treated with ultrasound and formed the therapeutic ultrasound group, and 13 patients made up the control group. The present study used the self-administered anonymous questionnaire 'The University of Peloponnese Pain, Functionality and Quality of life Questionnaire - the UoP-PFQ' (Cronbachs $\alpha = 0.88$) pre-treatment, post-treatment and at 4-week follow-up. Patients of the shockwave intervention group received one radial shockwaves per week for three weeks, using a STORZ MEDICAL Masterpulse MP200 device and applying the following settings. For the initial session, the frequency was set at 21 Hz, the pressure at 1.8 bar and 2000 shocks were used to achieve analgesia. All remaining sessions were treated with 15 Hz frequency, 2 bar pressure and 3000 shocks. Patients of the therapeutic ultrasound group received three pulsed ultrasound waves therapies per week, per 10 sessions totally, using a Gymna Pulson 200 device set at 3 MHz frequency and 2 W/cm² intensity. Patients in the control group were treated with conservative therapy, which included topical application of NSAIDs in the form of creams, gels or drops, the use of supporting straps, an exercise program, friction massage, and placing hot or cold packs on the injured part of the body. The study's outcomes were statistically analyzed by using the IBM SPSS v.25 program. Comparisons were made by performing paired and independent samples T-tests pre-treatment, post-treatment and 4-week follow-up for the parameters of pain, functionality and quality of life.

Both extracorporeal shockwave therapy and therapeutic ultrasound seem effective in relieving pain and improving the lower limbs' functionality and the quality of life post-treatment. ESWT had better outcomes in all three parameters examined than the therapeutic ultrasound, even in the 4-weeks follow-up, where the ultrasound group's patients presented a relapse tendency.

Keywords: ACHILLES TENDINOPATHY, SHOCKWAVE THERAPY, THERAPEUTIC ULTRASOUND, PAIN, FUNCTIONALITY, QUALITY OF LIFE



ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ. ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

A SYSTEMATIC REVIEW ON THE EFFECTS OF RESISTANCE AND PROPRIOCEPTIVE TRAINING ON FUNCTIONAL ABILITY, DYNAMIC BALANCE AND QUALITY OF LIFE IN ATHLETIC POPULATION WITH CHRONIC ANKLE INSTABILITY: AN UPDATE OF CURRENT EVIDENCED-BASED CLINICAL PERCEPTIONS

ΛΥΤΡΑΣ Δ.¹, ΚΙΒΡΑΚΙΔΗΣ Γ.¹, ΜΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.¹, ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.¹

LYTRAS D.¹, KIBRAKIDIS G.¹, MYROGIANNIS I.¹, SYKARAS E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

lytrasde@gmail.com

Εκτιμάται ότι περίπου τρεις στους δέκα αθλούμενους που έχουν υποστεί διάστρεμμα ποδοκνημικής υπόκεινται σε νέους τραυματισμούς που καταλήγουν σε χρόνια αστάθεια της ποδοκνημικής άρθρωσης. Σκοπός της συγκεκριμένης συστηματικής ανασκόπησης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση των διαφορετικών τύπων προπόνησης στη βελτίωση των συμπτωμάτων των αθλούμενων με χρόνια αστάθεια ποδοκνημικής άρθρωσης. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις εξής βάσεις δεδομένων: MEDLINE, SCIENCE DIRECT και PEDro με διαφορετικούς συνδυασμούς από τις ακόλουθες λέξεις κλειδιά: Chronic ankle instability, proprioceptive exercise, resistance exercise, rehabilitation. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθησαν κλινικές μελέτες οι οποίες εφαρμόστηκαν σε επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλούμενους με χρόνια αστάθεια ποδοκνημικής από το 1997 μέχρι σήμερα. Δεκαοκτώ κλινικές μελέτες συμπεριλήφθησαν στην συγκεκριμένη ανασκόπηση. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ανασκόπησης έδειξαν ότι τέσσερις με έξι εβδομάδες συνδυασμού προπόνησης αντίστασης και προπόνησης ιδιοδεκτικότητας μπορεί να αυξήσει τη δύναμη των μυών των αστραγάλου να αυξήσει την δυναμική ισορροπία, την λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής σε αθλητές με χρόνια αστάθεια ποδοκνημικής.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΠΟ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ. ΑΙΤΙΑ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ

MUSCULOSKELETAL OVERUSE INJURIES OF THE LOWER EXTREMITIES IN ADULT RUNNERS. RISK FACTORS, TREATMENT, PREVENTION

ΧΑΤΖΗΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Ν.

CHATZICHRISTODOULOU N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nnchatzi@gmail.com

Το δρομικό κίνημα έχει πάρει, τα τελευταία έτη, τεράστιες διαστάσεις διεθνώς. Το τρέξιμο είναι μία φυσική δραστηριότητα ευρέως διαδεδομένη στον κόσμο, η οποία συνδέεται με υγεία και ευεξία. Πολύ συχνά, όμως, σχετίζεται με κακώσεις, κυρίως του μυοσκελετικού συστήματος. Υπολογίζεται ότι το 40-50% των δρομέων θα υποστεί κάποιον τραυματισμό τον χρόνο, με ποσοστό μεγαλύτερο από 70% των κακώσεων να σχετίζεται με υπέρχρηση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση των σύγχρονων ερευνών που μελετούν τις μυοσκελετικές κακώσεις των κάτω άκρων από υπέρχρηση σε ενήλικες δρομείς. Για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε διεξοδική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων PubMed-Medline, Scopus και ScienceDirect. Το σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου, μαζί με το σύνδρομο λαγονοκνημιαίας ταινίας αποτελούν τα συχνότερα σύνδρομα υπέρχρησης στην περιοχή του γόνατος. Κάτωθεν του γόνατος συχνότερα είναι το σύνδρομο καταπόνησης της έσω επιφάνειας της κνήμης και η πελματιαία απονευρωσίτιδα στην περιοχή του άκρου ποδός, η οποία αποτελεί το 7,9% των μυοσκελετικών κακώσεων και την πιο συχνή αιτία άλγους στον άκρο πόδα. Συχνότερη από τις τενοντοπάθειες είναι αυτή του Αχιλλείου τένοντα, ενώ τα κατάγματα κόπωσης συμβαίνουν πιο συχνά στην κνήμη και ακολούθως στα μετατόρσια, στο σκαφοειδές και στον αυχένα του μηριαίου οστού. Πολλοί είναι οι παράγοντες που ενοχοποιούνται για τη πρόκληση των μυοσκελετικών κακώσεων στους δρομείς, με πιο καλά μελετημένο το ιστορικό προηγούμενων τραυματισμών. Η θεραπεία τους είναι κατά βάση συντηρητική, ενώ επί αποτυχίας της ενδείκνυται η χειρουργική αντιμετώπιση. Η πρόληψη αυτών των κακώσεων αφορά παρεμβάσεις στον τύπο της προπόνησης, στον εξοπλισμό και στον εντοπισμό εκείνων των δρομέων που εμφανίζουν ανατομικά χαρακτηριστικά που προδιαθέτουν σε κακώσεις από υπέρχρηση. Περισσότερη έρευνα απαιτείται για τη διασαφήνιση των παραγόντων κινδύνου και για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση και πρόληψη των μυοσκελετικών κακώσεων από υπέρχρηση στους δρομείς, έτσι ώστε να μειωθεί η νοσηρότητα, να προληφθούν νέοι τραυματισμοί και να αποφεύγονται οι υποτροπές.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΕΞΙΜΟ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΟΦΘΑΛΜΟΥ ΚΑΙ ΚΟΓΧΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ **SPORTS RELATED OCULAR AND ORBITAL INJURIES**

ΘΕΟΦΙΛΟΥ Γ.
THEOFILOU G.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

theofilgi@auth.gr

Κάθε χρόνο καταγράφονται πάνω από 600.000 τραυματισμοί οφθαλμού σε αθλητές και από αυτούς οι 42.000 απαιτούν μεταφορά στα Επείγοντα, με περίπου 13.500 να οδηγούν σε μόνιμη απώλεια όρασης. Σκόπος της μελέτης ήταν η συγκριτική ανάλυση μελετών σχετικά με τα τραύματα οφθαλμού κατά την άθληση και με τη χρήση μέτρων προστασίας. Η συγκέντρωση επιστημονικών δεδομένων έγινε με αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βάσεις όπως PubMed, Scopus και ScienceDirect. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι τα τραύματα οφθαλμού κατά την άθληση παρουσιάζουν διαφορές ανάλογα με το φύλο, την ηλικιακή ομάδα και το είδος του αθλήματος. Παρατηρήθηκε πως αφορούν κυρίως άνδρες, αλλά και αγόρια ηλικιακής ομάδας 6 – 8 και 10 – 14 ετών. Ο μεγαλύτερος αριθμός τραυμάτων παρατηρείται στην ηλικιακή ομάδα 10 - 19 με τη διάσχιση να είναι η κύρια διάγνωση στο 77% των περιπτώσεων. Το 41% των αθλητών-ασθενών αυτών είχαν σοβαρά ευρήματα στον αμφιβληστροειδή. Οι τραυματισμοί οφθαλμού και κόγχου συμβαίνουν κυρίως σε αθλήματα σύγκρουσης και επαφής, όπως είναι το ποδόσφαιρο αλλά παρατηρείται διαφοροποίηση ανά χώρα, ανάλογα με τη δημοτικότητα κάθε αθλήματος. Στα παιδιά ο πιο κοινός τραυματισμός είναι η εκδορά κερατοειδούς (27,1%), επιπεφυκίτιδα (10,0%) και ξένο σώμα (8,5%). Έχουν καταγραφεί περιστατικά απώλειας του κρημνού σε αθλητές που έχουν υποβληθεί σε διαθλαστική επέμβαση LASIK κατά τη διάρκεια αθλημάτων επαφής με αποτέλεσμα κεντρικής θόλωσης του κερατοειδούς, εμφάνιση ανώμαλου αστιγματισμού και διαθλαστικές αλλαγές, καθώς και έντονη δυσφωτοψία. Τέλος, UV κερατίτιδα μπορεί να παρουσιαστεί ως απόρροια της έκθεσης σε υψηλό υψόμετρο ή σε ανοιχτούς χώρους με υψηλή ηλιοφάνεια. Μετά από 6 – 8 ώρες παρατηρείται μείωση της όρασης με πόνο, βλεφαροσπασμό, επιφορά και αίσθηση ξένου σώματος. Συμπεράσματικά, προτείνεται η χρήση μέτρων προστασίας να είναι υποχρεωτική για όλα τα αθλήματα. Σημαντική είναι η πρόληψη μέσω της ενημέρωσης και της εκπαίδευσης του κοινού, αλλά και των άμεσα εμπλεκόμενων όπως αθλητές, προπονητές και επαγγελματίες υγείας, καθώς και η θεσμοθέτηση ενός εθνικού αθλητικού μητρώου οφθαλμικών τραυματισμών, ώστε να δημιουργηθεί μια βάση δεδομένων τέτοιων τραυματισμών.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΑΥΜΑ, ΟΦΘΑΛΜΟΣ, ΚΟΓΧΟΣ, ΑΘΛΗΣΗ, ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΓΟΥΕΙΚΜΠΟΡΝΤ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ PREVALENCE OF WAKEBOARD ATHLETES' INJURIES IN GREECE

ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.²

ARACHOVITIS A.¹, STERGIULAS A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²EUROPEAN UNIVERSITY OF CYPRUS

a.arachovitis@hotmail.com

Το wakeboard είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα μεταξύ των θαλάσσιων αθλημάτων ανά τον κόσμο. Στη χώρα μας είναι αρκετά δημοφιλές, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, καθώς διαθέτει σχετικά εύκολη πρόσβαση και ιδανικές κλιματολογικές συνθήκες. Ωστόσο, σε αγωνιστικό επίπεδο, τόσο εξωτερικοί, όσο και εσωτερικοί παράγοντες καθιστούν το χαρακτήρα του αθλήματος ιδιαίτερα δυναμικό, αυξάνοντας το επίπεδο επικινδυνότητας σχετικά με την πρόκληση τραυματισμών. Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι εργασίες σχετικά με τους τραυματισμούς στο wakeboard είναι περιορισμένες, ενώ στη χώρα μας είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Έτσι, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να κάνει μία αρχική καταγραφή των τραυματισμών σε αθλητές/τριες του wakeboard (γουέικμπορντ). Για τη συλλογή των δεδομένων σχετικά με τους τραυματισμούς κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 45 εγγεγραμμένοι/νες αθλητές/τριες στην Ελληνική Ομοσπονδία Θαλάσσιου Σκι (Ε.Ο.Θ.ΣΚΙ) εκ των οποίων 30 ήταν άντρες (67,7%) και 15 ήταν γυναίκες (33,33%). Η αποστολή των ερωτηματολογίων έγινε ηλεκτρονικά διαμέσου της Ομοσπονδίας, με σκοπό να διαφυλαχθούν τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα των αθλητών και να μην έρθει σε επαφή με αυτά ο ερευνητής, παρά μόνο με τις κωδικοποιημένες απαντήσεις τους σε απαντητικό φύλλο excel, διαφυλάσσοντας παράλληλα και την ανωνυμία των απαντήσεων. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συχνότητων. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι 7 αθλητές/τριες (16,7%) δεν είχαν υποστεί κανέναν τραυματισμό (6 Άνδρες, 14,3% - 1 Γυναίκα, 2,4%), ενώ 38 άτομα (83,3%) είχαν υποστεί τουλάχιστον ένα τραυματισμό. Ως προς τη μεγαλύτερη συχνότητα μεταξύ των αθλητών η άρθρωση του γονάτου ήταν η ανατομική περιοχή που υπέστη 22 τραυματισμούς (52,4%), η ποδοκνημική με 12 τραυματισμούς (28,6%) και το αντιβράχιο με 6 τραυματισμούς (14,3%). Ως προς τους άντρες, η άρθρωση του γονάτου ήταν η ανατομική περιοχή με τη μεγαλύτερη συχνότητα με 16 τραυματισμούς (38,1%), η ποδοκνημική με 7 τραυματισμούς (16,7%) και η σπονδυλική στήλη με 5 τραυματισμούς (11,9%). Ως προς τις γυναίκες η μεγαλύτερη συχνότητα σημειώθηκε στην άρθρωση του γονάτου με 6 τραυματισμούς (14,3%), στην ποδοκνημική με 5 τραυματισμούς (11,9%) και το αντιβράχιο με 3 τραυματισμούς (7,1%). Επίσης, οι γυναίκες δεν ανέφεραν καθόλου τραυματισμούς σε κνήμη, βραχίονα, καρπό, μετακάρπια, δάχτυλα, κορμό/ισχίο/ βουβωνική περιοχή και σπονδυλική στήλη. Ταυτόχρονα, οι άνδρες εμφάνισαν υψηλότερες απόλυτες και σχετικές συχνότητες τραυματισμών από τις γυναίκες σε όλες τις περιοχές που διερευνήθηκαν. Συμπερασματικά, οι άνδρες εμφανίζουν υψηλότερες απόλυτες και σχετικές συχνότητες σχετικά με τους τραυματισμούς στο σύνολό τους, όσο και στις επιμέρους περιοχές, ενώ οι αρθρώσεις του γονάτου και της ποδοκνημικής εμφανίζουν από τις υψηλότερες απόλυτες και σχετικές συχνότητες τραυματισμών και στα δύο φύλα.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ, WAKEBOARD, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ



ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ PREVALENCE OF WATER SKI ATHLETES' INJURIES IN GREECE

ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.²
ARACHOVITIS A.¹, STERGIULAS A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
²ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE
²EUROPEAN UNIVERSITY OF CYPRUS

a.arachovitis@hotmail.com

Το θαλάσσιο σκι είναι από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα μεταξύ των θαλάσσιων αθλημάτων ανά τον κόσμο. Στην Ελλάδα είναι αρκετά δημοφιλές, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Αυτό οφείλεται στη σχετικά εύκολη πρόσβαση και ιδανικές κλιματολογικές συνθήκες. Ωστόσο, σε αγωνιστικό επίπεδο, τόσο εξωτερικοί όσο και εσωτερικοί παράγοντες καθιστούν το χαρακτήρα του αθλήματος ιδιαίτερα δυναμικό, αυξάνοντας το επίπεδο επικινδυνότητας και την πρόκληση τραυματισμών. Μετά την εξονυχιστική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τους τραυματισμούς στο θαλάσσιο σκι, διαπιστώθηκε σημαντική έλλειψη δημοσιευμένων εργασιών. Έτσι, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να κάνει μία αρχική καταγραφή των τραυματισμών σε αθλητές/τριες του θαλάσσιου σκι. Για τη συγκεκριμένη έρευνα κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς σχετικά με τους τραυματισμούς. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 89 εγγεγραμμένοι/νες αθλητές/τριες στην Ελληνική Ομοσπονδία Θαλάσσιου Σκι (Ε.Ο.Θ.ΣΚΙ) εκ των οποίων οι 68 (76,4%) ήταν άνδρες και οι 21 (23,6%) ήταν γυναίκες. Η αποστολή των ερωτηματολογίων έγινε ηλεκτρονικά διαμέσου της Ομοσπονδίας, με σκοπό να διαφυλαχθούν τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα των αθλητών και να μην έρθει σε επαφή με αυτά ο ερευνητής, παρά μόνο με τις κωδικοποιημένες απαντήσεις τους σε απαντητικό φύλλο excel, διαφυλάσσοντας παράλληλα και την ανωνυμία των απαντήσεων. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συχνότητων. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι 22 (25%) αθλητές/τριες δεν είχαν υποστεί τραυματισμό (17 άνδρες, 19,3% - 5 γυναίκες, 5,7%), ενώ 66 (75%) αθλητές/τριες είχαν υποστεί τουλάχιστον ένα τραυματισμό. Η μεγαλύτερη συχνότητα των τραυματισμών καταγράφηκε στην ποδοκνημική άρθρωση με 29 (33%) τραυματισμούς, στην ωμική ζώνη με 27 (30,5%) τραυματισμούς και στην άρθρωση του γονάτου και σπονδυλική στήλη με 26 (29,5%) τραυματισμούς. Ως προς το φύλο, οι άντρες παρουσίασαν τα υψηλότερα ποσοστά τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση με 26 τραυματισμούς (26,1%), στη σπονδυλική στήλη με 19 τραυματισμούς (21,6%) και στις αρθρώσεις του γονάτου και της ωμικής ζώνης με 18 τραυματισμούς (20,5%). Οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερη συχνότητα στην άρθρωση του ώμου με 9 τραυματισμούς (10,2%), η άρθρωση του γονάτου με 8 τραυματισμούς (9,1%) και η σπονδυλική στήλη με 7 τραυματισμούς (8%). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι γυναίκες δεν εμφάνισαν τραυματισμούς στο βραχίονα και στο αντιβράχιο (0,0%). Τέλος, σε όλα τα υπό διερεύνηση σημεία τραυματισμού οι άνδρες εμφάνιζαν υψηλότερες σχετικές και απόλυτες τιμές τραυματισμών. Συμπερασματικά στο θαλάσσιο σκι οι άνδρες εμφανίζουν μεγαλύτερη συνολική συχνότητα τραυματισμών από τις γυναίκες και μεγαλύτερες επί μέρους απόλυτες και σχετικές συχνότητες τραυματισμών. Οι περιοχές τραυματισμών με τις υψηλότερες συχνότητες και για τα δύο φύλα είναι οι αρθρώσεις του γονάτου και ώμου και η σπονδυλική στήλη.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ, ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ, ΣΛΑΛΟΜ, ΦΙΓΟΥΡΕΣ, ΑΛΜΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ WATER POLO & SPORT INJURIES

ΤΣΟΤΟΥΛΙΔΗΣ Μ.Γ.

TSOTULIDIS M.G.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

michaist@phed.auth.gr

Η υδατοσφαίριση θεωρείται ένα από τα πιο βίαια ομαδικά αθλήματα λόγω των συγκρούσεων που υπάρχουν μεταξύ των αντιπάλων, πάνω ή κάτω από την επιφάνεια του νερού και λόγω των χτυπημάτων που δέχονται οι αθλητές από την μπάλα. Ως αποτέλεσμα είναι λογικό να εμφανίζονται συχνά διάφορες κακώσεις, μικρής ή μεγάλης κλίμακας, στους αθλητές, οι οποίες τους οδηγούν στην απουσία τους από τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις με την ομάδα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τις συχνότερες μυοσκελετικές κακώσεις σε αθλητές υδατοσφαίρισης. Για το λόγο αυτό έγινε διερεύνηση και ανάλυση των σύγχρονων σχετικών άρθρων από τις διεθνείς βάσεις δεδομένων. Αναλύοντας τα αποτελέσματα των μελετών διαπιστώνεται ότι εμφανίζονται υψηλά ποσοστά άλγους, σε ποσοστό που φτάνει το 40% των αθλητών, είτε στο κεφάλι, είτε στα άνω άκρα, κυρίως στον ώμο, αλλά και στα κάτω άκρα και στη βουβωνική χώρα. Η πλειοψηφία των αθλητών εμφανίζουν κακώσεις της κεφαλής, όπως κρανιοεγκεφαλική κάκωση, κάταγμα του ζυγωματικού, κάταγμα του ρινικού οστού και, περίπου το ένα τρίτο, εμφανίζουν διάσειση για τουλάχιστον μια φορά στην αθλητική τους καριέρα και, ιδιαίτερα, οι τερματοφύλακες. Συχνά ωστόσο εντοπίζονται τραυματισμοί στους ώμους, με πιο συχνή την τενοντίτιδα στον ώμο. Συχνή είναι επίσης η τενοντίτιδα του υπερακάνθιου, η βλάβη τύπου slap και η τενοντοπάθεια της μακράς κεφαλής του δικεφάλου. Ακόμα υπάρχουν αναφορές για κακώσεις δαχτύλων άνω άκρων. Λιγότερες ήταν οι αναφορές που είχαν να κάνουν με κακώσεις των κάτω άκρων. Συνήθως οι τραυματισμοί εμφανίζονται σε αγώνες, κυρίως εξαιτίας της βίαιης επαφής με αντίπαλους αθλητές. Για τον εντοπισμό και την επιτυχημένη αντιμετώπισή τους είναι σημαντικό ο κάθε αθλητής να γνωρίζει εκ πρώτης όψης τα βασικά για τις συνηθέστερες κακώσεις του αθλήματός του. Στη παρούσα εργασία, εκτός από τον εντοπισμό, δίνονται πληροφορίες για τη θεραπεία, την αποκατάσταση και τον εκτιμώμενο χρόνο αποχής από τις πισίνες και τις αγωνιστικές δραστηριότητες. Οι βάσεις δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη είναι οι εξής: PubMed, Google Scholar, Wikipedia.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Λέξεις-κλειδιά αναζήτησης: WATERPOLO SPORTS INJURIES, ARM INJURIES, INJURIES SWIMMING, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 2004



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ **SPORT INJURIES IN TENNIS**

ΠΑΠΑΣΤΕΡΙΑΔΗΣ Θ.
PAPASTERIADIS T.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

tpapaste@phed.auth.gr

Η αντισφαίριση είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο. Έχει στοιχεία αερόβιας και αναερόβιας δραστηριότητας ταυτόχρονα, κάτι που προσελκύει όλες τις ηλικίες. Οι φυσικές απαιτήσεις στο άθλημα αυτό προκαλούν αρκετές μυοσκελετικές κακώσεις στους αθλητές, με αποτέλεσμα να απέχουν από διάφορους αγώνες. Σκοπός της μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την καταγραφή των μυοσκελετικών κακώσεων σε αθλητές της αντισφαίρισης. Για τη συλλογή των δεδομένων μελετήθηκαν σύγχρονες μελέτες από τη διεθνή βάση δεδομένων «PubMed». Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση των μελετών αυτών είναι «τραυματισμοί στην αντισφαίριση (tennis injuries)», «επικονδυλίτιδα του αγκώνα (tennis elbow)». Αναλύοντας τα αποτελέσματα των μελετών αυτών, διαπιστώθηκε ότι το 50% των αποχωρήσεων παικτών, ανδρών και γυναικών, από τα τουρνουά οφείλονται σε τραυματισμό. Συγκεκριμένα αναφέρεται ότι κάθε παίκτης αντιμετωπίζει 0,05 έως 2,9 τραυματισμούς κάθε χρόνο, στα κάτω και άνω άκρα αλλά και στον κορμό. Ακόμα αναφέρεται, ότι στα κάτω άκρα οι κακώσεις είναι οξείες, προερχόμενες από άλλα τραύματα, ενώ στα άνω άκρα βρίσκουμε χρόνιες κακώσεις, λόγω της επαναλαμβανόμενης λειτουργίας τους. Οι τραυματισμοί, τις περισσότερες φορές, εμφανίζονται κατά την περίοδο των αγώνων, εξαιτίας της μέγιστης καταβολής προσπάθειας. Τέλος, γίνεται μία σύντομη αναφορά στη θεραπεία και την αποκατάσταση των κακώσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΑΝΩ ΑΚΡΑ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ, ΚΟΡΜΟΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ



**ORAL
PRESENTATIONS**

Sports Psychology

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Αθλητική Ψυχολογία



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ
PSYCHOLOGICAL STATUS AND QUALITY OF LIFE OF ADOLESCENT ATHLETES DURING COVID-19 PANDEMIC AND SOCIAL ISOLATION MEASURES

ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ Γ.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.¹, ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ.¹, ΚΟΥΛΟΥΒΑΡΗΣ Π.¹
THEOTOKATOS G.¹, PSYCHOUNTAKI M.¹, TSOLAKIS C.¹, KOULOUVARIS P.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gtheotokatos@phed.uoa.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή της επίδρασης της πανδημίας και των μέτρων κοινωνικής απομόνωσης στην ψυχολογική κατάσταση και την ποιότητα ζωής αθλητών εφηβικής ηλικίας. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 215 αθλητές (123 κορίτσια/92 αγόρια), ηλικίας 12-18 ετών (Mean=15,62±1,40). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου σε πλατφόρμα συλλογής δεδομένων (Google Forms), το οποίο διαμοιράστηκε μέσω του προγράμματος Sports Excellence. Τα ερωτήματα αφορούσαν: δημογραφικά και αθλητικά στοιχεία (επίπεδο, έτη συμμετοχής σε αγώνες κτλ.), τις συνθήκες διαβίωσης την περίοδο της καραντίνας, την καταγραφή της ψυχολογικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής με τα εξής εργαλεία: *Κατάθλιψη του Beck* (Beck Depression Inventory, BDI-II), *Ψυχολογικής Υγείας* (General Health Questionnaire-Psychological Health, GHQ-PH), *Ψυχικής Διάθεσης* (Profile of Mood States, POMS), *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* (Mental Toughness Index, MTI), *Παρακίνησης στον αθλητισμό* (Sport Motivation Scale, SMS-II). Η συλλογή απαντήσεων ολοκληρώθηκε το Μάιο του 2020. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι το 48,4% (N=104) των παιδιών ασχολούνται με ατομικό άθλημα και 53,5% (N=115) από αυτά συμμετέχουν στην εθνική ομάδα του αθλήματός τους. Το 75,8% των ερωτηθέντων απάντησαν πως το αθλητικό τους πρόγραμμα έχει επηρεαστεί σε υψηλό βαθμό. Επίσης, το 39,5% (N=85) είχαν μέτρια/σοβαρά και το 34% (N=73) των εφήβων είχαν ήπια συμπτώματα κατάθλιψης. Υπήρχε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του BDI-II και του GHQ-12 ($r=-0,778$, $p<0,001$), και σημαντική ήταν η συσχέτιση με το συνολικό προφίλ ψυχικής διάθεσης POMS ($r=0,818$, $p<0,001$). Τα κορίτσια φάνηκε να επηρεάζονται περισσότερο σε σχέση με τα αγόρια αθλητές, καταγράφοντας σοβαρότερα συμπτώματα κατάθλιψης (mean BDI-II: 10,52±7,70 vs. 7,18±5,42 αντίστοιχα, $t=3,726$, $p<0,001$) και μεγαλύτερες διαταραχές στη διάθεση (POMS: 112,53±19,55 vs. 106,17±15,12, $t=2,687$, $p=0,008$). Η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών εμφάνισε μέτρια συσχέτιση με το BDI-II και το GHQ ($r=-0,514$, $p<0,001$ και $r=0,496$, $p<0,001$ αντίστοιχα). Όσον αφορά στην παρακίνηση, επιβεβαιώθηκε η υπόθεση περί σημαντικής συσχέτισης εσωτερικών κινήτρων με την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών ($r=0,317$, $p<0,001$). Υπήρχε τέλος, συσχέτιση αναφορικά με την έλλειψη κινήτρου και τα συμπτώματα κατάθλιψης ($r=0,355$, $p<0,001$), ενώ όσο μεγαλύτερη η έλλειψη κινήτρου, τόσο μεγαλύτερη ήταν η τιμή των συμπτωμάτων κατάθλιψης (BDI-II, $F=6,397$, $p<0,001$). Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι οι έφηβοι αθλητές έχουν επηρεαστεί από τις δραστηκές αλλαγές στο πρόγραμμα προπόνησης και αγώνων, οι οποίες είχαν επιβληθεί στη διάρκεια της πρώτης καραντίνας. Από την παρούσα έρευνα, επίσης, αναδεικνύεται ότι η *ανθεκτικότητα* και η *εσωτερική παρακίνηση* είναι παράμετροι οι οποίες μπορούν να προστατεύσουν τους νεαρούς αθλητές από τις απρόοπτες καταστάσεις. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι το πρόγραμμα προετοιμασίας των αθλητών θα πρέπει να στοχεύει και στην ανάπτυξη και ενίσχυση των ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΔΡΑΣΗ COVID-19, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΕΦΗΒΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

QUESTIONNAIRE OF WEIGHT PRESSURES IN SPORTS - FEMALES: ADAPTATION IN GREEK POPULATION

ΚΟΝΤΕΛΕ Ι.¹, ΒΑΣΙΛΑΚΟΥ Τ.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.², ΔΟΝΤΗ Ο.²

KONTELE I.¹, VASSILAKOU T.¹, PSYCHOUNTAKI M.², DONTI O.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹UNIVERSITY OF WEST ATTICA

²NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ioannakontele@gmail.com

Οι πιέσεις που προέρχονται από το αθλητικό περιβάλλον, αναφορικά με το βάρος μιας αθλήτριας, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών. Κάτω από τις πιέσεις αυτές, οι αθλήτριες προκειμένου να ελέγξουν το βάρος τους, να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να ανταποκριθούν στα ιδανικά σωματικά πρότυπα του αθλήματός τους, συχνά υιοθετούν λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά. Το ερωτηματολόγιο «Πιέσεων για το Βάρος στον Γυναικείο Αθλητισμό (Weight Pressures in Sports-Females; Reel et al., 2013) αξιολογεί τις πιέσεις που υπάρχουν στον γυναικείο αθλητισμό για τη διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους. Αποτελείται από 11 ερωτήματα τα οποία βαθμολογούνται σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=ποτέ έως και 6=πάντα. Τα ερωτήματα αυτά αφορούν σε δύο παράγοντες: τον παράγοντα «Πίεση από τους Προπονητές και το Άθλημα» (6 ερωτήματα) και τον παράγοντα «Πίεση σχετικά με την Εμφάνιση και την Απόδοση» (5 ερωτήματα). Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ερωτηματολογίου σε ελληνικό γυναικείο αθλητικό πληθυσμό καθώς, μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει ένα εξειδικευμένο εργαλείο αξιολόγησης των πιέσεων που βιώνουν οι αθλήτριες αναφορικά με το βάρος τους. Το μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε 306 αθλήτριες ηλικίας 12 έως 32 ετών (M=16,48, SD=3,61) από 18 ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με διερευνητική παραγοντική ανάλυση και η αξιοπιστία με τον δείκτη Cronbach α. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποστήριξαν την αρχική δομή του ερωτηματολογίου, εμφανίζοντας δύο παράγοντες με φορτίσεις από .51 έως .82 και συνολική ερμηνευόμενη διακύμανση 53.76%. Επιπλέον, ο έλεγχος αξιοπιστίας επιβεβαίωσε την εσωτερική συνέπεια και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου στις Ελληνίδες αθλήτριες. Ο δείκτης Cronbach α ήταν .85 και .73 για τους παράγοντες «Πίεση από τους Προπονητές και το Άθλημα» και «Πίεση σχετικά με την Εμφάνιση και την Απόδοση», αντίστοιχα. Φαίνεται ότι το Ερωτηματολόγιο «Πιέσεων για το Βάρος στον Γυναικείο Αθλητισμό» αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης των πιέσεων που βιώνουν οι αθλήτριες για το βάρος τους και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό. Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη προκειμένου να επικυρωθεί η δομή του ερωτηματολογίου και να ελεγχθούν δείκτες συγχρονικής και διακριτής εγκυρότητας και αξιοπιστίας για την ισχυροποίηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ, ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ, ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

SELF-PERCEPTIONS AND SELF-ESTEEM IN RHYTHMIC GYMNASTS OF DIFFERENT PERFORMANCE LEVELS

ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗ Α.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.¹, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

MASTROGIANNI A.¹, PSYCHOUNTAKI M.¹, DONTI O.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

angemast@phed.uoa.gr

Σε μεγάλο αριθμό μελετών αναφέρεται ότι η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και ιδιαίτερα με τον αθλητισμό, συμβάλλει στην ανάπτυξη επιμέρους πλευρών της αυτοαντίληψης και στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης παιδιών και εφήβων. Ωστόσο, κάποια χαρακτηριστικά του αγωνιστικού αθλητισμού σε αθλήματα, όπως η ρυθμική γυμναστική (π.χ. μεγάλο προπονητικό φορτίο, πίεση για υψηλή απόδοση, αρνητική κριτική από «σημαντικούς άλλους»), δεν είναι γνωστό πώς μπορεί να συνδέονται με επιμέρους διαστάσεις της αυτοαντίληψης και με την αυτοεκτίμηση των αθλητριών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση εφήβων αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής διαφορετικών επιπέδων απόδοσης. Στην έρευνα πήραν μέρος 100 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής (32 αγωνιστικού και 68 ερασιτεχνικού επιπέδου), ηλικίας 13-15 ετών και προπονητικής εμπειρίας 5-7 ετών. Για τη διερεύνηση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης χορηγήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου «*Πώς αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου III*» για εφήβους. Το ερωτηματολόγιο, αξιολογεί εννέα επιμέρους διαστάσεις της αυτοαντίληψης (*Γενική Σχολική Ικανότητα, Σχέσεις με τους Συνομηλίκους, Σχέσεις με τους Γονείς, Ικανότητα στα Μαθηματικά, Αθλητική Ικανότητα, Φυσική Εμφάνιση, Ικανότητα στα Γλωσσικά Μαθήματα, Στενοί Φίλοι, Διαγωγή-Συμπεριφορά*), οι οποίες αποτελούνται από πέντε ερωτήματα η κάθε μία. Επιπλέον, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει και την κλίμακα Συνολικής Αυτοαξίας (*self-worth*), η οποία αποτελείται από 10 ερωτήματα και αξιολογεί την *Αυτοεκτίμηση (self-esteem)* του εξεταζόμενου. Παράλληλα, οι αθλήτριες παρέιχαν πληροφορίες που αφορούσαν στο επίπεδο ενασχόλησής τους με το άθλημα (επίπεδο προπόνησης, συμμετοχή σε αγώνες ή φεστιβάλ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τις αθλήτριες ερασιτεχνικού επιπέδου στις *Σχέσεις με τους Γονείς* ($p=0.027$, $d=0.50$) και στη *Συνολική Αυτοεκτίμηση* ($p=0.046$, $d=0.45$), ενώ δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στις υπόλοιπες διαστάσεις της αυτοαντίληψης ($p=0.068$ έως 0.611 , $d=0.41$ έως 0.10). Είναι πιθανόν, η συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό να επιδρά θετικά στην αυτοεκτίμηση των αθλητριών και ταυτόχρονα να ενισχύει τις σχέσεις των αθλητριών με τους γονείς τους. Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη όσον αφορά στη σχέση μεταξύ του επιπέδου απόδοσης με τις διαστάσεις της αυτοαντίληψης και την αυτοεκτίμηση, με σκοπό την κατανόηση των ψυχολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την υγεία και την απόδοση των αθλητριών και ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ, ΕΦΗΒΕΙΑ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΘΑΡΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

A CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR DEVELOPING COMMUNITIES OF PRACTICE FOR CLEAN SPORTS EDUCATION

ΝΤΟΒΟΛΗΣ Γ.¹, ΟΥΡΔΑ Δ.¹, ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.¹, ΛΑΖΟΥΡΑΣ Λ.²

ΝΤΟΒΟΛΙΣ Υ.¹, ΟΥΡΔΑ Δ.¹, ΒΑΡΚΟΥΚΙΣ Β.¹, ΛΑΖΟΥΡΑΣ Λ.²

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΕΦΙΛΝΤ ΧΑΛΑΜ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²SHEFFIELD HALLAM UNIVERSITY

ntovolis_io@outlook.com

Η Κοινότητα Πρακτικής (ΚοΠ) είναι μια ομάδα ανθρώπων, η οποία μοιράζεται ένα κοινό ενδιαφέρον σε ένα πεδίο ανθρώπινης δραστηριότητας και δεσμεύεται σε μια διαδικασία συλλογικής μάθησης. Αυτός ο τρόπος μάθησης δημιουργεί δεσμούς μεταξύ των μελών αυτής της κοινότητας και έχει προταθεί ότι αποτελεί μία πολύ χρήσιμη δομή συνεργασίας, η οποία μπορεί να προωθήσει τη γνώση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Τα υπάρχοντα στοιχεία για την εκπαίδευση και την προώθηση του καθαρού αθλητισμού δείχνουν ότι έχουν αναπτυχθεί ποικίλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ. Παρόλα αυτά, η ανεπαρκής διάχυση των αποτελεσμάτων και των εξελίξεων στον τομέα του καθαρού αθλητισμού, έχει ως αποτέλεσμα τον χαμηλό συντονισμό των προσπαθειών για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ μεταξύ οργανισμών και ενδιαφερόμενων. Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό την εφαρμογή μιας εναλλακτικής προσέγγισης για την προαγωγή του καθαρού αθλητισμού, προωθώντας συνέργειες μεταξύ προπονητών. Συγκεκριμένα, περιγράφει για πρώτη φορά, μία διά ζώσης ΚοΠ για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ. Ο στόχος της εφαρμογής της ΚοΠ ήταν να βοηθήσει τους προπονητές να είναι πληρέστερα προετοιμασμένοι και εκπαιδευμένοι σχετικά με την καταπολέμηση του ντόπινγκ. Η υλοποίηση μιας ΚοΠ για την εκπαίδευση για τον καθαρό αθλητισμό, επιβεβαίωσε την αποτελεσματικότητα αυτής της διδακτικής προσέγγισης στην ευαισθητοποίηση των προπονητών για την εκπαίδευση στην καταπολέμηση του ντόπινγκ. Οι συμμετέχοντες στην ΚοΠ παρουσίασαν αυξημένο ενδιαφέρον για τη διεπιστημονική εκπαίδευση, για τον ορισμό συγκεκριμένων στόχων για μάθηση, για τον προσδιορισμό των προτεραιοτήτων τους για εκπαίδευση και για την πληροφόρηση από άγνωστες μέχρι πρότινος πηγές και εργαλεία. Επιπλέον, πρώτα ως παιδαγωγοί και μετά ως προπονητές, δεσμεύτηκαν να αποκτήσουν γνώσεις για την καταπολέμηση του ντόπινγκ, να τις αξιοποιήσουν στον τομέα ειδικότητάς τους, να μεταφέρουν στους συναδέλφους προπονητές και τους αθλητές τους τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις και να αποτελέσουν πόλο πληροφόρησης και ενημέρωσης για τις εξελίξεις στην καταπολέμηση του ντόπινγκ. Επιπλέον, αναπτύχθηκε ένα δίκτυο ατόμων που ενδιαφέρονται για τον καθαρό αθλητισμό. Συνολικά, η ΚοΠ ήταν αποτελεσματική στην κινητοποίηση των συμμετεχόντων να ασχοληθούν με δραστηριότητες ευαισθητοποίησης για το ντόπινγκ, να αυξήσουν τις γνώσεις τους και να γίνουν πρεσβευτές της καταπολέμησης του ντόπινγκ και τη σημασία της εκπαίδευσης για τον καθαρό αθλητισμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΑΝΤΙ-ΝΤΟΠΙΝΓΚ



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ

INVESTIGATION OF FACTORS AFFECTING THE DEPRESSION LEVEL OF PEOPLE WITH CANCER

ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ Η.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.²

ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ Η.¹, ΒΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

ioanna_k23@hotmail.com

Η μελέτη των αποτελεσμάτων της φυσικής δραστηριότητας και των επιδράσεων αυτής, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπεία σε άτομα με καρκίνο, έχει γίνει κατά καιρούς αντικείμενο πολλών ερευνών, καθώς φαίνεται πως αυτή επηρεάζει θετικά το επίπεδο της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των ατόμων. Έχει διαπιστωθεί ότι είναι εμφανής η σχέση ανάμεσα στην άσκηση τόσο στην εκδήλωση της ασθένειας όσο και στον τρόπο αντιμετώπισης από τους ίδιους τους ασθενείς, καθώς παρατηρείται ότι το επίπεδο της κατάθλιψης και της ποιότητας ζωής των ασθενών που γυμνάζονται, είναι καλύτερο από αυτούς που δεν ασκούνται. Αντικείμενο της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο κατάθλιψης των ατόμων με καρκίνο που γυμνάζονται ή όχι. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία αξιολόγησης κατάθλιψης - κλίμακα Beck, όπου η εκτίμηση γίνεται ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία των ατόμων. Είναι υπό τη μορφή ερωτηματολογίου και αποτελείται από 21 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Οι απαντήσεις φέρουν έναν αριθμό (0 έως 4), ο οποίος αντικατοπτρίζει την σοβαρότητα του συμπτώματος. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 165 αποθεραπευμένα άτομα από καρκίνο (nα=32, nγ=133), μέλη από δύο συλλόγους της Αττικής. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 27-73 χρονών και η διάγνωση είχε γίνει πριν από 1 έως 19 χρόνια. Τα 105 άτομα δήλωσαν ότι γυμνάζονται αυτή την περίοδο. Δεν υπήρχε κανονική κατανομή (Kolmogorov-Smirnov) και για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκαν μη παραμετρικοί έλεγχοι. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων δεν είχε κατάθλιψη. Το φύλο και η ενασχόληση με την άσκηση αποδείχθηκαν ότι επηρεάζουν το επίπεδο κατάθλιψης των συμμετεχόντων. Τα άτομα με καρκίνο που χρήζουν περισσότερη ψυχολογική υποστήριξη αποδείχθηκε ότι είναι οι γυναίκες και εκείνοι που δε συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης. Για τη γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών καθώς και μεγαλύτερος αριθμός δείγματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΡΚΙΝΟΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ 60 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ INVESTIGATING THE SELF-ESTEEM LEVEL OF PEOPLE OVER 60 YEARS OLD

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Χ.Θ.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹

ΙΟΑΝΝΙΔΙΣ C.T.¹, ΒΑΤΣΙΟΥ S.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ F.¹, ΡΟΚΚΑ S.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tioannid@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης της μακροχρόνιας συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω αλλά και άλλων παραγόντων στα επίπεδα αυτοεκτίμησής τους. Το δείγμα αποτελείται από 100 άτομα που συμμετείχαν σε χώρους άθλησης και συνάθροισης (ΚΑΠΗ) του Δήμου Νέας Ιωνίας του Νομού Αττικής (Νάνδρες =22, Νγυναίκες =78), ηλικίας από 61-81 χρόνων. Η μέτρηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης πραγματοποιήθηκε με την Ελληνική Κλίμακα Μέτρησης Αυτοεκτίμησης. Η κλίμακα αποτελείται από 45 ερωτήσεις, οι οποίες αναφέρονται σε πέντε υποκλίμακες (εργασιακή, κοινωνική, οικογενειακή, εξωτερικής εμφάνισης, ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση), των 9 ερωτήσεων η κάθε μία. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση ($186,18 \pm 17,27$). Τα επίπεδα αυτοεκτίμησης των ανδρών ήταν υψηλότερα από αυτά των γυναικών ($192,91 \pm 12,57$ vs $184,28 \pm 17,99$). Στατιστικά σημαντική ήταν η διαφορά στην εργασιακή και οικογενειακή αυτοεκτίμηση. Οι 57 ενήλικες συμμετείχαν μακροχρόνια σε κάποια φυσική δραστηριότητα ενώ οι 43 τα τελευταία χρόνια. Μεταξύ αυτών που ασκούσαν πολλά χρόνια και αυτών που σχετικά πρόσφατα εντάχθηκαν σε προγράμματα άσκησης δε παρουσιάστηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στο επίπεδο αυτοεκτίμησης. Το μορφωτικό επίπεδο, η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση δεν επηρέασε το επίπεδο αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά, η άσκηση επιδρά θετικά στους συμμετέχοντες καθώς πέρα από την βελτίωση της υγείας προσφέρει υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών, με μεγαλύτερο δείγμα, από πολλές περιοχές της χώρας (αστικές και επαρχία), για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της παρούσας έρευνας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΑΘΛΗΣΗ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ



ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΜΕ ΠΡΙΝ ΤΟΝ COVID-19

RELATION BETWEEN APPEARANCE-EVALUATION AND APPEARANCE -ORIENTATION WITH SOCIO-CULTURAL ATTITUDES TOWARD APPEARANCE AND USE OF SOCIAL MEDIA BEFORE COVID-19

**ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Α.¹, ΚΟΣΜΙΔΟΥ Ε.¹, ΓΙΑΝΝΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε.¹
GAVRIILIDOU A.¹, KOSMIDOU E.¹, GIANNITSOPOULOU E.¹**

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

alkistisg@phed.auth.gr

Το πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο της σχέσης σώματος-εαυτού είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς για την αξιολόγηση των συναισθηματικών παραμέτρων της δομής της εικόνας του σώματος, έχει τροποποιηθεί και χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό (βλ. Argyrides & Kkeli, 2013). Η υποκλίμακα «Αξιολόγηση της εμφάνισης», μετρά το πώς αξιολογεί το άτομο την εμφάνισή του και δηλώνει το βαθμό ικανοποίησης που αισθάνεται από την εξωτερική του εμφάνιση, ενώ η υποκλίμακα «προσανατολισμός στην εμφάνιση», αντικατοπτρίζει το βαθμό στον οποίο η εμφάνιση είναι σημαντική ψυχολογικά για το άτομο και κατά πόσο οι σκέψεις του και η συμπεριφορά του επικεντρώνονται γύρω από την εξωτερική του εμφάνιση. Από την υποκλίμακα αυτή διαφαίνεται πόσο σημαντικός είναι για το άτομο ο παράγοντας αυτός και πόση προσπάθεια καταβάλει για τη διατήρηση ή/και τη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Οι κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση παρουσιάζουν την πίεση που βιώνει το άτομο για την εικόνα του, από προσωπικούς παράγοντες αλλά και εξωτερικούς (οικογένεια, φίλοι, ΜΜΕ). Η χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) αξιολογήθηκε με την κλίμακα των Frison και Eggemont (2016) («ενεργή προσωπική χρήση», «ενεργή δημόσια χρήση», «παθητική χρήση»). Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι η «αξιολόγηση της εμφάνισης» προβλέπονταν σημαντικά ($R = .52$, $R^2 = .27$, $F_{8,185} = 8.52$, $p < .001$) από τη εσωτερική/μυώδες αθλητικό σώμα ($B = .16$, $t = 3.07$, $p < .01$) και την «ενεργή προσωπική χρήση» ($B = .22$, $t = 4.93$, $p < .001$). Από την άλλη, ο «προσανατολισμός στην εμφάνιση» προβλέπονταν σημαντικά ($R = .48$, $R^2 = .23$, $F_{8,185} = 7.01$, $p < .001$) με σημαντική συνεισφορά της εσωτερικής/λεπτό σώμα ($B = -.13$, $t = -2.26$, $p < .05$), της πίεσης της οικογένειας ($B = -.15$, $t = -2.30$, $p < .05$), πίεση από τα ΜΜΕ ($B = -.12$, $t = -2.77$, $p < .01$) και «ενεργή χρήση των ΜΚΔ» ($B = .16$, $t = 3.32$, $p < .001$). Συμπερασματικά οι συναισθηματικοί παράμετροι της εικόνας σώματος και οι παράγοντες που την επηρεάζουν θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε προγράμματα ενίσχυσης της θετικής εικόνας.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ, ΜΜΕ, ΝΕΑΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ/ΑΝΤΙΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΙΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

COACH-PROMOTED PROSOCIAL/ANTISOCIAL BEHAVIOR AND ATTITUDES TOWARDS REFUGEES' ACCUTURATION IN TEAM SPORT ATHLETES

ΜΟΡΕΛΑ Ε.¹, ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Κ.¹, ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.¹, ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.¹

MORELA E.¹, PAPAGEORGIOU E.¹, FILIPPOU K.¹, THEODORAKIS Y.¹, HATZIGEORGIAIDIS A.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

laxan3@yahoo.gr

Sport environment, a field that can provide intergroup contact under conditions of equal treatment and respect for human rights, seems to offer a fruitful context enhancing positive intercultural contact across culturally diverse individuals and groups. However, sport participation itself does not guarantee positive acculturation outcomes; rather, sport must create appropriated environment wherein the goals of multiculturalism and integration can be reached. The present research is a part of wider program examining the role of sport in acculturation preferences of both Greeks and refugees and explores the broader convergence of Greeks' expectations and refugees' attitudes towards acculturation. More specifically, the purpose of this study was to explore the role of perceived coach-promoted prosocial and antisocial behavior in team sport athletes. Participants were 455 (155 girls) Greek adolescents, aged 12-17, participating in team sport. Participants completed the Prosocial and Antisocial Behaviour in Sport Scale and the adapted Host Community Acculturation Scale. Both questionnaires were adopted and tested for validity in Greek. Correlation analysis showed that perceived coach-promoted prosocial behavior was positively linked to positive acculturation attitudes, whereas coach-promoted antisocial behavior was negatively linked to refugees' cultural maintenance and contact. Regression analysis showed that coach-promoted behavior could predict significantly positive attitudes towards cultural maintenance and towards cultural contact, with coach-promoted pro-social behavior being the sole significant predictor. The findings of the present study provide useful insights concerning the perspective of the host population regarding refugees' acculturation and highlight the key role of coach-promoted behavior in acculturation process.

Keywords: ACCULTURATION EXPECTATIONS, RECEIVING SOCIETY, INTEGRATION, COACH-PROMOTED BEHAVIOR, SOCIAL SPORT

Funding: This research is co-financed by Greece and the European Union (European Social Fund- ESF) through the Operational Program «Human Resources Development, Education and Lifelong Learning 2014-2020» in the context of the project "Sport and refugees' acculturation: Does refugees' acculturation strategies converge with Greeks' acculturation expectations?" (MIS 5048956)."



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΥΝΟΧΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

STUDENT'S SENSE OF COHERENCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC RESTRICTIVE MEASURES

ΘΕΟΧΑΡΗ Θ.¹, ΚΑΤΗΦΟΡΗ Ε.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

THEOCHARI T.¹, KATIFORI E.¹, DANIA A.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ttheocha@phed.uoa.gr

Σύμφωνα με τη θεωρία της «αίσθησης συνοχής» του Antonovsky, η υγεία ενός ατόμου, σωματική και ψυχική, επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο βλέπει και αντιλαμβάνεται την ζωή. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αποτυπώσει την αυτοαντιλαμβανόμενη αίσθηση συνοχής φοιτητών και φοιτητριών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Στην έρευνα συμμετείχαν 103 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές και φοιτήτριες (41 άνδρες, 62 γυναίκες), ηλικίας 18 ετών και άνω. Ως προς το αντικείμενο σπουδών οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες: α) εγγεγραμμένοι στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ), και β) σπουδαστές άλλων σχολών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο καταγραφής δημογραφικών στοιχείων και η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SOC-29 του Antonovsky. Το SOC-29 αποτελείται από 29 ερωτήσεις που αξιολογούν την αίσθηση της συνοχής ως προς τρεις παράγοντες: α) ικανότητα κατανόησης β) ικανότητα διαχείρισης και γ) ικανότητα νοηματοδότησης. Για την ανάλυση των δεδομένων εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστούν διαφορές ως προς το φύλο, το επίπεδο σπουδών και τη σχολή φοίτησης στους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου. Ως προς το φύλο και το επίπεδο σπουδών δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο συνδυασμό των τριών εξαρτημένων μεταβλητών, αν και οι άνδρες είχαν υψηλότερα σκορ στην ικανότητα κατανόησης από τις γυναίκες και οι μεταπτυχιακοί φοιτητές υψηλότερα σκορ στην ικανότητα νοηματοδότησης από τους προπτυχιακούς. Ως προς τη σχολή φοίτησης, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο συνδυασμό των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου. Ο έλεγχος των μονομεταβλητών αναλύσεων, έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση για την ικανότητα διαχείρισης και την ικανότητα νοηματοδότησης, με τους φοιτητές της ΣΕΦΑΑ να καταγράφουν υψηλότερα σκορ από τους φοιτητές των άλλων τμημάτων. Συμπερασματικά, ο βιωματικός χαρακτήρας και το αντικείμενο σπουδών της ΣΕΦΑΑ, φαίνεται να συμβάλει στην αύξηση της αίσθησης της συνοχής των φοιτητών, διευκολύνοντας τη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων, αντίστοιχων με αυτές που συνεπάγονται των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας covid-19.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ, ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΜΕΣΩ STORYBOARDS

INVESTIGATION OF NEGOTIATION STRATEGIES OF SWIMMERS THROUGH STORYBOARDS

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Σ.²

GEORGOPOULOU D.¹, YFANTIDOU G.¹, YFANTIDOU S.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

danaigeorgopoulou55@gmail.com

Ο κάθε κολυμβητής έχει εσωτερικά (π.χ η υγεία, το σώμα) ή εξωτερικά (π.χ η οικογένεια, οι φίλοι) κίνητρα που τον επηρεάζουν στο να συνεχίσει να αθλείται με τον ίδιο ζήλο. Η παρούσα μελέτη διερευνά τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης που χρησιμοποιούν οι κολυμβητές μέσω storyboards. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 (N= 40) κολυμβητές από τους οποίους οι 20 ήταν άνδρες και οι 20 ήταν γυναίκες, ηλικίας 17-39. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Υφαντίδου, Υφαντίδου, Μπαλάσκα, Λύκογλου (2020) αποτελούμενο από 11 διαστάσεις με μια διαφορετική προσέγγιση υπό την μορφή storyboards, δηλαδή σύντομων εικονογραφημένων σεναρίων που χρησιμοποιούνται για την επεξήγηση ιδεών ως εργαλείο μέτρησης. Από τα αποτελέσματα είδαμε ότι ο πρώτος παράγοντας που επηρεάζει τους κολυμβητές για να αθλούνται είχε να κάνει με την αυτό-παρακίνηση με μέσο όρο $5,06 \pm 1,39$ και αμέσως μετά με $4,42 \pm 1,38$ η δέσμευση. Ένας ακόμα λόγος που παρακινεί τους αθλητές στο να ασκούνται είναι η γνώση των αθλητών για τις επιπτώσεις που έχει η αποχή από την άσκηση με μέσο όρο $4,24 \pm 1,25$ αλλά και οι επιβράβευση που λαμβάνουν όταν αθλούνται, όπως είναι η βελτίωση του σώματός τους με μέσο όρο $4,15 \pm 1,64$. Επίσης, οι ηλεκτρονικές εφαρμογές δίνουν κίνητρο στους ασκούμενους για να συνεχίσουν να αθλούνται με μέσο όρο $4,02 \pm 1,37$. Τέλος, ένα ακόμα βασικό στοιχείο είναι η εύρεση ελεύθερου χρόνου των συμμετεχόντων για να εντάξουν την κολύμβηση στην καθημερινότητά τους με μέσο όρο $3,95 \pm 1,60$. Στη συνέχεια ακολουθεί με μέσο όρο $3,90 \pm 1,44$ η αύξηση γνώσης, δηλαδή όσο πιο πολλές πληροφορίες παίρνουν για την κολύμβηση τόσο περισσότερο έχουν κίνητρο για να συνεχίσουν να αθλούνται. Ένας σημαντικός παράγοντας για να ξεκινήσει κάποιος να αθλείται είναι η κοινωνικοποίηση και γενικά οι φιλίες και από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο φάνηκε ότι τελικά λίγοι είναι αυτοί που έχουν ως κίνητρο την παρέα για να αθληθούν στην κολύμβηση με μέσο όρο $3,55 \pm 1,67$. Τέλος είδαμε ότι αυτό που επηρεάζει λιγότερο έναν κολυμβητή για να αθληθεί είναι οι οικονομικοί παράγοντες με $3,29 \pm 1,68$.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ, STORYBOARDS



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology



**ORAL
PRESENTATIONS**

Exercise & Musculoskeletal Diseases

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΧΕΙΑ

THE CONTRIBUTION OF EXERCISE IN THE ENHANCEMENT OF WOMEN'S BONE DENSITY DURING PREGNANCY AND POSTPARTUM

ΑΙΠΑΥΛΙΤΗΣ Δ.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.¹

AIPALITIS D.¹, ZOURLADANI A.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

d.aipavlitis@gmail.com

Η εγκυμοσύνη και η λοχεία είναι δύο περιόδους στη ζωή της γυναίκας που χαρακτηρίζονται από έντονες αλλαγές στον μεταβολισμό των οστών της μητέρας. Οι αλλαγές αυτές έχουν στόχο τη σωστή ανάπτυξη του σκελετού του εμβρύου, και την τροφοδότησή του με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, απορροφώντας τα αρκετές φορές από τον σκελετό της μητέρας. Έχουν παρατηρηθεί αλλαγές στις συγκεντρώσεις ασβεστίου, βιταμίνης D, ορμονικές αλλαγές (PTH, PTHrP, IGF-1, PGE, οιστρογόνα και προλακτίνη) που επηρεάζουν δραστικά τον Δείκτη Οστικής Πυκνότητας (ΔΟΠ) της γυναίκας. Παρόλο που το ποσοστό εμφάνισης της οστεοπόρωσης στην εγκυμοσύνη και την λοχεία είναι χαμηλό, η δυσκολία στη διάγνωση της νόσου σε αυτές τις περιόδους θέτει ένα ερωτηματικό σε αυτό το ποσοστό. Επιπρόσθετα, η φαρμακευτική αγωγή αντιμετώπισης της νόσου είναι σχεδόν απαγορευτική. Έτσι, ο ρόλος της άσκησης ως μια μη φαρμακευτική μέθοδος, αξίζει να μελετηθεί. Τα ωφέλη της άσκησης στην οστική πυκνότητα (ΟΠ) του γενικού πληθυσμού έχουν αποδειχθεί κατά καιρούς. Σε αυτή την ιδιαίτερη περίοδο της ζωής της γυναίκας, η άσκηση φαίνεται να είναι ευεργετική σε πολλούς τομείς και οι έρευνες δείχνουν πως δεν πρέπει να αγνοηθεί η επίδρασή της στην ενίσχυση της ΟΠ της μητέρας. Σκοπός αυτής της εργασίας, είναι η διερεύνηση επιστημονικών δεδομένων για το πως η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της ΟΠ των γυναικών σε αυτή την περίοδο και η παρουσίαση συγκεκριμένων τύπων άσκησης, συμβατών με τους περιορισμούς στην εγκυμοσύνη και την λοχεία, που συμβάλουν σε αυτό τον σκοπό.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ, ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΥΗΣΗΣ, ΛΟΧΕΙΑ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΘΗΛΑΣΜΟΣ, ΓΑΛΟΥΧΙΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΟΣΤΩΝ, ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΛΟΧΕΙΑ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΜΠΕΙΖΜΠΟΛ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΣΚΙΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ

SUITABLE EXERCISE FOR HANDBALL VOLLEYBALL AND BASEBALL ATHLETES WITH CHRONIC PAIN FROM SHOULDER DYSKINESIA

ΓΚΑΓΚΑΝΑΣ Κ.¹, ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ.¹, ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β.¹, ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ι.²

ΓΚΑΓΚΑΝΑΣ Κ.¹, HATZIMANOUIL D.¹, SKANDALIS V.¹, SIKARAS E.¹, GIANNAKOU I.²

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ «Β.ΛΕΒΣΚΙ»

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²NATIONAL SPORTS ACADEMY "V. LEVSKI"

kgaganas@yahoo.com

Η παρούσα μελέτη είναι μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την δυσκινησία της ωμοπλάτης και του χρόνιου πόνου. Η δυσπλασία αυτή της ωμοπλάτης αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως αιτιώδης παράγοντας για την παθολογία του ώμου και της πλάτης, καθώς και για το χρόνιο πόνο που επιφέρει σε αθλητές ρίψεων. Σα στόχο έχει την διερεύνηση των σημερινών επιστημονικών γνώσεων σχετικά με κατάλληλα προγράμματα άσκησης σε αθλητές της Χειροσφαίρισης, Πετοσφαίρισης και Μπέιζμπολ, με την εν λόγω πάθηση. Η ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε από τις βάσεις δεδομένων PubMed NCBI, Google scholar, καθώς και επιστημονικών βιβλίων. Τα ευρήματα συγκεντρώθηκαν και συνοψίστηκαν από μελέτες του 1992 έως σήμερα. Συνολικά βρέθηκαν 2230 αποτελέσματα, εκ των οποίων 22 πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης και αναλύθηκαν διεξοδικά. Σε αθλήματα ρίψεων, όπου οι λειτουργικές απαιτήσεις δημιουργούν ελλείψεις σε διάφορα επίπεδα της κινητική αλυσίδα (μέσω επαναλαμβανόμενων κινήσεων όπως τα σουτ), στόχος της θεραπείας των αθλητών είναι η διάταση και η ενδυνάμωση των μυών της περιοχής. Συνδυαστικά προγράμματα διάτασης και αντιστάσεων έχουν ευεργετικές επιδράσεις στη βελτίωση του εύρους κίνησης και στη μείωση του πόνου. Προτείνονται εντάσεις με 40-50% 1RM, διάρκειας 1 μήνα έως και ολόκληρη την προπονητική περίοδο, με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Πιο συγκεκριμένα συστήνονται 4-5 ασκήσεις των 3 σετ, των 10-15 επαναλήψεων, με διάλλειμα 30 δευτερά έως 1 λεπτό για 45 λεπτά ανά προπόνηση. Αναλυτικότερα ανυψώσεις (κάμψη) βραχίονα πάνω από 120, καθώς και απαγωγές ώμων με τους αγκώνες σε 90 σε ασκήσεις ταλάντωσης, θεωρούνται ιδιαίτερα ευεργετικές. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται είναι το βάρος του σώματος, ελαστικοί ιμάντες και ελεύθερα βάρη. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται για να αποσαφηνισθεί και να κατανοηθεί πλήρως ο ρόλος των πρωτόκολλων αποκατάστασης, αλλά και να επιλεγθούν οι αποτελεσματικότερες ασκήσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΙΨΕΩΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ (OVERHEAD SPORTS), ΠΡΟΛΗΨΗ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ
THE EFFECT OF A SPECIALIZED INTERVENTION PROGRAM ON SELECTED INDICATORS OF MUSCULOSKELETAL PAIN AND PRODUCTIVITY IN OFFICE EMPLOYEES

ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.¹, ΣΟΥΛΑΣ Ε.¹, ΧΑΣΙΑΛΗΣ Α.¹, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Π.¹, ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

KARATRANTOU K.¹, BATATOLIS C.¹, SOULAS E.¹, CHASIALIS A.¹, IOAKIMIDIS P.¹, GERODIMOS V.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

kokaratr@pe.uth.gr

Η πολύωρη καθιστική εργασία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, η μη-υιοθέτηση βασικών εργονομικών αρχών στον χώρο εργασίας και γενικότερα οι ακατάλληλες εργασιακές συνθήκες επηρεάζουν τόσο τη σωματική (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα) και ψυχική υγεία όσο και την παραγωγικότητα των εργαζόμενων. Γι' αυτό τον λόγο, τα τελευταία χρόνια αρκετοί διεθνείς οργανισμοί προτείνουν την εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας σε εργαζόμενους με στόχο την αποφυγή μυοσκελετικών καταπονήσεων και κατ' επέκταση τη βελτίωση της υγείας και της παραγωγικότητάς τους. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός 6-μηνου συνδυαστικού προγράμματος παρέμβασης, άσκησης και συμβουλευτικής, εντός του ωραρίου εργασίας, σε επιλεγμένους δείκτες φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικών πόνων και παραγωγικότητας υπαλλήλων γραφείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 70 υπάλληλοι γραφείου (30-55 ετών), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΠ ακολούθησε ένα συνδυαστικό πρόγραμμα παρέμβασης (5 φορές/εβδομάδα, 20-35 min/ημέρα), άσκησης (εξειδικευμένα προγράμματα κινητικότητας και δύναμης δίνοντας έμφαση σε μυϊκές ομάδες που καταπονούνται από την καθιστική εργασία όπως αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί κ.ά.) και συμβουλευτικής (σε θέματα εργονομίας), εντός του ωραρίου εργασίας υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Η ΟΕ δεν ακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος αξιολογήθηκαν: α) η κινητικότητα άνω και κάτω άκρων, β) η μέγιστη δύναμη κάτω άκρων και κορμού, η μέγιστη ισομετρική δύναμη χειρολαβής και αυχένα και γ) οι μυοσκελετικοί πόνοι και η επίδρασή τους στην παραγωγικότητα των εργαζόμενων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το παρεμβατικό πρόγραμμα επέφερε στατιστικά σημαντική ($p < 0,001$): α) μείωση του αριθμού των εργαζόμενων που υπέφεραν από μυοσκελετικούς πόνους (-70%) και της έντασης και διάρκειας των πόνων (-91%), β) μείωση των ημερών απουσίας από τη δουλειά (-91%) και της αρνητικής επίδρασης των πόνων στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων (-93%), γ) βελτίωση της κινητικότητας άνω (40% στο χέρι προτίμησης, 188% στο άλλο χέρι) και κάτω ακρών (25%) και δ) βελτίωση της δύναμης του αυχένα (20% εκτείνοντες μυς, 25% καμπτήρες μυς), της χειρολαβής (15% στο χέρι προτίμησης, 20% στο άλλο χέρι), του κορμού (40%) και των κάτω άκρων (35%). Συμπερασματικά, το συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης και συμβουλευτικής που εφαρμόστηκε επέφερε σημαντική βελτίωση στους δείκτες μυοσκελετικών πόνων, παραγωγικότητας και φυσικής κατάστασης (δύναμης και κινητικότητας) και θα μπορούσε να εφαρμοστεί με ασφάλεια, στον εργασιακό χώρο (εντός του ωραρίου), σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ, ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ, ΥΓΕΙΑ, ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ευχαριστίες: Η παρούσα έρευνα χρηματοδοτήθηκε από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Καινοτομίας (Γ.Γ.Ε.Κ.) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.).

ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ COMMON MUSCULOSKELETAL INJURIES IN FOOTBALL

ΜΟΤΣΑΝΟΣ Ν.

MOTSANOS N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nmotsanos@phed.auth.gr

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από συχνές εναλλαγές ρυθμού και ταχύτητας, αλλαγές κατεύθυνσης και σωματική επαφή. Αν σε όλα αυτά προστεθεί και η ανάγκη για την επίτευξη του γκολ τότε μπορούμε να καταλάβουμε ότι οι τραυματισμοί των ποδοσφαιριστών είναι ένα φαινόμενο το οποίο απασχολεί τους ειδικούς που ασχολούνται με το άθλημα. Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποσκοπεί στη διερεύνηση των πιο συχνών μυοσκελετικών κακώσεων στο ποδόσφαιρο. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν η αναζήτηση στις διεθνείς βάσεις δεδομένων PUBMED, GOOGLE SCHOLAR και SCIENCEDIRECT για την πρόσφατη σχετική βιβλιογραφία. Με βάση τις πληροφορίες που ανακτήθηκαν διαπιστώθηκε ότι οι μυοσκελετικές κακώσεις αποτελούν περίπου το 1/3 των τραυματισμών στο ποδόσφαιρο. Το ανατομικό σημείο με τους συχνότερους τραυματισμούς ήταν τα κάτω άκρα, ενώ ακολουθούσαν ο κορμός, τα άνω άκρα και τέλος η κεφαλή και ο τράχηλος. Σχετικά με τα κάτω άκρα, οι κύριες περιοχές τραυματισμών φαίνεται να είναι αρχικά οι μηροί, ενώ ακολουθεί το γόνατο και μετέπειτα ο αστράγαλος. Οι θλάσεις φαίνεται να είναι οι συχνότεροι τραυματισμοί και κυρίως στους δικέφαλους μηριαίους. Σημαντικό και άξιο περαιτέρω διερεύνησης είναι επίσης το γεγονός ότι μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών παρουσιάζεται στους αγώνες σε σχέση με τις προπονήσεις. Η συχνότητα τραυματισμών φαίνεται να αυξάνει όσο αυξάνει η ηλικία, ωστόσο αν χωρίσουμε τους τραυματισμούς σε υποομάδες θα δούμε ότι κάτι τέτοιο ισχύει μόνο για την μυϊκή ομάδα των οπίσθιων μυών της κνήμης. Άξιο αναφοράς και σημείο προσοχής για τους ειδικούς του αθλήματος είναι το γεγονός πως οι επανατραυματισμοί στο ίδιο σημείο προκαλούν μεγαλύτερο χρόνο αποχής από τους τραυματισμούς που συμβαίνουν για πρώτη φορά. Όσον αφορά γενικά τον χρόνο αποχής οι περισσότεροι τραυματισμοί φαίνεται να είναι μετρίου επιπέδου, με τον χρόνο αποχής να κυμαίνεται μεταξύ 8-28 ημερών. Συμπερασματικά οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί είναι συχνοί στο ποδόσφαιρο και προκαλούν απώλεια συμμετοχής των ποδοσφαιριστών από τις υποχρεώσεις των ομάδων τους. Επομένως τα επιτελεία των ομάδων θα πρέπει να στραφούν σε εξειδικευμένα προγράμματα πρόληψης τραυματισμών, καθώς και στην κατάλληλη αποθεραπεία μετά από ένα τραυματισμό με σταδιακή επανένταξη των ποδοσφαιριστών μετά από λειτουργικές δοκιμασίες που να επιβεβαιώνουν την ετοιμότητα των ποδοσφαιριστών, ώστε να μην επανατραυματιστούν.

Λέξεις – κλειδιά : FOOTBALL, INJURIES, EPIDEMIOLOGY



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ FIBROMYALGIA AND EXERCISE PROGRAMS

ΔΡΑΓΟΥΤΣΟΥ Ν.Κ.¹ ΜΑΛΛΙΑΡΟΥΔΑΚΗΣ Δ.¹

DRAGOUTSOU N.C.¹, MALLIAROUDAKIS D.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Nektaria-kleo@hotmail.com

Η ινομυαλγία είναι μια μη ιάσιμη, νευρολογικής φύσεως, χρόνια κατάσταση υγείας. Τα συμπτώματα που αναφέρονται σε μεγαλύτερη συχνότητα είναι: διάχυτος πόνος, ευαισθησία στο άγγιγμα, κόπωση, προβλήματα ύπνου και μνήμης, άγχος, και κατάθλιψη. Βάσει των δεδομένων που απορρέουν από έρευνες, οι πάσχοντες υπεραξιολογούν τη φυσική τους δραστηριότητα και κατατάσσονται στον υποκινητικό πληθυσμό. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν σαφείς οδηγίες άσκησης που θα μπορούσαν να ακολουθηθούν προκειμένου οι πάσχοντες να ασκούνται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, γεγονός που επιδεινώνει τη κατάσταση τους. Στόχος της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να βρεθούν οι κατάλληλοι τύποι άσκησης, και δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να φέρουν βελτίωση στα συμπτώματα των πασχόντων, καθώς και τα στοιχεία της επιβάρυνσης και η διάρκεια των προγραμμάτων. Για τη συλλογή των δεδομένων αξιολογήθηκαν 16 παρεμβατικές και 15 ανασκοπικές μελέτες, από διεθνείς βάσεις δεδομένων (Cochrane Library, PubMed, ResearchGate και Google scholar). Στη πλειοψηφία των ερευνών το δείγμα αποτελούνταν κυρίως από γυναίκες, ηλικίας άνω των 18 ετών. Οι μελέτες ήλεγξαν συγκεκριμένες μεθόδους προπόνησης, οι οποίες ήταν: η αερόβια άσκηση, η άσκηση με αντιστάσεις, οι συνεδρίες ευλυγισίας, οι συνεδρίες ισορροπίας και ο μικτός τρόπος προπόνησης. Η διάρκεια των παρεμβάσεων κυμάνθηκε από 4 εβδομάδες έως 8 μήνες, ενώ ο αριθμός των συμμετεχόντων από 16 έως 284 άτομα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν ότι η αερόβια άσκηση και η προπόνηση ενδυνάμωσης είναι οι αποτελεσματικότεροι τρόποι άσκησης για τη μείωση του αντίκτυπου της ινομυαλγίας όσον αφορά τον πόνο και τη βελτίωση της γενικότερης ευεξίας, οι ασκήσεις ευλυγισίας και η αερόβια άσκηση φέρουν βελτίωση στη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και ο μικτός τρόπος προπόνησης επιφέρει τη μεγαλύτερη βελτίωση στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Τέλος, βρέθηκε πως ανεξαρτήτως του τύπου άσκησης η συχνότητα του προγράμματος θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 30-45 λεπτά και χαμηλής έως μέτριας έντασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ, ΤΥΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

ΟΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ CROSSFIT MUSCULOSKELETAL INJURIES IN CROSSFIT

ΠΑΡΑΣΙΔΗΣ Μ.
PARASIDIS M.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

marstapar@phed.auth.gr

Το CrossFit πρωτοεμφανίστηκε το 1995 στην California και έχει αποκτήσει μεγάλη αναγνώριση σε παγκόσμιο επίπεδο τα τελευταία χρόνια. Αποτελεί μια μορφή προπόνησης που χαρακτηρίζεται από υψηλή ένταση, διαρκείς μεταβολές και λειτουργικές κινήσεις με στοιχεία από την άρση βαρών, τον στίβο και την ενόργανη γυμναστική. Αρκετές αναφορές έχουν συνδέσει την ενασχόληση με το CrossFit με την εμφάνιση μυοσκελετικών τραυματισμών. Επομένως σκοπός της ανασκόπησης είναι να εστιάσουμε στους πιο συνηθισμένους μυοσκελετικούς τραυματισμούς που παρατηρούνται καθώς και στους παράγοντες που πιθανώς συμβάλλουν στην εμφάνισή τους. Πραγματοποιήθηκαν συστηματικές αναζητήσεις σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, PubMed και ScienceDirect) για την εξαγωγή αποτελεσμάτων. Οι πιο συνηθισμένοι μυοσκελετικοί τραυματισμοί που καταγράφηκαν μέσω ερευνών επικεντρώνονται στην περιοχή της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, του ώμου και του γονάτου. Όσον αφορά το φύλο των ασκούμενων οι άνδρες παρουσιάζονται πιο επιρρεπείς στην εκδήλωση τραυματισμού σε σχέση με τις γυναίκες. Διαπιστώνεται ότι σημαντικό ποσοστό εκ των τραυματισμένων ασκούμενων είχαν στο παρελθόν ξανατραυματιστεί στην ίδια περιοχή, ενώ σε ένα μικρό ποσοστό ο τραυματισμός τους έχριζε χειρουργική επέμβαση. Ο πλέον σημαντικός παράγοντας που βρέθηκε ότι σχετίζεται με την εκδήλωση τραυματισμού στο CrossFit είναι η προπονητική εμπειρία, δηλαδή το χρονικό διάστημα ενασχόλησης, με τους αρχάριους να αποτελούν την κύρια πηγή προέλευσης των μυοσκελετικών τραυματισμών. Ένας επίσης επιβαρυντικός παράγοντας φάνηκε ότι είναι ο αριθμός των προπονήσεων σε εβδομαδιαία βάση, καθώς άτομα που πραγματοποιούσαν πάνω από τρεις προπονήσεις εβδομαδιαίως εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά τραυματισμού. Επιπρόσθετα δύο χαρακτηριστικά που παρατηρήθηκε ότι εκθέτουν τους ασκούμενους που ασχολούνται με το CrossFit σε τραυματισμούς είναι η μάζα σώματος και το ύψος. Η συμβολή επομένως του προπονητή κρίνεται αναγκαία για την πρόληψη των μυοσκελετικών τραυματισμών στο χώρο του CrossFit. Συγκεκριμένα, με την καταγραφή ενός ιστορικού τραυματισμών και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών των ασκούμενων και εν συνεχεία με την κατάλληλη προπονητική καθοδήγηση και επίβλεψη οι προπονητές του CrossFit μπορεί να συμβάλλουν στην πρόληψη των μυοσκελετικών τραυματισμών.

Λέξεις – κλειδιά: CROSSFIT, ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΡΟΛΗΨΗ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES ΣΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF A PILATES EXERCISE PROGRAM ON OBESITY INDICES AND THE FUNCTIONAL CAPACITY OF THE LUMBAR IN MIDDLE AGE INDIVIDUALS

MEZINI X.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

MEZINI C.¹, DOUDA H.¹, MALLIOU P.¹, GIOFTSIDOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chrimezi@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης με τη μέθοδο Pilates στους δείκτες παχυσαρκίας και στη λειτουργική ικανότητα της οσφυϊκής μοίρας σε άτομα μέσης ηλικίας με χρόνια πόνο στη μέση. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά, συνολικά 20 άτομα μέσης ηλικίας, που χωρίστηκαν ισάριθμα σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Το πρόγραμμα παρέμβασης εφαρμόστηκε για 8 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα. Η κάθε συνεδρία άσκησης είχε διάρκεια 45 λεπτά και περιελάμβανε ασκήσεις Pilates για την ενδυνάμωση, ευλυγισία και σταθεροποίηση του μυϊκού συστήματος στην περιοχή της οσφυϊκής μοίρας. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν, στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης, στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα, περιφέρεια μέσης, κοιλιάς, ισχίου) και προσδιορίστηκαν ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI) και ο λόγος σχετικής ισχύτητας (WHR). Η εκτίμηση του χρόνιου πόνου και της λειτουργικής ικανότητας της οσφυϊκής μοίρας αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο RMQ (Roland-Morris Low Back Pain And Disability Questionnaire, 1996), το οποίο περιελάμβανε 24 ερωτήσεις κλειστού τύπου για την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων και λειτουργιών. Η βαθμολογία καθορίστηκε από το άθροισμα των απαντήσεων του κάθε συμμετέχοντα και κυμάνθηκε από 0-24 βαθμούς. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SBI (Sciatica Bothersomeness Index, 1995), το οποίο περιελάμβανε αυτό-αναφερόμενες αξιολογήσεις για την ένταση συμπτωμάτων πόνου στα πόδια ή στην πλάτη σε καθήμενη θέση ή μυρμηγκιασμα στο πόδι ή τη βουβωνική χώρα καθώς και αδυναμία στο πόδι/πόδια. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στους δείκτες παχυσαρκίας παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση ($p < 0,05$) στην περιφέρεια μέσης και κοιλιάς ενώ δεν παρατηρήθηκε καμία διαφοροποίηση στον δείκτη BMI και στο λόγο WHR ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο ομάδων. Μετά τις 8 εβδομάδες εφαρμογής του προγράμματος άσκησης, στο σύνολο των μεταβλητών του ερωτηματολογίου RMQ παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση, τόσο του παράγοντα μέτρηση ($p < 0,001$) όσο και του παράγοντα ομάδα ($p < 0,05$), με την πειραματική ομάδα να εμφανίζει ποσοστιαία βελτίωση κατά 72,1% έναντι της ομάδας ελέγχου (32,6%). Επίσης, στο ερωτηματολόγιο SBI, οι αυτό-αναφερόμενες αξιολογήσεις για την ένταση συμπτωμάτων πόνου, εμφάνισαν μεγαλύτερες βελτιώσεις στην πειραματική ομάδα (αρχική μέτρηση: $13,0 \pm 6,27$ vs τελική μέτρηση: $4,90 \pm 4,89$, $p < 0,05$) έναντι της ομάδας ελέγχου (αρχική μέτρηση: $16,20 \pm 4,15$ vs τελική μέτρηση: $11,20 \pm 4,56$, $p < 0,05$). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις θετικές επιδράσεις ενός προγράμματος άσκησης Pilates στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας της οσφυϊκής μοίρας σε άτομα μέσης ηλικίας με χρόνια πόνο στη μέση, ωστόσο για τους δείκτες παχυσαρκίας απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης για πιο αποτελεσματικό έλεγχο του σωματικού βάρους.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ, PILATES



**ORAL
PRESENTATIONS**

Biomechanics

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Εμβιομηχανική



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

DEVELOPMENT OF MUSCLE-TENDON ADAPTATION IN PREADOLESCENT ATHLETES AND UNTRAINED PEARS: A 12-MONTH LONGITUDINAL STUDY

PENTIDIS N.¹, MERSMANN F.¹, BOHM S.¹, GIANNAKOU E.², SCHROLL A.¹, AGGELOUSSIS N.², ARAMPATZIS A.¹

¹HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pentidin@hu-berlin.de

Evidence on athletic training-induced muscle and tendon adaptation during preadolescence is scarce and inconsistent. Moreover, there is no information about the development of muscle-tendon adaptation and the resulted effects of specific athletic training in the long-term. The aim of the current study, therefore, was to investigate the effects of long-term athletic training on the development of the triceps surae muscle-tendon unit properties during preadolescence. Eleven preadolescent untrained participants and a group of 21 similar-aged (9 years old) and maturity (Tanner Stage I and II) artistic gymnastic athletes participated in the study. The measurements were conducted every 3 months for one year. Training volume and duration were documented for one week (6 training sessions) every month. Ultrasonography was used to assess muscle morphological properties of GM. Muscle strength was measured during isometric contractions and Achilles tendon mechanical properties by integrating ultrasound for measuring tendon elongation. Linear mixed-effect models were used to analyse all the parameters. Statistical tests were performed comparing intercepts between groups, checking if slopes were different from zero (difference over time) and if slopes differed between groups. To assess the fluctuations around the model, a comparison of the residual variance between groups was investigated. We found an improvement in muscle strength without any effects on tendon stiffness indicating a non-uniform training-induced adaptation in muscle strength and tendon stiffness in preadolescent athletes. Furthermore, we found greater fluctuations in muscle strength during the one year in athletes compared to non-athletes. The non-uniform muscle strength and tendon stiffness adaptation together with the greater muscle strength fluctuations resulted in a higher frequency of athletes (up to 67%) with a high-level strain (>9%) compared with non-athletes (up to 46%) and greater tendon strain fluctuations over the one year. Finally, we did not find any significant differences in pennation angle, thickness and fascicle length of the GM between athletes and non-athletes. The current study shows negligible effects of athletic training on tendon stiffness and GM muscle morphometrics in preadolescence. We provide for the first-time evidence, that a specific long-term athletic training in preadolescence with high loading demand on the triceps surae muscle-tendon unit, mainly by jumps and landings exercises, is associated with higher fluctuations of Achilles tendon strain and temporarily increased mechanical tendon demand, suggesting the implementation of individual training concepts in preadolescent athletes.

Keywords: MUSCLE STRENGTH, TENDON STIFFNESS, EXERCISE LOADING, PREADOLESCENCE

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΩΡΑΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ THE INFLUENCE OF THE TIME OF DAY ON THE POSTURAL CONTROL OF ELDER MEN

ΜΥΛΩΝΑΣ Β.¹, ΝΙΚΟΔΕΛΗΣ Θ.¹

MYLONAS V.¹, NIKODELIS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vmylonas@phed.auth.gr

Η ισορροπία μας είναι απαραίτητη τόσο για εκτέλεση περίπλοκων κινήσεων, όσο και για καθημερινές δραστηριότητες. Πολλές παράμετροι της ανθρώπινης φυσιολογίας παρουσιάζουν ημερήσια διακύμανση, οδηγούμενες από την δράση των κιρκάδιων ρυθμών. Η ισορροπία αλλά και το «βιολογικό μας ρολόι» μεταβάλλονται με την ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξεταστεί την επίδραση της ώρας της ημέρας στην ισορροπία ηλικιωμένων ανδρών. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 άνδρες 57.9±1.13 ετών, 1.76±0.07m, 88.55±6.13kg χωρίς προβλήματα υγείας. Οι εξεταζόμενοι παρευρέθηκαν στο εργαστήριο Βιοκινητικής του "ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ" στις 12 το βράδυ ± 30 λεπτά και στις 12 το μεσημέρι ± 30 λεπτά. Η επιλογή της ώρας της πρώτης επίσκεψης ήταν τυχαία. Αξιολογήθηκαν η στατική ισορροπία με κλειστά και ανοιχτά μάτια (60''), οι ταλαντώσεις του ποδιού στο προσθιοπίσθιο επίπεδο (20'') και η ισορροπία σε ασταθή επιφάνεια (μπάλα τύπου TOGU) (20''). Η σειρά των τεστ ήταν τυχαία. Χρησιμοποιήθηκε τετράγωνη δυναμοπλατφόρμα 1X1μ και υπολογίστηκαν οι εξής μεταβλητές: Εύρος κέντρου πίεσης στον μετωπιαίο και προσθιοπίσθιο άξονα καθώς και η συνολική απόσταση που διένυσε το κέντρο πίεσης (TD). Υπολογίστηκε η φασματική ισχύς του κέντρου πίεσης σε κάθε άξονα κίνησης και έπειτα οι συχνότητες στις οποίες το σήμα περιείχε το 90% και 95% της ισχύος. Έγιναν t-test επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Η ανάλυση των χωροχρονικών μεταβλητών δεν έδειξε διαφορές ενώ στατιστικά σημαντικές διαφορές φάνηκαν στο συχνотικό περιεχόμενο των μεταβλητών. Αυξημένες ήταν οι συχνότητες στον μετωπιαίο άξονα την νύχτα σε σχέση με την ημέρα κατά την δοκιμασία δυναμικής ισορροπίας και την δοκιμασία στην ασταθή επιφάνεια. Επίσης, κατά την ισορροπία με κλειστά μάτια η συχνότητα ήταν αυξημένη την νύχτα στον προσθιοπίσθιο άξονα. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες έχουν καλύτερη ισορροπία της πρωινές ώρες σε σχέση με τις βραδινές. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, με το πέρας της ηλικίας οι ώρες ύπνου και δραστηριότητας μετατοπίζονται νωρίτερα στην ημέρα. Έτσι κατά την νυχτερινή μέτρηση οι ηλικιωμένοι άνδρες είχαν φτάσει ή ακόμα και υπερβεί την ώρα ύπνου. Η ικανότητα ισορροπίας φάνηκε μειωμένη λόγω της απαίτησης φυσικής δραστηριότητας εκτός του συνηθισμένου ωραρίου και πιθανότατα λόγω της συσσώρευσης της κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Λέξεις – κλειδιά : ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΙΡΚΑΔΙΟΙ ΡΥΘΜΟΙ, ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΑΙ ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

FORCE-VELOCITY AND FORCE-LENGTH RELATIONSHIP OF PLANTAR FLEXORS AND JUMPING ABILITY

ΝΑΣΤΟΣ Γ.¹, ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ Ι.²

NASTOS G.¹, AMOIRIDIS I.²

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ggnastos@phed-sr.auth.gr

Η αλτική ικανότητα, καθοριστικός παράγοντας υψηλών αθλητικών επιδόσεων σε πολλά αθλήματα, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δύναμη των πελματιαίων καμπτήρων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της ταχοδυναμικής και μηκοδυναμικής σχέσης των πελματιαίων καμπτήρων και της αλτικής ικανότητας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο εργαστήριο Νευρομηχανικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών και συμμετείχαν 16 ενεργά ασκούμενοι (ηλικία: 21.7 ± 0.9 έτη, ύψος: 186.9 ± 7.1 εκ., μάζα: 81.2 ± 9.6 χιλ.). Αξιολογήθηκε η μέγιστη σύγκεντρη (30 , 60 και 90°s^{-1}), έκκεντρη (30 και 60°s^{-1}) και ισομετρική (γωνίες ποδοκνημικής: 75° , 90° και 105°) ροπή κατά την πελματιαία κάμψη σε ισοκίνητο δυναμόμετρο (Humac Norm, CSMI, MA) με την άρθρωση του γόνατος σε πλήρη έκταση. Αξιολογήθηκε επίσης η αλτική ικανότητα κατά τη διάρκεια αλμάτων βάρους (Drop Jumps) σε δυναμοδάπεδο (Kistler 9281E, Winterthur, CH) από ύψος 20 και 40 εκατοστών. Αναλύθηκαν οι μεταβλητές μέγιστου ύψους, ταχύτητας απογείωσης και χρόνου στήριξης κατά την προσγείωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έκκεντρη ροπή ($203.2 \pm 63.8 \text{ N}\cdot\text{m}$) κατά την πελματιαία κάμψη ήταν σημαντικά ($p < 0.05$) μεγαλύτερη από την σύγκεντρη ροπή ($128.1 \pm 53.9 \text{ N}\cdot\text{m}$), ενώ η ισομετρική ροπή ήταν $186.7 \pm 50.3 \text{ N}\cdot\text{m}$. Η επίδοση στο άλμα βάρους από 20 εκατοστά (34.2 ± 9.5 εκ.) ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με το άλμα από 40 εκατοστά (31.8 ± 10.1 εκ.). Ο συντελεστής συσχέτισης της σύγκεντρης ροπής στις 30°s^{-1} και της επίδοσης στο άλμα βάρους από 20 εκατοστά ήταν πολύ υψηλός ($R = 0.86$). Επίσης, σημαντική ήταν και η συσχέτιση ανάμεσα στην έκκεντρη ροπή στις 60°s^{-1} και στο άλμα βάρους από 40 εκατοστά ($R = 0.61$). Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι η έκκεντρη και σύγκεντρη ροπή κατά την πελματιαία κάμψη συσχετίζονται με την επίδοση στα άλματα βάρους με την έκκεντρη δύναμη να είναι σημαντικότερη όσο αυξάνεται το ύψος πτώσης. Συνεπώς η αξιολόγηση της ισοκίνητης και ισομετρικής ροπής και η συσχέτισή της με την αλτική ικανότητα μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου από κοινού να καθορίσουν μελλοντικές προπονητικές οδηγίες για αθλητές ομαδικών ή ατομικών αθλημάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΠΟΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΤΑΙ Ή ΟΧΙ ΑΠΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

LANDING BIOMECHANICS DURING DROP VERTICAL JUMP AND DROP LANDING TASKS FOLLOWING EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE

ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε.¹, ΤΣΑΤΑΛΑΣ Θ.¹, ΚΟΚΚΟΤΗΣ Χ.^{1,2}, ΚΑΛΟΤΥΧΟΣ Σ.¹, ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.³, ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Σ.⁴, ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ Δ.², ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.¹, ΓΙΑΚΑΣ Γ.¹

KARAMPINA E.¹, TSATALAS T.¹, KOKKOTIS C.^{1,2}, KALOTYCHOS S.¹, PATIKAS D.A.³, MOUSTAKIDIS S.⁴, TSAOPOULOS D.², JAMURTAS A.Z.¹, GIAKAS G.¹

¹Πανεπιστήμιο ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²Εθνικό Κέντρο Έρευνας & Τεχνολογικής Ανάπτυξης, Ινστιτούτο Βιο-Οικονομίας & Αγρο-Τεχνολογίας

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

⁴AIDEAS ΟΥ

¹University of Thessaly

²Center for Research and Technology Hellas, Institute of Bio-Economy & Agri-Technology

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

⁴AIDEAS OÜ

ttsatalas@gmail.com

Σε πολλά ομαδικά αθλήματα οι αθλητές καλούνται να αγωνιστούν 2-3 φορές εβδομαδιαίως, ενώ παρουσιάζουν συμπτώματα ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί την επίδραση της έκκεντρης άσκησης και του επικείμενου μυϊκού τραυματισμού στα εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά των κάτω άκρων κατά τη διποδική προσγείωση που συνοδεύεται ή όχι από κατακόρυφο άλμα. Δεκαεπτά αθλητές τοπικών πρωταθλημάτων με προπονητική εμπειρία σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν προσγείωση υπέστησαν μυϊκό τραυματισμό των εκτεινόντων μυών της άρθρωσης του γόνατος και των δύο κάτω άκρων, εκτελώντας έκκεντρη άσκηση στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Το πρωτόκολλο άσκησης αποτελούνταν από 5 σετ των 15 επαναλήψεων στις 60°/s. Έγινε καταγραφή των εμβιομηχανικών παραμέτρων κατά τη διποδική προσγείωση που συνοδεύεται ή όχι από κατακόρυφο άλμα 24 ώρες πριν και 48 ώρες μετά την έκκεντρη άσκηση. Οι δείκτες του μυϊκού τραυματισμού που αξιολογήθηκαν ήταν η ισομετρική ροπή, ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος και τα επίπεδα της κρεατινικής κινάσης στον ορό του αίματος. Η έκκεντρη άσκηση οδήγησε σε στατιστικά σημαντική μεταβολή όλων των δεικτών του μυϊκού τραυματισμού, επιβεβαιώνοντας την πρόκλησή του. Η μέγιστη κάμψη του γόνατος αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά, ενώ η κατακόρυφη δύναμη αντίδρασης του εδάφους, η μέγιστη εσωτερική ροπή έκτασης του γόνατος και η μέγιστη ισχύς του γόνατος κατά τη φάση απόσβεσης μειώθηκαν μόνο στην προσγείωση με επακόλουθο άλμα 48 ώρες μετά. Κοινή μεταβολή και στους δύο τύπους προσγείωσης ήταν μόνο η αύξηση της μέγιστης κάμψης του ισχίου. Συμπερασματικά, η εμβιομηχανική της προσγείωσης όταν οι ασκούμενοι παρουσιάζουν συμπτώματα μυϊκού τραυματισμού διαφοροποιείται ανάλογα με τον τύπο της εξεταζόμενης προσγείωσης και παρουσιάζει μεγαλύτερη μεταβολή όταν η διποδική προσγείωση συνοδεύεται από επακόλουθο άλμα. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα ευρήματα ένας προπονητής έχει τη δυνατότητα να γνωρίζει πότε και κατά πόσο ο αθλητής του που παρουσιάζει συμπτώματα μυϊκού τραυματισμού μπορεί να συμμετέχει με ασφάλεια στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις και να προσαρμόζει ανάλογα την προπόνηση ώστε να μειώνονται οι επιβαρύνσεις, να προλαμβάνονται πιθανοί τραυματισμοί και να επιτυγχάνεται η μικρότερη δυνατή απώλεια της απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΜΥΪΚΗ ΒΛΑΒΗ, ΤΥΠΟΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ, ΙΣΟΚΙΝΗΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

ADVANCED TECHNOLOGIES FOR FUNCTIONAL EVALUATION OF GAIT IN PEOPLE WITH CEREBRAL PALSY

GIANIKELLIS K.¹, GUTIERREZ-HORRILLO R.¹, RODAL M.¹, GARCÍA-VÁZQUEZ J.F.^{1,2}

¹BIOERGON RESEARCH GROUP, UNIVERISTY OF EXTREMADURA (SPAIN)

²FREMAP, MUTUAL FUNDS FOR ACCIDENTS AT WORK AND OCCUPATIONAL ILLNESS ASSOCIATED WITH THE SOCIAL SECURITY
Nº 61

kgiannik@unex.es

Spastic diplegia is characterized by the presence of spasticity, and as a consequence of it, a series of alterations appear that make it necessary to opt for the most efficient solutions for motor control while walking.

The aim has been the characterization of the gait in patients with spastic diplegia using 3D kinematic analysis, as well as the description of the head movement, to check if there is a certain homogeneity in the motor pattern between the study subjects throughout the multiple gait cycles analyzed.

The gait of 9 patients with spastic diplegia was analyzed using 3D photogrammetry-video techniques and a sampling frequency of 100 Hz. An original mechanical model has been defined to calculate the projection of the reference systems of the body segments to the sagittal and frontal, as well as the angles they form with the horizontal plane.

The graphical representation of the angles calculated in the sagittal and frontal planes makes it possible to identify the presence of certain "type" kinematic patterns associated with the movements of the body segments. The levels of the coefficient of variation for the defined events of the gait cycle have values between 1.41 and 19.76%.

The proposed methodological procedures have allowed the kinematic characterization of the gait motor pattern in the analyzed subjects. The presence of relatively homogeneous motor patterns associated with the movements of the body segments was identified.

This manuscript has been supported by the Government of the Community of Extremadura, Grant Ref. GR18191 and project Grant Ref. IB16198; and the project "Centro de Tecnificación del Deporte Paralímpico – DEPATECH 2014-2015".

Keywords: NEW TECHNOLOGIES, BIOMECHANICS, SPASTIC DIPLEGIA



DYNAMIC KNEE LOADING DURING DIFFERENT WALKING SPEEDS

GIARMATZIS G.¹, TSAOPOULOS D.², MOUSTAKAS K.¹

¹UNIVERSITY OF PATRAS

²CENTRE FOR RESEARCH AND TECHNOLOGY HELLAS

giorgos.giarmatzis@gmail.com

Local cartilage dynamics during ambulation has been identified as the main influence on onset and/or progression of the disease which can be explored only through physics-based simulation of human motion. The main aim of this study is to explore maximum knee contact pressure during different gait speeds and its relation to external joint moments as surrogates of knee loading descriptors. Marker-based motion capture system was used to record 11 young individuals walking on a split-belt treadmill with embedded force plates at 3-6 km/h. Knee cartilage contact pressures were calculated during stance phase of the right leg for 265 gait cycles using a 3D musculoskeletal model presented previously, scaled to each participant's dimensions and mass. Joint angles were calculated using inverse kinematics. Muscle activations and secondary knee kinematics (11 DoF), were computed using the concurrent optimization of muscle activations and kinematics (COMAK) algorithm. Mean maximum knee contact pressures (max KCP) were calculated and interpolated to 100 points across subjects and gait cycles. Permutation importance maps using Random Forest regression models were estimated to explore correlation between lower limb joint torques and max KCPs across the gait cycle. Results show a positive effect of speed on the two peaks of max KCPs, with the latter increasing with increasing speed, ranging from ~7 MPa to 13.3 MPa. Knee adduction moment's compressive effect is mainly responsible for the first peak whereas knee flexion moment and consequent knee extensors or flexors muscle function correlates with early stance phase and second peak max KCPs respectively. For the first time, KCPs are calculated during stance phase at a wide range of gait speeds, reaching peak values well below the cartilage compressive failure limit of 35 MPa. Moreover, novel explainable machine learning algorithms were used to explore the different influence of knee flexion and adduction moments on max PCFs throughout the stance phase and not on just the timings of peak values, as widely done until now.

Keywords: GAIT ANALYSIS, MUSCULOSKELETAL MODELING, KNEE OSTEOARTHRITIS, KNEE CONTACT PRESSURE



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

ACL ROLE ON DYNAMIC KNEE LOADING

GIARMATZIS G.¹, KOKKOTIS C.², TSAOPOULOS D.², MOUSTAKAS K.¹

¹UNIVERSITY OF PATRAS

²CENTRE FOR RESEARCH AND TECHNOLOGY-HELLAS, IBO INSTITUTE

giorgos.giarmatzis@gmail.com

Understanding how the anterior cruciate ligament (ACL) influences the pressure distribution of the knee during daily activities is crucial for addressing the problem of osteoarthritis onset and progression. This study aims to explore inherent dynamics and knee contact pressure (KCP) distributions in the ACL deficient (ACLd) knee during walking and compare with the healthy side using knee-specific motion. Patient cohort included nine participants who sustained an ACL rupture. Knee kinematics and kinetics were calculated during the stance phase of overground walking at self-selected speed for both healthy and ACLd knees, by means of motion capture and musculoskeletal modelling. Wilcoxon signed rank tests were used to identify significant differences between the two knees across subjects for peak maximum KCP, medial vertical force and tibiofemoral contact area, along with anterior displacement, during the first and second half of the stance phase. Average curves of medial max KCPs show a double peak profile for both healthy and ACLd knee. Higher variability seen in the ACLd knee compared to the healthy contralateral might indicate a rather highly variable post-traumatic adaptive strategy for the inflicted side. Max KCPs in the ACLd knee were statistically higher ($p < 0.05$) than contralateral only during first peak of stance phase. This effect seems to be the result of higher medial vertical forces and smaller contact area estimated during the first half of the stance for the ACLd knee compared to the healthy side. The latter may be attributed in the excessive anterior translation of the tibia in respect to femur, leading to less available area for contact in the medial cartilage cup. Larger max KCPs in the ACLd knee found in this study can be associated to high prevalence of knee osteoarthritis seen in this patient group. Current findings provide clinically relevant information regarding the effects of ACL deficiency on gait parameters.

Keywords: GAIT ANALYSIS, MUSCULOSKELETAL MODELING, KNEE OSTEOARTHRITIS, KNEE CONTACT PRESSURE, ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT



ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΤΩΝ ΧΩΡΟΧΡΟΝΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΕΝΤΕ ΜΕΘΟΔΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

SYMMETRY OF SPATIOTEMPORAL GAIT CHARACTERISTICS IN EARLY PARKINSON'S DISEASE PATIENTS: FIVE METHOD COMPARISON

ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹

GIANNAKOU E.¹, AGGELOUSSIS N.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

egiannak@phyed.duth.gr

Η παρούσα μελέτη αποσκοπούσε στη σύγκριση των πέντε πιο κοινών εξισώσεων υπολογισμού της συμμετρίας σε διακριτές μεταβλητές (Symmetry Index, Gait Asymmetry, Symmetry Ratio, Ratio Index και Symmetry Angle) κατά τη βάδιση ασθενών με νόσο του Πάρκινσον. Δώδεκα ασθενείς (5 γυναίκες, 7 άνδρες), πραγματοποίησαν 10 διαδοχικές προσπάθειες βάδισης σε ένα διάδρομο βάδισης μήκους 10 μέτρων. Για την καταγραφή των χαρακτηριστικών της βάδισης χρησιμοποιήθηκαν 8 οπτοηλεκτρονικές κάμερες Vicon (100 fr / sec). Οι χωροχρονικές παράμετροι που αναλύθηκαν ήταν οι παρακάτω: ρυθμός βάδισης, διάρκεια βήματος, διάρκεια διασκελισμού, διάρκεια μονή στήριξης, διάρκεια διπλής στήριξης, ταχύτητα βάδισης, μήκος βήματος, μήκος διασκελισμού, πλάτος βήματος, και γωνία πέλματος. Ο βαθμός συμμετρίας υπολογίστηκε, και στους 5 διαφορετικούς δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν, ξεχωριστά για κάθε προσπάθεια βάδισης και όχι από τον μέσο όρο των δέκα προσπαθειών βάδισης που καταγράφηκαν. Η μεταβλητότητα και η αξιοπιστία κάθε εξίσωσης συμμετρίας εκτιμήθηκε με τον υπολογισμό του Συντελεστή Μεταβλητότητας (CV) και του Συντελεστή Ενδοταξικής Συσχέτισης (ICC) αντίστοιχα. Επιπλέον, παρήχθησαν τα γραφήματα Bland –Altman για να παρουσιάσουν τη συμφωνία μεταξύ κάθε ζεύγους μεθόδων σε κάθε χωροχρονική παράμετρο που εξετάστηκε. Η ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε ότι το Symmetry Ratio ήταν η μέθοδος με τη χαμηλότερη μεταβλητότητα και την υψηλότερη αξιοπιστία σε σύγκριση με τους άλλους τέσσερις δείκτες υπολογισμού της συμμετρίας που χρησιμοποιήθηκαν. Επιπλέον, η αξιοπιστία που υπολογίστηκε για μία μόνο προσπάθεια (ICC1), ήταν κακή ανεξάρτητα από την εξίσωση που χρησιμοποιήθηκε για τον υπολογισμό της συμμετρίας. Συνεπώς, συνίσταται η αξιολόγηση της συμμετρίας βάδισης σε ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον να μην βασίζεται στον υπολογισμό από μία μόνο προσπάθεια βάδισης.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ, ΧΩΡΟΧΡΟΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

KINEMATIC RELATIONSHIP BETWEEN BASIC JUMPS AND VOLLEY-BALL SPECIFIC JUMPS: A PILOT STUDY

ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΔΟΥ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹

KARYOFYLLIDOU A.¹, GIANNAKOU E.¹, ZETOU E.¹, GOURGOULIS V.¹, AGGELOUSSIS N.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nagelous@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η σχέση των κυματομορφών στα κινηματικά χαρακτηριστικά των κάτω άκρων μεταξύ των βασικών αλμάτων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας και των αλμάτων που εκτελούνται συχνότερα στην πετοσφαίριση. Στην έρευνα συμμετείχε μια αθλήτρια πετοσφαίρισης με εμπειρία 10 ετών και χωρίς να έχει μυοσκελετικά προβλήματα ή τραυματισμούς τους τελευταίους 3 μήνες. Η εξεταζόμενη εκτέλεσε μέγιστα (5 συνεχόμενες επιτυχημένες προσπάθειες) έξι διαφορετικά είδη αλμάτων. Όλα τα άλματα πραγματοποιήθηκαν με τα χέρια ελεύθερα και την κίνηση τους να είναι προς τα πάνω στην τελική φάση του κάθε άλματος. Πριν από την εκτέλεση των αλμάτων πραγματοποιήθηκε προθέρμανση που περιελάμβανε 10 λεπτά τρέξιμο σε δαπεδοεργόμετρο με ταχύτητα 7km/h και δυναμικές διατάσεις με έμφαση στα κάτω άκρα. Τα άλματα που αξιολογήθηκαν ήταν τα εξής: άλμα από ημικάθισμα, άλμα με υποχωρητική φάση, άλμα μετά από πτώση από ύψος 40 εκ., άλμα μετά από πτώση από ύψος 50 εκ. επιθετικό χτύπημα και άλμα για μπλοκ. Για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών των αλμάτων χρησιμοποιήθηκε ένα οπτοηλεκτρονικό σύστημα κινηματικής ανάλυσης με 8 κάμερες (100Hz). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στο άλμα με υποχωρητική φάση και το άλμα για μπλοκ καθώς και μεταξύ των αλμάτων μετά από πτώση από ύψος και του επιθετικού άλματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ, ΑΛΜΑ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ, ΑΛΜΑ ΜΕ ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ, ΑΛΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ, ΑΛΜΑ ΑΠΟ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΤΑΚΟΥΝΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ**EFFECT OF SPEED AND HEELS HEIGHT ON LOWER BODY GAIT KINEMATICS****ΔΡΑΚΟΥ Α.Μ.¹, ΑΝΤΩΝΑΤΟΥ Ο.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗΣ Γ.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹****DRAKOU A.M.¹, ANTONATOU O.¹, GIANNAKOU E.¹, GOURGOULIS V.¹, MAYROMMATIS G.¹, AGGELOUSSIS N.¹**¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nagelous@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση του ύψους τακουνιού και της ταχύτητας στα κινηματικά χαρακτηριστικά της βάδισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 γυναίκες (ηλικία: $26,58 \pm 7,67$ έτη, βάρος: $62,25 \pm 9,09$ κιλά και ύψος: $166,38 \pm 5,95$ εκ.), χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα στα κάτω άκρα και με εμπειρία στην βάδιση με τακούνια (χρήση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα). Οι εξεταζόμενες εκτέλεσαν 10 επαναλαμβανόμενες προσπάθειες βάδισης, σε ένα διάδρομο βάδισης μήκους 10 μέτρων, για κάθε συνθήκη μέτρησης. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά τέσσερις διαφορετικές συνθήκες μέτρησης (βάδιση χωρίς παπούτσια με ταχύτητα 1,4 m/sec, βάδιση χωρίς παπούτσια με ταχύτητα 1,6 m/sec, βάδιση με τακούνια με ταχύτητα 1,4 m/sec, βάδιση με τακούνια με ταχύτητα 1,6 m/sec) με τυχαία σειρά σε κάθε συμμετέχουσα. Τα παπούτσια που φορούσαν οι εξεταζόμενες είχαν τακούνι ύψους 10 εκ., ήταν από τον ίδιο κατασκευαστή και παρέχονταν σε μεγέθη 38-40. Για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών χρησιμοποιήθηκαν 6 κάμερες υπερύθρων Vicon (100 Hz), τοποθετημένες σε κυκλική διάταξη πάνω από τον διάδρομο βάδισης. Η επίτευξη της κάθε ταχύτητας βάδισης και η διατήρησή της πραγματοποιήθηκε με την χρήση μιας ράβδου, η οποία κινείτο παράλληλα με τον διάδρομο βάδισης και την οποία ακολουθούσαν σε σταθερή απόσταση οι συμμετέχουσες. Για το σύνολο των κινηματικών χαρακτηριστικών υπολογίστηκε για κάθε κυματομορφή δεδομένων η μέση τετραγωνική ρίζα του τετραγώνου (RMS) των τιμών της για κάθε 10% του κύκλου βάδισης. Τέλος, για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με παράγοντες επανάληψης το «ύψος τακουνιού», την «ταχύτητα βάδισης» και το «χρονικό διάστημα». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του ύψους του τακουνιού στην άρθρωση του ισχίου και στην άρθρωση της ποδοκνημικής στο προσθιοπίσθιο επίπεδο της κίνησης. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι η ταχύτητα βάδισης επηρέασε σημαντικά την κίνηση της άρθρωσης του ισχίου και του γόνατος στο προσθιοπίσθιο επίπεδο της κίνησης. Συμπερασματικά, η χρήση τακουνιών διαφοροποιεί σημαντικά το πρότυπο βάδισης σε σχέση με το σύνηθες και για αυτό προτείνεται η χρήση τους να γίνεται με φειδώ.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΨΟΣ ΤΑΚΟΥΝΙΟΥ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

POSTURAL STABILITY PERFORMANCE IN FEMALE VETERAN VOLLEYBALL PLAYERS

NIKOLAIDOU M.E.¹, SCHROLL A.^{2,3}, SOTIROPOULOS K.¹, DRIKOS S.¹, BARZOUKA K.¹, ARAMPATZIS A.^{2,3}

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

³HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

mnikola@phed.uoa.gr

Postural stability is crucial for veteran volleyball players (VVP) who regularly train and compete in tournaments. Effectiveness in the players' ability to control their postural sway during the game's actions involving contact with the floor (i.e. passing, digging) contributes to the final score. The purpose of this study was to investigate the postural stability performance of female VVP. Sixty nine top level female VVP were assigned to an active (N=29) and a non-active group (N=40). Due to the age range (43.7–66.7 years) of participants, they were further assigned to a younger (<51 years) and older (≥51 years) age group (Active: Younger=14, Older=15; Non-active: Younger=24, Older=16). Postural stability performance was assessed in two-legged and one-legged quiet stance trials with a force plate (Wii, Biovision, 1000 Hz). During the two-legged trials, feet were kept at hip-width apart and players were instructed to stand as motionless as possible with eyes open (OE) and eyes closed (CE), while during assessment of one-legged trials, they stood barefoot with either left or right leg. The order of all trials was randomized. Players performed two trials of 20s duration in each testing condition and the average of the two was used. Off-line, center of pressure data were analyzed with MATLAB custom-made scripts from the 1st to 16th second. Stability performance was determined by the parameters of path length (PL_{CoP}) and sway area ($Area_{CoP}$). The effect of vision was examined by using the Romberg quotient, calculated as the ratio of sway with CE to OE for PL_{CoP} and $Area_{CoP}$. Two-way ANOVA with group (Active, Non-active) and age (younger, older) as fixed factors were used for the anthropometric and ANCOVA with same fixed factors and height as covariate for the postural stability parameters. Tukey's HSD post-hoc analysis was conducted in case of a significant interaction effect (SPSS v.17). Significant main effects of activity and age were found for age and height, while body mass differed between groups only. Main results on postural stability performance revealed a significant activity by age interaction effect and post-hoc comparisons suggested higher stability performance in the active younger compared to active older players both in two-legged and one-legged stance trials. Also, restriction of vision had a deteriorating effect on postural stability of all players. Considering current findings, the younger age and regular training of active female VVP contribute to a good postural stability performance enabling them to meet the sport's motor requirements.

Keywords: POSTURAL STABILITY, FEMALE, VOLLEYBALL, VETERAN



**ORAL
PRESENTATIONS**

Dance Sciences

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Επιστήμες του Χορού



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΤΟ ΕΝΑΕΡΙΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΕΝΑΕΡΙΑ ΕΠΙΤΕΛΕΣΗ. ΑΘΛΗΜΑ, ΤΕΧΝΗ Η΄ ΘΕΑΜΑ; ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΗ

THE AERIAL BODY AND THE AERIAL PERFORMANCE. SPORT, ART OR SPECTACLE? A REVIEW AND PROPOSAL

ΚΡΗΤΙΚΟΥ Μ.

ΚΡΙΤΙΚΟΥ Μ.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mariakritikou1@gmail.com

Η εναέρια επίτευξη ως αναπαραστατικό σύστημα συγκεντρωμένο στο ζωντανό σώμα θα μπορούσε να συμβάλλει στη διασύνδεση σωμάτων και ταυτοτήτων αναδεικνύοντας την πολιτισμική σημασία της σωματικής εμπειρίας. Κάτω από την ομπρέλα του ευρύτερα διαδεδομένου ορισμού aerial performance (εναέρια επίτευξη) απαντώνται ορισμοί όπως το εναέριο τσίρκο (aerial circus), ο εναέριος χορός (aerial dance), το εναέριο θέατρο (aerial theater) και η εναέρια γιόγκα (aerial yoga), με σημαντικές ωστόσο διαφοροποιήσεις μεταξύ τους. Σκοπός της εργασίας ήταν η σφαιρική μελέτη της εναέριας επίτευξης από τις απλές στις πιο σύνθετες εναέριας πρακτικές και από τις παραδοσιακές επιτελέσεις στις πιο σύγχρονες καλλιτεχνικές πρακτικές, όπως εξελίσσονται διαμέσου των πολιτισμών και εμπλουτίζονται με σύγχρονα τεχνολογικά μέσα. Επιπλέον, διερευνώνται οι αθλητικές παράμετροι της εναέριας επίτευξης και οι προτάσεις ενεργούς ένταξής της σε αθλητικά περιβάλλοντα, ως ένα άθλημα που συμπεριλαμβάνει χορογραφία με αισθητικούς δείκτες αξιολόγησης της καλλιτεχνίας. Στη σύγχρονη πραγματικότητα, η εναέρια επίτευξη εμφανίζεται ως μια πρωτότυπη και δημοφιλής σωματική πρακτική με εφαρμογή σε εσωτερικά και εξωτερικά περιβάλλοντα. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ωστόσο, φαίνεται ότι η προέλευσή της βρίσκεται βαθιά ριζωμένη σε παραδοσιακές πρακτικές διάφορων πολιτισμών, οι οποίες εξυπηρετούσαν ποικίλους σκοπούς. Για την οργάνωση των βιβλιογραφικών πηγών αρχικά θεωρήθηκε απαραίτητη η τοποθέτησή τους εντός ενός τεκμηριωμένου χρονολογικά πλαισίου, το οποίο θα ακολουθούσε μια γραμμική προοδευτικότητα σε θεωρία και πράξη, πράγμα που τελικά αποδείχτηκε αδύνατο, καθώς η έρευνα εξελισσόταν πότε σε κυκλική και άλλοτε σε παλίνδρομη πορεία. Για αυτό το λόγο ορίστηκε ο 20ος αιώνας ως σημείο αναφοράς για την «πίσω και μπρος» μελέτη των απαραίτητων εκείνων στοιχείων, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα ότι συμπεριλήφθηκαν επαρκώς οι σταθερές προ-υπάρχουσες θεωρίες που εμπλέκονται και συνθέτουν τη σύγχρονη πραγματικότητα, η οποία αναδιαμορφώνεται ταχύτατα, αλλά πάντα περιέχει στοιχεία του παρελθόντος. Σε κάθε περίπτωση, το εύρωστο και δυνατό σώμα, υπήρξε ο βασικός πυρήνας στην εκτέλεση των εναέριων ασκήσεων. Με το πέρασμα των χρόνων όμως ενισχύθηκαν τα αισθητικά στοιχεία της εκτέλεσης, μετατρέποντας την εναέρια επίτευξη σε ένα καλλιτεχνικό είδος σωματικής έκφρασης το οποίο ακόμα δεν έχει διασαφηνιστεί αν είναι τέχνη, θέαμα ή άθλημα. Η ενσωμάτωση των χορογραφικών και των μουσικών στοιχείων προσεγγίζουν την τέχνη, οι φυσικές ικανότητες όμως και εκτέλεση δύσκολων τεχνικών ασκήσεων έχουν εφαρμογή στον αθλητισμό. Υπό αυτό το πρίσμα, ο εναέριος χορός μπορεί να ενταχθεί σε αθλητικά περιβάλλοντα που συμπεριλαμβάνουν χορογραφία και να αξιολογείται με τον δικό του Βαθμολογικό Κώδικα, αποτελούμενο από τις βασικές παραμέτρους αξιολόγησης σε αυτές τις παραμέτρους (δηλ. τη φυσική κατάσταση, το βαθμό δυσκολίας της τεχνικής και την καλλιτεχνία - artistry).

Λέξεις – κλειδιά: ΕΝΑΕΡΙΟ ΣΩΜΑ, ΕΝΑΕΡΙΑ ΕΠΙΤΕΛΕΣΗ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΕΝΑΕΡΙΑΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ, ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΗ, ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΝΑΣ ΧΟΡΟΣ, ΔΥΟ ΤΟΠΟΙ: Η ΚΑΜΑΡΑ ΣΤΗ ΣΚΙΑΘΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ ONE DANCE, TWO PLACES: THE KAMARA DANCE ON THE ISLAND OF SKIATHOS AND IN THE LIMNI OF EVIA

ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ Γ.^{1,2}, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.^{1,2}

GEROGIANNI G.^{1,2}, FILIPPIDOU E.^{1,2}

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΡΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ IDEF

¹NATIONAL & KARPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²IDEF FRENCH COLLEGE OF GREECE

georgigerog@gmail.com

Το εθνογραφικό πλαίσιο αυτής της εργασίας είναι η κοινότητα της Λίμνης Ευβοίας και το νησί της Σκιάθου. Τις δύο αυτές περιοχές συνδέει, κατά κάποιο τρόπο, η κοινή καταγωγή των κατοίκων τους, καθώς από τη Λίμνη πολλές οικογένειες μετοίκησαν στη Σκιάθο, αλλά και ο χορός της Καμάρας. Ο χορός αυτός θεωρείται ο χαρακτηριστικότερος του χορευτικού ρεπερτορίου και των δύο περιοχών, ωστόσο, φέρει ορισμένες διαφοροποιήσεις, γεγονός που τον καθιστά ξεχωριστό σε καθεμιά από αυτές. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της δομικής σύστασης του χορού Καμάρα στη Σκιάθο και στη Λίμνη Ευβοίας, προκειμένου να διαπιστωθεί αν πρόκειται για τον ίδιο ή για διαφορετικό χορό. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της εθνογραφικής μεθόδου, όπως αυτή εφαρμόζεται στη μελέτη του χορού. Η καταγραφή της χορογραφικής σύνθεσης του χορού Καμάρα στις δύο κοινότητες πραγματοποιήθηκε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban, ενώ η ανάλυση της δομής και μορφής τους, καθώς και της κωδικοποίησής τους πραγματοποιήθηκε με τη δομική-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο. Τέλος, για τη σύγκριση και επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι ο χορός Καμάρα, τόσο στη Σκιάθο, όσο και στη Λίμνη έχει το ίδιο δομικό σχήμα, σε αντίθεση με την εμπειρική παρατήρηση, σύμφωνα με την οποία οι χορογραφικές συνθέσεις του συγκροτούν διαφορετικούς χορούς. Συγκεκριμένα, η χορογραφική σύνθεση του χορού Καμάρα στην Λίμνη συντίθεται από δύο χορευτικές φράσεις, τα κινητικά μοτίβα των οποίων αποτελούνται από τα κινητικά καταληκτικά μοτίβα του χορού «στα τρία», δηλαδή από έναν ετερόμορφο τύπου του χορού «στα δύο». Από την άλλη, ο χορός Καμάρα στην Σκιάθο συντίθεται από δύο χορευτικές φράσεις, από τις οποίες η πρώτη αποτελείται από τα κινητικά καταληκτικά μοτίβα του χορού «στα τρία», δηλαδή από έναν ετερόμορφο τύπου του χορού «στα δύο» και η δεύτερη από έναν χρονικά μεταπλασμένο τύπο του χορού «στα δύο». Άρα και οι δύο χοροί δομούνται στη βάση του χορού στα «δύο». Εντούτοις, παρά τη δομική τους συνάφεια, διαπιστώθηκαν ορισμένες διαφοροποιήσεις και στις τρεις διαστάσεις του χορού. Οι διαφοροποιήσεις αυτές, οι οποίες παρατηρούνται, τόσο εμπειρικά, όσο και μέσα από την ανάλυση και σύγκριση των δεδομένων, φαίνεται να σχετίζονται με την διαμόρφωση πολιτισμικών ταυτοτήτων, καθώς μέσω του χορού αυτού οι δύο κοινότητες επιχειρούν να αυτοπροσδιοριστούν και κατά συνέπεια να ετεροπροσδιοριστούν, προκειμένου να καταδείξουν τη μοναδικότητα της ταυτότητάς τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΟΣ ΚΑΜΑΡΑ, ΔΟΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ, ΧΟΡΟΣ «ΣΤΑ ΤΡΙΑ», ΧΟΡΟΣ ΣΤΑ «ΔΥΟ», ΤΡΙΣΥΠΟΣΤΑΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ «ΕΑΥΤΟΥ»: ΤΟ ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΝΙΝΚΕΛΕ» ΣΤΟΥΣ ΑΡΒΑΝΙΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΒΡΟΥ*

THE CONTRIBUTION OF COMMUNICATION TO THE CONSTRUCTION OF THE "SELF": THE ETHNOGRAPHIC EXAMPLE OF THE "NINKELE" DANCE AT THE ARVANITES OF NORTHERN EVROS

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

FILIPPIDOU E.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΡΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KARPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

filipele@phed.uoa.g

Οι Αρβανίτες αποτελούν μια εθνοτική ομάδα ορθόδοξου χριστιανικού δόγματος, οι οποίοι ομιλούν μία διάλεκτο της τσοκικής, τα Αρβανίτικα. Η εθνοτική αυτή ομάδα εντοπίζεται και στη Θράκη και κυρίως σε κοινότητες της Ορεστιάδας, μια από τις οποίες είναι και το Νέο Χειμώνιο. Οι Αρβανίτες του Νέου Χειμώνιου, μετά τη μετοίκησή τους στην περιοχή, αντιμετωπίστηκαν «εχθρικά» από τους ελληνόφωνους του Έβρου, λόγω της αλλογλωσσίας τους. Το γεγονός αυτό είχε ως αποτέλεσμα τον ταχύτατο επιπολιτισμό τους. Ωστόσο σήμερα, και μετά την κοινωνική τους ανέλιξη, που επιτεύχθηκε, μετά τον παραμερισμό της γλώσσας τους, επιχειρούν να καταδείξουν στους «άλλους» τη μοναδικότητα της ταυτότητάς τους. Αυτό το καταφέρνουν, παρουσιάζοντας επί σκηνής τα αρβανίτικα τραγούδια και τους χορούς τους. Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει πως η επικοινωνία με τους «σημαντικούς άλλους» επέδρασε στη διαμόρφωση της εθνοτικής ταυτότητας των Αρβανιτών του Νέου Χειμώνιου. Ειδικότερα, στη βάση της ανάλυσης της τρισυπόστατης διάστασης του χορού «Νίνκελε» των Αρβανιτών του Νέου Χειμώνιου, η εργασία επιχειρεί να αναδείξει τις τακτικές που ακολούθησε η εθνοτική αυτή ομάδα, ως αντίδραση στα μηνύματα που λάμβανε από τους σημαντικούς της «άλλους». Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της εθνογραφικής μεθόδου, όπως αυτή εφαρμόζεται στη μελέτη του χορού, ενώ για την επεξεργασία τους χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Η καταγραφή των εκφάνσεων του χορού του «Νίνκελε» πραγματοποιήθηκε βάσει του σημειογραφικού συστήματος Laban, ενώ η ανάλυση της μορφής του βάσει της μορφολογικής μεθόδου. Τέλος, για την ερμηνεία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κοινωνικο-κυβερνητική θεωρία, σύμφωνα με το μοντέλο του Burke για τον έλεγχο ταυτότητας, υπό τους όρους του μοντέλου επιπολιτισμού του Berry. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώνεται ότι ο χορός «Νίνκελε» πέρασε από διάφορα στάδια, παρουσιάζοντας αλλαγές και στις τρεις του διαστάσεις. Οι αναπροσαρμογές αυτές του χορού «Νίνκελε» προέκυψαν ως αντίδραση στα μηνύματα που λάμβαναν οι Αρβανίτες από τους σημαντικούς τους «άλλους» και τα οποία έρχονταν σε αντίθεση με το πρότυπο της ταυτότητάς τους. Αναπροσαρμόζοντας το χορό «Νίνκελε», οι Αρβανίτες αυτορρύθμισαν τις αντιληπτικές εισαγωγικές πληροφορίες που δέχονταν, προκειμένου να ισορροπήσουν τα εσωτερικά τους πρότυπα, με τις αξιολογήσεις των «άλλων» για «αυτούς». Επομένως, η «κατασκευή» μιας ταυτότητας, προκύπτει ως μια συνεχής διαδικασία αυτορρύθμισης και εσωτερικού ελέγχου, αποδεικνύοντας ότι η διαμόρφωση της ταυτότητας είναι μία κυβερνητική διαδικασία.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΡΤΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

**Η παρούσα έρευνα συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», στο πλαίσιο της Πράξης «Ενίσχυση Μεταδιδακτόρων ερευνητών/ερευνητριών - Β΄ Κύκλος» (MIS-5033021), που υλοποιεί το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ).*

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ «ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ» ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΣΟΥΣΤΑ» ΣΤΗ ΡΟΔΟ: ΜΙΑ ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

DEFINING THE KINETIC "VOCABULARY" OF THE DANCE "SOUSTA" IN RHODES ISLAND, GREECE: A STRUCTURAL-MORPHOLOGICAL AND TYPOLOGICAL APPROACH

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΚΑΡΦΗΣ Β.¹, ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.¹, ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹

DIMOPOULOS K.¹, KARFIS V.¹, FOUNTZOULAS G.¹, CHARITONIDIS C.¹, KOUTSOUBA M.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kdimopoulos@phed.uoa.gr

Βασικό στοιχείο της εθνο-χορολογίας είναι η ανάλυση της χορευτικής κίνησης και η ανάδειξη ενός συστήματος δομής και οργάνωσης -της «γραμματικής»- ενός χορού ή μιας χορευτικής παράδοσης. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη δομικο-μορφολογική μέθοδο ανάλυσης του χορού, η οποία εμπεριέχει την ταξινόμηση και περιγραφή των συστατικών του στοιχείων, τη σημειογραφική καταγραφή της κίνησης με το σύστημα Labanotation, την ανάλυση του χορού σε σχέση με τη μουσική συνοδεία και τα συστατικά του στοιχεία, και τέλος, την αναγνώριση της χορευτικής μορφής. Όλα τα παραπάνω αποτελούν τη βάση της παρούσας έρευνας, καθώς η κατανόηση, η ανάλυση και η ερμηνεία της μορφής ενός χορού ή μιας χορευτικής παράδοσης συνιστά το πρώτο βήμα προς την κατανόηση ενός «χορευτικού» πολιτισμού, όπου το «μοτίβο» (motif/κινητικό μοτίβο) αποτελεί τη μικρότερη δομική ενότητα με σημασία. Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της εργασίας είναι η ανάδειξη του κινητικού «λεξιλογίου» του χορού «Σούστα», όπως αυτός εμφανίζεται στις κοινότητες της Ρόδου. Για τον σκοπό αυτό, η μεθοδολογική πρακτική της δομικο-μορφολογικής και τυπολογικής ανάλυσης του χορού, εστιάζοντας στην έννοια του κινητικού μοτίβου, σε συνδυασμό με τη χρήση της σημειογραφίας (Labanotation), εφαρμόστηκε στις χορευτικές φόρμες του χορού «Σούστα» στη Ρόδο. Πιο συγκεκριμένα, επιλέχθηκε ένα σύνολο πέντε (5) κοινοτήτων της Ρόδου, με τις αντίστοιχες παραλλαγές του χορού «Σούστα», όπως αυτές αποτυπώνονται σημειογραφικά, μορφολογικά ή και τα δύο, σε δευτερογενείς πηγές. Συμπληρώνοντας, αναλύοντας, ταξινομώντας και συγκρίνοντας και, εν συνεχεία, ερμηνεύοντας το χορευτικό αυτό «υλικό», διαπιστώθηκε ένας συγκεκριμένος αριθμός κινητικών μοτίβων, τα οποία επαναλαμβάνονται αυτούσια ή τροποποιημένα μέσα από τοπικά οριοθετημένους τρόπους συνδυασμού. Συμπερασματικά, τα κινητικά μοτίβα συνιστούν το κινητικό «λεξιλόγιο» των υπό μελέτη χορών στη βάση του οποίου διαμορφώνεται η ποικιλο-μορφία των εκφάνσεων του χορού «Σούστα» ως μέρος της ενσώματης χορευτικής «γλώσσας» του νησιού της Ρόδου.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ-ΧΟΡΟΥ LABANOTATION, ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΜΟΤΙΒΟ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ: ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

TEACHING GREEK TRADITIONAL DANCE WITH THE MORPHOLOGICAL METHOD: TOWARDS A CONTEMPORARY EMBODIED PEDAGOGICAL PRACTICE

ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.¹, ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΓΚΙΟΣΣΟΣ Ι.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹

FOUNTZOULAS G.¹, CHARITONIDIS C.¹, DIMOPOULOS K.¹, GIOSSOS I.¹, KOUTSOUBA M.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gfountzoulas@phed.uoa.gr

Ο χορός, μεταξύ άλλων, ως ενσώματη μη λεκτική γλώσσα, συγκροτεί ένα μέσο επικοινωνίας, που τον καθιστά σημαντικό εργαλείο ενταγμένο στη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία. Υπό αυτήν την έννοια, καθώς όλες οι μορφές επικοινωνίας υπόκεινται σε διαδικασίες διδασκαλίας και μάθησης, ο χορός -και ως εκ τούτου και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός- εμπλέκεται σε διαδικασίες γραμματισμού και, πιο συγκεκριμένα, σε διαδικασίες χορευτικού γραμματισμού. Παρόλα αυτά, το σώμα και η δυτική επιστημολογική του προσέγγιση θεμελιώθηκε στον δεισμό της καρτεσιανής φιλοσοφικής θεωρίας, όπου το σώμα και το πνεύμα συνιστούν δυο διακριτές οντότητες. Στη βάση αυτή, διαμορφώθηκε το πλαίσιο και η σημαντικότητα των γνωστικών αντικειμένων της αθλητικής επιστήμης και εν γένει της σωματικής δραστηριότητας. Από την άλλη πλευρά, η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού αφορά στην κατανόηση του τρόπου δόμησης του χορού και, μέσα από την ανάλυση, ταξινόμηση και ερμηνεία της χορευτικής μορφής, στοχεύει να διδάξει τους συμμετέχοντες να σκέφτονται «χορευτικά». Θα μπορούσε άραγε, στο πλαίσιο της σύγχρονης παιδαγωγικής, όπου επιχειρείται η κατάργηση της διάκρισης μεταξύ σώματος και πνεύματος, η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού να άρει αυτή τη διχοτόμηση; Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση του κατά πόσο η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας, ως διαδικασία παραγωγής ενσώματης γνώσης, θα μπορούσε να συμβάλλει στις επιταγές της σύγχρονης παιδαγωγικής. Η μεθοδολογική πρακτική της εργασίας έγκειται σε αυτή της βιβλιογραφικής μεθόδου, η οποία περιλαμβάνει την ανάλυση, αξιολόγηση και ενσωμάτωση της σχετικής με το θέμα δημοσιευμένης βιβλιογραφίας και στοχεύει στην ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο ο χορός μπορεί να συμβάλλει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ πράξης και θεωρίας. Συμπερασματικά, η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας, υπό τους όρους της σύγχρονης εκπαιδευτικής διαδικασίας, συγκεντρώνει όλα τα βασικά χαρακτηριστικά που εν δυνάμει διαμορφώνουν ένα μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο δεν στηρίζεται πλέον στον δεικό διαχωρισμό υποκείμενο/αντικείμενο, αλλά αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως ένα ενιαίο, «βιωμένο σώμα». Συνεπώς, η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μια ενσώματη εκπαιδευτική πρακτική, θα μπορούσε να συνεπάγεται μια ολιστική διαδικασία, μέσα από την οποία ο εμπλεκόμενος θα μαθαίνει «τον χορό», «για τον χορό» και «μέσα από τον χορό».

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΡΤΕΣΙΑΝΟΣ ΔΥΣΜΟΣ, ΕΝΣΩΜΑΤΗ/ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ, ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο «ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΣ» ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΤΗΣ ΤΣΕΡΚΟΒΙΤΣΑΣ (ΘΕΟΛΟΓΟΣ) ΒΟΡΕΙΟΥ ΗΠΕΙΡΟΥ

“PARTICIPATORY” DANCE AS A DYNAMIC REFLECTION OF MULTIPLE IDENTITIES: THE EXAMPLE OF THE GREEK POPULATION OF TSERKOVITSA (THEOLOGHOS) IN NORTH EPIRUS

ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΝΤΑΚΟΣ Ο.¹, ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹

CHARITONIDIS C.¹, DAKOS O.¹, DIMOPOULOS K.¹, FOUNTZOUULAS G.¹, KOUTSOUBA M.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

hhariton@phed.uoa.gr

Εξετάζοντας τη σύνδεση της χορευτικής κίνησης με το κοινωνικό περιβάλλον, το πλαίσιο γέννησης και αναδημιουργίας κάθε μουσικοχορευτικής παράδοσης, η περίπτωση των Ελλήνων εκτός Ελλάδας παρουσιάζει ξεχωριστό ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς, συγκεκριμένα ιστορικά και πολιτικά γεγονότα, αποτυπώνονται στη σύνθετη χορευτική τους φυσιογνωμία. Για τα μέλη μιας ελληνικής κοινότητας του εξωτερικού, η εθνογραφική έρευνα έχει αναδείξει, μέσα από διάφορα παραδείγματα, το γεγονός πως ο χορός αποτελεί διαχρονικά μέσο και πεδίο επαναδιαπραγμάτευσης της συλλογικής τους ταυτότητας, σε σχέση τόσο με τον «ξένο» τόπο διαμονής, όσο και με τον «οικείο» τόπο καταγωγής, τη «μητέρα πατρίδα». Επιπρόσθετα, ένας βασικός παράγοντας αυτού του πολυδιάστατου ζητήματος, είναι τα ρευστά όρια των εννοιών «οικείος» και «ξένος» στο εκάστοτε χωρο-χρονικό πλαίσιο. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη και καταγραφή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο χωριό Τσερκοβίτσα (ή Θεολόγος) στη νότια Αλβανία (Βόρεια Ήπειρος). Ειδικότερα, η έρευνα στοχεύει στην ανάλυση αφενός της μορφής και, αφετέρου, των κοινωνικών συμφραζομένων του χορού, στο πλαίσιο των «συμμετοχικών» χορευτικών γεγονότων της συγκεκριμένης ελληνικής κοινότητας. Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στην επιτόπια εθνογραφική μέθοδο όπως αυτή εφαρμόζεται στην έρευνα του χορού, υπό τους όρους της «συμμετοχικής παρατήρησης». Η ανάλυση του τοπικού χορευτικού ρεπερτορίου της Τσερκοβίτσας πραγματοποιήθηκε με βάση τη σημειογραφική καταγραφή της χορευτικής κίνησης με το σύστημα Labanotation και τη δομικο-μορφολογική και τυπολογική ανάλυση του χορού. Για την ερμηνεία των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι έννοιες του «συμμετοχικού» χορού και των «συμμετοχικών» χορευτικών γεγονότων. Χρησιμοποιώντας τον χορό ως «σκοπό» και όχι ως απλό «μέσο» της εθνογραφικής έρευνας, η εργασία ανέδειξε τον «πυρήνα» της μουσικοχορευτικής παράδοσης μιας ελληνικής κοινότητας εκτός, αλλά και εντός, των συνόρων της Ελλάδας. Συμπερασματικά, η ζωή των Ελλήνων της Τσερκοβίτσας –και από την Τσερκοβίτσα– ανάμεσα σε δύο πατρίδες, συνυφαίνεται με ιστορικά και πολιτικά γεγονότα, τα οποία, μεταξύ άλλων, καθόρισαν και καθορίζουν τη διαρκή διαπραγμάτευση της πολιτισμικής τους ταυτότητας. Αυτή, αντανακλάται μέσα στο πεδίο του «συμμετοχικού» χορού, καθώς και των ρευστών ορίων της «τοπικότητας» της «δικής τους» μουσικοχορευτικής παράδοσης, εξυπηρετώντας πρακτικές συσπείρωσης, ένταξης ή/και διαφοροποίησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΙΟΝΟΤΗΤΑ, ΑΛΒΑΝΙΑ, ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ, ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ-ΧΟΡΟΥ LABANOTATION, ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΧΟΡΟΥ



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

ΝΙΩΡΑ Ν.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΤΥΡΟΒΟΛΑ Β.¹

NIORA N.¹, KOUTSOUBA M.¹, TIROVOLA V.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

nikiniora@gmail.com

Η έννοια της αναζήτησης της «αυθεντικής» μορφής του ελληνικού παραδοσιακού χορού επικρατεί από τα μέσα-τέλη του 1980 και σχετίζεται με το τι και πώς χόρευαν και χορεύουν οι ντόπιοι χορευτές κυρίως μεγάλης ηλικίας. Παρόλο που έχουν περάσει περίπου σαράντα χρόνια από τότε, η αντίληψη περί όπως και η αναζήτηση «γνήσιων» και «αυθεντικών» χορευτικών μορφών δεν έχει αλλάξει. Ειδικότερα, η περίπτωση των σεμιναρίων ελληνικού παραδοσιακού χορού αποτελεί ένα φαινόμενο στο πλαίσιο του οποίου προβάλλεται από όλους τους συμμετέχοντες η διάσωση, η διατήρηση και η διάδοση της χορευτικής παράδοσης μέσα από τη διδασκαλία της «αυθεντικής» μορφής του χορού. Στη βάση αυτή, σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την έννοια της «αυθεντικότητας» του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο πλαίσιο των σεμιναρίων ελληνικού παραδοσιακού χορού μέσα από το παράδειγμα του σεμιναρίου της πολιτιστικής εταιρείας «Εν Χορώ». Η συλλογή των δεδομένων προέκυψε από εθνογραφική έρευνα χορού και βασίστηκε στη χρήση πρωτογενών και δευτερογενών πηγών (συνεντεύξεις, βίντεο, έντυπο υλικό, φωτογραφικό υλικό). Χρησιμοποιήθηκαν ημι-δομημένα ερωτηματολόγια με ερωτήσεις ανοικτού τύπου, που αφορούσαν στη διδασκαλία του χορού, τις καταγραφές του χορού και στην έννοια της αυθεντικότητας. Ειδικότερα, ως προς την αυθεντικότητα, τέθηκαν ερωτήσεις με βάση τους άξονες: χορός, τραγούδι, φορεσιές και τέλεση γλεντιών. Πραγματοποιήθηκαν 37 συνεντεύξεις, εκ των οποίων 5 με διοργανωτές, 18 με μαθητές, 12 με εισηγητές και 2 με εξωτερικούς πληροφορητές. Παράλληλα, χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο για τις απόψεις των μαθητών περί αυθεντικότητας του ελληνικού παραδοσιακού χορού που συμπληρώθηκε στη διάρκεια του σεμιναρίου (2013) από 65 μαθητές. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω κινηματογραφημένων αποσπασμάτων (εθίμων, ερμηνείας χορών, πανηγυριών κ.λπ.), μέσω του πληροφοριακού υλικού από τις συνεντεύξεις και τα ερωτηματολόγια, καθώς και μέσω της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στις εισηγήσεις του σεμιναρίου. Με οδηγό τις επικρατούσες απόψεις στη βιβλιογραφία περί φολκλόρ, φολκλορισμού, παράδοσης και αυθεντικότητας, επιχειρήθηκε μια συγκριτική ερμηνεία αυτών σε σχέση με τις ερμηνευτικές εκδοχές των πληροφορητών. Έτσι, σκιαγραφήθηκε με ποιους τρόπους γίνεται αντιληπτή η «αυθεντικότητα» του παραδοσιακού χορού από τους συμμετέχοντες (οργανωτές, εισηγητές, μαθητές) στο υπό εξέταση σεμινάριο. Από την ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι η περίπτωση των σεμιναρίων ελληνικού παραδοσιακού χορού αποτελεί ένα φαινόμενο του φολκλόρ. Οι συμμετέχοντες (οργανωτές, μαθητές και δάσκαλοι) στο σεμινάριο εστιάζουν στο χορευτικό ρεπερτόριο, βασιζόμενοι στην «αυθεντικότητα» των εισηγητών και του χορευτικού υλικού που οι τελευταίοι μεταφέρουν. Πρόκειται για μια αντίληψη, η οποία αναπαράγεται μέσα στους χώρους των σεμιναρίων και η οποία διασφαλίζει «ηθικά», όπως πιστεύεται, την εμπορευματοποίηση του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΧΟΡΟΥ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ, ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΦΟΛΚΛΟΡ/ΦΟΛΚΛΟΡΙΣΜΟΣ



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΣΟΒΑΡΗ ΑΝΑΨΥΧΗ (SERIOUS SEISURE) ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ TRADITIONAL DANCE AS SERIOUS LEISURE; DOES IT AFFECT PARTICIPANTS' SATISFACTION AND LOYALTY?

ΤΖΑΛΟΝΙΚΟΥ Μ.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹, ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹

ΤΖΑΛΟΝΙΚΟΥ Μ.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹, ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mtzalonni@yahoo.gr

Η «Σοβαρή» αναψυχή (Serious Leisure - SL) ορίζεται από τον Stebbins (1992) ως «η συστηματική συμμετοχή ενός ερασιτέχνη, χομπίστα ή εθελοντή, σε μια δραστηριότητα αρκετά σημαντική και ενδιαφέρουσα για τον ίδιο, έτσι ώστε μέσα από αυτή να μπορεί ακόμη και να επιλέξει μια καριέρα όπου θα συνδυάζει τις ιδιαίτερες δεξιότητες, τη γνώση και την εμπειρία που έχει αποκτήσει». Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν αφενός να αξιολογήσει τον παραδοσιακό χορό ως δραστηριότητα Σοβαρής Αναψυχής (Serious Leisure) και αφετέρου να εξετάσει το κατά πόσο επηρεάζει την ικανοποίηση και αφοσίωση των συμμετεχόντων σε πολιτιστικούς συλλόγους. Στην έρευνα πήραν μέρος 154 χορευτές, στην πλειοψηφία τους γυναίκες, που ασχολούνταν συστηματικά (μία φορά την εβδομάδα και για περισσότερα από δύο χρόνια) με τη δραστηριότητα του παραδοσιακού χορού στην περιοχή των Ιωαννίνων. Για την αξιολόγηση των παραγόντων της Σοβαρής Αναψυχής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SLIM των Gould, Moore, McGuire και Stebbins (2008) αποτελούμενο από τους παράγοντες *επιμονή, προσπάθεια, καριέρα, επιδίωξη ταυτότητας, ήθος* (με μία μεταβλητή ο κάθε παράγοντας) και τα *οφέλη* (με 12 μεταβλητές). Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα ελληνικά με τη μέθοδο της διπλής κατεύθυνσης, λήφθηκαν οι απόψεις τριών ειδικών αναφορικά με τη διατύπωση και αξιοποίηση των μεταβλητών και των παραγόντων, ενώ πραγματοποιήθηκε μία μικρή πιλοτική μελέτη σε 50 χορευτές, διαφορετικούς από αυτούς του τελικού δείγματος. Δεν προέκυψαν απορίες ή προβλήματα κατανόησης. Η ικανοποίηση των πελατών αξιολογήθηκε μέσω μίας κλίμακας έξι μεταβλητών του Oliver (1997), που αποσκοπεί στο να συλλέξει πληροφορίες για τη συνολική ικανοποίηση από τη συμμετοχή. Η αφοσίωση αξιολογήθηκε μέσω τριών μεταβλητών: την πρόθεση να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο σύλλογο, να τον συστήσουν σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτόν (Zeithaml et al., 1996). Όλες οι υποκλίμακες παρουσίασαν υψηλή εσωτερική συνοχή. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους χορευτές πριν από την έναρξη του κάθε μαθήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα μέλη των παραδοσιακών χορευτικών συλλόγων αξιολογούν θετικά τους παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητα Σοβαρής Αναψυχής. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι ο παράγοντας *οφέλη* της Σοβαρής Αναψυχής, *προβλέπει τόσο την ικανοποίηση όσο και την αφοσίωση των συμμετεχόντων*. Ο παραδοσιακός χορός φαίνεται να αποτελεί μία δραστηριότητα *σοβαρής αναψυχής* για τους συμμετέχοντές του, κάτι που θα πρέπει να αξιοποιήσουν και να ενισχύσουν οι χορευτικοί σύλλογοι. Προκύπτει, άλλωστε, ότι η αντίληψη της χορευτικής δραστηριότητας ως *σοβαρή αναψυχή* μπορεί να προβλέψει την αφοσίωση και την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, στοιχείο ιδιαίτερα σημαντικό για τους φορείς που επιδιώκουν τη διατήρηση των πελατών τους και την ανάπτυξη ενός ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΣΟΒΑΡΗ ΑΝΑΨΥΧΗ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΦΟΣΙΩΣΗ



Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΦΗ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 2000 – 2020 **THE EVOLUTION OF DANCE OF THE LIGHTING OLYMPIC FLAME FROM 2000 – 2020**

ΚΟΡΕΤΣΗ Α.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹

KORETSI A.¹, GOULIMARIS D.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

afrokore@phyed.duth.gr

Η αφή της Ολυμπιακής φλόγας είναι ένα τελετουργικό που πραγματοποιείται πριν την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1936 μέχρι και σήμερα. Στο σημείο πριν παραδοθεί η ολυμπιακή φλόγα στο πρώτο λαμπαδηδρόμο η ομάδα της αφής που αποτελείται από νεαρές κοπέλες και νέους, όπου εκλέγονται από την χορογράφο και είναι επαγγελματίες ηθοποιοί και χορεύτριες, τελούν μία χορογραφία κάθε φορά διαφορετική, πάντα όμως εμπνευσμένη από απεικονίσεις αρχαίων αγγείων και αγαλμάτων. Σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη της χορογραφικής εξέλιξης της αφής από το 2000 – 2020. Για τις ανάγκες της έρευνας έγινε αναζήτηση σε ισότοπο που περιέχει ψηφιακά βίντεο και συνεντεύξεις, από το YouTube. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν μη δομημένες συνεντεύξεις από τις χορογράφους της αφής, την Άρτεμη Ιγνατίου και την Αλεξάνδρα Νικολοπούλου, όπου μέσα από τις συνεντεύξεις τους δόθηκαν απαντήσεις, για το πόσο μπορεί να εξελιχθεί και να διαφοροποιηθεί μία χορογραφία που εκτελείται κάτω από τόσο αυστηρό πλαίσιο και χαρακτήρα. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε οπτικοακουστικό υλικό σχετικό με την αφή της φλόγας. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε συνέντευξη όπου συμμετείχε η Μαρία Χορς χορογράφος της αφής της Φλόγας την χρονική περίοδο (1964- 2004). Η συνέντευξη της είχε δοθεί στα πλαίσια τηλεοπτικού ντοκιμαντέρ αφιερωμένο στην «Αφή της φλόγας και την Μαρία Χορς» στο κανάλι EPT ,στην εκπομπή παρασκήνιο, όπου προβλήθηκε τον Μάιο του 2012. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώνουμε τον ρόλο της χορογραφίας πάνω στον λόφο, όπου έχει εορταστικό χαρακτήρα καθώς και τις χορογραφικές αλλαγές που πραγματοποιούνται στο πέρασμα του χρόνου. Οι χορογραφίες από το 2000 και έπειτα παύουν να είναι απλές κινήσεις και μετακινήσεις πάνω στον λόφο, μετατρέπονται σε χορογραφίες, όπου εμπεριέχουν τα κύρια χορογραφικά στοιχεία, όπου είναι η δύναμη, ο χρόνος, ο χώρος και η φόρμα. Πιο συγκεκριμένα, το 2000 – 2004 με χορογράφο την Μαρία Χορς η διαδοχική και ανάλαφρη κίνηση των ιερειών είναι πλαισιωμένη με την ζωντανή μουσική ενός φλάουτου, κρατώντας ένα λιτό χαρακτήρα. Από την άλλη από το 2008 – 2020 αναλαμβάνει την χορογραφία της αφής η Άρτεμις Ιγνατίου μαθήτρια της Μαρίας Χορς δημιουργώντας χορογραφίες πιο πλούσιες σε κινησιολογικά μοτίβα και σχηματισμούς, με πιο κοφτές και δυναμικές κινήσεις. Ακόμα και η μουσική που συνοδεύει τον χορό των ιερειών έχει εξελιχθεί, ώστε να ταιριάζει με την εκάστοτε χορογραφία. Συμπερασματικά ο χορός στην αφή της φλόγας, διαφοροποιείται και εξελίσσεται κινησιολογικά, ρυθμικά και μουσικά, διατηρώντας πάντα το αρχαιοελληνικό χαρακτήρα της αφής.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΦΗ ΦΛΟΓΑΣ, ΧΟΡΟΣ, ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

ΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΩΣ ΜΕΣΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΤΩ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΗΛΕΙΑΣ

THE FESTIVAL AS A MEANS OF PRESERVING THE REFUGEE IDENTITY OF KATO PANAGIA ILIA

ΛΑΤΤΑ Γ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹, ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ.¹, ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ Α.¹

LATTA G.¹, FILIPPOU F.¹, GOULIMARIS D.¹, PAPAΚOSTAS C.¹, APOSTOLAKI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Η Κάτω Παναγιά είναι ένα προσφυγικό χωριό του ν. Ηλείας το οποίο ιδρύθηκε και πρωτοκατοικήθηκε το 1924, από πρόσφυγες της Κάτω Παναγιάς της Μικράς Ασίας. Οι κάτοικοι ερχόμενοι στη νέα τους πατρίδα, εκτός από τα ελάχιστα υπάρχοντά τους, μετέφεραν την παράδοση των προγόνων τους, τα ήθη, τα έθιμα, τους χορούς, προσπαθώντας να τα διασώσουν στο πέρασμα των χρόνων. Στην παρούσα εργασία εξετάζεται ο τρόπος που λειτουργεί το πανηγύρι, μέσα από τους χορούς, στη διατήρηση της προσφυγικής ταυτότητας της κοινότητας. Οι χοροί τους, αποτελώντας βασικό στοιχείο της πολιτισμικής τους κληρονομιάς, συνέβαλαν στη διαφύλαξη της προσφυγικής τους ταυτότητας. Η προσφυγική ταυτότητα ανασυγκροτείται μέσα από πολλές διαδικασίες και διαθέτει διαφορετικό περιεχόμενο από γενιά σε γενιά. Η πρώτη και δεύτερη γενιά αναπαρήγαγε την ταυτότητα μέσα από την εμπειρία ενώ οι νεότερες γενιές μέσα από τη συμβολική χρήση της παράδοσης. Στην περίπτωση της κοινότητας που εξετάζεται η προσπάθεια του πολιτιστικού συλλόγου και η λειτουργία της προφορικής ιστορίας, που περνά από γενιά σε γενιά, συντελούν στη διατήρηση της ταυτότητας. Οι πιο συνηθισμένες περιστάσεις γλεντιού, και συνεπώς χορού, ήταν αυτές του γάμου, του πανηγυριού, οι ονομαστικές εορτές και οι Απόκριες. Σήμερα, ο πλέον σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στη διατήρηση της τοπικής ταυτότητας αποτελεί το πανηγύρι, καθώς δίνεται η ευκαιρία στην κοινότητα να επιβεβαιώσει την ύπαρξή της και να «ανοιχτεί» προς τα έξω. Η κοινότητα, πλέον μέσω του συλλόγου, χρησιμοποιεί το πανηγύρι του καλοκαιριού για να δηλώσει τη συνέχειά της και τη σχέση της με τον τόπο καταγωγής. Η συλλογή των απαραίτητων για την έρευνα δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση τις αρχές της εθνογραφικής μεθόδου, μέσα από την επιτόπια έρευνα και τη συμμετοχική παρατήρηση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι το πανηγύρι, αν και οργανώνεται από τον πολιτιστικό σύλλογο, φανερώνει την ανάγκη της κοινότητας να δηλώσει την παρουσία της στην ευρύτερη τοπική κοινωνία και να ενισχύσει τη συνέχεια με τον τόπο καταγωγής της. Σημαντική θέση στη διαμόρφωση του πανηγυριού κατέχουν οι χοροί που έφεραν οι πρόσφυγες από τη γενέθλια γη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το πανηγύρι να αναδεικνύεται σε τόπο μετάδοσης της τοπικής χορευτικής ταυτότητας από γενιά σε γενιά. Οι νεότερες γενιές, επομένως, δε μιλούν στην προσφυγική χορευτική ταυτότητα μέσα από βιωματικές διαδικασίες αλλά και μέσα από πολιτισμικές και εκπαιδευτικές πράξεις. Με τον τρόπο αυτό διατηρούν την ταυτότητα της κοινότητάς τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΧΟΡΟΣ, ΠΑΝΗΓΥΡΙ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΥ ΕΘΙΜΟΥ «ΚΑΓΚΕΛΑΡΙ» ΣΚΛΙΒΑΝΗΣ

ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ Α.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹, ΛΑΤΤΑ Γ.¹

ΑΡΟΣΤΟΛΑΚΙ Α.¹, FILIPPOU F.¹, PARAKOSTAS C.¹, GOULIMARIS D.¹, LATTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexandraapostolaki2@gmail.com

Το ερευνητικό πεδίο της παρούσας μελέτης είναι η Σκλίβανη Ξηροβουνίου, η οποία ανήκει στο νομό Ιωαννίνων, μία περιοχή που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον τόσο για τη διατήρηση εθιμοτυπικών τελετουργιών όσο και για την απόδοση τραγουδιών σε αυτές από τους τελεστές χωρίς τη συνοδεία μουσικών οργάνων. Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τον ρόλο της μνήμης στη διαμόρφωση της πολιτισμικής ταυτότητας, μέσα από το έθιμο «Καγκελάρι» Σκλίβανης. Διερευνά τα στάδια εξέλιξης των τελετουργιών που λαμβάνουν μέρος τη Διακαινίσμη εβδομάδα του Πάσχα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανθρωπολογική μέθοδος η οποία συνίσταται από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, την επιτόπια έρευνα και τη συμμετοχική παρατήρηση. Η ανάλυση, δε, των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη συγκριτική μέθοδο σε δύο χρονικές περιόδους με ορόσημο τη δεκαετία του 1970. Δηλαδή, η πρώτη αναφέρεται στην τέλεση του «Καγκελάρι» πριν το 1970 ενώ η δεύτερη μετά. Για τις ανάγκες της εργασίας, ελήφθησαν 23 συνεντεύξεις, από άτομα όλων των ηλικιών και των δυο φύλων. Η μέθοδος ήταν της στοχευμένης επιλογής, οι συνεντεύξεις αφορούσαν άτομα που συμμετέχουν στο έθιμο είτε με -ρόλους κλειδιά- όπως είναι ο ιερέας είτε άνδρες και γυναίκες που πήραν μέρος στην τέλεση του εθίμου και πριν το 1970 αλλά και νεότερης ηλικίας, οι οποίοι τελούν το έθιμο με τη σημερινή του μορφή. Αναλυτικότερα, από τους 23 συνομιλητές οι 14 ήταν άντρες και οι 9 γυναίκες. Από το σύνολο των αντρών κάτοικοι της Σκλίβανης ήταν οι 13, ενώ από το σύνολο των γυναικών οι 7. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι ο χρόνος της μνήμης και οι μηχανισμοί της αποτελούν τις αιτίες για τη δημιουργία καινούργιων σχέσεων μεταξύ αγροτικού και αστικού πολιτισμού, παράδοσης νεωτερισμού και παρελθόντος παρόντος. Ακόμη, φάνηκε ότι μέσα από τις επιτελούμενες χορευτικές και τραγουδιστικές πρακτικές βιώνεται η πολιτισμική ταυτότητα από τις επόμενες γενιές. Εκτός από τον ρόλο της μνήμης, σημαντική καθίσταται και η συμβολή των αδελφοτήτων στην αναπαραγωγή και στην εξέλιξη του «Καγκελάρι». Τέλος, παρά τις όποιες αλλαγές στο χωροχρόνο το «Καγκελάρι» αποτελεί πρακτική η οποία χαρακτηρίζει την Σκλίβανη και ταυτόχρονα τη διαφοροποιεί από τους «άλλους». Οι παρατηρούμενες αλλαγές αφορούν στη διάρκεια τέλεσης και στη μεταφορά του τόπου τέλεσης. Η διάρκεια στη μετά το 1970 τέλεση έχει συρρικνωθεί σε μία μόνο μέρα σε αντίθεση με την προ του 1970 τέλεση που διαρκούσε πέντε ημέρες. Ως δε τόπος τέλεσης μετά το 1970 θεωρείται η πλατεία Θεοτόκου όπου έχει μεταφερθεί από τα διάφορα εξωκλήσια που τελούνταν πριν το 1970. Δεν παρατηρούνται αλλαγές στη χορευτική δομή του «Καγκελάρι».

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΜΝΗΜΗ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΔΡΩΜΕΝΟ, ΕΘΙΜΟ, ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΣΚΛΙΒΑΝΗ

ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΧΟΡΕΥΤΕΣ ΜΠΑΛΕΤΟΥ OVERUSE INJURIES IN BALLET DANCERS

ΚΟΥΣΛΗΣ Ι.

KOUSLIS I.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ikouslis@gmail.com

Ως σύνδρομο καταπόνησης ορίζονται από την βιβλιογραφία συχνότερα οι χρόνιες, μη οξείες μικροβλάβες στους διάφορους τύπους ιστών, οι οποίες συνήθως ξεπερνούν τα βιομηχανικά τους όρια. Στο μπαλέτο χρησιμοποιείται μία πληθώρα κινήσεων, με δύναμη, έκρηξη, ρυθμό, επαναληψιμότητα και μεγάλο εύρος κίνησης ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν υψηλές ανάγκες αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας και πολλές ώρες προπονητικής δραστηριότητας. Σκοπός της έρευνας, είναι να αναδείξει συνοπτικά τους πιο συχνούς τραυματισμούς από καταπόνηση και την αιτιολογία τους στους χορευτές μπαλέτου. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, είναι η βιβλιογραφική αναζήτηση στη βάση δεδομένων "pubmed", όλων των άρθρων στην αγγλική γλώσσα, που παρέχονται δωρεάν και αφορούν δεδομένα για ανθρώπους, ανεξαρτήτως χρονολογίας, χρησιμοποιώντας ως όρους κλειδιά τους εξής: "overuse or strain injuries in sports/athletes/dance/ballet, entheses, stress/strain injuries, muscle injury/fatigue/stress/strain, tendon injury/overload. Στην ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκαν μόνο τα άρθρα που αναφέρονταν και στους χορευτές μπαλέτου. Οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί πίσω από την „γέννηση“ των τραυματισμών αυτών περιλαμβάνουν έννοιες όπως: το εύρος κίνησης, η ευενοδοτικότητα και βιομηχανικές ιδιότητες του ιστού, η δύναμη -όπως αυτή μπορεί να εκφραστεί μέσα από το φορτίο, την ταχύτητα και την επαναληψιμότητα, τη συνέχεια των ιστών ως σύνολο και οι παρόντες δυσμορφισμοί, η ελλιπής τεχνική, η κόπωση και ο χρόνος που δίδεται στους ιστούς προς ανάρρωση και τέλος εξωτερικοί παράγοντες όπως η θερμοκρασία, το έδαφος, ο εξοπλισμός, η ψυχολογία, η αφυδάτωση και οι συ-νοσηρότητες. Σε μοριακό επίπεδο φαίνεται ότι οι ιστοί φέρονται σε συνθήκες έντονου οξειδωτικού στρες που οδηγεί και τελικώς στον εκφυλισμό τους. Βλάβες από καταπόνηση στο μπαλέτο περιγράφονται συχνότερα στους τένοντες (π.χ: αχίλλειος, επιγονατιδικός, τετρακεφάλου), τα οστά (π.χ: κατάγματα λόγω στρέψης της κνήμης και των μεταταρσίων), τους χόνδρους (π.χ: χονδρομαλακία της επιγονατίδας), τις περιτονίες (π.χ: πελματιαία απονευρωσίτιδα) και τα νεύρα (π.χ: σύνδρομο ταρσαίου σωληνα). Οι μυές και οι σύνδεσμοι συνήθως προσβάλλονται από οξείες τραυματισμούς παρότι έχουν περιγραφεί αλλαγές καταπόνησης. Ξεχωριστά περιγράφονται η όπισθο-αστραγαλική πρόσκρουση, οι δυσμορφισμοί και το κλείδωμα το μεγάλου δακτύλου, το αίσθημα το ισχίου που "μπαίνει και βγαίνει" από τη θέση του και το σύνδρομο υπερπροπόνησης. Στα παιδιά και τους εφήβους παρατηρούνται οι αποφυσίτιδες (π.χ κνημιαίο όγκωμα, πτέρνα) και η διαχωριστική οστεοχονδρίτιδα (π.χ έσω κόνδυλος μηριαίου, αστράγαλος). Συνοψίζοντας, τα σύνδρομα καταπόνησης συμβαίνουν λόγω χρόνιου μικροτραυματισμού και προκαλούν εκφυλιστικές αλλαγές στους διάφορους ιστούς. Στους χορευτές μπαλέτου, οι τραυματισμοί αυτοί εκ καταπόνησης παρατηρούνται κυρίως στο κορμό και τα κάτω άκρα.

Λέξεις – κλειδιά: OVERUSE, STRESS, STRAIN, INJURIES, SPORTS, ATHLETES, DANCE, BALLET, ENTHESIS, MUSCLE, FATIGUE, TENDON, OVERLOAD



ΤΟ ΦΩΣ ΚΑΙ Ο ΗΧΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΙΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ-ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

LIGHT AND SOUND AS DETERMINING FACTORS IN CONTEMPORARY THEATER-DANCE

**ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ.
SIDIROPOULOS C.**

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pamplonico@hotmail.com

Το θέατρο από τη φύση του είναι ένας οπτικοακουστικός χώρος, γιατί και το φως όπως και ο ήχος είναι αναπόσπαστα στοιχεία μιας παράστασης. Σύμφωνα με τον Pavis, το φως και ο ήχος μαζί με την υπόκριση και τη σκηνογραφία αποτελούν μία σύμπραξη συνόλου σημείων, που ο συνδυασμός των τεσσάρων παράγουν τη σημασία σ' αυτό που ονομάζουμε δρώμενο επί σκηνής. Είναι δύο στοιχεία πολύ ιδιαίτερα και πολύ σημαντικά για μία παράσταση αφού αποτελούν μέρος του "σκηνικού κειμένου", το οποίο καλείται ο θεατής να "αναγνώσει" κατά τη διάρκεια της θέασης της παράστασης. Η χρήση τους κινητοποιούν τη δημιουργικότητα, τόσο του δημιουργού μιας παράστασης όσο και του ηθοποιού που συμμετέχει σ' αυτήν, δημιουργώντας ατμόσφαιρα, δίνοντας τόνο, ρυθμό και εντάσεις στην ίδια την παράσταση. Επίσης, πολύ σημαντική είναι και η συμμετοχή του θεατή, αφού είναι αυτός που προσλαμβάνει τα παραπάνω στοιχεία, προκαλώντας τη φαντασία του, με σκοπό τη συναισθηματική και ψυχολογική ταύτιση ή αποστασιοποίηση με αυτό που συμβαίνει επί σκηνής. Η λειτουργία του φωτός σε μία παράσταση δε συνίσταται στη βασική της χρήση που είναι κάποιος για να βλέπει αλλά είναι για να καθορίσει τους χώρους, να δημιουργήσει αντίστοιχες διαστάσεις πλάτους και βάθους επί σκηνής όπως επίσης και να δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα. Ο Γερμανός σκηνοθέτης Max Reinhardt είχε αναφέρει ότι "...η τέχνη του φωτισμού συνίσταται στο να φωτίζεις αυτό που θες και να κρατάς στο σκοτάδι αυτό που δε θες...". Ο ήχος ήταν ανέκαθεν αναπόσπαστο κομμάτι μιας παράστασης, γιατί και ο θεατής σε μια παράσταση είναι και ακροατής. Οι φωνές των ηθοποιών, η μουσική, τα ηχητικά εφέ και θόρυβοι, που τυχόν θα χρησιμοποιηθούν, αποτελούν το ηχητικό σύνολο σε μία παράσταση με βασικό σκοπό την καθοδήγηση της προσοχής του θεατή. Έτσι, ο ήχος επιδρά άμεσα στην αντίληψη του θεατή με τη δημιουργία απεικονίσεων, κινητοποιώντας τόσο τη μνήμη, μέσω συνειρμικών αυτοματισμών, όσο και τη φαντασία.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΩΣ, ΗΧΟΣ, ΘΕΑΤΡΟ, ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ, ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΛΟΓΩ COVID-19

THE EFFECT OF STATE & TRAIT ANXIETY DURING LOCKDOWN BECAUSE OF COVID-19

ΚΑΠΠΟΥ Σ.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹, ΦΕΡΕΚΙΔΗΣ Κ.¹

KARPOU S.¹, GOULIMARIS D.¹, FEREKIDIS K.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sofikapp@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2020) και τον WHO (2020), η εκτεταμένη κάλυψη για τον κορονοϊό από τα ΜΜΕ είχε αυξήσει το άγχος. Το STAI-S είναι το στρες που προκαλείται από ένα ερέθισμα που δίνεται τώρα ή το πρόσφατο παρελθόν, ενώ το STAI-T δείχνει την αντίδραση κάθε ατόμου σε ένταση και συχνότητα σε παρόμοιες καταστάσεις άγχους στο μέλλον. Σκοπός της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση της επίδρασης ενός εξ'αποστάσεως μαθήματος χορού, με τίτλο: «FUN DANCE», στο άγχος κατάστασης (Παροδικό) (STAI-S) και το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Προδιάθεση) (STAI-T) ενήλικων ατόμων στην 1^η καραντίνα, λόγω πανδημίας (COVID-19) στην Ελλάδα. Το δείγμα ήταν 47 ενήλικες άντρες και γυναίκες από 18 έως 70 ετών και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, μία ομάδα ελέγχου και μία πειραματική. Τα 23 άτομα αποτέλεσαν την ομάδα για την εξ'αποστάσεως διδασκαλία χορού (Πειραματική) και τα άλλα 24 δεν έκαναν καμία φυσική δραστηριότητα (Ομάδα ελέγχου). Το μάθημα χορού ήταν διάρκειας 1 ώρας. Το μέσο συλλογής δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο Spielberg–State-Trait-Anxiety-Inventory for adults (STAI), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο με υψηλό δείκτη αξιοπιστίας. Αποτελείται από 40 ερωτήσεις και για τις απαντήσεις χρησιμοποιήθηκε 4βάθμια κλίμακα τύπου Linkert. Περιλαμβάνει 2 υποκλίμακες: α) τη συναισθηματική κατάσταση του εξεταζόμενου κατά τη χρονική στιγμή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου (δηλ. το παροδικό άγχος ως αποτέλεσμα της παρούσας κατάστασης) και β) τη συναισθηματική κατάσταση του γενικότερα (δηλ. το μόνιμο άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας). Επιπλέον προκύπτει ένας συνολικός δείκτης εκτίμησης του άγχους με την άθροιση όλων των ερωτήσεων. Πραγματοποιήθηκαν t-tests. Με την ομάδα ελέγχου και την πειραματική πριν και ένα μετά το μάθημα και μεταξύ της πειραματικής πριν και μετά το μάθημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πριν από το μάθημα δεν υπήρξε σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ πειραματικής και ομάδας ελέγχου, ενώ μετά το μάθημα υπήρξε σημαντική βελτίωση στο STAI-S και στο συνολικό. Όμοια αποτελέσματα προέκυψαν και στην πειραματική πριν και μετά το μάθημα. Η μείωση του STAI-S, αποδεικνύει ότι το εξ'αποστάσεως μάθημα χορού βοήθησε στην μείωση του παροδικού άγχους. Το μάθημα επίδρασε θετικά και στο συνολικό άγχος. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η εξ'αποστάσεως διδασκαλία χορού επιδρά θετικά στο παροδικό άγχος από το πρώτο μάθημα κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΧΟΡΟΣ, ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ, FUN DANCE, ΕΝΗΛΙΚΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences



**ORAL
PRESENTATIONS**

Exercise Physiology

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Εργοφυσιολογία



ΕΝΤΑΣΗ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

CORRELATION BETWEEN SKELETAL MUSCLE ULTRASOUND ECHO INTENSITY AND RATE OF FORCE DEVELOPMENT

ΑΓΑΤΣΑ Α.¹, ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ Μ.¹, ΤΕΡΖΗΣ Γ.¹

AGATSA A.¹, ΜΡΑΜΠΟΥΛΙΣ Τ.¹, ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ Μ.¹, ΤΕΡΖΙΣ Γ.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

aikaagat@phed.uoa.gr

Η ένταση της υπερηχογραφικής απεικόνισης (ΕΝΥΑ) είναι η μέση ένταση των εικονοκυττάρων (pixels) σε μια συγκεκριμένη περιοχή μιας υπερηχογραφικής εικόνας. Πρακτικά, η ΕΝΥΑ δείχνει πόσο σκουρόχρωμη ή ανοιχτόχρωμη είναι η απεικόνιση σε μια συγκεκριμένη περιοχή μιας υπερηχογραφικής εικόνας. Μελέτες υποστηρίζουν, ότι όσο πιο σκουρόχρωμη είναι η απεικόνιση ενός σκελετικού μυ, τόσο καλύτερη είναι η λειτουργία του, γιατί περιέχει περισσότερο λειτουργικό-συστατικό υλικό, ειδικά σε άτομα με περιορισμένη λειτουργική ικανότητα, όπως οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς με νευρομυϊκά νοσήματα. Ωστόσο, παραμένει ασαφές αν η ΕΝΥΑ σχετίζεται και με παραμέτρους επίδοσης, όπως η ικανότητα παραγωγής δύναμης σε υγιή, φυσικά δραστήριο πληθυσμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να διερευνηθεί η πιθανή συσχέτιση της ΕΝΥΑ με τον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ) των κάτω άκρων. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 νεαροί, υγιείς, φυσικά δραστήριοι άνδρες (ανάστημα $178 \pm 0,08$ cm., μάζα $79 \pm 9,19$ kg), στους οποίους αξιολογήθηκαν η ΕΝΥΑ στον έξω πλατύ μηριαίο και στην έσω κεφαλή του γαστροκνήμιου μυός, με υπερηχογραφία (Mindray Z5, Shenzhen Bio-Medical Electronics Co., Ltd, China), καθώς και η μέγιστη δύναμη και ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ) στην ισομετρική ώθηση κάτω άκρων από καθιστή θέση (WPX0606-1000 kg, Applied Measurements Ltd Co., Aldermaston, UK). Χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συσχέτισης Pearson r και η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23.0. Βρέθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της ΕΝΥΑ στον έξω πλατύ μηριαίο και του ρυθμού εφαρμογής δύναμης στα πρώτα 30msec ($r = 0,738$, $p \leq 0,01$), στα πρώτα 50msec ($r = 0,734$, $p \leq 0,01$), στα πρώτα 80msec ($r = 0,706$, $p \leq 0,05$), στα πρώτα 100msec ($r = 0,684$, $p \leq 0,05$) και στα πρώτα 150msec ($r = 0,580$, $p \leq 0,05$), ενώ δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση στον γαστροκνήμιο μυ. Επίσης, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ΕΝΥΑ και της μέγιστης δύναμης. Συμπερασματικά, η αξιολόγηση του μυϊκού ιστού με ΕΝΥΑ φαίνεται να σχετίζεται με τον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ), μια παράμετρος που μπορεί να προσφέρει πληροφόρηση για την ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος και την ικανότητα παραγωγής μυϊκής ισχύος στην καθημερινότητα και στον αθλητισμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Υποσημείωση: Η κύρια συγγραφέας της μελέτης είναι υπότροφος του SASAKAWA YOUNG LEADERS FELLOWSHIP FUND (SYLFF).

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING ECONOMY AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS IN WOMEN'S FOOTBALL. COMPARISON BETWEEN DIVISION LEVELS AND PLAYING POSITIONS

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ Α.¹, ΡΕΤΖΕΠΗ Α.¹, ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹, ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.¹
FRAGKIADAKI A.¹, RETZEPI A.¹, SEMALTIANOU E.¹, METAXAS T.¹, CHRISTOULAS K.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

amaliafragiadaki@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών και της δρομικής οικονομίας σε αθλήτριες ποδοσφαίρου διαφορετικών αγωνιστικών κατηγοριών και διαφορετικών αγωνιστικών θέσεων, καθώς και η αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 44 αθλήτριες ποδοσφαίρου οι οποίες αγωνίζονταν την σεζόν 2018-2019 στις τρεις εθνικές κατηγορίες του ελληνικού πρωταθλήματος. Για τον σκοπό αυτό έγινε αξιολόγηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max), της ταχύτητας στο σημείο επίτευξης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (vVO_2max), του αναερόβιου κατώφλιού (A.T.) καθώς και της ταχύτητας σε αυτό (vA.T.). Επίσης αξιολογήθηκε η δρομική οικονομία ως ο μέσος όρος της τιμής της VO_2 στο τελευταίο λεπτό του σταδίου των 10 km/h σε τεστ μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max) σε δαπεδοεργόμετρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δρομική οικονομία έχει σημαντική συσχέτιση με την ταχύτητα στο σημείο επίτευξης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (vVO_2max) και με την ταχύτητα στο αναερόβιο κατώφλι (vA.T.). Επίσης φάνηκε ότι οι αθλήτριες της Α' εθνικής είχαν την καλύτερη VO_2max αλλά οι αθλήτριες της Γ' εθνικής ήταν αυτές με την καλύτερη δρομική οικονομία χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά. Όσο αφορά την θέση παιχνιδιού, οι αθλήτριες της μεσαίας γραμμής ήταν αυτές με τις καλύτερες τιμές στις δυο προαναφερόμενες μεταβλητές. Συμπερασματικά φάνηκε ότι η δρομική οικονομία δεν επηρεάζεται τόσο από την VO_2max όσο από άλλα φυσιολογικά χαρακτηριστικά μιας αθλήτριας όπως η vVO_2max και η vA.T.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

CHEMICALLY ASSISTED PERFORMANCE ENHANCEMENT: A STUDY ON THE EFFECT OF TRAIT VARIABLE

OURDA D.¹, SKOUFA L.¹, BARKOUKIS V.¹, TSORBATZOU DIS H.¹

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

despoinourda@gmail.com

Chemically assisted performance enhancement (CAPE) involves the use of substances in order to prevent illness or improve performance and appearance although these substances are not really needed. Past evidence in sport and exercise settings indicated that a large amount elite and amateur athletes use such substances to improve performance and physique. Existing evidence has consistently investigated the decision making process towards CAPE. Still, the role of trait variables such as perfectionism, cultural context, and normative environment are still underexplored and the present study was designed to address this gap. In the study participated 247 athletes, exercisers, students and workers ($M = 31.74$, $SD = 14.40$) who completed measures of perfectionism, beliefs about the cultural context, normative beliefs and attitudes towards CAPE. The results of the analyses indicated that normative beliefs significantly predicted attitudes towards CAPE. The effect of family was significant and stronger than the effect of peers and other significant others. On the other hand, perfectionism and beliefs about the cultural context did not emerge as significant predictors of attitudes towards CAPE. The findings of the present study provide valuable information about the important role family and close social environment play in the formation of attitudes towards CAPE.

Keywords: NEUROENHANCEMENT, DOPING, PERFORMANCE ENHANCEMENT

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΕ ΜΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, 12 ΩΣ 35 ΕΤΩΝ**SCREENING PROGRAMME IN COMPETITIVE, NON-PROFESSIONAL ATHLETES BETWEEN 12 AND 35 YEARS OF AGE IN CENTRAL MACEDONIA, GREECE****ΑΦΘΟΝΙΔΗΣ Ν.Λ.¹, ΚΟΥΙΔΗ Ε¹****AFTHONIDIS N.L.¹, KOUIDI E.¹**¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nektafthonidis@gmail.com

Ο αιφνίδιος καρδιακός θάνατος (ΑΚΘ) σε νέα άτομα είναι ένα σπάνιο αλλά εξαιρετικά τραυματικό συμβάν. Η άσκηση ενίοτε ενοχοποιείται ως εκλυτικό αίτιο και οι αθλητές έχουν αυξημένο κίνδυνο ΑΚΘ σε σύγκριση με τους μη αθλούμενους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διακοπή της άθλησης, σε άτομα υψηλού κινδύνου, μπορεί να αποβεί σωτήρια. Ως εκ τούτου, ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα προαθλητικού καρδιολογικού ελέγχου (ΠΚΕ) είναι εξαιρετικά σημαντικό στην ανίχνευση δυνητικά θανατηφόρων καρδιακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ασυμπτωματικούς αθλητές. Το παρόν στοχεύει στην ανάπτυξη ενός πρωτοκόλλου ελέγχου (screening) μη επαγγελματιών ανταγωνιστικού επιπέδου, κατά το δυνατόν εντός του πλαισίου κριτηρίων που έχουν προταθεί από τους Wilson και Jungner το 1968, το οποίο θα διακρίνεται για την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και την καλύτερη σχέση κόστους – οφέλους σε σύγκριση με το υπάρχον. Όλοι οι μη επαγγελματίες αθλητές της Κεντρικής Μακεδονίας ηλικίας 12-35 ετών, που δραστηριοποιούνται σε ανταγωνιστικό επίπεδο και δεν παρουσιάζουν ιστορικό καρδιολογικού προβλήματος υγείας, θα υποβληθούν στον προαθλητικό έλεγχο (ΠΕ). Η καρδιολογική εκτίμηση θα περιλαμβάνει λήψη και καταγραφή του ατομικού και οικογενειακού ιστορικού, κλινική εκτίμηση, ηλεκτροκαρδιογράφημα 12 απαγωγών (ΗΚΓ) και στοχευμένο υπερηχοκαρδιογράφημα. Σε περίπτωση θετικών ευρημάτων σε αυτό, το πρώτο, επίπεδο ελέγχου, θα πραγματοποιείται επιπλέον διερεύνηση σε δεύτερο και τρίτο επίπεδο, περιλαμβάνοντας -ανάλογα με το περιστατικό- 24ωρη καταγραφή ρυθμού (Holter), δοκιμασία κόπωσης σε κυλιόμενο τάπητα υπό ηλεκτροκαρδιογραφική καταγραφή (δοκιμασία κόπωσης) και πιθανώς δοκιμασίες πρόκλησης με αζμαλίνη, φλεκαϊνίδη ή προκαϊναμίδη, μαγνητική τομογραφία καρδιάς (CMR), αξονική (CT) στεφανιογραφία, γενετικό έλεγχο ή και επιπλέον εξετάσεις, εξειδικευμένες κατά περίπτωση. Επανελέγχοι (follow-up) θα πραγματοποιούνται ανά διετία, με επανάληψη των εξετάσεων του πρώτου επιπέδου, εξαιρουμένου του υπερηχοκαρδιογραφήματος. Το προτεινόμενο πρόγραμμα προαθλητικού καρδιολογικού ελέγχου αναμένεται να αποδειχθεί λειτούργικό, καθώς η ένταξη του στοχευμένου υπερηχοκαρδιογραφήματος στην πρώτη γραμμή διερεύνησης κάθε αθλητή πρόκειται να έχει σημαντική επίδραση στην αποτελεσματικότητά του, όπως προκύπτει από τη διαθέσιμη βιβλιογραφία. Επιπλέον, η εκτίμηση και ανάλυση των δεδομένων που θα συγκεντρωθούν από την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος στην Κεντρική Μακεδονία, θα προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για ενδεχόμενη εφαρμογή του σε ευρύτερο, εθνικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, SCREENING, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ

ACUTE CARDIORESPIRATORY RESPONSES AFTER SHORT TERM INTERVAL AND CONTINUOUS AEROBIC TRAINING

ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΜΥΡΚΟΣ Α.¹, ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

SIKOVARIS S.¹, MYRKOS A.¹, KOKKINOU E.M.¹, SPASSIS A.¹, DOUDA H.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavrossikovaris@yahoo.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθούν οι οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης πριν και μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμων προγραμμάτων προπόνησης αντοχής με τη χρήση της υψηλής έντασης συνεχόμενης και διαλειμματικής μεθόδου άσκησης. Είκοσι τρεις δρομείς ερασιτεχνικού επιπέδου (ηλικίας: 20,65±3,27 ετών) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα (n=12) εκτέλεσε αερόβια προπόνηση με τη διαλειμματική μέθοδο (ΔΙΑΛ, ένταση στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητα (MAT), διάρκειας επαναλήψεων το ¼ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, διάλειμμα τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων έως την επίτευξη υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης 17/20) και η δεύτερη (n=11) με τη συνεχόμενη μέθοδο άσκησης (ΣΥΝ, ένταση στο 97,5% της κρίσιμης ταχύτητας (79,3±3,3% της MAT), διάρκειας έως την επίτευξη υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης 17/20). Και οι δύο ομάδες πραγματοποίησαν 3 προπονήσεις ανά εβδομάδα για 3 εβδομάδες. Στην αρχή και στο τέλος των προπονητικών προγραμμάτων μετρήθηκαν η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), η MAT καθώς και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} κατά την πραγματοποίηση μιας προπονητικής μονάδας διαλειμματικής άσκησης (ΠΜΔΑ) με την εκτέλεση, έως την εξάντληση, επαναλήψεων με ένταση στο 90% της MAT, διάρκειας το ½ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και διάλειμμα τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η VO_{2max} δεν βελτιώθηκε σε καμία από τις δύο ομάδες (p>0,05), ενώ η MAT βελτιώθηκε και στις δύο ομάδες (p<0,05). Σταθερός έμεινε και ο συνολικός χρόνος άσκησης, αλλά σε υψηλότερη ταχύτητα, κατά την ΠΜΔΑ μετά από την εφαρμογή και των δύο προγραμμάτων (p>0,05), όπως και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80 και 90 της VO_{2max} (p>0,05), ενώ ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >95% της VO_{2max} ήταν υψηλότερος (p=0,08) μετά από την εφαρμογή της ΔΙΑΛ προπόνησης. Όταν εξετάστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80 και 95% της VO_{2max} ως ποσοστό του συνολικού χρόνου άσκησης, βρέθηκε ότι αυτοί αυξήθηκαν (p<0,05) με το ΔΙΑΛ πρόγραμμα προπόνησης και μειώθηκαν (p<0,05) με το ΣΥΝ πρόγραμμα προπόνησης, αντίστοιχα. Συμπερασματικά, η βραχυπρόθεσμη εφαρμογή διαλειμματικής προπόνησης σε υψηλότερη ένταση (90% της MAT) από ότι συνεχόμενης προπόνησης (79,3±3,3% της MAT) μπορεί οδηγεί σε υψηλότερο ρυθμό κατανάλωσης οξυγόνου κατά την εκτέλεση μια προπονητικής μονάδας αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. Η ομοιότητα του τύπου της προπόνησης με τη δοκιμασία ελέγχου, διαλειμματική άσκησης και στις δύο περιπτώσεις, μπορεί να επηρεάζει τα αποτελέσματα της μελέτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΥΟ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

ACUTE CARDIORESPIRATORY RESPONSES FOLLOWING TWO AEROBIC INTERVAL TRAINING PROGRAMS OF DIFFERENT REPETITION DURATIONS

ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.¹, ΜΥΡΚΟΣ Α.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

SIKOVARIS S.¹, KOKKINOU E.M.¹, MYRKOS A.¹, SPASSIS A.¹, DOUDA H.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavrossikovaris@yahoo.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθούν οι οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης πριν και μετά από την εφαρμογή δύο βραχυπρόθεσμων διαλειμματικών προγραμμάτων προπόνησης αντοχής διαφορετικής διάρκειας επαναλήψεων αλλά ίσου συνολικού χρόνου άσκησης. Είκοσι τέσσερις δρομείς ερασιτεχνικού επιπέδου (ηλικίας: $20,96 \pm 3,22$ ετών) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα (n=12) εκτελούσε αερόβια διαλειμματική άσκηση (ΔΙΑΛ $\frac{1}{2}$) με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{2}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων, έως την εξάντληση. Η δεύτερη (n=12) ομάδα εκτελούσε αερόβια διαλειμματική άσκηση (ΔΙΑΛ $\frac{1}{4}$), με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{4}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων και έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης 17/20). Και οι δύο ομάδες πραγματοποίησαν 3 προπονήσεις ανά εβδομάδα για 3 εβδομάδες. Στην αρχή και στο τέλος των προπονητικών προγραμμάτων μετρήθηκαν η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), η MAT καθώς και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} κατά την πραγματοποίηση μιας προπονητικής μονάδας διαλειμματικής άσκησης (ΠΜΔΑ) έως την εξάντληση με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{2}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η VO_{2max} δεν παρουσίασε βελτίωση με τα δύο προγράμματα προπόνησης ($p > 0,05$), ενώ η MAT βελτιώθηκε και στις δύο ομάδες ($p < 0,05$). Ο συνολικός χρόνος άσκησης κατά την ΠΜΔΑ μειώθηκε μετά την εφαρμογή των δύο προγραμμάτων ($p < 0,05$) αλλά δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές ($p > 0,05$) στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} . Ωστόσο, όταν εξετάστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} ως ποσοστό του συνολικού χρόνου άσκησης, βρέθηκε πως υπήρξε αύξηση ($p < 0,05$) του χρόνου >80% της VO_{2max} . Συμπερασματικά, ο χρόνος με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου κατά την εκτέλεση διαλειμματικής άσκησης δεν μεταβάλλεται μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμης διάρκειας αερόβιας προπόνησης παρά τη μείωση του συνολικού χρόνου υποδηλώνοντας μια βελτίωση της λειτουργικότητας του συστήματος μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου. Η διάρκεια των επαναλήψεων κατά τη διαλειμματική προπόνηση δεν φαίνεται να επιδρά στην παραπάνω προσαρμογή.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology



**ORAL
PRESENTATIONS**

Sports History/Sociology

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

PRACTICES FOR PREVENTING HARASSMENT AND ABUSE IN SPORT IN GREECE

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΔΟΥΚΑ Σ.¹, ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.¹, ΖΗΛΙΔΟΥ Β.¹, ΖΙΑΓΚΑΣ Ε.¹, ΛΙΛΟΥ Ο.¹

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΔΟΥΚΑ Σ.¹, ΤΣΙΑΤΣΟΣ Τ.¹, ΖΙΛΙΔΟΥ Β.¹, ΖΙΑΓΚΑΣ Ε.¹, ΛΙΛΟΥ Ο.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

angelikim@phed.auth.gr

Η λέξη παρενόχληση καλύπτει ένα ευρύ φάσμα επιθετικών συμπεριφορών. Λέγοντας παρενόχληση αναφερόμαστε συνήθως σε μια συμπεριφορά που μας επηρεάζει άσχημα ή είναι ενοχλητική και είναι συνήθως επαναλαμβανόμενη. Σύμφωνα με το νόμο, είναι μια συμπεριφορά που μπορεί να είναι ακόμα και απειλητική. Η σεξουαλική παρενόχληση αναφέρεται σε επίμονες και ανεπιθύμητες σεξουαλικές προτάσεις, συνήθως στο χώρο εργασίας, όπου οι συνέπειες της άρνησης είναι δυνητικά πολύ επιζήμιες για το θύμα. Δυστυχώς συμβαίνει και στον κόσμο του αθλητισμού και σε πολλούς μάλιστα αθλητές και αθλήτριες. Μόνο τα τελευταία 20 χρόνια η έρευνα έχει διερευνήσει την ποικιλία των τρόπων που οι άνθρωποι βιώνουν τη σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση στον αθλητισμό, καθώς και τις επιπτώσεις που μπορεί να υπάρχουν τόσο στη ζωή των αθλητών/τριών, όσο και στους αθλητικούς οργανισμούς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τις ελληνικές πρακτικές για την πρόληψη της παρενόχλησης και της κατάχρησης στον αθλητισμό. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την υπάρχουσα νομοθεσία, καθώς και τις εφαρμοζόμενες στην Ελλάδα πολιτικές, βέλτιστες πρακτικές και έρευνες σχετικά με την κατάχρηση και παρενόχληση στον αθλητισμό. Η παρούσα ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε σε βάσεις δεδομένων όπως Google Scholar, EUROSTAT, WHO, εθνικές βάσεις δεδομένων, ακαδημαϊκές βάσεις δεδομένων, συνέδρια και επιστημονικά περιοδικά, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως: σεξουαλική παρενόχληση, κακοποίηση, αθλητισμός, Ελλάδα, καλές πρακτικές. Από το 1996 μέχρι σήμερα βρέθηκαν 14 άρθρα σχετικά με αυτές τις λέξεις-κλειδιά, που έδειξαν κάποιες έρευνες και καλές πρακτικές που έχουν γίνει στον ελλαδικό χώρο. Τα ερευνητικά αποτελέσματα τεκμηρίωσαν την ανάγκη πρόληψης της παρενόχλησης και κακοποίησης στον ελληνικό αθλητισμό. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι πολύ σημαντικό επίσης και το ευρωπαϊκό πρόγραμμα HALT που είναι μία καλή πρακτική που αναπτύσσεται και με τη συμμετοχή της Ελλάδας, που χρησιμοποιεί τεχνολογίες μάθησης με στόχο την ενημέρωση σχετικά με την παρενόχληση και τη βία στον αθλητισμό. Συμπερασματικά, από την ανασκόπηση αυτή είναι φανερό ότι είναι απαραίτητη περισσότερη έρευνα σχετικά με αυτό το φαινόμενο.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ, ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΤΩΝ ΗΝΙΟΧΩΝ ΕΠΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ ΜΑΞΙΜΟΥ ΠΛΑΝΟΥΔΗ ΣΤΟ ΙΣΤ΄ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΠΑΛΑΤΙΝΗΣ ΑΝΘΟΛΟΓΙΑΣ

ABOUT THE CHARIOTEERS EPIGRAMMS FROM MAXIMUS PLANOUDIS COLLECTION IN THE SIXTEENTH BOOK OF PALATINE ANTHOLOGY

ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹

ΡΟΥΤΑΧΙΔΙΣ C.¹, ΑΛΒΑΝΙΔΙΣ Ε.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

cproutachidis@yahoo.com

Η Παλατίνη Ανθολογία (Π.Α.) απαρτίζεται από συλλογές επιγραμμάτων που ανέρχονται στα 3702 και εμπεριέχουν 23500 και πλέον στίχους της «Ελληνικής ή Παλατινής Ανθολογίας» καθώς επίσης και 388 επιγράμματα της «Ανθολογίας του Μάξιμου Πλανούδη». Η μακραίωνη πράγματι πορεία του επιγράμματος αριθμεί 17 αιώνες συνεχούς παρουσίας ήτοι από τον 6ο αιώνα π.Χ. έως το 950 μ.Χ. (10ος αιώνας). Το έτος 1299 ο λόγιος μοναχός Μάξιμος Πλανούδης συνέταξε τη δική του Ανθολογία (Πλανούδεια) η οποία, εκτός των πολλών κοινών επιγραμμάτων με την Π.Α., περιέχει και 388 επιγράμματα που δεν απαντώνται σε αυτήν. Τα επιγράμματα αυτά αποτελούν το 16ο και τελευταίο βιβλίο της Π.Α. στο οποίο εντοπίζεται η θεματική ενότητα με τίτλο *Των ηνίοχων επιγράμματα*. Είναι γνωστό το αχαλίνωτο πάθος των Βυζαντινών για τον ιππόδρομο, πολλές φορές σε σημείο παροξυσμού. Χωρισμένοι σε τοπικούς σχηματισμούς διοικητικού και οικονομικού χαρακτήρα (δήμοι) μέσα από τους οποίους αναδείχθηκαν οργανώσεις οπαδών των ομάδων του ιπποδρόμου (φατρίες) που διαχωρίζονταν με το χρώμα της κάθε ομάδας (Πράσινοι, Βένετοι, Κόκκινοι Λευκοί) υποστήριζαν και ενεργούσαν πολλές φορές έξω από τα όρια της λογικής. Θρυλική μορφή του ιπποδρόμου αναδεικνύεται, ο αρματηλάτης των Βένετων στο τέθριππο, Πορφύριος (480 μ.Χ.), ο γιος του Κάλχαντα με καταγωγή από την Αφρική. Μονοπωλεί τις νίκες και την προσοχή των οπαδών όλων των ομάδων και μεσουρανά από τα τέλη του πέμπτου ως τις τρεις πρώτες δεκαετίες του έκτου αιώνα μ.Χ.. Η σταδιοδρομία του αρχίζει από την εφηβική ηλικία. Οι νίκες του εκατοντάδες όχι μόνο με τους δικούς του ίππους αλλά και με των αντιπάλων του. Ο Πορφύριος έτυχε της αναγνώρισης και των δύο φατριών (Βένετων και Πράσινων) αφού αγωνίστηκε με τα χρώματα και των δύο ομάδων. Αυτός ήταν και ο λόγος που φτιάχτηκαν αγάλματα για αυτόν και από τις δύο ομάδες που κοσμούσαν τον ιππόδρομο, αλλά και επιγραφικών πλακών που αναγέρθηκαν στην περιοχή του ιπποδρόμου. Στην παρούσα εργασία θα καταγραφούν και ακολούθως θα παρουσιαστούν οι ηνίοχοι, όπως αυτοί περιγράφονται στα επιγράμματα της Π.Α. Είναι επιβεβλημένη όμως η διασταύρωση των αναφορών που δίνονται στα επιγράμματα με τις ιστορικές πηγές της εποχής για να διασταυρωθούν οι πληροφορίες που μας δίδονται από τα επιγράμματα. Επίσης, το ποιητικό ύφος των επιγραμμάτων ομοιάζει στην τεχνική και την απόδοση με τις επιγραφές εν γένει των νικητών των κλασικών χρόνων και όχι με τα επιγράμματα της εποχής των βυζαντινών χρόνων που αλλάζουν ως προς τη δομή και το ύφος και χαρακτηρίζονται από εξεζητημένη τέχνη και πομπώδες ύφος.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΜΑΞΙΜΟΣ ΠΛΑΝΟΥΔΗΣ, ΠΟΡΦΥΡΙΟΣ, ΙΠΠΟΔΡΟΜΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΠΟΛΥΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1950-1974

MULTI TIME WINNING TRACK AND FIELD ATHLETES FROM DIDIMOTECHO DURING THE PERIOD 1950-1974

ΑΓΙΟΠΛΟΥΔΗ Μ.

AGIOPLOUDI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agioploudim@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο εντοπισμός και η ανάδειξη των αθλητών κλασικού αθλητισμού με καταγωγή από το Διδυμότειχο, που δραστηριοποιήθηκαν στο χώρο αυτό μεταξύ των ετών 1950 και 1974, ερευνώντας όλες τις πτυχές του προσωπικού και κοινωνικού τους βίου. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν οι αθλητικές τους επιτυχίες, οι συνθήκες προπόνησης και αγώνων, οι αθλητικές διοργανώσεις στις οποίες συμμετείχαν και οι πολιτικοκοινωνικές επιρροές στον αθλητισμό της ορισμένης περιόδου. Η έρευνα βασίστηκε σε προσωπικές μαρτυρίες των ίδιων των αθλητών ή συγγενικών τους προσώπων, σε αδημοσίευτο φωτογραφικό υλικό, σε βραβεία και διπλώματα αγώνων, στο αρχειακό υλικό των κρατικών οργανισμών, σε αρχεία τοπικών και πανελλήνιας κυκλοφορίας εφημερίδων και περιοδικών. Η συστηματική μελέτη και επεξεργασία των πηγών, οδήγησε στο συμπέρασμα πως στο Διδυμότειχο της περιόδου 1950-1974 δραστηριοποιήθηκαν πολλοί αξιόλογοι αθλητές κλασικού αθλητισμού (Δοβρίδης Σ., Δοβρίδης Γ., Κουγιουμτζόγλου Μ., Πουρτζιτίδης Κ., Τσιτσόπουλος Κ. κ.α), κάποιοι εκ των οποίων κατάφεραν να διακριθούν τόσο σε αγώνες τοπικής όσο και πανελλήνιας εμβέλειας («Φραγκούλια», Πανέβριοι, Πανθρακικοί, Παμβορειοελλαδικοί, Πανελλήνιοι). Χαρακτηριστικό είναι πως η πλειοψηφία των αθλητών στίβου ασχολήθηκε και με το ποδόσφαιρο, ενώ όλοι τους ανήκαν στο δυναμικό της Αθλητικής Ένωσης Διδυμοτείχου η οποία ήταν κατά κύριο λόγο ποδοσφαιρικός σύλλογος. Σύλλογος που να ασχολείται αποκλειστικά με τον κλασικό αθλητισμό δεν υπήρχε, όπως επίσης δεν υπήρχε και η καθοδήγηση από προπονητή. Για να προπονηθούν υπό την επίβλεψη έμπειρου προπονητή, οι αθλητές του Διδυμοτείχου έπρεπε να κεντρίσουν το ενδιαφέρον του αθλητικού συλλόγου «Εθνικού» Αλεξανδρούπολης, ο οποίος ήταν πρωτοπόρος του κλασικού αθλητισμού της ευρύτερης περιοχής. Όλα αυτά μέσα στα πλαίσια του ερασιτεχνισμού. Επίσης, γίνεται σαφές πως η αθλητική κουλτούρα που υιοθέτησαν μέσω της ενασχόλησης τους με τον κλασικό αθλητισμό συνέχισε να τους ακολουθεί καθ' όλη της διάρκεια της ζωής τους, καθώς πολλοί από τους αθλητές της περιόδου που διερευνήθηκε φαίνεται πως συνέχισαν τη δράση τους στον αθλητισμό είτε ως βετεράνοι, είτε ως κριτές αγώνων, είτε ως διοικητικά μέλη ομάδων κ.α. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως αρκετοί εκ των αθλητών στίβου ήταν γόνοι προσφυγικών οικογενειών και στράφηκαν προς τον αθλητισμό βλέποντάς τον ως μια «σανίδα σωτηρίας» ώστε να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν λόγω του ρατσισμού ως προς την καταγωγή τους, ενώ παράλληλα η ίδια η κουλτούρα που έφεραν μαζί τους στο Διδυμότειχο πιθανόν να συνέβαλε στην άνθιση του αθλητισμού της περιοχής.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ, ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, 1950-1974

ΣΟΛΟΜΟΝ ΑΡΟΥΧ: ΠΥΓΜΑΧΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΒΙΩΣΗ. ΜΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ SALAMO AROUCH: BOXING TO SURVIVE. A TEACHING PROPOSAL

ΣΑΜΑΡΑ Α.¹, ΨΗΦΑΣ Ι.²

SAMARA A.¹, PSIFAS I.²

¹ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΑΝ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, ΓΕΛΔΕ ΣΑΠΩΝ ΡΟΔΟΠΗΣ

¹REGIONAL CENTER OF EDUCATIONAL PLANNING, EASTERN MACEDONIA & TRACE

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, GELDE SAPON, RODOPI

katniksam@yahoo.gr

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα σχεδιάστηκε να ανταποκριθεί στο με αριθμό πρωτ. 8481/2021 έγγραφο του ΥΠΑΙΘ («Εκδηλώσεις και εκπαιδευτικές δραστηριότητες για την Ημέρα Μνήμης του Ολοκαυτώματος - 27 Ιανουαρίου 2021 ... Το Ολοκαύτωμα και οι Έλληνες Εβραίοι»). Τα μαθήματα γίνονταν με τηλεπαίδευση τη συγκεκριμένη περίοδο (λόγω της πανδημίας), έτσι η δραστηριότητα προσαρμόστηκε σύμφωνα με τις αντίστοιχες διατάξεις και οδηγίες. Ο Σολομόν Αρούχ (1923-2009) ήταν Έλληνας Εβραίος της Θεσσαλονίκης, αθλητής της πυγμαχίας της Μακαμπί και του Άρη Θεσσαλονίκης και μετέπειτα προπονητής. Από το 1937 έως το 1939 είχε σημειώσει 24 συνεχόμενες νίκες με νοκ άουτ κι απέκτησε πανελλήνια φήμη. Το 1940 ήταν υποψήφιος για την ελληνική αποστολή που θα πήγαινε στους Ολυμπιακούς αγώνες που λόγω του Β΄ παγκοσμίου πολέμου δεν έγιναν. Το 1943 ο ίδιος και η οικογένεια του εκτοπίστηκαν στο Άουσβιτς. Εκεί ο Αρούχ για να επιβιώσει έδινε αγώνες με άλλους Εβραίους και Ρομά πυγμαχούς, επίσης κρατούμενους. Στις 27 Ιανουαρίου 1945 απελευθερώθηκε, μοναδικός επιζών από την πολυμελή οικογένεια του. Το 1945 μετανάστευσαν με τη συζυγό του στην Παλαιστίνη. Στο Ισραήλ ο Αρούχ έδωσε πολλές ομιλίες που αφηγούνταν την ζωή στα στρατόπεδα συγκέντρωσης. Το 1989 γυρίστηκε από τον σκηνοθέτη Ρόμπερτ Γιάνγκ η ταινία "Θρίαμβος του πνεύματος" (Triumph of the spirit) που βασίστηκε στην ζωή του Αρούχ στο στρατόπεδο του Άουσβιτς. Για τις ανάγκες της ταινίας ο Αρούχ επέστρεψε στο Άουσβιτς ως τεχνικός σύμβουλος του σκηνοθέτη ενώ παρέδωσε και μαθήματα πυγμαχίας στον πρωταγωνιστή. Η εν λόγω εκπαιδευτική δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε στο τμήμα Α2 του Γενικού Λυκείου Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Σαπών. Σκοπός ήταν, μέσω της ιδιαίτερης περίπτωσης του αθλητή Σολομόν Αρούχ, να γνωρίσουν οι μαθητρίες/μαθητές αυτό που συνέβη στη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, να μάθουν για την τύχη των Εβραίων και των άλλων θυμάτων του Ολοκαυτώματος, ενώ τέθηκαν και επιμέρους στόχοι, όπως να συζητηθεί ο ρόλος του αθλητισμού και η σημασία των ηθικών ζητημάτων, που προκύπτουν για τη ζωή μας σήμερα. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε βασίστηκε στη διερευνητική μάθηση. Τα αναγκαία εποπτικά υλικά, μέσα και εργαλεία (π.χ. edruzzle, kahoot) εξασφαλίστηκαν με τη χρήση του διαδικτύου. Ως είθισται, στο τέλος της δραστηριότητας ελέγχθη ο βαθμός επίτευξης των επιδιωκόμενων στόχων και η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας ενώ σχεδιάστηκε και αυτοαξιολόγηση για τους μαθητές/τις μαθήτριες. Βασική μας πεποίθηση ήταν ότι η αθλητική ιστορία μπορεί να αποτελέσει αφορμή για πληθώρα εκαπιδευτικών δραστηριοτήτων ακόμα και στο κατά βάση ασφυκτικό πλαίσιο του Γενικού Λυκείου.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΟΛΟΜΟΝ ΑΡΟΥΧ, ΠΥΓΜΑΧΙΑ, ΑΟΥΣΒΙΤΣ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ COVID-19 ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

A SOCIOLOGICAL APPROACH TOWARDS THE IMPACT OF COVID-19 ON THE GREEK SPORTING WORLD

ΛΕΚΑΚΗΣ Ν.¹, ΦΟΥΝΤΟΥΚΗ Α.², ΝΤΟΒΟΛΗ Α.²

LEKAKIS N.¹, FOUNTOUKI A.², NTOVOLI A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF CRETE, DEPARTMENT OF POLITICAL SCIENCE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

afoudou@phed-sr.auth.gr

Η πανδημία της νόσου Covid-19 έχει ισχυρή επιρροή σε όλους τους τομείς της διεθνούς αθλητικής βιομηχανίας, συμπεριλαμβανομένων επαγγελματικών, ερασιτεχνικών αθλητικών πρωταθλημάτων και αθλητικών συλλόγων. Συγκεκριμένα, μαζί με άλλους τομείς της κοινωνίας, η Ελληνική αθλητική κοινότητα φαίνεται να έχει επηρεαστεί σημαντικά από τα συνεχόμενα περιοριστικά μέτρα κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους. Η θεωρία «habitus» του Bourdieu έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την ερμηνεία των κοινωνιολογικών φαινομένων σε πολλές κοινωνίες. Ωστόσο, το «habitus» δεν έχει ακόμη χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση των πανδημικών και αθλητικών κρίσεων όπως της νόσου Covid-19, και την παροχή μιας θεωρητικής βάσης για την μελέτη των πιθανών συνεπειών στην αθλητική δομή και στη συμμετοχή του κοινού. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί κατά πόσο η θεωρία «habitus» του Bourdieu μπορεί να ερμηνεύσει την τωρινή κατάσταση στην Ελληνική αθλητική κοινότητα. Μεθοδολογικά η έρευνα βασίστηκε σε σημαντικό βαθμό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (π.χ. μέσω γρήγορων ανασκοπήσεων), στην άντληση στοιχείων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και σε άλλες πηγές πληροφοριών υψηλής ποιότητας (δημοσιεύσεις στον διαδικτυακό τύπο, δηλώσεις αξιωματούχων κ.α.) όπως αυτές παρουσιάστηκαν και παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η χρήση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας οφείλεται στην έλλειψη επαρκών επιστημονικών εμπειρικών δεδομένων από τον τομέα του αθλητισμού καθώς και στο γεγονός ότι η συλλογή πρωτογενών δεδομένων είναι αρκετά περιορισμένη, λόγω της πανδημίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως τόσο η βιομηχανία του αθλητισμού όσο και οι συμπεριφορές των ασκούμενων έχουν αλλάξει αλλά είναι πρώιμο ακόμα να ειπωθεί αν αυτές οι αλλαγές θα διατηρηθούν ή όχι.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, HABITUS, BOURDIEU, ΕΛΛΑΔΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΛΑΪΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗ ΘΡΑΚΗ BIBLIOGRAPHY SOURCES OF FOLK ATHLETIC GAMES IN THRACE

ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Μ.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹

BAMPALIS C.¹, ALBANIDIS E.¹, VARVOYNIS M.¹, GOULIMARIS D.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chiftakis@yahoo.gr

Οι λαϊκοί αθλητικοί αγώνες είναι δρώμενα που λαμβάνουν χώρα σε εθιμικές εκδηλώσεις του κοινού αγροτικού και αστικού πληθυσμού. Αγώνες πάλης, ιπποδρομιών, άρσης βαρών, αλμάτων, αγώνων δρόμου, διελκυστίνδας, λιθοβολίας και αιώρας είναι ορισμένα από τα αγωνίσματα που συναγωνίζονταν οι συμμετέχοντες στις θρησκευτικές εορτές, σε διαβατήρια ευετηρικά δρώμενα και σε εκδηλώσεις του κοινωνικού βίου. Στη Θράκη, λαϊκοί αθλητικοί αγώνες συνέβαιναν σε αρκετές περιοχές και σε ποικίλες εθιμικές εκδηλώσεις. Πληροφορίες για την τέλεσή τους αντλούμε, πρωτίστως, από περιοδικά και άρθρα λαογραφικού ενδιαφέροντος και, δευτερευόντως, από περιοδικά που σχετίζονται με την επιστήμη της φυσικής αγωγής. Ως προς τα πρώτα, κυριότερες πηγές πληροφοριών αποτελούν τα περιοδικά *Λαογραφία – Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας* (1909-σήμερα, 43 τόμοι) και *Επετηρίς του Λαογραφικού Αρχείου / Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας* (1939-2013, 30 τόμοι), που αποτελούν τα επιστημονικά όργανα του *Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ελληνικής Ακαδημίας Αθηνών*, το *Αρχαίον του Θρακικού, Γλωσσικού και Λαογραφικού Θησαυρού* (1934-1976, 39 τόμοι) και τα *Θρακικά* (1928-1974, 47 τόμοι), που εκδίδονται από το *Θρακικό Κέντρο-Εταιρεία Θρακικών Μελετών*, και η *Θρακική Επετηρίδα* (1980-2009, 11 τόμοι), του *Μορφωτικού Ομίλου Κομοτηνής*. Από τα περιοδικά που έχουν ως αντικείμενο τη φυσική αγωγή, σημαντικές πηγές πληροφοριών αποτελούν η *Ελληνική Αγωγή* (1933-1936, 1946-1947, 5 τόμοι), της *Εταιρείας Γυμναστικών Μελετών/Γυμναστικής Εταιρείας*, και η *Γυμναστική* (1952-1967, 4 τόμοι), του *Συλλόγου Ελλήνων Γυμναστών/Ένωσης Γυμναστών Ελλάδος*. Η καθιερωμένη στήλη *Γυμναστική Λαογραφία* των ανωτέρω περιοδικών μαρτυρά το ενδιαφέρον των καθηγητών φυσικής αγωγής για την παράδοση και την αξιοποίησή της στην εκπαίδευση. Στα 113 άρθρα που εντοπίστηκαν, αλιεύθηκαν 136 εθιμικές εκδηλώσεις που τελούνταν λαϊκά αγωνίσματα. Μέσω αυτών των άρθρων έχουμε τη δυνατότητα να ορίσουμε τα λαϊκά αγωνίσματα που τελούνταν, τις περιοχές που λάμβαναν χώρα, τις εθιμικές εκδηλώσεις που συνέβαιναν, τον τρόπο που οργανωνόταν, τους κανόνες που τα διέπαν, τη λειτουργία που επιτελούσαν και, τέλος, τους λόγους του ενδιαφέροντος των λαογράφων και των γυμναστών.

Λέξεις – κλειδιά: Λαϊκά αγωνίσματα, Εθιμικές εκδηλώσεις, Θράκη



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

PRESIDENTIAL TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP IN SUPER LEAGUE GREECE: A MULTISOURCE STUDY

XYNOGALOS F.¹, NTALIANIS F.¹

¹UNIVERSITY OF PIRAEUS

filotheos@unipi.gr

The model of transformational leadership has been widely accepted and utilized in different organizational contexts. The aim of this study was to investigate the relationship between transformational leadership and performance in the context of the Greek professional football league. In particular, we examined whether the leadership style adopted by the presidents or owners of Super League Greece football clubs adheres to the tenets of transformational leadership and how this affects the club's financial and sports performance. Financial success is a prerequisite but does not guarantee the sporting success of a football club. Therefore, two different kinds of performance indicators were tested (financial and sports-related) in relation to transformational leadership. Since this study used an unobtrusive research methodology, data were collected from multiple sources, such as presidents' interviews and press statements, balance sheets, and financial and performance indicators from credible web sources. Our analyses showed a statistically significant relationship between transformational leadership and several of the financial and sports performance indicators used. We conclude that presidents who act as transformational leaders have high chances of achieving superior performance with their football club.

Keywords: TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP, KEY PERFORMANCE INDICATORS, SPORTS PERFORMANCE RATIOS, FINANCIAL RATIOS, GREEK PROFESSIONAL FOOTBAL

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1923-1931 ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ

THE FOOTBALL IN GREECE ON THE PERIOD 1923-1931 THROUGH THE EYES OF THE PRESS

ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α.¹, ΡΗΓΑΛΟΣ Δ.²

DODOGLOU A.¹, REGALOS D.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

athanasiosdodoglou@gmail.com

Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη της πορείας του ποδοσφαίρου στην Ελλάδα την περίοδο 1923-1931 από τον αθλητικό τύπο. Το ποδόσφαιρο, παρότι ήταν γνωστό στην ελληνική κοινωνία άρχισε να γίνεται ευρέως διαδεδομένο μετά την Μικρασιατική Καταστροφή και το τέλος μια δεκαετίας πολέμων για την χώρα. Ο αθλητικός τύπος, αν και στην αρχή ήταν προσκολλημένος στον κλασικό αθλητισμό, αρχίζει να καλύπτει περισσότερο και ποδοσφαιρικά γεγονότα από το 1923 και μετά. Άρχισε να υπάρχει εκτενής κάλυψη διοργανώσεων και γεγονότων που αφορούσαν το ποδόσφαιρο, τόσο στην Αθήνα και την Θεσσαλονίκη, όσο και στις επαρχίες. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν αθλητικές εφημερίδες, όπως η «Αθλητική Επιθεώρησις», «Η Αθλητική», η «Αθλητική Εβδομάδα», ο «Αθλητικός Κόσμος» και ο «Αθλητικός Τύπος». Από την ανάλυση των πηγών αναδεικνύεται ποια ήταν η κατάσταση του ποδοσφαίρου και οι προσπάθειες εκσυγχρονισμού του ποδοσφαίρου. Μέσα από τον τύπο μαθαίνουμε για τα πρωταθλήματα των μεγάλων πόλεων υπό την οργάνωση των Ενώσεων των εκάστοτε περιοχών, οι οποίες υπάγονταν στον ΣΕΓΑΣ μέχρι το 1926. Επίσης, ενημερωνόμαστε για την σύσταση Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου το Νοέμβριο του 1926, η οποία οργάνωσε την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου στην χώρα, όσο και την πραγματοποίηση Εθνικής Κατηγορίας Ποδοσφαίρου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΤΥΠΟΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΠΕΡΙΟΔΟ 1923-1931



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

THE FACTOR OF NUTRITION IN THE ATTEMPT OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES IN ANCIENT GREECE

ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ Θ.¹, ΚΑΡΑΤΖΑ Σ.²

ΡΑΡΑΦΟΤΙΟΥ Τ.¹, ΚΑΡΑΤΖΑ Σ.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

theodorapapafotioy@yahoo.com

Η παρούσα μελέτη θέτει ως στόχο τη παρουσίαση των διατροφικών συνηθειών των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα και στηρίχτηκε σε ιστορικές πηγές ανάλογου περιεχομένου. Η σωστή διατροφή αποτελεί απαραίτητη παράμετρο για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος, της δύναμης και της καλής σωματικής διάπλασης με στόχο τη βελτιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης. Πληροφορίες από τα αγγεία, τα γλυπτά αλλά και την ιατρική βιβλιογραφία των κλασικών χρόνων της αρχαιότητας μας δείχνουν ότι ο αθλητισμός ήταν σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής και υπήρχε έντονο ενδιαφέρον για τη διατροφή των αθλητών. Τα πρώτα χρόνια το ρόλο του διατροφολόγου είχαν αναλάβει οι προπονητές των αθλητών και στη συνέχεια οι ιατροί. Ποσότητες τυριού, λαχανικών, ελιών, γάλακτος, ψωμιού, διάφορων ζυμαρικών, σύκων και άλλων φρούτων αλλά και μικρές ποσότητες ψαριών και κρέατος αποτελούσαν τη διατροφή όχι μόνο των αθλητών αλλά και σχεδόν όλων των κατοίκων στην Αρχαία Ελλάδα. Σύμφωνα με τον Αιλιανό ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ειδική διατροφή ήταν ο Ίκκος από τον Τάραντα, που έζησε κατά τον 5ο αιώνα π.Χ., ο οποίος υπήρξε ολυμπιονίκης στο πένταθλο και αργότερα έγινε γνωστός ως αθλίατρος και γυμναστής. Γύρω στο 500 π.Χ., ο Δρομεύς, από τη Στύμφαλο της Αρκαδίας, ο οποίος νίκησε στο δρόμο αντοχής δύο φορές στην Ολυμπία, δύο φορές στα Πύθια, τρεις φορές στα Ίσθμια και πέντε φορές στα Νέμεα, εισήγαγε συστηματικά στη διαίτα του, σαν την κυριότερη τροφή, το κρέας αντικαθιστώντας το τυρί. (Παυσανίας 6.7.10.). Ο Πυθαγόρας τον δεύτερο αιώνα π.Χ. ενδέχεται να ήταν ο πρώτος που συμβούλευε τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας (Lives of the Philosophers 8:12). Οι πρωτεϊνικές πηγές των αθλητών αποτελούνται κυρίως από κόκκινο κρέας που προέρχονταν από βόδια, ταύρους, κασίκες και ελάφια. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα του αθλητή της πάλης και 5 φορές νικητή των Ολυμπιάδων από το 536 έως το 520 π.Χ. Μίλων από τον Κρότωνα, που σύμφωνα με τον Αθήναιο τον Ναυκρατίτη και τον Παυσανία, φέρεται να κατανάλωνε καθημερινά 9 κιλά κρέας, 9 κιλά ψωμί και 8.5L κρασί. (Description of Greece: 6:145). Αποδεικνύεται ότι οι διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή στην αρχαία Ελλάδα ήταν εξίσου απαιτητικές με αυτές των σύγχρονων αθλητών εξαιτίας του πολύ δύσκολου τρόπου ζωής και της συνεχούς προπόνησης κάτω από δυσμενείς συνθήκες χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας που υπάρχει σήμερα.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ, ΑΘΛΗΤΕΣ

Ο ΑΘΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΠΛΟΥ ΤΗΣ ΜΑΓΧΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΡΤΡΟΥΔΗ ΕΝΤΕΡΛΕ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ 1926

GERTRUDE EDERLE'S SWIM-CROSSING OF THE CHANNEL IN AUGUST 1926

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.

ΡΑΡΑΔΟΡΟΥΛΟΣ Ν.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

drnkp13@yahoo.gr

Σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιάσει έναν γυναικείο κολυμβητικό άθλο-ορόσημο που επηρέασε την εξέλιξη του γυναικείου αθλητισμού, αλλά και τη γυναικεία παρουσία στην κοινωνία. Κυριότερες πηγές υπήρξαν το βιβλίο του Glenn Stout: *Young Woman and the Sea-How Trudy Ederle Conquered the English Channel and Inspired the World* (2009), αλλά και της Lisa Bier: *Fighting the Current-The Rise of American Women's Swimming, 1870-1926* (2011). Η Γερτρούδη Έντερλε (1905-2003), το γυναικείο ισοδύναμο του Τζώνυ Βαισμύλερ στη δεκαετία του 1920, ολυμπιονίκης και κάτοχος πολλών διακρίσεων στην κολύμβηση, ολοκλήρωσε τον κολυμβητικό διάπλου της Μάγχης τον Αύγουστο 1926. Η προαναφερθείσα αμερικανίδα, γερμανικής καταγωγής, προερχόμενη από το διάσημο σωματείο "Κολυμβητική Ένωση Γυναικών της Νέας Υόρκης", μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1924 έγινε επαγγελματίας και ακολούθως επιχείρησε να διαπλεύσει κολυμπώντας τη Μάγχη, έναν άθλο που καμία γυναίκα μέχρι τότε δεν είχε καταφέρει να πετύχει, συμπεριλαμβανομένων της κολυμβήτριας-φαινομένου Ανέτ Κέλερμαν και της φεμινίστριας Λίλυ Σμιθ. Πέντε άντρες είχαν προηγουμένως πετύχει τον άθλο αυτό, με πρώτο τον θρυλικό Μάθιου Γουέμπ, τον Αύγουστο 1875. Η Έντερλε, είχε αποτύχει στην πρώτη απόπειρά της να διαπλεύσει τη Μάγχη, τον Αύγουστο του 1925. Την επομένη χρονιά, με προπονητή τον Ουίλιαμ Μπέργκες, χρησιμοποιώντας συνεχώς και μόνον την τεχνική του αμερικανικού κρούουλ και όχι το καθιερωμένο πρόσθιο ή συνδυασμό τεχνικών, όπως συνήθιζαν μέχρι τότε οι μαραθώνιοι κολυμβητές, διάνυσε ολόκληρη τη διαδρομή των 21 μιλίων (τουλάχιστον), με αφετηρία το ακρωτήριο Γκρι-Νεζ στις γαλλικές ακτές, και τερμάτισε στην παραλία του Ντόβερ της Αγγλίας, σε χρόνο ρεκόρ: 14 ώρες και 34'. Ο άθλος της προβλήθηκε ως επιχείρημα για τις σωματικές ικανότητες αντοχής των γυναικών και την ισότητα των δύο φύλων, και συνετέλεσε στο να συμπεριλάβει η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή περισσότερα γυναικεία αγωνίσματα κολύμβησης στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες (Άμστερνταμ 1928). Η Έντερλε πρόσεξε ιδιαίτερα τον εξοπλισμό της, χρησιμοποιώντας γυαλιά μοτοσικλετιστή με επένδυση κεριού, για την προστασία των ματιών της, και ένα κολυμβητικό ένδυμα αποτελούμενο από δύο μέρη, εκ των οποίων το ένα κάλυπτε την λεκάνη και το άλλο το στήθος, αφήνοντας γυμνά όλα τα υπόλοιπα μέρη. Παρά τα χρηματικά κέρδη και την τεράστια φήμη που κέρδισε η Έντερλε, με τον κολυμβητικό διάπλου της Μάγχης, δεν μπόρεσε, μετά από αυτό το μεγάλο κατόρθωμά της, να παρουσιάσει καμία μεγάλη κολυμβητική επίδοση. Τα αμέσως επόμενα χρόνια ταλαιπωρήθηκε από κατάγματα και κώφωση και δεν δημιούργησε δική της οικογένεια. Απόλαυσε τις δέουσες τιμές και πέθανε σε μεγάλη ηλικία στη γενέτειρά της Νέα Υόρκη.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΤΗΣ ΜΑΓΧΗΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΙΝ ΤΟΝ COVID-19

SOCIO-CULTURAL ATTITUDES TOWARD APPEARANCE AND SOCIAL PHYSICQUE ANXIETY IN YOUNG GREEK ADULTS BEFORE COVID-19

ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Α.¹, ΚΟΣΜΙΔΟΥ Ε.¹, ΓΙΑΝΝΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε.¹

GAVRIILIDOU A.¹, KOSMIDOU E.¹, GIANNITSOPOULOU E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

alkistisg@phed.auth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση των κοινωνικο-πολιτισμικών στάσεων προς την εικόνα του σώματος και του κοινωνικού σωματικού άγχους νεαρών Ελλήνων ενηλίκων. Σύμφωνα με το Τριμερές Μοντέλο Επίδρασης (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999) οι πιέσεις που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και αλληλεπιδρούν στην ανάπτυξη διαταραχών, προέρχονται από 3 κύριους κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες (οικογένεια, φίλοι, Μ.Μ.Ε.). Οι παράγοντες αυτοί επηρεάζονται από 2 επιπλέον μηχανισμούς: την εσωτερικοποίηση-λεπτό σώμα και την εσωτερικοποίηση-αθλητικό/μυώδες σώμα. Σκοπός του εργαλείου μέτρησης SATAQ-4 (Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-4) είναι να καλύψει τις αδυναμίες των προηγούμενων μορφών του, καθώς στη διαμόρφωση των στάσεων δεν περιλαμβάνονταν η οικογένεια και οι φίλοι. Από την άλλη όμως πλευρά και σύμφωνα με τη θεωρία της αυτοπαρουσίασης, τα άτομα είναι παρακινημένα να παρουσιάζουν τον εαυτό τους ελκυστικά και ανησυχούν όταν αμφιβάλουν για αυτή τους την ικανότητα. Άμεση συνέπεια αυτής της ανησυχίας είναι η εμφάνιση του κοινωνικού σωματικού άγχους (Hart, Leary, & Rejeski, 1989, Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβα 2004). Καθώς η εικόνα του σώματος είναι μια πολυδιάστατη έννοια με αντιληπτικές, γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πλευρές, το κοινωνικό σωματικό άγχος αντιπροσωπεύει την συναισθηματική πλευρά της (Bane & McAuley, 1998). Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 203 άτομα (108 άνδρες και 95 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 21.56 έτη ($TA=3.05$). Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστουσών του ερωτηματολογίου SATAQ-4 εξήγησε το 70.69% της συνολικής διακύμανσης ($KMO=.78$, $\chi^2=2172.89$, $p<.001$) μέσα από 5 παράγοντες και η εσωτερική συνοχή τους κυμαίνονταν με το δείκτη Cronbach's α από .69 ως .94. Η εσωτερική συνοχή του κοινωνικού σωματικού άγχους ήταν .84. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Η πρόβλεψη του κοινωνικού σωματικού άγχους από τις κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις προς την εικόνα του σώματος ήταν στατιστικά σημαντική ($R=.59$, $R^2=.35$, $F_{5,197}=21.47$, $p<.001$), με τη συνεισφορά μόνο της πίεσης από τους φίλους να μην είναι στατιστικά σημαντική (πίεση από τα ΜΜΕ: $B=.22$, $t=5.61$, $p<.001$, εσωτερική-λεπτό σώμα: $B=.17$, $t=3.08$, $p<.005$, πίεση από την οικογένεια: $B=.20$, $t=3.06$, $p<.005$, εσωτερική-μυώδες σώμα: $B=-.11$, $t=-2.31$, $p<.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν σχεδιάζονται προγράμματα παρέμβασης που αφορούν στην εικόνα του σώματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ, ΝΕΑΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

ΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1946 – 1961 ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

PANHELLENIC WOMEN'S TRACK AND FIELD CHAMPIONSHIPS FROM 1946 – 1961 THROUGH NEWSPAPERS AND PUBLICATIONS OF THE TIME

ΠΛΑΤΣΑ Ε.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.¹, ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.¹

PLATSA E.¹, ALBANIDIS E.¹, PILIANIDIS T.¹, BERBERIDOU F.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

thaliaplatsa@gmail.com

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα στίβου γυναικών είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη διοργάνωση του γυναικείου στίβου στην Ελλάδα. Η πρώτη διοργάνωση ξεκίνησε το 1931 και έως το 1983 συμμετείχαν και οι κυπριακές ομάδες. Στην συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκαν τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα στίβου γυναικών από το 1946, αμέσως μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, έως και το 1961, όπου ξεκίνησε η συνδιοργάνωση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος γυναικών και ανδρών. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να διερευνήσουμε πως μέσα από εφημερίδες και έντυπα της εποχής, δινόταν έμφαση στον γυναικείο αθλητισμό και στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η έκταση των άρθρων στις εφημερίδες, η απήχηση των σχετικών Πανελληνίων Αγώνων, εάν υπήρχε παρουσία επισήμων, η αναφορά σε γυναίκες αθλήτριες, η διαδικασία οργάνωσης των αγώνων και τα αποτελέσματά τους. Για την διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν πρωτογενείς πηγές. Αναλυτικά, χρησιμοποιήθηκαν οι εφημερίδες *Ελευθερία*, *Εμπρός*, *Μακεδονία*, *Σκριπ*, *Ταχυδρόμος*, *Αθλητική Ηχώ*, το αθλητικό περιοδικό *Τα Σπορ*, το *Επίσημο Δελτίο του ΣΕΓΑΣ* και αυτοβιογραφίες των αθλητριών Χαρά Σασαγιάννη και Άλκη Κατσικαδέλη. Η συμβολή του Πανιωνίου Γ.Σ στην ανάπτυξη του γυναικείου αθλητισμού είναι μεγάλη, με χαρακτηριστικό γεγονός την κατάκτηση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Γυναικών 21 φορές συνολικά και 9 φορές μέσα στο διάστημα της έρευνας. Ταυτόχρονα ανέδειξε πολλές πρωταθλήτριες Ελλάδος και κατόχους πανελληνίων ρεκόρ όπως τις: Ιωάννα Κοντώση, Φανή Αργυρίου, Σοφία Λερίου και Μαρία Καμμένου. Σύλλογοι που συμμετείχαν ενεργά στον γυναικείο αθλητισμό ήταν οι: Πανελλήνιος Γ.Σ, Α.Ο Παλαιό Φάληρο, Α.Ο Κηφισιάς, Παναθηναϊκός Α.Ο, Φίλιπποι Καβάλας, Άρης Θεσσαλονίκης και Παλλεσβιακός. Το 1959 το Υπουργείο Παιδείας απένειμε στον Γ.Σ Φίλιπποι Καβάλας, κύπελο του καλύτερου συλλόγου της επαρχίας. Κάθε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα περιλάμβανε 10 αγωνίσματα που όσο περνούσαν τα χρόνια διαφοροποιούνταν, ενώ από το 1950 και έπειτα το πρωτάθλημα πεντάθλου διεξαγόταν χωριστά από τους Πανελλήνιους. Σημαντική προσωπικότητα στον γυναικείο αθλητισμό υπήρξε η αθλήτρια Δομνίτσα Λανίτου – Καβουνίδου, όπου το 1961 εκτελούσε χρέη προέδρου της Επιτροπής Αθλητισμού Γυναικών αλλά ήταν και η μοναδική γυναίκα Σύμβουλος του ΣΕΓΑΣ. Παράδειγμα, στις ανοδικές επιδόσεις των αθλητριών, υπήρξε το 1960 η Μαρία Καμμένου, καταρρίπτοντας ρεκόρ του ύψους που είχε δημιουργηθεί πριν από 25 χρόνια. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι χρονιές 1959, όπου το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα έγινε για πρώτη φορά εκτός Αθηνών, στην Καβάλα, αλλά και 1961, όπου το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα πραγματοποιήθηκε πρώτη φορά στην Θεσσαλονίκη. Πρωτοπόρα απόφαση του ΣΕΓΑΣ ήταν να μεταφερθούν οι αθλήτριες σωματείων της Νοτίου Ελλάδας αεροπορικώς στους Πανελλήνιους Καβάλας. Αξιοσημείωτη υπήρξε η συμμετοχή 87 αθλητριών στους Πανελλήνιους του 1959, καθώς δεν είχε συμβεί ξανά στο παρελθόν, όπως και η παρουσία 7-8 χιλιάδων θεατών.

Λέξεις – κλειδιά : ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΣΤΙΒΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ, ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (1923-1940)

SWIMMING FROM THE NEWSPAPER SIDE IN THE INTERWAR PERIOD IN GREECE (1923-1940)

ΠΟΡΤΟΚΑΛΗΣ Κ.¹, ΣΟΥΡΑΒΛΑ Μ.¹

PORTOKALIS K.¹, SOURAVLA M.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsport@phyed.duth.gr

Στην παρούσα εργασιακή εκπόνηση θα καταγραφούν αναφορές που υπάρχουν στον τύπο, την περίοδο του μεσοπολέμου στην Ελλάδα και την ανάδειξη του αθλήματος από το 1923-1940. Για την καταγραφή των δεδομένων εξετάστηκαν οι αθλητικές εφημερίδες την εποχής, Αθλητική Επιθεώρησης, Αθλητική Ημέρα, Αθλητική Κυριακή, Αθλητική Φωνή, Αθλητικό Βήμα, Αθλητικός Κόσμος, και Αθλητικός Τύπος. Η εμφάνιση των πρώτων κολυμβητικών αγώνων στην Ελλάδα εκείνη την εποχή από τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο έγινε στο Ν. Φάληρο 12,19,25 Αυγούστου και 2 Σεπτεμβρίου 1923. Στους αγώνες πραγματοποιήθηκαν και καταγράφηκαν αγωνίσματα όπως, κολυμβήσεις ανδρών (18 ετών και άνω), κολυμβήσεις εφήβων (16-17 ετών), κολυμβήσεις παιδών (15 και κάτω), καταδύσεις και ομαδικά. Επιπλέον, οι πρώτοι πανελλήνιοι κολυμβητικοί αγώνες του 1923 συναντώνται τον Οκτώβριο μεταξύ 12 και 21 του μήνα. Στους πανελλήνιους διαδραματίστηκαν αγωνίσματα 100,200, 400 και 1500μ. ελεύθερο ανδρών, 100,200μ. ελεύθερο εφήβων, 100μ. ανάσκελα (ύπτιο), 200μ. επί του στήθους (πρόσθιο), σκυταλοδρομία 400, 800μ., κατάδυση από ύψος 3 μέτρων, water polo και διεγκυστίδα. Για πρώτη φορά έγινε αγώνας αντοχής 3000 μέτρα (από Π. Φάληρο μέχρι Ν. Φάληρο), την 4^η μέρα των αγώνων, Κυριακή 21 Οκτωβρίου 1923. Συμμετείχαν και κολυμβητές από το Πολεμικό Ναυτικό (ναύτες) καθώς ακόμα το άθλημα της κολύμβησης δεν ήταν αρκετά διαδεδομένο. Επιπρόσθετα αναφέρεται η απουσία κολυμβητικής δεξαμενής στην Ελλάδα, μέχρι το 1938 όπου η Ελληνική Θαλάσσια Ένωση καταβάλει μεγάλη προσπάθεια για την διεκπεραίωση του έργου και αργότερα όπου πραγματοποιείται κλειστή κολυμβητική δεξαμενή στο Κουκάκι. Μέχρι την δημιουργία της, προπονήσεις γίνονταν στην θάλασσα με δυσχερείς συνθήκες (κύματα, θερμοκρασία). Ένας κολυμβητής ο οποίος είχε δυναμικό ιστορικό με τα ρεκόρ του, ειδικά στις αρχές της περιόδου είναι ο Δ. Βασιλόπουλος. Μερικοί από τους συλλόγους που διέθεταν τμήμα κολύμβησης είναι, ο «Ναυτικός Όμιλος Φαλήρου» (1938), «Όμιλος Ερετών Πειραιώς» (1885), «Ναυτικός Σύλλογος Πέλοψ» (τέλη 1920-1930), «Πανελλήνιος» (1891), «Πειραιϊκός Σύνδεσμος» (1894). Παρά τις συνθήκες του μεσοπολέμου, ο τομέας της κολύμβησης φαίνεται ότι κατέκτησε έδαφος στο κομμάτι του αθλητισμού, αφού πολλά είναι τα ρεκόρ που έχουν καταγραφεί. Όπως φαίνεται μέσα από την ιστορία οι πανελλήνιοι κολυμβητικοί αγώνες την περίοδο του Μεσοπολέμου διαδραματίζονταν κάθε χρόνο κυρίως στο Τουρκολίμανο αλλά και Λεμεσό, Μυτιλήνη, Πάτρα, Πειραιά καθώς και Αθήνα. Το Σεπτέμβριο του 1927 ιδρύθηκε η «Ελληνική Κολυμβητική Ομοσπονδία Φιλάθλων» (Ε.Κ.Ο.Φ.) από τους συλλόγους Πανελλήνιος Γ.Σ., Ν.Σ. Πέλοψ, Ολυμπιακός ΣΦΠ, Ν.Σ. Καστέλας με σκοπό την προαγωγή των ναυτικών αγωνισμάτων και την εξυπηρέτηση αυτού του αθλητικού κλάδου.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΣ, ΡΕΚΟΡ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΑΝΑΦΟΡΑ

ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ: Η ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΛΟΡΕΝΤΖΟΥ ΜΑΒΙΛΗ WOMAN AND OLYMPIC IDEAL: KALLIPATEIRA IN LORENTZOS MAVILIS

ΚΑΛΠΙΔΟΥ Π.
KALPIDOU P.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

HELLENIC OPEN UNIVERSITY

xenia.kal@gmail.com

Η σημασία και η διαχρονικότητα του αθλητισμού στην αρχαία αλλά και στη νέα ελληνική σκέψη αναδεικνύεται ποικιλότροπα. Το αθλητικό ιδεώδες φαίνεται να απασχόλησε στο πέρασμα των χρόνων ιστοριογράφους, ποιητές και λογοτέχνες από την εποχή του Ομήρου έως και σήμερα, με τον αθλητισμό να ξεπερνά τα στενά όρια του σταδίου και να εισέρχεται στους χώρους των γραμμάτων και της τέχνης. Ο αθλητισμός της αρχαίας Ελλάδος, εκτός των άλλων, υπήρξε πηγή έμπνευσης και για τον κορυφαίο Έλληνα λογοτέχνη Λορέντζο Μαβίλη. Ανάμεσα στην υπόλοιπη εργογραφία του συναντά κανείς το αριστοτεχνικά γραμμένο σονέτο της *Καλλιπάτειρας*. Πρόκειται για ένα λυρικό ποίημα που ακολουθεί αυστηρά τις αρχές της στιχουργίας των σονέτων αλλά και της σχολής του παρνασσιισμού, στον οποίο ανήκει ο Μαβίλης. Θέμα του ο νοερός διάλογος μεταξύ των Ελλανοδικών και της Καλλιπάτειρας, από την οποία ζητούν εξηγήσεις για την παρουσία της στον χώρο τέλεσης των Ολυμπιακών Αγώνων, καθώς ήταν η πρώτη γυναίκα που παρέβη τον νόμο και παρευρέθη σε αυτούς. Ως κόρη του Διαγόρα προβάλλει τις ολυμπιακές νίκες του πατέρα της, των αδελφών της, του ανιψιού και του γιου της, αποφεύγοντας, έτσι, την προβλεπόμενη ποινή του θανάτου. Γραμμένο το 1895, ένα χρόνο μετά τη διακήρυξη της ανασύστασης των Αγώνων στο συνέδριο της Σορβόνης και ένα χρόνο πριν από την πραγματοποίησή τους στην Αθήνα, το περιεχόμενο του σονέτου προκαλεί το ενδιαφέρον της έρευνας καθώς δεν εντοπίζεται παρόμοια αναφορά στην υπόλοιπη θεματογραφία του ποιητή. Σε αυτή τη μελέτη επιχειρείται η προσέγγιση του συγγραφικού στόχου του Μαβίλη, ως μοχλού ανάδειξης ορισμένων από των σπουδαιότερων αξιών του κλασικού πολιτισμού, αλλά και ως ανάλυσης της ποιητικής σκηνοθεσίας, κατά την οποία οι ευγενικές αρετές και τα κίνητρα των ενεργειών της ηρωίδας αντιμάχονται την ωμότητα των προκαταλήψεων μιας ανδροκρατούμενης εποχής. Το ποιητικό αυτό κείμενο μας προκαλεί να διερευνήσουμε βαθύτερα όχι μόνο τις αιτίες και τις κοινωνικές συνθήκες που επέβαλαν την απαγόρευση εισόδου των γυναικών στην Ολυμπία αλλά και τη σκληρότητα της επιβαλλόμενης ποινής για την παραβίαση του σχετικού νόμου. Ζήτημα προς μελέτη, ακόμη, αποτελεί η επίδραση που ασκεί η γενικότερη κοινωνικο – οικονομική κατάσταση της χώρας την εποχή της σύνθεσης του ποιήματος, αλλά και η ειδικότερη θέση της γυναίκας στον κοινωνικό, επαγγελματικό και αθλητικό χώρο. Στο αφιερωματικό αυτό σονέτο, γραμμένο με γνώμονα το Ολυμπιακό ιδεώδες αλλά και τη λυρική ποίηση του Πινδάρου, διαφαίνεται απλώς το γνήσιο ενδιαφέρον ενός άνδρα ποιητή για τους ήρωες της αρχαιότητας και τα κείμενα από τα οποία πηγάζουν ή μήπως οι απαρχές μιας τάσης προς την ισότιμη ένταξη της γυναίκας στον ανδροκρατούμενο αθλητισμό;

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΣΗ ΓΥΝΑΙΚΑΣ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ, ΜΑΒΙΛΗΣ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ ΣΤΟΥΣ 39^{ΟΥΣ} ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ 1953 ΣΤΗΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

THE CONTRIBUTION OF THE ARMY IN THE 39TH PANGELENIC ATHLETIC GAMES 1953 IN ALEXANDROUPOLI

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.

GIANNAKOPOULOS A

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με την συμμετοχή αθλητών και τη διοργάνωση του 39^{ου} Πανελληνίου πρωταθλήματος στίβου ανδρών 1953 που διεξήχθη στην Αλεξανδρούπολη. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν έντυπα από το αρχείο του Μ.Γ.Σ. Εθνικός Αλεξανδρούπολης, αρχεία του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ), τοπικές πολιτικές εφημερίδες (Ελεύθερη Θράκη, Επαρχιακός Αθλητισμός), αθλητικές εφημερίδες πανελλήνιας κυκλοφορίας (Αθλητική Ηχώ) και προφορικές μαρτυρίες αθλητών και παραγόντων αθλητικών συλλόγων εκείνης της εποχής. Ως πρώτη διοργάνωση Πανελληνίου πρωταθλήματος στίβου ανδρών θεωρούνται οι προκριματικοί αγώνες που διοργάνωσε η ΕΟΑ για τον καταρτισμό της Ελληνικής ομάδας που θα μετείχε στους πρώτους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, του 1896. Το 1953 διοργανώθηκαν από τον Μ.Γ.Σ. Εθνικό Αλεξανδρούπολης οι 39^{οι} Πανελλήνιοι αγώνες στίβου (5-7 Ιουνίου 1953). Ήταν για δεύτερη φορά που ανατέθηκε η διοργάνωση αυτών των αγώνων εκτός Αθηνών, αφού την πρώτη φορά διοργανώθηκαν από το σύλλογο Διαγόρα Τρικάλων (30 Ιουνίου – 2 Ιουλίου 1950). Στους αγώνες της Αλεξανδρούπολης συμμετείχαν 270 αθλητές από σωματεία όλης της Ελλάδας και της Κύπρου. Οι αθλητές από τη Νότια Ελλάδα μετέβησαν αεροπορικώς με μεταγωγικό αεροπλάνο που διατέθηκε από το Στρατό. Όσο για τη διαμονή και διατροφή των φιλοξενούμενων αθλητών, κατά τη διάρκεια των αγώνων, ελλείψει ξενοδοχείων και μεγάλων εστιατορίων, αρωγός ήταν ο Στρατός που φρόντισε, ώστε να οργανωθεί ένα μικρό αθλητικό χωριό με στήσιμο σκηνών και μέριμνα σίτισης, σε στρατόπεδο της πόλης (σημερινό στρατόπεδο «Κανδηλάπη»). Σημαντικές ήταν οι επιδόσεις των αθλητών σε όλα τα αγωνίσματα που διεξήχθησαν στο Εθνικό Στάδιο της Αλεξανδρούπολης με πρωταθλήτρια ομάδα αυτή του Εθνικού Γ.Σ. Αθηνών με 128 βαθμούς. Ακολούθησαν οι ομάδες του ΠΑΟ, ΑΕΚ, Πανελληνίου, Πανιωνίου και στην 6^η θέση τερμάτισε ο Μ.Γ.Σ. Εθνικός Αλεξανδρούπολης με 37 βαθμούς. Αθλοθέτησαν και απένειμαν κύπελλα στους νικητές, οι τότε Δήμαρχος Αλεξανδρούπολης Μπέτσιος και Στρατιωτικός διοικητής Αλεξανδρούπολης Υποστράτηγος Αναγνωστόπουλος. Μετά τη λήξη των αγώνων αθλητές και παράγοντες έφυγαν ενθουσιασμένοι με τη φιλοξενία και διεξαγωγή των αγώνων. Από τα παραπάνω φαίνεται ότι χωρίς τη συνδρομή του Στρατού (διαμονή, διατροφή, μεταφορά) θα ήταν δύσκολη η διεξαγωγή των αγώνων από μια επαρχιακή πόλη που βρισκόταν στο δρόμο της ανασυγκρότησής της, σε μια περίοδο επούλωσης των πληγών από τον εμφύλιο που μόλις είχε βγει η χώρα.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ, ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ ΠΟΛΗ.

ΜΙΑ ΟΠΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΠΗΓΕΣ A PERSPECTIVE ON THE ANCIENT PENTATHLON BASED ON PRIMARY SOURCES

ΡΗΓΑΛΟΣ Δ.¹, ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α.²

REGALOS D.¹, DODOGLOU A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Dimiriga2@gmail.com

An integral part of the Olympic athletic program was the pentathlon. The first time we see pentathlon in the Olympic program was in the 18th Olympiad (708 BC), while for the first and last time in the 38th Olympiad (628 BC) the paides-pentathlon took place. The name pentathlon (Πένταθλον) is derived from the combination of the words pente (πέντε) (five) and Athlon (άθλον) (competition). As the name indicates, the pentathlon was consisting of five athletic events: Discus, Long jump, Javelin, Stadion, and wrestling. Interestingly till today, we do not know the order of the events nor the way the victors were decided. The purpose of this paper is to logically propose a structure for the pentathlon and suggest a perspective on how the pentathlon victors were decided. Using few of the primary sources connected with pentathlon such as those of Philostratus, Pindar, and Plutarch, the argumentation on how the athletes won the pentathlon and how it was structured, will be presented.

Keywords: PENTATHLON, STRUCTURE, VICTOR, PRIMARY SOURCES



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ PLAYER'S PROFILE IN WOMEN'S FOOTBALL IN GREECE

**ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹
GEORGOPOULOU A.¹, YFANTIDOU G.¹, KONSTANTINIDOU K.¹, KOSTA G.¹**

anasgeor6@phyed.duth.gr

Στην σύγχρονη εποχή, το γυναικείο ποδόσφαιρο βιώνει αλματώδη πρόοδο ιδιαίτερα στο εξωτερικό, αλλά και στην Ελλάδα σε μικρότερο βαθμό. Ο αριθμός των γυναικών που παίζουν ή ασχολούνται με το ποδόσφαιρο αυξάνεται συνεχώς. Καταλυτικό ρόλο έχει παίξει η ενσωμάτωση του γυναικείου ποδοσφαίρου από το 1996 στους ΟΑ, σαν άθλημα επίδειξης αρχικά και από το 2000 κανονικά ενταγμένου στο πρόγραμμα. Οι παράμετροι που διερευνήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστριών και το αθλητικό τους παρελθόν, ώστε να διαμορφωθεί το προφίλ των ποδοσφαιριστριών στην Ελλάδα, την σύγχρονη εποχή. Το δείγμα της έρευνας ήταν 94 ελληνίδες, ενήλικες, ενεργές γυναίκες ποδοσφαιρίστριες που αγωνίζονται στην Α' και Β' εθνική κατηγορία της χώρας. Η πραγματοποίηση της έρευνας έγινε εφικτή με την χρήση του ερωτηματολογίου της Κωνσταντινίδου (2013) και τροποποιήθηκε με βάση τις ανάγκες της έρευνας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν πως οι περισσότερες αθλήτριες είναι μικρής ηλικίας, γεγονός που φανερώνει πως η ενασχόληση με το ποδόσφαιρο καθίσταται ασυμβίβαστη με μία επαγγελματική καριέρα, με την απόκτηση οικογένειας και με τον υψηλό φόρτο υποχρεώσεων. Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση, η πλειοψηφία είναι φοιτήτριες πανεπιστημίου και έπονται οι ιδιωτικοί υπάλληλοι. Από αυτό ανάγεται το συμπέρασμα πως η έλλειψη ποδοσφαιρικών οικονομικών απολαβών λόγω των ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων, καθιστά το ποδόσφαιρο «κατάλληλο» για ενασχόληση προς τις φοιτήτριες, οι οποίες διαθέτουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και είναι πιο ευέλικτες σχετικά με τις υποχρεώσεις τους. Ο τόπος στον οποίο μεγάλωσαν οι παίκτριες διαμοιράζεται ισόποσα σε πόλη, αστικό κέντρο και χωριό. Εντούτοις, αναφορικά με την τωρινή τους κατοικία υπάρχει μεγάλο χάσμα, αφού οι περισσότερες ζουν σε πόλεις και αστικά κέντρα. Ελάχιστες ήταν αυτές που συνεχίζουν να μένουν σε χωριό ή κωμόπολη, καθώς από ότι φαίνεται οι ποδοσφαιρίστριες μετακομίζουν στα αστικά κέντρα και σε πόλεις όταν αποφοιτήσουν από το σχολείο, είτε για σπουδές είτε για λόγους οικονομικής ανεξαρτησίας (εύρεση εργασίας). Το φαινόμενο αυτό συνδέεται άμεσα και με το γεγονός πως οι περισσότερες ομάδες (ιδιαίτερος του υψηλού επιπέδου) εδρεύουν στις μεγάλες πόλεις. Τέλος, η συγκεκριμένη έρευνα θα μπορούσε να συντείνει σε μία προσπάθεια ανάδειξης του προφίλ των γυναικών ποδοσφαιριστριών στην Ελλάδα και να συγκριθεί με παλαιότερες έρευνες ή και με δεδομένα του γυναικείου ποδοσφαίρου στο εξωτερικό.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΠΡΟΦΙΛ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ



ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ATTITUDES AND PERCEPTIONS ABOUT WOMEN'S FOOTBALL IN GREECE

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹
GEORGOPOULOU A.¹, YFANTIDOU G.¹, KONSTANTINIDOU K.¹, KOSTA G.¹

anasgeor6@phyed.duth.gr

Το γυναικείο ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα που παίζεται από γυναίκες σε όλο τον κόσμο. Παρότι η ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου ευδοκίμει, η ανισότητα είναι ευδιάκριτη. Στην Ελλάδα, σε αντίθεση με πολλές χώρες τους εξωτερικού, βρίσκεται ακόμη σε ερασιτεχνικό επίπεδο, με τις συνθήκες να μην είναι υπέρ του. Ο σεξισμός και τα έμφυλα στερεότυπα είναι ίσως οι σημαντικότεροι «υπαίτιοι» για την υποβάθμιση και αμαύρωση του γυναικείου ποδοσφαίρου. Οι παράμετροι που διερευνήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι ο χαρακτηρισμός του ποδοσφαίρου και οι απόψεις τους αναφορικά με την αντιμετώπισή του αθλήματός τους από την κοινωνία. Το δείγμα της έρευνας ήταν 94 Ελληνίδες, ενήλικες, ενεργές γυναίκες ποδοσφαιρίστριες που αγωνίζονται στην Α' και Β' εθνική κατηγορία της χώρας. Η πραγματοποίηση της έρευνας έγινε εφικτή με την χρήση του ερωτηματολογίου της Κωνσταντινίδου (2013) και τροποποιήθηκε με βάση τις ανάγκες της έρευνας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Η στήριξη και η προώθηση του γυναικείου ποδοσφαίρου από τα ΜΜΕ, τις ομοσπονδίες και γενικότερα την κοινωνία είναι αμελητέα. Η κοινωνία μέσω των φορέων της, με κυριότερο υπαίτιο τα ΜΜΕ, προβάλλει έμφυλα στερεότυπα, διακρίσεις και διευρύνει το χάσμα μεταξύ των φύλων. Οι έννοιες αυτές θα πρέπει να εξαλειφθούν και να αναθεωρηθούν, για να επέλθει ισότητα και για να σταματήσουν να είναι κατασταλτικός παράγοντας στην ενασχόληση των γυναικών με το ποδόσφαιρο και γενικότερα με τον αθλητισμό. Οι ευκαιρίες για μία γυναίκα ποδοσφαιρίστρια στην Ελλάδα είναι μειωμένες έως μηδαμινές, λόγω της πλήρους υποτίμησής του. Ένα πολύ θετικό συμπέρασμα, είναι η στήριξη που λαμβάνουν οι ποδοσφαιρίστριες από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Σε αντίθεση με παλαιότερα, οι γονείς στέκονται αρωγοί στην προσπάθεια και απόφαση των κοριτσιών να παίξουν ποδόσφαιρο και μοιράζονται μαζί τους τις χαρές και τις λύπες που τους προκαλεί η ενασχόλησή τους με αυτό. Ενώ παρατηρήθηκε ελάχιστη συμβολή των θεσμικών οργάνων του συγκεκριμένου αθλήματος. Η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να συντείνει σε μία προσπάθεια ανάδειξης του γυναικείου ποδοσφαίρου και της απάλειψης των έμφυλων στερεοτύπων.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ, ΣΕΞΙΣΜΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΑΝΙΣΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

Η ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΤΗΣ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ» ΣΤΟ Β΄ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΟΛΕΜΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

THE IDEOLOGICAL SHIFT OF THE KATHIMERININEWSPAPER SPORTS NEWS COVERAGE DURING WORLD WAR TWO

ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Ι.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Ε.², ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.¹

GIANNOUKOS I.¹, ALMPANIDIS E.¹, CHOUMERIANOS E.², PILIANIDIS T.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²PANTEION UNIVERSITY

giannoukosg123@gmail.com

Ο τύπος, σε κάθε ιστορική συγκυρία αποτυπώνει μία όψη της πραγματικότητας. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα ιδεολογικά φορτισμένο πεδίο που λειτουργεί ενίοτε προς όφελος του κυρίαρχου πολιτικού σκηνικού. Η ιδεολογική χειραγώγηση των μαζών διά του αθλητισμού, επιχειρείται και μέσα από τον τύπο. Η παρούσα μελέτη διερευνά την ιδεολογική μεταστροφή του λόγου της εφημερίδας «Καθημερινή», όπως διαφαίνεται μέσα από τον αθλητισμό στη συγκυρία του Β΄ παγκοσμίου πολέμου και ειδικότερα πριν και κατά τη διάρκεια της κατοχής. Μελετώνται οι περίοδοι από τον Οκτώβριο 1940 ως τον Απρίλιο 1941, όπου η Ελλάδα συνάπτει σχέσεις συμμαχίας με την Αγγλία και μπαίνει στον πόλεμο ενάντια στους Ιταλούς και από τον Απρίλιο 1941 ως τον Οκτώβριο 1944, όπου η χώρα βρίσκεται υπό τη γερμανική κατοχή. Από το πέρασμα της μίας πολιτικής κατάστασης στην άλλη, αποτυπώνεται μία ιδεολογική μεταστροφή στο αφήγημα της «Καθημερινής» που αναδεικνύεται και με αναφορές στον αθλητισμό. Η παρούσα μελέτη ακολουθεί ποιοτική μεθοδολογία αναλυτικής ιστορίας, έτσι ώστε να αναδειχθεί όχι μόνο η συγκεκριμένη ιστορική στιγμή μεταστροφής του ιδεολογικού αφηγήματος της «Καθημερινής», αλλά και ο τρόπος μέσα από τον οποίο διαφαίνεται αυτή η αλλαγή στο λόγο της εφημερίδας, όπως αναδεικνύεται μέσα από την κριτική μελέτη των τεκμηρίων. Ειδικότερα, μελετώνται 96 φύλλα, που αποτελούν την πλειονότητα των εκδοθέντων φύλλων για το διάστημα Ιανουαρίου 1940 - Απριλίου 1944. Επιλέγονται 32 φύλλα για την πρώτη περίοδο και 17 φύλλα για τη δεύτερη, καθώς αυτά αποτυπώνουν καλύτερα αυτή τη μεταστροφή. Τέλος για τον ίδιο λόγο, επιλέγονται 5 φύλλα που αποτυπώνουν την γενικότερη στάση της εφημερίδας απέναντι στην κυρίαρχη πολιτική με αναφορές εκτός του αθλητισμού. Υπάρχουν στιγμές στην ιστορία που ο έντυπος λόγος μετατοπίζεται και εκφράζει την κυρίαρχη πολιτική άποψη. Η παρούσα μελέτη εντοπίζει την ιδεολογική μετατόπιση της «Καθημερινής», η οποία χρησιμοποιώντας ως όχημα τον αθλητισμό, αποτυπώνει και εν μέρει «επιχειρεί να νομιμοποιήσει» κάθε φορά την κυρίαρχη πολιτική κατάσταση που άπτεται των ευρύτερων ιδεολογικών της θέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: Β΄ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ, ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗ, ΕΝΤΥΠΟΣ ΛΟΓΟΣ, ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ.



**ORAL
PRESENTATIONS**

Motor learning-Development-Performance

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση



ORAL PRESENTATIONS

Motor Learning-Development-Performance

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ 16 ΕΤΩΝ

DETECTION OF MOTOR COORDINATION DISORDERS IN 16YEAR-OLD ADOLESCENTS

ΣΟΛΩΜΙΔΟΥ Μ.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.¹, ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.², ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹

SOLOMIDOU M.¹, KOURTESSIS T.¹, KATARTZI E.², MPEMPETSOS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

mariaeirini123@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει το ποσοστό εφήβων με κινητική αδεξιότητα στο Ελληνικό περιβάλλον. Στην έρευνα συμμετείχαν 69 έφηβοι του Νομού Σερρών, ηλικίας 16 ετών, εκ των οποίων οι 36 αγόρια και οι 33 κορίτσια. Από τα 36 αγόρια τα 8 ανήκουν στον αγροτικό πληθυσμό και τα 28 στον αστικό πληθυσμό, ενώ από τα 33 κορίτσια τα 7 ανήκουν στον αγροτικό πληθυσμό και τα 26 στον αστικό πληθυσμό. Για την κινητική αξιολόγηση των παιδιών χρησιμοποιήθηκε το κινητικό τεστ Movement Assessment Battery for Children-2, το οποίο έχει δημιουργηθεί για να ανιχνεύει κινητικές δυσκολίες σε παιδιά και εφήβους ηλικίας 3-16ετών. Το MABC-2 αξιολογεί τρεις κινητικούς τομείς: λεπτή επιδεξιότητα χεριών, δεξιότητες μπάλας (στόχευση και υποδοχή), και δεξιότητες ισορροπίας (δυναμική και στατική). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως 8 έφηβοι, 6 αγόρια και 2 κορίτσια, επέδειξαν σοβαρές κινητικές δυσκολίες, ενώ 13 έφηβοι, 9 αγόρια και 4 κορίτσια, βρίσκονται σε κίνδυνο. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό με αυτά σχετικών διεθνών ερευνών. Η στατιστική ανάλυση δεν ανέδειξε σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» των εφήβων σε σχέση με το γενικό κινητικό σκορ και τους επιμέρους κινητικούς τομείς του κινητικού τεστ MABC-2, ενώ το περιβάλλον των εφήβων αστικού και αγροτικού πληθυσμού ανέδειξε σημαντική επίδραση σε σχέση με το γενικό κινητικό σκορ και τους επιμέρους κινητικούς τομείς του κινητικού τεστ MABC-2. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως οι έφηβοι που επέδειξαν σοβαρές κινητικές δυσκολίες ή βρίσκονται σε κίνδυνο προερχόταν όλοι από το αστικό περιβάλλον. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν το γεγονός πως ένας αξιοσημείωτος αριθμός εφήβων στο Ελληνικό σχολικό περιβάλλον, αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές διαταραχές του κινητικού συντονισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΔΥΣΠΡΑΞΙΑ, ΑΔΕΞΙΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΑΝΑΛΥΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΕΝΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ (ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΩΝ) ΦΟΡΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ (MONITOR AND DEVICES)

ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITIES OF TENNIS ATHLETES DURING TRAINING AND MATCH USING OF MODERN (MICROSCOPIC) PORTABLE DEVICES (MONITOR AND DEVICES)

ΓΚΙΜΑΣ Ζ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΓΚΙΜΑΣ Ζ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΡΑΡΑΔΙΜΙΤΡΙΟΥ Α.¹, ΚΑΜΒΑΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zisis_gimas@yahoo.gr

Ο χώρος του αθλητισμού εξελίσσεται συνεχώς, με αποτέλεσμα να αναζητούνται όλο και περισσότερο σύγχρονοι τρόποι καταγραφής και αξιολόγησης των ικανοτήτων των αθλητών, προκειμένου να αυξηθούν οι επιδόσεις τους αλλά και να διασφαλίζεται η καλή κατάσταση της υγείας τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να πραγματοποιηθεί μία περιοδική μελέτη, δηλαδή να αναλυθούν τα δεδομένα της επιβάρυνσης νεαρών αθλητών αντισφαίρισης, τόσο στους αγώνες όσο και στις προπονήσεις. Στην έρευνα διάρκειας τεσσάρων (4) εβδομάδων συμμετείχαν 12 νεαροί –ες αθλητές –τριες (6 αγόρια – Ομάδα Α και 6 κορίτσια – Ομάδα Β) τένις ηλικίας 14-19 χρόνων και προπονητικής ηλικίας 5-7 έτη, φορώντας στις προπονήσεις και στους αγώνες τα γιλέκα της εταιρείας StatSports™, τα οποία διαθέτουν μία σειρά αισθητήρων κίνησης. Με τη χρήση των γιλέκων αυτών καταγράφηκαν δεδομένα σχετικά με τις σωματικές επιβαρύνσεις (όπως οι συνολικές αποστάσεις, οι γρήγορες επιταχύνσεις και επιβραδύνσεις, οι εκρήξεις υψηλής έντασης συνολικής απόστασης και ο αριθμός εκρήξεων υψηλής έντασης), και αναλύθηκαν τα δεδομένα αυτών, τόσο στους αγώνες όσο και στις προπονήσεις. Η καταγραφή και η σύγκριση των δεδομένων παρουσιάζεται με πίνακες και γραφήματα ανά αθλητή και ανά ομάδα και έχει σκοπό να δώσει στους προπονητές τένις μία σαφή εικόνα της αναλογίας μεταξύ των επιβαρύνσεων των προπονήσεων και των αγώνων, για την επιλογή μιας ιδανικής προπόνησης με στόχο την μεγιστοποίηση – βελτιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών τους. Οι μεγαλύτερες διαφορές που εντοπίστηκαν αφορούσαν στον αριθμό εκρήξεων υψηλής έντασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN WHOLE BODY REACTION TIME WITH CHILDREN AGED 8-10

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹

AMPRASI E.¹, VERNADAKIS N.¹, ZETOU E.¹, ANTONIOU P.¹, SYROPOULOU A.¹, KARAGEORGOPOULOU M.¹, GIANNOUSI M.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής και οι προπονητές προσπαθούν να βρουν τις κατάλληλες μεθόδους, ώστε τα παιδιά να επιτύχουν υψηλή απόδοση στον χρόνο αντίδρασης όλου του σώματος. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία έχει φτάσει σε υψηλά επίπεδα, γνωρίζοντας ραγδαία εξέλιξη. Κομμάτι του τεχνολογικού αυτού επιτεύγματος αποτελεί και η Εικονική Πραγματικότητα, η οποία παρέχει τη δυνατότητα στον χρήστη να εξασκείται σε προκαθορισμένες και μεμονωμένες φάσεις στον αθλητισμό μέσα σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. Η ΕΠ, επομένως, λόγω της φύσης της, ίσως μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στις αθλητικές δραστηριότητες, αποτελώντας ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των ΚΦΑ και προπονητών, για την εξάσκηση του χρόνου αντίδρασης όλου του σώματος. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στον χρόνο αντίδρασης όλου του σώματος σε παιδιά 8-10 ετών. Ειδικότερα η εικονική πραγματικότητα αποτελεί ένα αλληλεπιδραστικό, τρισδιάστατο περιβάλλον, φτιαγμένο από υπολογιστή, στο οποίο μπορεί κάποιος να εμβυθιστεί. Στην έρευνα, συμμετείχαν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης του χρόνου αντίδρασης όλου του σώματος βασισμένο σε Πλήρη Εμβυθιστικά Εικονικά Περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης του χρόνου αντίδρασης όλου του σώματος με Τυπικές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση του χρόνου αντίδρασης όλου του σώματος χρησιμοποιήθηκε το "Whole Body Reaction Timer" (Takei Instruments). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον χρόνο αντίδρασης όλου του σώματος. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον χρόνο αντίδρασης όλου του σώματος. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό τον χρόνο αντίδρασης όλου του σώματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN PREFERENCE FOR FUTURE GAME PLAY WITH CHILDREN AGED 8-10

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹

AMPRASI E.¹, VERNADAKIS N.¹, ZETOU E.¹, ANTONIOU P.¹, SYROPOULOU A.¹, KARAGEORGOPOULOU M.¹, GIANNOUSI M.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής και οι προπονητές προσπαθούν να βρουν ελκυστικές μεθόδους, ώστε τα παιδιά να έχουν την πρόθεση να συμμετάσχουν στις αθλητικές δραστηριότητες. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία έχει φτάσει σε υψηλά επίπεδα, γνωρίζοντας ραγδαία εξέλιξη. Κομμάτι του τεχνολογικού αυτού επιτεύγματος αποτελεί και η Εικονική Πραγματικότητα, η οποία παρέχει τη δυνατότητα στον χρήστη να εξασκείται σε προκαθορισμένες και μεμονωμένες φάσεις στον αθλητισμό μέσα σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. Η εικονική πραγματικότητα, επομένως, λόγω της φύσης της, ίσως μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στις αθλητικές δραστηριότητες, αποτελώντας ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των ΚΦΑ και προπονητών. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης και τυπικών δραστηριοτήτων σε παιδιά ηλικίας 8-10 ετών σχετικά με την πρόθεση για μελλοντική ενασχόληση με το παιχνίδι. Ειδικότερα η εικονική πραγματικότητα αποτελεί ένα αλληλεπιδραστικό, τρισδιάστατο περιβάλλον, φτιαγμένο από υπολογιστή, στο οποίο μπορεί κάποιος να εμβυθιστεί. Στην έρευνα, συμμετείχαν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων με Τυπικές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «πρόθεση για μελλοντική ενασχόληση με το παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «πάρα πολύ» (5) μέχρι το «καθόλου» (1). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον παράγοντα της μελλοντικής προτίμησης για παιχνίδι που αξιολογεί την πρόθεση των παιδιών για μελλοντικό παιχνίδι. Υψηλότερες επιδόσεις σημείωσαν αυτοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδια Τυπικών Δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες είχαν πρόθεση για μελλοντική ενασχόληση με τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και τις τυπικές δραστηριότητες, με τις συμμετέχουσες που παρακολούθησαν τα παιχνίδια με τυπικές δραστηριότητες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές όσον αφορά το αν θα παίξουν και το αν προγραμματίζουν να παίξουν τα παιχνίδια κοντινό μέλλον σε σχέση με τις συμμετέχουσες που συμμετείχαν στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΘΕΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ



THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TYPICAL ACTIVITIES IN GAME ENJOYMENT WITH CHILDREN AGED 8-10

KARAGEORGOPOULOU M.¹, VERNADAKIS N.¹, ZETOU E.¹, ANTONIOU P.¹, AMPRASI E.¹, SYROPOULOU A.¹, GIANNOUSI M.¹

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariakarageorg2@gmail.com

Virtual Reality (VR) is one of the most rapidly growing technological areas. That fact has increased the availability of videogames on the market, using methods and promotion systems, interaction and multimodal handling of virtual environments. VR causes to the users an increased interest during the game, since the level of immersion is high (full-immersive environment). Considering that enjoyment is a potential determinant of the continual intention to play, that study tried to examine the factor of game enjoyment among children of a volleyball team. The purpose of this study was to examine the effect of two educational interventions, virtual reality full immersion and typical activities in children aged 8-10 years, about the factor "game enjoyment". The participants of the study were twenty ($n = 20$) volleyball players aged 8-10 years, who were randomly divided into two groups. The FIVE (full immersive virtual environments) group, which attended a perceptual skills program based on complete immersive virtual environments (Playstation VR) and the TT (typical training) group, which attended to a program of perceptual skills with Typical Activities. Part of the questionnaire of Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) was used as a measuring tool. More specifically, the factor "game enjoyment", on a five-point Likert scale from "strongly agree" (5) to "strongly disagree" (1). An independent sample t-test was used for statistical analysis of the data. The analysis of the data did not reveal a significant difference between the children with different intervention in the "game enjoyment" factor, that evaluating participants' agreement with six behavioral statements. In conclusion, all participants regardless of the group they belong to, enjoyed in the same level their participation in virtual reality games and typical activities.

Keywords: VIRTUAL REALITY, ENJOYMENT, STUDENTS



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TYPICAL ACTIVITIES IN SELF –PRESENCE WITH CHILDREN AGED 8-10 FOR THE GAME

KARAGEORGOPOULOU M.¹, VERNADAKIS N.¹, ZETOU E.¹, ANTONIOU P.¹, AMPRASI E.¹, SYROPOULOU A.¹, GIANNOUSI M.¹

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariakarageorg2@gmail.com

The technology world is ever changing and evolving. Virtual Reality (VR) is one of the most rapidly growing innovations in technological areas. That fact has increased the availability of videogames on the market using methods and promotion systems, interaction and multimodal handling of virtual environments. VR causes to the users an increased interest during the game, since the level of immersion is high (full-immersive environment). Immersion is a basic aspect in virtual reality and practically the user is absorbed (deepen) so much in the virtual environment and completely concentrated in the virtual stimuli that receives. The users interact and think in the virtual world as if they were in real world. Considering those facts, the factor of self-presence is a potential determinant of the continual intention to play. That study tried to examine the factor of self-presence among children of a volleyball team. The purpose of this study was to examine the effect of two educational interventions, virtual reality full immersion and typical activities in children aged 8-10 years, about the factor "self-presence" at the game. The participants of the study were twenty (n = 20) volleyball players aged 8-10 years, who were randomly divided into two groups. The FIVE (full immersive virtual environments) group, which attended a perceptual skills program based on complete immersive virtual environments (PlayStation VR) and the TT (typical training) group, which attended to a program of perceptual skills with Typical Activities. Part of the questionnaire of Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) was used as a measuring tool. More specifically, the factor "game enjoyment", on a five-point Likert scale from "strongly agree" (5) to "strongly disagree" (1). An independent sample t-test was used for statistical analysis of the data. The analysis of the data did not reveal a significant difference between the children with different intervention in the self-presence factor compared to the games that evaluates the participants' loss of self-presence, the loss of awareness of the surrounding space, the change of time perception and emotional involvement during the game. In conclusion, the participants, regardless of the intervention group they belong to, had the same sense of self-presence in both virtual reality games and typical activities.

Keywords: VIRTUAL REALITY, SELF-PRESENCE, STUDENTS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

THE EFFECT OF DIGITAL INTERACTIVE SPORTS GAMES ON BALANCE ABILITY OF PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS. REVIEW

ΣΑΠΟΥΝΤΖΗ Α.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Σ.², ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΣ Δ.²

SAPOUNTZI A.¹, VERNADAKIS N.¹, THOMOPOULOS S.², KYRIAZANOS D.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΚΕΦΕ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NCSR DEMOKRITOS

angesapo@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση των ψηφιακών διαδραστικών αθλητικών παιχνιδιών (ΨΔΑΠ), στην ικανότητα ισορροπίας ασθενών με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣκΠ). Ο εντοπισμός των μελετών που συμπεριλήφθησαν στην ανασκόπηση έγινε μέσω ηλεκτρονικής (PubMed, Science Direct και Scopus) και βιβλιογραφικής έρευνας που αφορούσε το χρονικό διάστημα 2012-2020. Από τις 132 πιθανές μελέτες της αναζήτησης, αφαιρέθηκαν τα διπλότυπα και απέμειναν 80 δυνητικά σχετικές μελέτες οι οποίες ελέγχθηκαν αρχικά μέσω επιθεώρησης τίτλων και έπειτα μέσω επιθεώρησης περιλήψεων με αποτέλεσμα να απομείνουν 18 μελέτες για ανάλυση πλήρους κειμένου. Μετά την αξιολόγηση της επιλεξιμότητας της κάθε μελέτης, 14 ανταποκρίθηκαν στα κριτήρια συμπερίληψης της συστηματικής ανασκόπησης από τις οποίες οι 11 ήταν τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές, οι 2 κλινικές μελέτες και η μια μελέτη παρατήρησης, και αφορούσαν συνολικά 642 ασθενείς με ΣκΠ, ηλικίας 18 ετών και άνω. Αυτές εξέταζαν παρεμβάσεις ΨΔΑΠ, και μόνο τα αποτελέσματα που αφορούσαν τις διαταραχές της ισορροπίας συμπεριλήφθησαν στην ανασκόπηση. Ποικίλα συστήματα ΨΔΑΠ (είτε προσαρμοσμένα είτε διαθέσιμα στο εμπόριο), χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία αποκατάστασης. Η αξιολόγηση της ισορροπίας περιελάμβανε τόσο εργαστηριακές όσο και κλινικές μετρήσεις. Τα αποτελέσματα της συνολικής ισορροπίας έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις μετά την εφαρμογή παρεμβάσεων ΨΔΑΠ. Ειδικότερα, οι μετρήσεις του ορθοστατικού ελέγχου έδειξαν παρόμοια αποτελέσματα σε σύγκριση με τις τυπικές μεθόδους εξάσκησης και καλύτερες επιδόσεις σε σύγκριση με ομάδες ελέγχου που δεν υλοποίησαν κάποια τυποποιημένη μορφή παρέμβασης. Περαιτέρω, παρατηρήθηκε ότι η παρέμβαση με τα ΨΔΑΠ μπορεί να έχει ευνοϊκά αποτελέσματα στη βελτίωση της επεξεργασίας πληροφοριών και ολοκλήρωσης των αισθητηριακών συστημάτων, που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ισορροπίας και του ορθοστατικού ελέγχου των ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας. Επομένως, τα προσαρμοσμένα συστήματα ΨΔΑΠ, τα οποία παρέχουν περισσότερη ορθοστατική σταθερότητα, ίσως θα ήταν καταλληλότερα για χρήση από αυτούς τους ασθενείς. Ως εκ τούτου, τα ΨΔΑΠ μπορούν να χρησιμεύσουν ως μια επιτυχημένη θεραπευτική εναλλακτική λύση σε καταστάσεις στις οποίες η τυπική μέθοδος θεραπείας δεν είναι άμεσα διαθέσιμη, για τη θεραπεία διαταραχών ισορροπίας στον πληθυσμό των ασθενών πολλαπλής σκλήρυνσης, χρησιμοποιώντας την μέθοδο της τηλε-αποκατάστασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ, EXERGAME, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΦΟΡΗΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

PRESENTATION OF VALIDITY AND RELIABILITY OF A PORTABLE APPLICATION FOR THE EVALUATION OF SELECTIVE ATTENTION

ΡΙΖΟΣ Ε.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Σ.², ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΣ Δ.²

RIZOS E.¹, VERNADAKIS N.¹, THOMOPOULOS S.², KYRIAZANOS D.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ "ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ"

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL CENTRE FOR SCIENTIFIC RESEARCH "DEMOKRITOS"

erizos@sch.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο έλεγχος της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας μιας εφαρμογής, που κατασκευάστηκε στα πλαίσια έρευνας για την αξιολόγηση της επιλεκτικής προσοχής αθλητών. Η συγκεκριμένη μελέτη επιλέχθηκε διότι, βάση της διεθνούς βιβλιογραφίας, παρατηρείται μια έλλειψη αναφορικά με τη δημιουργία λογισμικού για φορητές συσκευές και την αξιοποίησή της στην αξιολόγηση της επιλεκτικής προσοχής. Επιπλέον, στις μέρες μας η φορητότητα των συσκευών μέτρησης και η εύκολη διαχείρισή τους από μη εξειδικευμένο προσωπικό κρίνεται σημαντική. Αναλυτικότερα, με την χρήση του λογισμικού SuperLab™ 2.0 (Cedrus Corporation) δημιουργήθηκε μια δοκιμασία για την αξιολόγηση της επιλεκτικής προσοχής. Χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα App Inventor δημιουργήθηκε, αντιστοίχως, ένα λογισμικό για χρήση σε φορητή συσκευή. Τόσο η δοκιμασία στο SuperLab όσο και το λογισμικό φορητής συσκευής πληρούσαν συγκεκριμένες απαιτήσεις και προδιαγραφές. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 42 φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγή & Αθλητισμού στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ηλικίας 18 έως 22 ετών, κλινικά υγιείς. Εφάρμοσαν τη δοκιμή στο Super Lab και εν συνεχεία έκαναν το ίδιο και στην εφαρμογή της φορητής συσκευής. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων και των δύο λογισμικών αναλύθηκαν με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 24. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας της μέτρησης (επιλεκτική προσοχή) χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος μέτρησης και επαναμέτρησης (test-retest reliability analysis). Για την επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκαν οι δείκτες για την αξιολόγηση τόσο της σχετικής (ICC) όσο και της απόλυτης αξιοπιστίας (SEM, SEM%, 95% LOA) (Atkinson & Nevill, 1998; Bland & Altman, 1986). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η εφαρμογή για φορητές συσκευές, που δημιουργήθηκε για τη δεδομένη μελέτη, παρουσιάζει ομοιογενείς μετρήσεις με εκείνες του λογισμικού SuperLab™ 2.0 (Cedrus Corporation). Τα ευρήματα των μετρήσεων παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για μια μελλοντική έρευνα σε δείγμα μεγαλύτερου μεγέθους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ, ΦΟΡΗΤΟΤΗΤΑ, ΦΟΡΗΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ WEARABLES ΣΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

THE EFFECT OF WEARABLES ON NEGOTIATION STRATEGIES AT SWIMMERS THROUGH STORYBOARDS

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Σ.¹

GEORGOPOULOU D.¹, YFANTIDOU G.¹, YFANTIDOU S.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

danaigeorgopoulou55@gmail.com

Οι ηλεκτρονικές συσκευές αποτελούν σημαντικό ρόλο στην ζωή μας καθώς τα τελευταία χρόνια έχουν ενσωματωθεί πλήρως στον τρόπο άθλησης. Ο σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση των φορητών συσκευών wearables στις στρατηγικές διαπραγμάτευσης ως προς την άσκηση σε κολυμβητές. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 40 ασκούμενους (N= 40) στο άθλημα της κολύμβησης, ηλικίας 17-39. Το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος είναι κυρίως δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με ποσοστό 40% και απόφοιτων ΑΕΙ/ΤΕΙ με 32,5%. Επίσης, το 35% είναι φοιτητές, ενώ το 32,5% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, το συνολικό οικογενειακό ετήσιο εισόδημα για το 52,5% του δείγματος είναι κάτω των 20.000,00€, το 37,5% είναι από 20.000,00€-60.000,00€ και οι υπόλοιποι από 60.000,00€ και άνω. Τέλος, όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση του δείγματος, το 72,5% είναι ελεύθεροι και το 15% συγκατοικούν που είναι λογικό αφού είδαμε ότι οι περισσότεροι είναι νεαρής ηλικίας. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Υφαντίδου, Υφαντίδου, Μπαλάσκα, Λύκογλου (2020) αποτελούμενο από 11 διαστάσεις με μια διαφορετική προσέγγιση υπό την μορφή storyboards, δηλαδή σύντομων εικονογραφημένων σεναρίων που χρησιμοποιούνται για την επεξήγηση ιδεών ως εργαλείο μέτρησης. Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων μας έδειξαν ότι το 72,5% χρησιμοποιούν συσκευές wearables για την παρακολούθηση της φυσικής του δραστηριότητας. Στην πρώτη θέση των συσκευών που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες είναι η Apple με 27,6%, ακολουθεί με 17,2% είναι η Honor και η Huawei και στην τρίτη θέση βλέπουμε την Garmin με 13,8%. Για την ακρίβεια της ένδειξης των μετρήσεων είδαμε ότι το 93,2% πιστεύουν ότι υπάρχει κάποια σχετική ακρίβεια, ενώ για την ιδιοτικότητα των δεδομένων τα αποτελέσματα είναι περίπου στην μέση διότι το 48,3% πιστεύουν ότι τα δεδομένα τους είναι ασφαλή ενώ το 44,8% προβληματίζονται λίγο για την ιδιοτικότητα των δεδομένων τους. Από τα 29 άτομα που χρησιμοποιούν συσκευές wearables το 40,7% δεν θέλει να μοιράζετε τα δεδομένα της άσκησης με κανέναν, αμέσως μετά με 22,2% τα μοιράζονται με την οικογένειά τους ενώ το 18,5% μοιράζονται τα δεδομένα τους αντίστοιχα με τους φίλους του και με την πλατφόρμα άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΟΡΕΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ, ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018: ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΦΙΝΑΛΙΣΤ ΟΜΑΔΩΝ

PASSING NETWORK ANALYSIS DURING SOCCER WORLD CUP 2018: ATTACKING PROFILE OF THE FINALIST TEAMS

ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.¹, ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.¹

ARMATAS V.¹, MITROTASIOS M.¹, ZACHARAKIS E.¹, APOSTOLIDIS N.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

v-armatas@phed.uoa.gr

Τα τελευταία χρόνια η ανάλυση δικτύου (network analysis) έχει προστεθεί στα εργαλεία των προπονητών και αναλυτών ποδοσφαίρου, για τον εντοπισμό επιπλέον κρίσιμων δεικτών της απόδοσης. Εξαιτίας της πρόσφατης χρήσης της στο ποδόσφαιρο, τα ερευνητικά δεδομένα είναι περιορισμένα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανάλυση του δικτύου των επιθετικών αλληλουχιών με τελική ενέργεια Γαλλίας και Κροατίας, φιναλιστ ομάδων του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου Ανδρών 2018. Εξετάστηκαν οι 14 αγώνες που συμμετείχαν οι εθνικές ομάδες της Γαλλίας και της Κροατίας με το λογισμικό SocNetV. Πιο συγκεκριμένα, αναλύθηκαν 101 επιθετικές αλληλουχίες όπου πραγματοποιήθηκε τελική ενέργεια και έγινε καταγραφή: α) του δικτύου μεταβιβάσεων των παικτών (11 αγωνιστικές θέσεις) και β) του δικτύου μεταβιβάσεων τελικής κατοχής (τελική μεταβίβαση και ενέργεια). Χρησιμοποιήθηκαν οι μετρικές αναλύσεις: α) κεντρικότητα βαθμού εισερχομένων (IdC), β) κεντρικότητα βαθμού εξερχομένων (OdC) και γ) κεντρικότητα εγγύτητας (CC). Όσον αφορά το δίκτυο μεταβιβάσεων ανά αγωνιστική θέση, τα αποτελέσματα της μελέτης εντόπισαν διαφορές μεταξύ των δυο φιναλιστ, σε σχέση με τους παίκτες κλειδιά κάθε ομάδας. Για τη Γαλλία ο αριστερός αμυντικός μέσος και ο δεξιός πλάγιος επιθετικός ήταν οι παίκτες με τα υψηλότερα σκορ στις μετρικές αναλύσεις, ενώ για την Κροατία ο δεξιός εσωτερικός μέσος. Οι μετρικές αναλύσεις για το δίκτυο μεταβιβάσεων της τελικής κατοχής, εντόπισαν στοιχεία για το διαφορετικό στυλ παιχνιδιού των ομάδων. Συγκεκριμένα, για τη Γαλλία παρουσίασαν υψηλότερες τιμές οι κεντρικές ζώνες 7 (τελική μεταβίβαση) και 4 (τελική ενέργεια), ενώ για τη Κροατία η πλάγια ζώνη 6 (τελική μεταβίβαση) και 4 (τελική ενέργεια). Συμπερασματικά, το δίκτυο ανάλυσης φαίνεται να είναι ένας εναλλακτικός αλλά παράλληλα αξιόπιστος τρόπος ανάλυσης, τόσο των ατομικών όσο και των ομαδικών χαρακτηριστικών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας. Η χρήση του μπορεί να βοηθήσει τους προπονητές και αναλυτές ποδοσφαίρου για την ανάλυση του αντιπάλου αλλά και της δικιάς τους ομάδας.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΧΩΡΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, ΔΙΚΤΥΟ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports
& Recreation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού
& της Αναψυχής



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΕ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΥΧΟΝ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΛΟΓΩ COVID-19;

EVALUATION OF THE SERVICE QUALITY AND THE LOYALTY OF ATHLETES PARTICIPATING IN A VOLLEYBALL CLUB. ARE THEY DIFFERENTIATED ACCORDING TO ANY INSECURITY THEY EXPERIENCE DUE TO COVID-19?

ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹

STASINOPOULOU M.¹, TSITSKARI E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Marina.stasino@gmail.com

Η αντίληψη της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών σχετίζεται άμεσα με τη διατήρηση των πελατών. Μέσω της αξιολόγησης της ποιότητας των υπηρεσιών η διοίκηση ενός αθλητικού οργανισμού είναι σε θέση να βελτιώνεται, επιδιώκοντας την αφοσίωση των πελατών της. Από τον Μάρτιο του 2020 ο πλανήτης πλήττεται από την πανδημία του COVID-19, με τις ζωές όλων να έχουν αλλάξει σημαντικά λόγω (και) των περιοριστικών μέτρων που επιβάλλονται. Εξαιρετικά σοβαρές είναι οι συνέπειες που έχει υποστεί ο χώρος του αθλητισμού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών ενός συλλόγου πετοσφαίρισης και της αφοσίωσης των νεαρών αθλητριών του, και κατά πόσο οι δύο έννοιες διαφοροποιούνται ανάλογα με το πόσο ασφαλείς νοιώθουν οι αθλήτριες πριν τη συμμετοχή τους στην προπόνηση λόγω COVID-19. Το δείγμα αποτέλεσαν 101 αθλήτριες του συλλόγου Peristeri Volleyball School, με έδρα το Περιστερί Αττικής, ηλικίας 12 με 17 ετών. Για την αξιολόγηση της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο των Brady & Cronin (2002), που έχει επανειλημμένως αξιοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό, με τρεις παράγοντες: την ποιότητα περιβάλλοντος (με 4 μεταβλητές), την ποιότητα αλληλεπίδρασης (με 4 μεταβλητές) και την ποιότητα αποτελέσματος (με 4 μεταβλητές). Η αφοσίωση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές: *την πρόθεση των αθλητριών να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο σωματείο, να συστήσουν το σωματείο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό.* Όλες οι μεταβλητές απαντήθηκαν μέσω μιας 5βάθμιας κλίμακα Likert. Το πόσο ασφαλείς νοιώθουν οι αθλήτριες εξαιτίας της πανδημίας του COVID-19, πριν τη συμμετοχή τους στην προπόνηση, αξιολογήθηκε με μία μεταβλητή, οι οποία απαντήθηκε μέσω μιας 3-βάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις και One Way Anova. Από τα αποτελέσματα των περιγραφικών αναλύσεων προέκυψε πως οι αθλήτριες αξιολογούν όλους τους παράγοντες των παρεχόμενων υπηρεσιών και την αφοσίωση πολύ θετικά, ενώ νοιώθουν μετρίως ασφαλείς πριν την έναρξη της προπόνησής τους. Από την One Way Anova προέκυψε ότι ο τρόπος που οι αθλήτριες αξιολογούν την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών και την αφοσίωσή τους στο σωματείο διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με το πόσο ασφαλείς νοιώθουν πριν την προπόνηση. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλήτριες που δήλωναν πιο ασφαλείς πριν την προπόνηση αξιολογούν πιο θετικά το σύνολο των παραγόντων της ποιότητας και την αφοσίωση, σε σχέση με όσες ένιωθαν μετρίως ασφαλείς και με όσες δεν ένιωθαν καθόλου ασφαλείς. Τα αποτελέσματα θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη από το σωματείο με την επιστροφή των αθλητριών στις προπονήσεις, επιδιώκοντας την ενίσχυση του αισθήματος ασφαλείας τους.

Λέξεις – κλειδιά: COVID19, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΑΦΟΣΙΩΣΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕΣΩ STORY BOARD. ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΕΛΕΤΗΣ Η ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΑΝΤΩΝΗ ΤΡΙΤΣΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ-ΕΥΟΣΜΟΥ

EXPLORING SPORTS NEGOTIATION STRATEGIES VIA STORY BOARDS. THE CASE STUDY OF THE WALKING ROUTE OF ANTONIS TRITSIS STREET AT THE MUNICIPALITY OF KORDELIO-EUOSMOS

ΜΑΣΙΟΥ Π.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΧΑΖΑΡΙΔΟΥ Κ.², ΜΠΑΛΑΣΚΑ Π.³, ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.⁴

MASIOU P.¹, YFANTIDOU G.¹, CHAZARIDOU K.², BALASKA P.³, KOUTHOURIS C.⁴

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²INTERNATIONAL UNIVERSITY OF GREECE

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

⁴UNIVERSITY OF THESSALY

neli_mas@yahoo.gr

Κατά τον σχεδιασμό των φορητών συσκευών ως τώρα δινόταν περισσότερη έμφαση στα τεχνικά χαρακτηριστικά (μπαταρία, εμφάνιση, αισθητήρες) και όχι στις ψυχολογικές θεωρίες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αθλούμαστε. Οι πιο σημαντικοί εσωτερικοί παράγοντες, που επιδρούν στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορικής πιστότητας ως προς την άσκηση, είναι οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ανεξάρτητων μεταβλητών πάνω στις διαστάσεις των στρατηγικών διαπραγμάτευσης των αθλούμενων. Στόχος είναι τα αποτελέσματα να βοηθήσουν τους επιστημονικά υπεύθυνους να αποτυπώσουν και να ενσωματώσουν τις 11 διαστάσεις της θεωρίας των στρατηγικών διαπραγμάτευσης, στο σχεδιασμό των wearable devices και των αντίστοιχων fitness apps ώστε να αυξήσουν την ενθάρρυνση των χρηστών, ως προς τη συμμετοχή τους στην άσκηση. Το δείγμα της έρευνας ήταν 101 άτομα, στη πεζοπορική διαδρομή της οδού Τρίτση, κάτοικοι των Δήμων Κορδελιού-Ευόσμου και Παύλου Μελά Θεσσαλονίκης. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των στρατηγικών διαπραγμάτευσης, αλλά αυτή τη φορά με τη μορφή των story board σε ηλεκτρονική φόρμα με διαδοχικές εικονογραφίες. Για τη συγκέντρωση του δείγματος εφαρμόστηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας συλλογής των δεδομένων. Για τις στατιστικές αναλύσεις των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 18. Εφαρμόστηκαν αναλύσεις συχνότητας, έγιναν αναλύσεις ANOVA, T-TEST και περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αξιοπιστίας Cronbach's Alpha του ερωτηματολογίου στρατηγικές διαπραγμάτευσης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για το σύνολο των 33 ερωτήσεων, έδειξε πολύ υψηλά επίπεδα αξιοπιστίας, $\alpha=0,975$. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, φάνηκε σχετικά με τις ερευνητικές υποθέσεις που εξετάστηκαν, ότι οι παράγοντες φύλο, ηλικία, επίπεδο μόρφωσης, επάγγελμα και οικογενειακή κατάσταση δεν επηρεάζουν τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης που χρησιμοποιούν οι αθλούμενοι για την συμμετοχή τους ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες. Όμως εντοπίστηκε αξιοσημείωτη διαφορά ανάμεσα σε όσους χρησιμοποιούν φορητές συσκευές και σε όσους δεν χρησιμοποιούν.

Η επιτυχής χρήση και τα πιθανά οφέλη της φορητής τεχνολογίας που σχετίζονται με αυτές τις συσκευές εξαρτώνται περισσότερο από το σχεδιασμό και την μεταφορά σ' αυτές, των στρατηγικών διαπραγμάτευσης και της ατομικής ενθάρρυνσης παρά από τα χαρακτηριστικά της τεχνολογίας τους. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της έρευνας και ιδιαίτερα οι διαστάσεις που μπορούν να επηρεάζουν θετικά τους αθλούμενους με φορητές συσκευές.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΟΡΕΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΙΝΗΤΩΝ, ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ, WEARABLE DEVICES



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ, 6 ΕΩΣ 17 ΕΤΩΝ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ «Α.Σ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ»**

**EVALUATION OF PROFESSIONAL SATISFACTION OF DEVELOPMENT FOOTBALL COACHES,
6 TO 17 YEARS OLD. CASE STUDY OF A SPORTS CLUB «F.C. MACEDONIKOS»**

ΚΑΡΑΟΛΑΝΗ Θ.¹, ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹

KARAOLANI T.¹, ASTRAPELLOS K.¹, KOSTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dora.karaolani@gmail.com

Η επαγγελματική ικανοποίηση είναι ένα πεδίο όπου έχουν εκπονηθεί πολλές επιστημονικές έρευνες, κυρίως στο χώρο της οργανωσιακής ψυχολογίας. Αρχικά σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή καθώς και με την ψυχική και φυσική υγεία και επομένως η βελτίωσή της αποτελεί από μόνη της έναν στόχο, σε ανθρωπιστικό επίπεδο. Στη σημερινή εποχή τα περισσότερα επαγγελματικά αθλητικά σωματεία βρίσκονται αντιμέτωπα με την οικονομική κρίση και τον αυξανόμενο ανταγωνισμό. Σημείο ύψιστης σημασίας για την αντιμετώπιση της υπάρχουσας κατάστασης αποτελεί η παροχή ποιοτικών υπηρεσιών από τους εργαζομένους. Εξ' αιτίας αυτού πολλοί οργανισμοί αναγκάζονται να επαναξιολογήσουν τη βάση στην οποία διοικούν το προσωπικό τους. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει την επαγγελματική ικανοποίηση των προπονητών ποδοσφαίρου αναπτυξιακών ηλικιών, 6 έως 17 ετών στο αθλητικό σωματείο «Α.Σ. Μακεδονικός». Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 18 προπονητές ποδοσφαίρου ηλικίας 18 έως 40 ετών, όλοι άνδρες, εργαζόμενοι στα τμήματα υποδομής του «Α.Σ. Μακεδονικός». Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής της Επαγγελματικής Ικανοποίησης (ESI) (Koustelios & Bagiatzis, 1997), το οποίο αποτελείται από 24 ερωτήματα και μετράει την επαγγελματική ικανοποίηση, λαμβάνοντας υπόψη έξι πτυχές: την εργασία (4 ερωτήματα, π.χ. «το επάγγελμά μου αξίζει τον κόπο»), τον μισθό (4 ερωτήματα π.χ. «πληρώνομαι για όσο αξίζω»), την προαγωγή (3 ερωτήματα π.χ. «οι ευκαιρίες είναι καλές»), την επίβλεψη (4 ερωτήματα, π.χ. «οι ανώτεροι μου είναι αγενείς»), τις εργασιακές συνθήκες (5 ερωτήματα, π.χ. «οι συνθήκες εργασίας είναι ευχάριστες») και τον οργανισμό σαν σύνολο (4 ερωτήματα, π.χ. «ο οργανισμός νοιάζεται για τους εργαζομένους του»). Για τις απαντήσεις χρησιμοποιήθηκε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 5 «συμφωνώ απόλυτα» και 1 «διαφωνώ εντελώς». Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου έχουν επιβεβαιωθεί σε μελέτες των Αντωνίου (2006), και Koustelios (1998). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως η εργασία εμφάνισε ικανοποιητική τιμή (Μ.Ο. 4,5), όπως και οι παράγοντες προαγωγή (Μ.Ο. 3,85), επίβλεψη (Μ.Ο. 4,3), εργασιακές συνθήκες (Μ.Ο. 4,5) και ο οργανισμός σαν ολότητα (Μ.Ο. 4), αναφορικά με την ικανοποίηση των προπονητών, ενώ στον παράγοντα «μισθός» παρατηρήθηκε μια ουδέτερη στάση σχετικά με την ικανοποίησή τους (Μ.Ο. 3). Συμπερασματικά, προέκυψε ότι η επαγγελματική ικανοποίηση των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα είναι υψηλή, ενώ ο παράγοντας «μισθός» χρήζει επαναξιολόγησης από την διοίκηση του αθλητικού σωματείου.

Λέξει – κλειδιά: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19

THE CONTRIBUTION OF PARTICIPANTS' CONSTRAINTS ON THE PREDICTION OF ATTITUDE FORMATION TOWARDS EXERCISE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ Θ.¹, ΝΤΟΒΟΛΗ Α.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Σ.¹, ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.¹

KARAGIORGOS T.¹, NTOVOLI A.¹, ZOURLADANI S.¹, ALEXANDRIS K.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

thomaskg@phed.auth.gr

Η πανδημία του Covid-19 έχει επιφέρει αλλαγές στη συμπεριφορά και τον τρόπο συμμετοχής των ατόμων σε προγράμματα άσκησης. Τα εμπόδια για τη εμπλοκή των αθλουμένων σε οργανωμένα γυμναστήρια ολοένα και αυξάνονται. Ακόμη, οι έρευνες που εξετάζουν τη στάση των συμμετεχόντων και των μελών γυμναστηρίων απέναντι στην άσκηση κατά την περίοδο της πανδημίας παραμένουν ελλιπείς στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συμβολή των ανασταλτικών παραγόντων στη διαμόρφωση της στάσης των μελών γυμναστηρίων καθώς και να διερευνήσει την πρόθεση για συμμετοχή σε οργανωμένα γυμναστήρια μετά τη λήξη του εγκλεισμού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 323 μέλη γυμναστηρίων. Οι περισσότεροι ήταν γυναίκες με υψηλό επίπεδο μόρφωσης και μέσο όρο ηλικίας τα 41 έτη. Το όργανο μέτρησης αποτυπώθηκε ψηφιακά (με Google Forms) και μοιράστηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τριών γυμναστηρίων της Θεσσαλονίκης κατά τη διάρκεια του δεύτερου εγκλεισμού. Το ερευνητικό εργαλείο για την κλίμακα των Ανασταλτικών Παραγόντων ήταν των Alexandris, et al., (2016) στο οποίο προστέθηκαν δυο επιπλέον διαστάσεις με τρία θέματα η κάθε μία, της Υγιεινής (π.χ. οι συνθήκες υγιεινής δεν είναι ικανοποιητικές) και του Covid-19 (π.χ. φοβάμαι μήπως κολλήσω). Το ερωτηματολόγιο των Στάσεων ήταν του Ajzen (2002). Η πρόθεση για συμμετοχή μετά τον εγκλεισμό μετρήθηκε με μία κατηγορική μεταβλητή (Ναι, Όχι, Δεν έχω αποφασίσει). Ως προς την πρόθεση, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένας στους τέσσερις συμμετέχοντες δεν σκοπεύει να συνεχίσει την άσκηση εντός του γυμναστηρίου εφόσον ανοίξουν ξανά οι χώροι άθλησης. Το ερωτηματολόγιο των ανασταλτικών παραγόντων με τις δυο επιπλέον μεταβλητές βρέθηκε ως ένα αξιόπιστο και έγκυρο ερευνητικό εργαλείο για τον ελληνικό χώρο παρουσιάζοντας αποδεκτούς δείκτες προσαρμογής ($\chi^2(978,63)/df(307) = 3,1, p < .001, CFI = .91, TLI = .92, RMSEA = .07$ and $SRMR = .05$). Επιπλέον, τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης φανέρωσαν ότι οι Οικονομικοί, Χρόνος, Υγιεινή και Covid-19 ανασταλτικοί παράγοντες είναι αυτοί που βιώνονται πιο έντονα και συμβάλουν σημαντικά στη διαμόρφωση της στάσης των συμμετεχόντων σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης στα γυμναστήρια. Συνεπώς, η νέα πραγματικότητα επιτάσσει της αλλαγές ως προς την ποιότητα παροχή υπηρεσιών των κλειστών χώρων άσκησης μέσα από πρωτόκολλα υγιεινής και φροντίδας των ασκουμένων. Τέλος, κρίνεται σημαντικός ο σχεδιασμός νέων προωθητικών μηνυμάτων, από μεριάς μάρκετινγκ, που να προβάλλουν τα οφέλη της άσκησης μέσα σε γυμναστήρια.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΘΕΩΡΙΑ ΠΡΟΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΤΗΣ ΔΑΣΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΕ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
INVESTIGATION OF PEOPLES' ATTITUDES AND BELIEFS RELATED TO THE THEORY OF
PLANNED BEHAVIOR IN A RECREATIONAL FOREST ENVIRONMENT. A QUALITATIVE
APPROACH**

ΝΑΤΣΗΣ Π.¹, ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ Γ.¹, ΓΡΙΒΑΣ Γ.²

NATSIS P.¹, CHATZIOANNOU G.¹, GRIVAS G.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²SECONDARY PHYSICAL EDUCATION TEACHER

gschatzii24@gmail.com

Η δασική αναψυχή επικεντρώνεται στη διερεύνηση της επιρροής των δασών ως προορισμός αναψυχής. Το μοντέλο της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ) έχει εφαρμογή στην άσκηση αναψυχής και περιλαμβάνει ελάχιστες έρευνες, οι οποίες χρησιμοποιούν ποσοτικές μεθόδους έρευνας και αφορούν δραστηριότητες όπως περπάτημα, ποδηλασία, τρέξιμο και ορειβασία, χωρίς να εντοπίζονται αντίστοιχες ποιοτικές έρευνες. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων-προσδοκιών, της κοινωνικής επιρροής και των πεποιθήσεων ελέγχου που αφορούν την άσκηση αναψυχής στο δάσος, χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό υπόβαθρο τη ΘΣΣ. Πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες ατομικές συνεντεύξεις σύμφωνα με τις οδηγίες και τη σχετική θεωρία, οι οποίες περιλάμβαναν τη συλλογή δημογραφικών στοιχείων και ανοικτές ερωτήσεις. Οι ερευνητές χρησιμοποιούσαν το συγκεκριμένο δάσος για την ατομική τους άσκηση και ταυτόχρονα έρχονταν σε επαφή και με άλλα άτομα στο χώρο. Στις συνεντεύξεις συμμετείχαν 20 ενήλικες (14 άντρες, 6 γυναίκες) που ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα στο πλαίσιο της αναψυχής και συμμετείχαν σε ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων από περίπατο ή ποδηλασία των γονέων με τα παιδιά, έως συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες όπως μπάσκετ, τένις, περπάτημα και τρέξιμο. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο της δασικής αναψυχής γίνεται καθαρά για ψυχαγωγικούς σκοπούς, σε αντίθεση με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Κάθε συνέντευξη, αναλύθηκε θεματικά χωριστά, αλλά και σε σχέση με τις υπόλοιπες συνεντεύξεις και σημειώθηκαν οι αρχικές ιδέες. Η πλειοψηφία των ατόμων δήλωσαν μεγάλη έως πολύ μεγάλη πιθανότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες στο δάσος. Οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν πολλά πλεονεκτήματα και οφέλη από τη συμμετοχή τους στην άσκηση αναψυχής, όπως καλή υγεία, καλή φυσική κατάσταση και αναζωογόνηση στη φύση, ενώ δεν αναφέρθηκαν μειονεκτήματα. Τα θετικά συναισθήματα, ήταν επίσης πολλά, όπως χαρά, ψυχική και σωματική ηρεμία και ευεξία, χωρίς να αναφερθούν αρνητικά συναισθήματα. Ο κοινωνικός περίγυρος των ασκούμενων ήταν ενθαρρυντικός σε σχέση με τη συμμετοχή τους στην άσκηση στο δάσος. Οι συμμετέχοντες θεωρούσαν ότι μεγαλύτερη πιθανότητα συμμετοχής είχαν τόσο οι αθλητές όσο και οι μη αθλητές, ενώ λιγότερο πιθανό ήταν να συμμετέχουν άτομα με προβλήματα υγείας και κινητικά προβλήματα. Ως αντιλαμβανόμενοι παράγοντες που διευκολύνουν τη συμμετοχή στη δασική αναψυχή θεωρούνται η ύπαρξη υποδομών και η συντήρηση του χώρου. Αντίθετα, ως αποτρεπτικοί παράγοντες θεωρούνται η μη συντήρηση-καθαριότητα των γηπέδων-χώρων και η πιθανή καθιέρωση εισιτηρίου για την είσοδο στο δάσος. Αντιλαμβανόμενο εμπόδιο για συμμετοχή στη δασική αναψυχή αποτελεί η έλλειψη χρόνου, λόγω υποχρεώσεων εργασιακών και οικογενειακών. Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει πως οποιαδήποτε μορφή συμμετοχής σε δραστηριότητες στο δάσος σχετίζεται με πολλαπλά οφέλη για κάθε άτομο και για την κοινότητα συνολικά.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ «ΣΠΗΛΑΙΟ ΤΩΝ ΠΗΓΩΝ ΤΟΥ ΑΓΓΙΤΗ»

CAVES TOURISM IN PRIMARY EDUCATION - EDUCATIONAL PROGRAM IN "CAVE OF AGITIS SOURCES

ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹

ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dompрева@yahoo.gr

Ο σπηλαιολογικός τουρισμός ανήκει στον τουρισμό ειδικών ενδιαφερόντων και αποτελεί πόλο έλξης χιλιάδων τουριστών. Συνδέεται με τον εκπαιδευτικό τουρισμό, αφού το κάθε σπήλαιο έχει τη δική του ιστορία και το δικό του τρόπο δημιουργίας. Στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση με Προεδρικό Διάταγμα ορίζονται οι σχολικές δράσεις, στο πλαίσιο των οποίων συμπεριλαμβάνονται και οι σχολικές εκδρομές. Οι δράσεις αυτές είναι διεπιστημονικής και βιωματικής φύσης και ενθαρρύνουν την εξερεύνηση και τον προβληματισμό. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει ότι η εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος με θέμα το σπήλαιο, με την εισαγωγή νέων στρατηγικών, μεθόδων και υλικών, σε συνδυασμό με καινοτόμες δράσεις, όπως χρήση των νέων τεχνολογιών, και κυρίως με την πραγματοποίηση οργανωμένων σχολικών εκδρομών, εκσυγχρονίζει τη διδακτική διαδικασία και συμβάλλει στην αποτελεσματικότητα της μάθησης. Στην παρούσα έρευνα με θέμα «Πάμε στο Σπήλαιο του Αγγίτη» συμμετείχαν 17 μαθητές της Δεύτερης τάξης του Δημοτικού Σχολείου Πετρούσας Δράμας ως δείγμα της εφαρμογής του προγράμματος, καθώς και 14 μαθητές της Δεύτερης τάξης του Δημοτικού Σχολείου Βώλακα Δράμας ως ομάδα ελέγχου. Για τη διεξαγωγή της έρευνας ζητήθηκε έγγραφη άδεια από τους γονείς των μαθητών. Σχεδιάστηκε ένα ερωτηματολόγιο 44 ερωτήσεων γνωστικής αξιολόγησης για να διερευνήσει τις γνώσεις των μαθητών στο αντικείμενο των σπηλαίων και οργανώθηκε ένα πρόγραμμα αξιολόγησης φυσικής αγωγής με στόχο την οριοθέτηση του χώρου, την ισορροπία και τον προσανατολισμό. Πραγματοποιήθηκε πρώτο στάδιο με αρχική αξιολόγηση και δράσεις μέσα στην τάξη, δεύτερο στάδιο που περιελάμβανε παρεμβάσεις βασισμένες στην τάξη με δράσεις πεδίου και τελευταίο στάδιο που περιελάμβανε δραστηριότητες εντός της τάξης και τελικές διαδικασίες αξιολόγησης. Καταγράφηκε το σκορ των σωστών απαντήσεων των μαθητών και των δύο σχολείων πριν την εφαρμογή του προγράμματος και σκορ των σωστών απαντήσεων του πιλοτικού δείγματος εφαρμογής επανεκτιμήθηκε μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Από τη σύγκριση των σωστών απαντήσεων όσο αφορά τα αρχικά και τελικά αποτελέσματα της πειραματικής ομάδας συμπεραίνουμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του γνωστικού αποτελέσματος ανάμεσα στις δύο ομάδες, γεγονός που αναδεικνύει ότι η διεπιστημονική προσέγγιση των σπηλαίων αποτελεί μια ευχάριστη μαθησιακή εμπειρία μέσω της οποίας οι μαθητές αποκτούν καλύτερη σχέση με το περιβάλλον, τη φύση και την άθληση. Καλλιεργούν ψυχοκινητικές δεξιότητες και αποκτούν σταδιακά τουριστική συνείδηση. Προτείνεται να εφαρμοστούν τέτοιου είδους δράσεις, ώστε να υπάρξουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Λέξεις – Κλειδιά: ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

THE CONTRIBUTION OF MUNICIPAL SPORTS ORGANIZATIONS IN THE CREATION AND PROMOTION OF SPORTS CITIES

ΑΥΛΩΝΙΤΗ Χ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.², ΚΩΣΤΑ Γ.¹

AVLONITI C.¹, YFANTIDOU G.¹, KOUTHOURIS C.², COSTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

cavlonit@phyed.duth.gr

Η μελέτη της συμβολής των δημοτικών αθλητικών οργανισμών και της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού στη δημιουργία αθλητικών πόλεων είναι πολύ σημαντική, καθώς αυτοί οι φορείς σχεδιάζουν και οργανώνουν τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού και αναψυχής και τα αθλητικά γεγονότα στους δήμους και στις περιφέρειες. Στην παρούσα έρευνα συμμετέχουν άτομα που καθορίζουν τον μαζικό αθλητισμό και την αναψυχή στο νομό Αττικής, όπως Αντιδήμαρχοι αθλητισμού και πολιτισμού, Προϊστάμενοι και Διευθυντές στα Τμήματα Αθλητισμού των δήμων και Προϊστάμενοι και Διευθυντές στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και ειδικότερα στο γραφείο αθλητικού τουρισμού και εναλλακτικών δραστηριοτήτων της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Σχεδιάστηκε μια δομημένη συνέντευξη που αναπτύχθηκε έπειτα από εκτενή βιβλιογραφική αναζήτηση, στην οποία έχουν καθοριστεί συγκεκριμένες ερωτήσεις και αφορά τη χάραξη της πολιτικής του μαζικού αθλητισμού και της αναψυχής με σκοπό την ανάπτυξη του τουρισμού και συγκεκριμένα μιας αθλητικής πόλης. Διεξήχθησαν προσωπικές συνεντεύξεις με συλλογή ποιοτικών δεδομένων από τους συνεντευξιζόμενους, οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν και να αναπτύξουν προσωπικές απόψεις και κρίσεις σε μια διαδικασία επικοινωνίας «πρόσωπο με πρόσωπο». Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι οι Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί συμβάλλουν στη δημιουργία και στην ανάδειξη των αθλητικών πόλεων μέσω των προγραμμάτων αθλητισμού και αναψυχής και των αθλητικών γεγονότων μεγάλης και μικρής κλίμακας που σχεδιάζουν, προωθούν, διαφημίζουν και υλοποιούν. Επίσης συμβάλλουν αξιοποιώντας στις αθλητικές τους διοργανώσεις τα φυσικά χαρακτηριστικά και τα αξιοθέατα των πόλεων, τα κρατικά και ευρωπαϊκά προγράμματα επιχορηγήσεων και τις ιδιωτικές επενδύσεις και χορηγίες. Τα κοινωνικά οφέλη που θα προκύψουν είναι πολλαπλά, καθώς θα δημιουργηθούν οι προδιαγραφές για την εξωστρέφεια των δήμων και σε άλλους επισκέπτες και θα αναπτυχθούν ελκυστικότεροι προορισμοί μέσα από τον αθλητισμό και την αναψυχή.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΛΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΕΙΚΟΝΑ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥ



ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΕΝΟΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

ADOPTING AN ALTERNATIVE MODEL OF EXERCISE SERVICES BY FITNESS CLUBS DURING THE COVID-19 PERIOD: THE CASE OF ON LINE EXERCISE PROGRAMS

ΝΤΟΒΟΛΗ Α.¹, ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ Θ.¹, ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.¹

ΝΤΟΒΟΛΙ Α.¹, ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ ΤΗ.¹, ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΣ Κ.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

antovoli@phed.auth.gr

Ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 ήταν δραματικός σε όλους τους τομείς της διεθνούς αθλητικής βιομηχανίας. Τελευταίες μελέτες έδειξαν, ότι η αθλητική αγορά του fitness, της οποίας η αξία ανέρχονταν παγκοσμίως σε 94 δισεκατομμύρια δολάρια το 2018, ήταν ένας από τους τομείς που πλήχθηκε ιδιαίτερα εξ αιτίας των συνθηκών και των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης που εισήχθησαν. Σε μια αυστραλιανή μελέτη, για παράδειγμα, αναφέρθηκε ότι τα έσοδα τους μειώθηκαν μεταξύ 75% και 100% από την εφαρμογή των μέτρων αυτών. Ως αποτέλεσμα, το 81% των επαγγελματιών άσκησης έχασαν τη δουλειά τους ή την κύρια πηγή εισοδήματός. Μοναδικό εναλλακτικό εργαλείο για παροχή αθλητικών προγραμμάτων στον εν λόγω αθλητικό χώρο για διατήρηση του πελατολογίου και στοιχειώδη εισροή χρήματων, αποτέλεσαν τα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης. Ωστόσο, αυτή η εναλλακτική, από τις αίθουσες γυμναστηρίου και τη φυσική παρουσία των προπονητών, στους ιδιωτικούς χώρους των σπιτιών δια μέσου ψηφιακής πλατφόρμας, εγείρει ερωτηματικά ως προς το βαθμό ψυχαγωγίας από τη συμμετοχή. Είναι ιδιαίτερος τεκμηριωμένο σήμερα ότι η ψυχαγωγία κατά την άσκηση, είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες πρόβλεψης της καταναλωτικής συμπεριφοράς σε αθλητικούς καταναλωτές. Σκοπός της παρούσας έρευνας, αποτέλεσε η διερεύνηση του βαθμού ψυχαγωγίας κατά τη διάρκεια της άσκησης, ανάμεσα, στις παραδοσιακές αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο του fitness με δια ζώσης συνεδρίες, έναντι, διαδικτυακών προπονητικών μονάδων στις οποίες οδηγήθηκε η ελληνική αθλητική αγορά εξ αιτίας των μέτρων που ελήφθησαν για την αντιμετώπιση των κρουσμάτων της πανδημίας COVID-19. Πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με χρήση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Για τη μέτρηση της ψυχαγωγίας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο «PECES» των Kendzierski & DeCarlo, 1991. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά την περίοδο της απαγόρευσης κυκλοφορίας των πολιτών της χώρας. Το δείγμα αποτέλεσαν τριακόσιοι σαράντα οκτώ (N=348) ενήλικες συμμετέχοντες σε αντίστοιχα αθλητικά προγράμματα άσκησης. Η ανάλυση συστοιχιών (cluster analysis) ανέδειξε την ύπαρξη τριών ομάδων με διαφορετική αξιολόγηση ως προς το βαθμό ψυχαγωγίας όσον αφορά τα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης. Η πρώτη ομάδα με την υψηλότερη βαθμολογία αξιολόγησης ως προς την ψυχαγωγία περιελάμβανε εκατάν ενενήντα έναν (N=191) ασκούμενους, η δεύτερη ομάδα με την ενδιάμεση βαθμολογία αξιολόγησης περιελάμβανε εκατάν δέκα έξι (N=116) ασκούμενους, ενώ η τρίτη ομάδα με την χαμηλή βαθμολογία αξιολόγησης περιελάμβανε τριάντα πέντε (N=35) ασκούμενους. Τα αποτελέσματα της έρευνας πρότειναν ότι υπάρχει μια ομάδα ασκούμενων οι οποίοι δεν επιθυμούν να συμμετέχουν σε διαδικτυακά προγράμματα άσκησης με το πέρας της πανδημίας, ωστόσο, υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός ασκούμενων, οι οποίοι θεωρούν ότι τα διαδικτυακά προγράμματα άσκησης μπορούν να αποτελέσουν μια καλή εναλλακτική, γεγονός που δύναται να αλλάξει την αθλητική βιομηχανία του fitness.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΣΤΟ 10ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
PROFILING SPORT TOURISTS AT THE 10TH YOUNG WOMEN WORLD WATER POLO CHAMPIONSHIP

ΛΕΤΣΙΟΥ Μ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹

LETSIOU M.¹, YFANTIDOU G.¹, COSTA G.¹, MATSOUKA O.¹, ALMPANIDIS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mletsiou@phyed.duth.gr

Ο τουρισμός είναι ένας τομέας της ανθρώπινης δραστηριότητας που αφορά κυρίως την αναψυχή. Είναι ένας πολύ διαδεδομένος τρόπος ψυχαγωγίας και για το λόγο αυτό είναι σημαντικός για πολλές χώρες και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι ζωτικής σημασίας. Ο κύριος σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή του προφίλ των αθλητικών τουριστών που συμμετείχαν ή/και παρακολούθησαν το 10ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υδατοσφαίρισης Νέων Γυναικών που έγινε στην πόλη του Βόλου. Ο σκοπός αυτός κατανεμήθηκε σε περαιτέρω επιμέρους σκοπούς, έτσι ώστε να μπορέσουν να καταγραφούν οι σχέσεις μεταξύ όλων των παραγόντων. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τις αθλήτριες που πήραν μέρος στο 10ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υδατοσφαίρισης Νέων Γυναικών, από τους προπονητές και συνοδούς της κάθε ομάδας καθώς και από τους θεατές της διοργάνωσης. Για την εμπειριστατωμένη εξέταση του προφίλ των αθλητικών τουριστών που πήραν μέρος στην διοργάνωση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Tourist Roles Preference Scale" (TRPS). Η μελέτη των χαρακτηριστικών των αθλητικών τουριστών που συμμετείχαν ενεργά ή παθητικά, στο συγκεκριμένο πρωτάθλημα έδειξε ότι οι τουρίστες παρουσιάζουν ένα συγκεκριμένο κυρίως προφίλ, το οποίο είναι η προσέλευση ανεξαρτήτως φύλου, απόφοιτοι ανώτερης ή ανώτατης εκπαίδευσης, με πλήρη απασχόληση, ηλικίας 17-39 και στην πλειοψηφία ελεύθεροι. Κατά τη διάρκεια εξερεύνησης των αναγκών, φάνηκε ότι οι αθλητικοί τουρίστες παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά σε όλες τις συμπεριφορές και τις ανάγκες τους. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης ως προς ένα ανεξάρτητο παράγοντα, ανάλυση πολλαπλής διακύμανσης, Chi-square test και t-test για ανεξάρτητα δείγματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ, ΑΝΑΓΚΕΣ, ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΧΟΡΟΥ INVESTIGATION OF JOB SECURITY CONCERNING DANCE TEACHERS

ΓΕΝΤΗ Μ.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹, ΛΑΪΟΣ Α.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹

GENTI M.¹, ROKKA S.¹, LAIOS A.¹, KOSTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mgenti@phyed.duth.gr

Η παγκόσμια οικονομική ύφεση, η μείωση των θέσεων εργασίας και η απόσυρση ικανών στελεχών αυξάνεται συνεχώς στη σύγχρονη εποχή, με αποτέλεσμα οι εργαζόμενοι να αναζητούν επιτακτικά την ασφάλεια στον χώρο εργασίας και την επαγγελματική σταθερότητα. Ακόμη και πριν από την COVID-19 εποχή, τα σύγχρονα εργασιακά περιβάλλοντα αντιμετώπιζαν αβεβαιότητα λόγω τεχνολογικών αλλαγών, οικονομικών διακυμάνσεων και πολιτικής ανασφάλειας, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να εγγυηθούν σταθερή απασχόληση σε όλους τους εργαζομένους. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τα επίπεδα ασφάλειας της εργασίας για άτομα που εργάζονται σε πολιτιστικούς συλλόγους και που διδάσκουν ελληνικούς χορούς και να διερευνήσει εάν υπάρχουν διαφορές εξαιτίας του φύλου, της ηλικίας, της οικογενειακής κατάστασης ή της έλλειψης τυπικών προσόντων προκειμένου να δοθούν μαθήματα χορού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 200 άτομα (91 άνδρες και 109 γυναίκες) με μέση ηλικία $42 \pm 9,78$ έτη. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα, εργάζονταν ως δάσκαλοι χορού σε πολιτιστικούς συλλόγους, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, στην περιφέρεια της Κεντρικής Μακεδονίας, Αρ. Μακεδονίας και Θράκης. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα του «Minnesota Satisfaction Questionnaire» (Weiss, Dawis, England, & Lofquist, 1967), «ασφάλεια στον χώρο εργασίας», με πέντε θέματα π.χ. ερώτησης: η μελλοντική ασφάλεια που μου προσφέρει ο χώρος εργασίας. Οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1= πολύ δυσαρεστημένος έως το 5= πολύ ικανοποιημένος. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν: ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's α) και αναλύσεις διακύμανσης (Independent T-test & One-way Anova analysis) για την εξέταση τυχόν διαφορών ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Από την ανάλυση αξιοπιστίας, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των θεμάτων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα. Όσον αφορά τον οργανωσιακό παράγοντα «ασφάλεια εργασίας», η μέση τιμή του έδειξε ότι οι δάσκαλοι χορών νιώθουν αρκετά ασφαλείς στον εργασιακό τους χώρο. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και τα χρόνια εργασίας, ωστόσο, σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων, με τους νεότερους σε ηλικία να παρουσιάζουν χαμηλότερο μέσο όρο στην ασφάλεια εργασίας και όσους δήλωσαν ότι είχαν οικογένεια να εμφανίζουν υψηλότερη αίσθηση εργασιακής ασφάλειας. Σε ένα περιβάλλον οικονομικής κρίσης και ύφεσης, οι διοικήσεις των πολιτιστικών συλλόγων θα πρέπει να βελτιώνουν τους οργανωσιακούς παράγοντες για το διδακτικό τους προσωπικό, η διοίκηση να επιδιώκει τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας, ώστε να εξασφαλίζεται η παροχή υπηρεσιών με ποιότητα στους επαγγελματίες δασκάλους χορών, οι οποίοι θα αντλούν ασφάλεια και ικανοποίηση από τον χώρο εργασίας τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΧΟΡΟΥ, ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID 19, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation



**ORAL
PRESENTATIONS**

Exercise training/coaching in individual sports

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΩΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΙΣΧΥΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ: ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

IN-WATER FORCE AND IMPULSE AND DRY-LAND FORCE AND POWER: RELATIONSHIP WITH PERFORMANCE IN VARIOUS SWIMMING DISTANCES

**ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ Ι.¹, ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}, ΓΕΩΡΓΑΤΟΣ Ι.¹, ΤΣΟΛΤΟΣ Α.², ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Α.², ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.¹
CHALKIADAKIS I.¹, ARSONIADIS G.^{1,2}, GEORGATOS I.¹, TSOLTOS A.², CHATZIGIANNAKIS A.², TOUBEKIS A.¹**

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²SPORTS CLUB PERISTERI

garsoniadis@phed.uoa.gr

Η δύναμη που εφαρμόζεται και η ισχύς που παράγεται από τους κολυμβητές/τριες εντός και εκτός νερού, είναι πιθανό να επηρεάζουν την απόδοση σε προσπάθειες μέγιστης έντασης στην αγωνιστική κολύμβηση. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει τη σχέση της δύναμης και ισχύος εντός και εκτός νερού με την απόδοση σε προσπάθειες μέγιστης έντασης 50 (T50), 100 (T100), και 200 μέτρων (T200) ελεύθερο. Στην μελέτη συμμετείχαν 9 κολυμβητές και 6 κολυμβήτριες αγωνιστικού επιπέδου, ηλικίας 16.6±3.1 ετών. Σε τρεις διαδοχικές ημέρες οι κολυμβητές πραγματοποίησαν δοκιμασίες: α) T50, T100, T200 με μέγιστη ένταση και 30 λεπτά αποκατάσταση μεταξύ προσπαθειών, β) προσδεμένη κολύμβηση 10 δευτερολέπτων καταβάλλοντας μέγιστη προσπάθεια και γ) εκτίμηση μέγιστης δύναμης εκτός νερού σε μηχανήμα Smith στην άσκηση πίεση στήθους. Η δύναμη έλξης στο νερό κατά την προσδεμένη κολύμβηση (TF), καταγράφη με πιεζοηλεκτρικό δυναμόμετρο προσαρμοσμένο στο βατήρα εκκίνησης και συνδεδεμένο με μετατροπέα σήματος από αναλογικό σε ψηφιακό. Η ώθηση (I) κατά τη διάρκεια της προσδεμένης κολύμβησης υπολογίστηκε από τη δύναμη και το χρόνο ολοκλήρωσης σε κάθε χεριά ($I = F * t$, όπου t το χρονικό διάστημα ολοκλήρωσης της κάθε χεριάς). Κατά τη δοκιμασία εκτίμησης της μέγιστης δύναμης στην άσκηση πίεση στήθους καταγράφη η ταχύτητα μετατόπισης του φορτίου και υπολογίστηκε η παραγόμενη ισχύς ($P = F * V$ όπου P η ισχύς, V η ταχύτητα μετατόπισης και F το φορτίο, MuscleLab, Ergotest, Finland). Η μέση τιμή ± τυπική απόκλιση των T50, T100, T200, TF, I, F και P ήταν 33.06 ± 2.67 s, 74.79 ± 4.79 s, 150.80 ± 12.45 s, και 89.29 ± 26.14 N, 28.95 ± 11.06 N.s, 52.33 ± 14.86 kg, 132.17 ± 69.72 W, αντίστοιχα. Παρατηρήθηκε σημαντική σχέση μεταξύ TF και T50 ($r=-0.78$, $p=0.00$), T100 ($r=-0.67$, $p=0.01$), και T200 ($r=0.68$, $p=0.01$). Αντίθετα, η I σχετίζεται σημαντικά μόνο με την T50 ($r=-0.67$, $p=0.01$). Για τις παραμέτρους δύναμης εκτός νερού, παρατηρήθηκε σημαντική σχέση μεταξύ F και P με την T50 ($r=-0.81$, $p=0.00$; $r=-0.62$, $p=0.01$), την T100 ($r=-0.76$, $p=0.00$; $r=-0.64$, $p=0.01$), και την T200 ($r=-0.83$, $p=0.00$; $r=-0.71$, $p=0.00$). Η ειδική δύναμη κατά την προσδεμένη κολύμβηση, αλλά και η δύναμη και η ισχύς εκτός νερού φαίνεται να σχετίζονται σημαντικά με τις επιδόσεις των κολυμβητών στα 50, 100 και 200 μέτρα ελεύθερο. Η σχέση ώθησης και απόδοσης φαίνεται ότι εξαρτάται από τη διάρκεια των προσπαθειών που αξιολογούνται.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΔΕΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΩΘΗΣΗ, ΔΥΝΑΜΗ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ, ΙΣΧΥΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ, ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

THE EFFECT OF A COMBINED TAEKWONDO AND STRENGTH TRAINING PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN MIDDLE-AGED MEN

ΧΑΣΙΑΛΗΣ Α.¹, ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΤΣΑΡΑ Λ.¹, ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.¹, ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

CHASIALIS A.¹, KARATRANTOU K.¹, TSARA L.¹, BATATOLIS C.¹, GERODIMOS V.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

chasialis@yahoo.gr

Τα συνδυαστικά προγράμματα άσκησης χρησιμοποιούνται ευρέως τα τελευταία χρόνια, σε όλους τους χώρους άσκησης, με στόχο τόσο την πολύπλευρη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης όσο και τη μείωση του χρόνου άσκησης. Το Ταεκβοντο είναι μια διαδεδομένη κορεατική πολεμική τέχνη, παρ' όλα αυτά δεν υπάρχουν μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία οι οποίες εξέτασαν την επίδραση συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης με Ταεκβοντο με στόχο την προαγωγή της υγείας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν, να εξετάσει την επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Ταεκβοντο και μυϊκής ενδυνάμωσης σε επιλεγμένους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης μεσήλικων ανδρών. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 36 απροπόνητοι άνδρες ηλικίας 42-54 χρονών οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες: α) τη συνδυαστική ομάδα ταεκβοντο και μυϊκής ενδυνάμωσης και β) την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης, διήρκεσε 3 μήνες (3 φορές/εβδομάδα, 36 προπονητικές μονάδες) και περιελάμβανε ασκήσεις ταεκβοντο (μετακινήσεις, χτυπήματα με τα πόδια, χτυπήματα με τα χέρια καθώς και συνδυασμούς, ένταση: 65-85% ΜΚΣ, διάρκεια: 21-39 min) και ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος (σειρές: 2-4/άσκηση, 8-12 επαναλήψεις/σειρά). Η ομάδα ελέγχου, στο χρονικό διάστημα των 3 μηνών, δεν ακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Πριν την έναρξη και αμέσως μετά τη λήξη του χρονικού διαστήματος των 3 μηνών πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, στατική και δυναμική ισορροπία, δύναμη και ισχύς, αερόβια ικανότητα). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες, «ομάδα» x «χρόνος», με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση των δεικτών υγείας (3,5 έως 12%, ανάλογα με το δείκτη) και φυσικής κατάστασης (14 έως 65%, ανάλογα με το δείκτη) που αξιολογήθηκαν ($p < 0,01$), ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή ($p > 0,05$). Συμπερασματικά, ένα συνδυαστικό πρόγραμμα ταεκβοντο και ενδυνάμωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για τη βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης απροπόνητων μεσήλικων ανδρών.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

THE EFFECT OF HIGH-INTENSITY VERSUS MODERATE-INTENSITY CONTINUOUS RUNNING ON PERFORMANCE AND AEROBIC ENDURANCE IN MODERATELY TRAINED RECREATIONAL ATHLETES

JARSTAD E.^{1,2,3}, MAMEN A.⁴

¹NORWEGIAN SCHOOL OF SPORTS SCIENCES (NIH)

²NORWEGIAN HEART AND LUNG PATIENT ORGANIZATION

³NORWEGIAN SPORT MEDICINE CLINIC (NIMI)

⁴KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE

evenjarstad@gmail.com

There are sparse scientific data on the training effects of high-intensity continuous running (HICR, >85% of maximal heart rate (HR_{max})) in moderately trained recreational athletes. This study therefore aimed to examine the effects of HICR versus moderate-intensity continuous running (MICR), non-matched for total work. Twenty healthy, recreational athletes (aged 28 ± 5 years) were randomly allocated to a HICR, MICR or non-intervention control (C) group. Three times/week, for 10 weeks, the HICR group ($n = 7$) performed 20 min of strenuous running exercise above lactate threshold (LT) at $\sim 88\% HR_{max}$ (energy output/session: ~ 1300 kJ) whereas the MICR group ($n = 7$) exercised for 40 min at $\sim 80\% HR_{max}$ (energy output/session: ~ 2200 kJ). Both training groups (HICR and MICR) also maintained $\sim 60\%$ of their regular aerobic exercise during the study. The C group ($n = 6$) performed normal physical exercise throughout the study. Running performance was evaluated as time to exhaustion during a ~ 4 -8 min ramp test procedure, whereas aerobic endurance was assessed by measuring maximal oxygen consumption ($\dot{V}O_{2max}$), LT, running economy and substrate oxidation, at pre- and post-training. Following the intervention period, time to exhaustion increased significantly by 23% ($P < 0.01$) and 24% ($P < 0.01$) in the HICR and MICR groups, respectively, with no significant difference in the pre- to post-training change in time to exhaustion ($P = 1.00$) between the two modalities. In the HICR group, velocity at LT increased by 7% ($P < 0.01$), whereas velocity at $\dot{V}O_{2max}$ increased numerically, but not statistically significantly, by 13%, with a medium effect size. Furthermore, absolute ($L \cdot min^{-1}$) and relative $\dot{V}O_{2max}$ ($mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) increased significantly by 5% ($P < 0.01$) and 6% ($P < 0.01$), respectively, whereas running economy showed a numerical, but not statistically significant, improvement of 4%, with a medium effect size, following HICR. The MICR group increased relative $\dot{V}O_{2max}$ significantly by 5% ($P < 0.05$), whereas the pulmonary respiratory gas-exchange ratio significantly decreased at a submaximal workload by 4% ($P < 0.01$), indicating enhanced fat oxidation. No performance or aerobic endurance gains were observed in the C group. It can be concluded that even with a substantially lower total energy output, HICR can be as effective as MICR in improving running performance in moderately trained recreational athletes. Moreover, HICR can increase absolute $\dot{V}O_{2max}$, whereas MICR may improve fat oxidation.

Keywords: TIME TO EXHAUSTION, MAXIMAL OXYGEN CONSUMPTION, VELOCITY AT $\dot{V}O_{2max}$, LACTATE THRESHOLD, RUNNING ECONOMY, SUBSTRATE OXIDATION

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΩΜΟ**INVESTIGATION OF PARAMETERS THAT AFFECT SWIMMERS' SHOULDER INJURY****ΤΖΙΩΡΑ Δ.¹, ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹****ΤΖΙΩΡΑ Δ.¹, ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹**¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitzio3@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των παραμέτρων που ενδεχομένως σχετίζονται με τον τραυματισμό των κολυμβητών -τριών στον ώμο, γνωστό και ως «ώμο του κολυμβητή». Αρχικά, 357 κολυμβητές και κολυμβήτριες συμπλήρωσαν εθελοντικά, ανώνυμα και ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο 60 ερωτήσεων κλειστού τύπου. Ωστόσο, το τελικό μέγεθος του δείγματος διαμορφώθηκε στα 312 άτομα, καθώς αποκλείστηκαν από την περαιτέρω στατιστική επεξεργασία των δεδομένων όσοι ενώ απάντησαν «όχι» στην ερώτηση «Εσύ είχες ποτέ τραυματισμό στον ώμο», δεν απαντούσαν πάντα «Δεν τραυματίστηκα ποτέ» σε όλες τις ερωτήσεις που είχαν αυτή την απάντηση ως μία από τις προσφερόμενες επιλογές. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 . Από το σύνολο του δείγματος διαπιστώθηκε ότι τραυματίστηκε στον ώμο το 54.5%, και στο 67.6% αυτών περιπτώσεων ο τραυματισμός χαρακτηρίστηκε ως τενοντίτιδα, ενώ το ποσοστό όσων σταμάτησαν την αγωνιστική τους δραστηριότητα ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο για τους κολυμβητές – τριες που τραυματίστηκαν στον ώμο (49.4%), έναντι αυτών που δεν τραυματίστηκαν (34.5%). Ανεξάρτητα από την ύπαρξη τραυματισμού στον ώμο ή όχι, προέκυψε ότι το υψηλότερο ποσοστό των συμμετεχόντων κολυμπούσε πάνω από 8 χρόνια, ξεκινώντας την ενασχόλησή του με την κολύμβηση στην ηλικία των 4 ετών, ενώ το 60.5% και 58.5%, αντίστοιχα, κολυμπούσε ως κύριο στυλ το ελεύθερο. Και στις δύο κατηγορίες κολυμβητών –τριών το υψηλότερο ποσοστό (71.8% και 62.7%, αντίστοιχα) θεωρούσε ότι η τεχνική επηρεάζει την εμφάνιση πόνου στον ώμο. Ωστόσο, δεν καταγράφηκαν διαφορές μεταξύ τους στις ερωτήσεις που αφορούσαν τον τρόπο εκτέλεσης της χεριάς στα διάφορα κολυμβητικά στυλ, αλλά ούτε και στον όγκο της προπόνησής τους. Επίσης, ήταν σχεδόν ίδιο το ποσοστό όσων τραυματίστηκαν, έναντι όσων δεν τραυματίστηκαν, που χρησιμοποιούσαν αρκετά έως πάρα πολύ κολυμβητικά «χεράκια» (78.9% έναντι 80.4%). Αντίθετα, σε όσους τραυματίστηκαν ήταν υψηλότερο, αν και όχι στατιστικά σημαντικά, το ποσοστό αυτών που χρησιμοποιούσαν κατά την προπόνησή τους αρκετά έως πάρα πολύ «σανίδα» (72.9% έναντι 64.9%). Συνεπώς, εκτός από την ελαφρώς συχνότερη χρήση σανίδας από τους κολυμβητές -τριες που τραυματίστηκαν, δεν εντοπίστηκαν άλλες σημαντικές παράμετροι που να επηρεάζουν την ύπαρξη ή όχι τραυματισμού στον ώμο. Ωστόσο, θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη ως ένας σημαντικός περιορισμός της παρούσας μελέτης το γεγονός ότι τα συγκεκριμένα δεδομένα, ιδιαίτερα σε ότι αφορά την εκτέλεση της χεριάς στα διάφορα κολυμβητικά στυλ, δεν προέκυψαν από άμεση παρατήρηση και καταγραφή της τεχνικής των εξεταζόμενων, αλλά ήταν προϊόν δική τους δήλωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΩΜΟΣ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

PASSIVE RECOVERY PRACTICES DURING SWIM RACES BY GREEK COACHES

ΣΤΑΧΤΕΑΣ Χ.¹, ΤΖΙΒΑΝΗΣ Δ.¹, ΚΟΝΤΗ Ι.¹, ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.¹

STACHTEAS C.¹, TZIVANIS D.¹, KONTI I.¹, DALAMITROS A.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

chrysovas@phed.auth.gr

Σημαντικό ρόλο στον προπονητικό σχεδιασμό διαδραματίζει η διαδικασία της αποκατάστασης, τόσο μετά από την προπόνηση, όσο και από αγωνιστικές προσπάθειες. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η καταγραφή των πρακτικών παθητικής αποκατάστασης και των αντιλήψεων των προπονητών αθλητών κολύμβησης αγωνιστικού επιπέδου στην Ελληνική επικράτεια. Επίσης, διερευνήθηκαν τα κίνητρα των συμμετεχόντων για την επιλογή συγκεκριμένης πρακτικής παθητικής αποκατάστασης, καθώς και τα πιθανά εμπόδια κατά τη διάρκεια εφαρμογής τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο με δείγμα εξήντα δύο προπονητές κολύμβησης από 21 διαφορετικούς νομούς της χώρας. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε έπειτα από πιλοτική έρευνα, και περιλάμβανε 16 ερωτήσεις κλειστού τύπου με προκαθορισμένες απαντήσεις, καθώς και 4 ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Όλες οι απαντήσεις αναλύθηκαν με τη χρήση των συχνοτήτων για τον καθορισμό των ποσοστών των μεταβλητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συνηθέστερες πρακτικές παθητικής αποκατάστασης που χρησιμοποιούν οι προπονητές για τους αθλητές τους είναι συνδυασμός που περιλαμβάνει διαφορετικές μεθόδους σε ποσοστό 82,2%, όπως τη φυσικοθεραπεία και το μασάζ, τη χρήση foam roll (κύλινδρος αφρού), την κρυοθεραπεία ή την παγοθεραπεία, καθώς και τη χρήση ενδυμάτων συμπίεσης. Επιπρόσθετα, αναφέρθηκαν και εναλλακτικές / ψυχολογικές μέθοδοι παθητικής αποκατάστασης με τις προτιμότερες να περιλαμβάνουν τα συμπληρώματα διατροφής (51,6%) και συνδυασμό πρακτικών όπως μουσική και νοερή απεικόνιση (33,8%), αντίστοιχα. Τέλος, όσον αφορά το κίνητρο για την εφαρμογή συγκεκριμένων πρακτικών παθητικής αποκατάστασης οι συμμετέχοντες ανέφεραν σε ποσοστό 67,7% συνδυασμό κινήτρων, με την ταχύτερη ξεκούραση των αθλητών να αναφέρεται συνηθέστερα (25,9%), ενώ, τέλος, ως εμπόδιο που αντιμετωπίζουν κατά την εφαρμογή των διαφορετικών πρακτικών αναφέρθηκε συχνότερα η έλλειψη χώρου στις κολυμβητικές δεξαμενές (75,8%). Τα παραπάνω δεδομένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αλλά και για τον καταλληλότερο σχεδιασμό πρακτικών παθητικής αποκατάστασης στην κολύμβηση.

Λέξεις-κλειδιά: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

PASSIVE RECOVERY PRACTICES DURING SWIM RACES BY GREEK COACHES

ΤΖΙΒΑΝΗΣ Δ.¹, ΚΟΝΤΗ Ι.¹, ΣΤΑΧΤΕΑΣ Χ.¹, ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.¹

ΤΖΙΒΑΝΙΣ Δ.¹, ΚΟΝΤΙ Ι.¹, ΣΤΑΧΤΕΑΣ Χ.¹, ΔΑΛΑΜΙΤΡΟΣ Α.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

tzivanis@phed.auth.gr

Μία από τις σημαντικότερες, αλλά συχνά παραμελημένες διαδικασίες, μετά από αγωνιστική προσπάθεια ή την προπόνηση στην κολύμβηση αποτελεί η αποκατάσταση. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή των μεθόδων ενεργητικής αποκατάστασης που χρησιμοποιούν οι Έλληνες προπονητές αθλητών αγωνιστικού επιπέδου, ο τρόπος εφαρμογής τους, καθώς και οι ενδεχόμενες τροποποιήσεις στις οποίες υπόκεινται ανάλογα με τις αγωνιστικές ιδιαιτερότητες. Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά 62 προπονητές/-τριες αγωνιστικών ομάδων της Ελληνικής επικράτειας από 21 συνολικά νομούς της χώρας. Από αυτούς, 58 ήταν άνδρες και 4 γυναίκες. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, το οποίο διανεμήθηκε μέσω των επιμέρους περιφερειακών επιτροπών κολύμβησης και των συλλόγων προπονητών. Περιείχε 20 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι 15 κλειστού και οι 5 ανοικτού τύπου. Όλες οι απαντήσεις αναλύθηκαν με τη χρήση των συχνοτήτων για τον καθορισμό των ποσοστών των μεταβλητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες προπονητές δίνουν μεγάλη βαρύτητα στην ενεργητική αποκατάσταση εντός νερού (91,9%) με την τελευταία να εφαρμόζεται συνηθέστερα με βάση την κάλυψη συγκεκριμένης απόστασης (43,6%) και ρυθμό επιλογής του ίδιου του αθλητή (48,4%). Οι περισσότεροι προπονητές φαίνεται πως παροτρύνουν τους αθλητές τους να συμμετέχουν στις προπονήσεις των ομάδων τους κατά την διάρκεια των αγώνων με διαφοροποίηση της έντασης ή / και της ποσότητας αυτής (85,5%). Επίσης, η ενεργητική αποκατάσταση διαφοροποιείται από τους προπονητές ανάλογα με την αγωνιστική απόσταση που θα διανύσει ο αθλητής τους, αλλά και από παράγοντες όπως το προπονητικό επίπεδο ή ηλικία, η σπουδαιότητα της επερχόμενης αγωνιστικής προσπάθειας και η ύπαρξη παλαιότερου τραυματισμού. Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες προπονητές απάντησαν θετικά αναφορικά με την ανάγκη δημιουργίας επιμορφωτικού προγράμματος ή σεμιναρίου που να αφορά στις σύγχρονες τάσεις, καθώς και τις επιδράσεις των διαφορετικών τεχνικών αποκατάστασης στην κολυμβητική απόδοση. Οι απαντήσεις των Ελλήνων προπονητών που παρουσιάζονται σε αυτή την έρευνα προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σημείο αναφοράς κατά το σχεδιασμό πρωτοκόλλων ενεργητικής αποκατάστασης, λαμβάνοντας υπόψη τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών και τις διαφορετικές ενεργειακές απαιτήσεις των αγωνισμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ

TRAINING PARAMETERS THAT AFFECT SWIMMERS' KNEE INJURY

**ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.¹, ΤΖΙΩΡΑ Δ.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹
SMITIANOU M.¹, STAVRAKIDOU C.¹, TZIORA D.¹, AGGELOUSSIS N.¹, ANTONIOU P.¹, GOURGOULIS V.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marismit@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των παραμέτρων που ενδεχομένως σχετίζονται με τραυματισμό των κολυμβητών στο γόνατο. Αρχικά, 192 κολυμβητές και κολυμβήτριες συμπλήρωσαν εθελοντικά, ανώνυμα και ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο 60 ερωτήσεων κλειστού τύπου, από τους οποίους συμπεριλήφθησαν τελικά στην περαιτέρω στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μόνο 181 άτομα, καθώς αποκλείστηκαν όσοι ενώ απάντησαν «όχι» στην ερώτηση «Εσύ είχες ποτέ ενόχληση ή τραυματισμό στο γόνατο», δεν απαντούσαν πάντα «Δεν τραυματίστηκα ποτέ» σε όλες τις ακόλουθες ερωτήσεις που είχαν αυτή την απάντηση ως μία από τις προσφερόμενες επιλογές. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και έλεγχος ανεξαρτησίας χ². Από τους συμμετέχοντες διαπιστώθηκε ότι τραυματίστηκε στο γόνατο το 40.9% και αναφορικά με το στυλ κολύμβησης αισθανόντουσαν πόνο στα γόνατα κατά την εκτέλεση του υπτίου, του ελευθέρου και της πεταλούδας μόνο το 9.5%, 14.9% και 25.7% των κολυμβητών – τριών, αντίστοιχα. Αντίθετα, κατά την κολύμβηση προσθίου αισθάνονταν ενόχληση το 87.8% και από αυτούς το 40.5% κατά την ώθηση των ποδιών προς τα πίσω. Οι περισσότεροι από αυτούς που τραυματίστηκαν δήλωσαν ότι ο τραυματισμός τους αφορούσε τους συνδέσμους γύρω από το γόνατο (44.6%) ή τους μηνίσκους (32.4%). Και στις δύο περιπτώσεις, κατά 45.5% και 50% αντίστοιχα, ο τραυματισμός εντοπιζόταν στην εσωτερική πλευρά του γόνατος. Ωστόσο, δεν καταγράφηκαν διαφορές μεταξύ αυτών που τραυματίστηκαν ή όχι σε ότι αφορούσε τον όγκο της προπόνησης και την τεχνική εκτέλεσης των κινήσεων. Αναφορικά με την ποδιά στο πρόσθιο, το 66.2% και 71% των κολυμβητών -τριών, αντίστοιχα, δήλωσε ότι διατηρούσε τα γόνατα στο άνοιγμα των ισχίων, ενώ και στις δύο περιπτώσεις οι προπονητές έδιναν πολύ μεγάλη σημασία στην τεχνική. Ωστόσο, το 54.1% όσων τραυματίστηκαν θεωρούσε ότι θα το απέφευγε αν έκανε καλύτερο ζέσταμα και οι περισσότεροι για να μειώσουν τον πόνο τροποποίησαν την τεχνική της ποδιάς τους υιοθετώντας ένα μικρότερο άνοιγμα στα γόνατα (25.7%) ή εφαρμόζοντας λιγότερη δύναμη στο τελείωμα της ποδιάς τους (20.3%). Από αυτούς που τραυματίστηκαν, το 83.8% ακολούθησε στη συνέχεια ένα πρόγραμμα αποκατάστασης, που περιελάμβανε κυρίως μυϊκή ενδυνάμωση, σε συνδυασμό με παγοθεραπεία, και οδήγησε σε μείωση του πόνου στην πλειοψηφία των περιπτώσεων (89.2%), ενώ μόνο το 29.7% δήλωσε ότι ο τραυματισμός επηρέασε την αθλητική του σταδιοδρομία. Συνεπώς, παρόλο που οι τραυματισμοί στα γόνατα των κολυμβητών φαίνεται να σχετίζονται ιδιαίτερα με την κίνηση των ποδιών στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης, ένα καλό ζέσταμα και η σωστή τεχνική εκτέλεση της ποδιάς είναι πιθανόν να περιορίζουν ή και να αποτρέψουν την εμφάνισή τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΓΟΝΑΤΟ, ΠΡΟΣΘΙΟ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ 11 – 12 ΕΤΩΝ ΣΤΑ 100Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΙΛ**RECORDING THE WARM – UP METHODS THAT HELLENIC COACHES USE IN 11 – 12 YEARS OLD SWIMMERS AT 100M FREESTYLE**ΤΟΠΑΛΝΑΟΥ Γ.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν.¹, ΛΟΥΠΟΣ Δ.¹ΤΟΡΑΛΝΑΚΟΥ Γ.¹, ΡΑΡΑΔΙΜΙΤΡΙΟΥ Κ.¹, ΡΑΡΑΔΙΜΙΤΡΙΟΥ Ν.¹, ΛΟΥΠΟΣ Δ.¹¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kostakispapadim@gmail.com

Ποικίλες στρατηγικές προθέρμανσης χρησιμοποιούνται σε κολυμβητές/-τριες διαφόρων ηλικιών με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την πιθανή προστασία από τραυματισμούς. Πεδίο διερεύνησης με ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η επίδραση της προθέρμανσης σε κολυμβητές/-τριες παιδικής και προεφηβικής ηλικίας, εξαιτίας των ιδιομορφιών που προβάλλει το καρδιοαναπνευστικό και μυϊκό σύστημα. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγραφούν οι επιλογές των Ελλήνων προπονητών κολύμβησης σχετικά με το περιεχόμενο της προθέρμανσης που επιλέγουν στους αγώνες, σε κολυμβητές/-τριες 11 – 12 ετών, στα 100 μέτρα ελεύθερο στιλ. Στη μελέτη συμμετείχαν 70 προπονητές, ηλικίας 35 ± 11 ετών και μέσης προπονητικής ηλικίας τα 9 ± 8 έτη που απάντησαν σε ερωτηματολόγιο, 29 ερωτήσεων κλειστού τύπου συν 5 ερωτήσεων ανοικτού τύπου, το οποίο δημιουργήθηκε για να την καταγραφή του περιεχομένου της προθέρμανσης σε εκείνες τις ηλικίες. Οι απαντήσεις προβάλλονται ως ποσοστά και η ανάλυσή τους πραγματοποιήθηκε μέσω του Office Excel για Windows. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των προπονητών, το 87% επιλέγει γενική προθέρμανση (έξω από το νερό). Από αυτούς, σε ποσοστό 46% η γενική προθέρμανση διαρκεί 5 - 10 λεπτά με περιεχόμενο κυρίως δυναμικές ασκήσεις (ταλαντεύσεις και αιωρήσεις μελών). Στο τμήμα του ερωτηματολογίου που αφορά στην ειδική προθέρμανση (μέσα στο νερό), το 80% απάντησε πως τη χρησιμοποιεί με το συνολικό όγκο να κυμαίνεται από 400 έως 800 μέτρα για το 57% των προπονητών. Το περιεχόμενο της ειδικής προθέρμανσης περιλαμβάνει: ασκήσεις τεχνικής, σερτ ποδιών, σταθερής έντασης, αυξανόμενης έντασης, μέγιστης έντασης (sprint) και αποκατάσταση (χαλάρωμα) μετά από αυτή. Ειδικά τεχνικοτακτικά στοιχεία όπως: εκκινήσεις, στροφές και τερματισμούς επιλέγει το 77%, 60% και 56% των προπονητών αντίστοιχα. Τέλος, ο προτιμότερος χρόνος ανάμεσα στην προθέρμανση και στο αγώνισμα για τη βέλτιστη απόδοση των κολυμβητών σύμφωνα με το 53% των προπονητών είναι από 15 έως 30 λεπτά, ενώ το 43% αυτών πιστεύει πως η χρονική διάρκεια που μπορεί να περιορίσει τις ευεργετικές ιδιότητες της προθέρμανσης είναι ίση ή μεγαλύτερη των 50 λεπτών. Παρόμοια μελέτη με καταγραφή του περιεχομένου της προθέρμανσης, που χρησιμοποιούν οι προπονητές, σε κολυμβητές/-τριες 11 – 12 ετών, δεν εντοπίστηκε, παρά μόνο σε μεγαλύτερες ηλικίες. Συμπερασματικά, οι Έλληνες προπονητές επιλέγουν προθέρμανση παρόμοιας δομής, αλλά μικρότερου όγκου, σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία κολυμβητές/-τριες. Περαιτέρω διερεύνηση για τη χρησιμότητα της προθέρμανσης στις συγκεκριμένες ηλικίες κρίνεται απαραίτητη.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΣΤΡΟΦΕΣ, ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

INVESTIGATION OF TRAINING PARAMETERS THAT AFFECT LOWER BACK INJURY IN SWIMMERS AND FIN-SWIMMERS

**ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.¹, ΤΖΙΟΡΑ Δ.¹, ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹
STAVRAKIDOU C.¹, TZIORA D.¹, SMITIANOU M.¹, ANTONIOU P.¹, AGGELOUSSIS N.¹, GOURGOULIS V.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

christav9@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των προπονητικών παραμέτρων που ενδεχομένως σχετίζονται με τραυματισμούς στη μέση κολυμβητών κλασικής και τεχνικής κολύμβησης. Αρχικά, 143 κολυμβητές και κολυμβήτριες συμπλήρωσαν εθελοντικά, ανώνυμα και ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο 45 ερωτήσεων κλειστού τύπου. Το τελικό μέγεθος του δείγματος διαμορφώθηκε ωστόσο στα 106 άτομα, καθώς αποκλείστηκαν όσοι ενώ απάντησαν αρχικά «όχι» σχετικά με την εμφάνιση ενόχλησης ή τραυματισμού στη μέση, δεν έδειξαν συνέπεια στις απαντήσεις τους σε όλες τις ακόλουθες σχετικές ερωτήσεις. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνότητας και έλεγχος ανεξαρτησίας χ². Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ασχολούνταν μόνο με την κλασική κολύμβηση (67.9%), ενώ το 18.9% αποκλειστικά με την τεχνική κολύμβηση και το 13.2% και με τα δύο. Από το σύνολο του δείγματος διαπιστώθηκε ότι ένιωσαν ενόχληση ή τραυματίστηκαν στη μέση ακριβώς το 50% των συμμετεχόντων, η πλειοψηφία των οποίων ασχολούνταν με την κλασική κολύμβηση (60.4%), ενώ ασχολούνταν μόνο με την τεχνική κολύμβηση ή και με τα δύο, το 24.5% και το 15.1%, αντίστοιχα. Σε όσους ασχολούνταν αποκλειστικά με την τεχνική κολύμβηση ωστόσο, ήταν ψηλότερα τα ποσοστά ενόχλησης ή τραυματισμού στη μέση, έναντι όσων δεν τραυματίστηκαν (65% έναντι 35%), όπως και όταν ασχολούνταν και με τα δύο (57.1% έναντι 42.8%), ενώ σε όσους ασχολούνταν αποκλειστικά με την κλασική κολύμβηση οι περισσότεροι δεν τραυματίστηκαν (44.4% έναντι 55.6%). Από τους κολυμβητές της τεχνικής κολύμβησης που χρησιμοποιούσαν μονοπέδιλο για μικρές αποστάσεις εμφάνισε τραυματισμό στη μέση ένα πολύ υψηλό ποσοστό (85.6% έναντι 14.3%), ενώ ήταν σχεδόν ίδια τα ποσοστά για τις μεγάλες αποστάσεις και για όσους χρησιμοποιούσαν διπλά πέδιλα για μικρές ή μεγάλες αποστάσεις. Από αυτούς που τραυματίστηκαν, οι κολυμβητές αποκλειστικά τεχνικής κολύμβησης χρησιμοποιούσαν λιγότερο σανίδα (38.5%), αλλά εκτελούσαν πολύ περισσότερο δελφινισμούς (77%), όπως ήταν αναμενόμενο λόγω της φύσης του αθλήματος. Ανεξάρτητα όμως από το είδος κολύμβησης που δραστηριοποιούνταν ο καθένας δεν διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ όσων τραυματίστηκαν ή όχι σε καμία προπονητική παράμετρο αναφορικά με τον όγκο και τη συχνότητα της προπόνησης, αλλά ούτε και στην προσοχή που έδιναν οι προπονητές τους στην τεχνική των δελφινισμών (75.5% έναντι 77.4%). Ωστόσο, ήταν υψηλότερο το ποσοστό όσων δεν τραυματίστηκαν (83%) που εκτελούσαν πολύ έως πάρα πολύ συστηματικά ασκήσεις για την ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ραχιαίων, έναντι όσων τραυματίστηκαν (66%). Συνεπώς, παρόλο που οι τραυματισμοί στη μέση φαίνεται να είναι ένα «σύνδρομο υπέρχρησης», με μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης στην τεχνική κολύμβηση, και ιδιαίτερα με τη χρήση μονοπέδilu, η συστηματική ενδυνάμωση κοιλιακών και ραχιαίων φαίνεται να δρα αποτρεπτικά στην πρόκλησή τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΜΕΣΗ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΕΡΙΑΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΈΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ 400Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΝΕΡΟ

STROKE CHARACTERISTICS, BEHAVIOURAL RESPONSES AND PERFORMANCE DURING MAXIMAL 400M FREE SWIMMING IN WARM WATER

ΣΟΥΜΕΛΙΔΗ Σ.¹, ΜΠΑΚΑΛΑΚΟΥ Ε.², ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ Ε.³

SOUMELIDI S.¹, BAKALAKOU E.², SOULTANAKI E.³

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

sylviasoumelidi@gmail.com

Η θερμοκρασία του νερού επηρεάζει βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στην απόδοση ενός αθλητή κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Δεν υπάρχουν όμως έρευνες που να αναφέρονται στο πως η θερμοκρασία του νερού επηρεάζει την αποδοτικότητα και την υποκειμενική αντίληψη των κολυμβητών μέσα στο νερό. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επιρροή του θερμού νερού στα χαρακτηριστικά χεριάς, στην επίδοση, στη θερμική αίσθηση (ΘΑ), την θερμική άνεση (ΘΑΝ), την αντιλαμβανόμενη κόπωση (RPE), και την καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τα 400 μέτρα ελεύθερο μέγιστης προσπάθειας (all out). Στη μελέτη συμμετείχαν επτά αγωνιστικού επιπέδου άρρνες κολυμβητές (N=7) με πανελλήνιες διακρίσεις. Η πειραματική διαδικασία έλαβε μέρος δύο διαφορετικές ημέρες, σε δύο θερμοκρασίες νερού το θερμό νερό (ΘΝ) στους $31,37 \pm 0,62^\circ\text{C}$ και το ουδέτερο νερό (ΟΥΝ) $28,51 \pm 0,39^\circ\text{C}$. Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας μετρήθηκε ο χρόνος ανά 100 μέτρα, ο χρόνος για 6 δευτερόλεπτα στο τέταρτο 25ρι κάθε 100 μέτρων, και ο συνολικός χρόνος κολύμβησης. Κατόπιν υπολογίστηκε η συχνότητα (ΣΧ), το μήκος (ΜΧ) χεριάς, και ο δείκτης αποτελεσματικότητας (ΔΑ), του κάθε κολυμβητή σε κάθε 100 μέτρα. Πριν και μετά τα 400 μέτρα μετρήθηκαν η ΚΣ, η RPE, η ΘΑ και η ΘΑΝ. Η στατιστική που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σε δύο παράγοντες με $p < 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταχύτητα παρουσίασε σταδιακή και στατιστικά σημαντική πτώση μετά τα 100 μ και στις δύο συνθήκες, και ο συνολικός χρόνος στα 400 μέτρα ήταν σημαντικά αργότερος στο ΘΝ. Η ΚΣ, η ΘΑ και ο RPE δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των 2 θερμοκρασιών, ενώ η ΘΑΝ ήταν μειωμένη μετά τα 400 μέτρα στο ΘΝ. Το ΜΧ παρουσίασε σταδιακή μείωση μετά τα 100-μ ελεύθερο χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ των 2 θερμοκρασιών ενώ στη συχνότητα της χεριάς υπήρξαν αυξητικές τάσεις με την πρόοδο της απόστασης χωρίς να είναι σημαντικές. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι στα 400 μέτρα μέγιστης προσπάθειας στους $31,37 \pm 0,62^\circ\text{C}$ σε σχέση με τους $28,51 \pm 0,39^\circ\text{C}$, η ταχύτητα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μείωση, χωρίς όμως να διαφοροποιεί σημαντικά το RPE, την ΘΑ και τα χαρακτηριστικά χεριάς. Πρακτικά φαίνεται ότι στα 400-μ ελεύθερο σε θερμό νερό η απόδοση μειώνεται παρά το γεγονός ότι τα χαρακτηριστικά της χεριάς δεν μεταβάλλονται σημαντικά. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αλλαγές στη συμβολή της ποδιάς. Η αυξημένη θερμότητα του νερού γίνεται αντιληπτή από την μειωμένη ΘΑΝ η οποία εκφράζει τον αυξημένο μεταβολικό ρυθμό που οδηγεί στη μείωση της απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΡΜΟ ΝΕΡΟ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΕΡΙΑΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΑΠΟΔΟΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΆΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ «ΑΡΣΗ ΛΕΚΑΝΗΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ» ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΑ ΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ SPRINT

ACUTE EFFECTS OF THE EXECUTION OF «HIP THRUSTS» WITH VARIOUS LOADS ON SPRINT MECHANICAL CHARACTERISTICS

ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε.¹, ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.², ΑΓΙΛΑΡΑ Γ.Ο.², ΖΗΣΗ Μ.², ΖΑΝΝΗ Ε.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.²

FRAGKOULIS E.¹, STAVRIDIS I.², AGILARA G.O.², ZISI M.², ZANNI E.², CHATZINIKOLAOU A.¹, SMILIOS I.¹, PARADISIS G.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

Strafra91@hotmail.com

Η μεταδιεγερτική ενεργοποίηση (ΜΔΕ) είναι το φαινόμενο κατά το οποίο ο μυς παρουσιάζει αύξηση της ικανότητας παραγωγής δύναμης λόγω της δραστηριότητας που έχει προηγηθεί. Οι ασκήσεις δύναμης, όπως οι άρσεις λεκάνης με μπάρα (ΑΛΜ), δύνανται να αυξήσουν την οριζόντια συνιστώσα της δύναμης. Επίσης, το φορτίο το οποίο εφαρμόζεται κατά την εκτέλεση των ασκήσεων ΑΛΜ επιφέρει διαφορετικές αλλαγές στις μηχανικές ιδιότητες του νευρομυϊκού συστήματος, κυρίως ως προς την ικανότητα ανάπτυξης οριζόντιας δύναμης, ταχύτητας και ισχύος. Ωστόσο, η άμεση επίδραση της άσκησης ΑΛΜ στα μηχανικά χαρακτηριστικά και πιο συγκεκριμένα στις μεταβλητές του οριζόντιου ταχυτητοδυναμικού (F-v) προφίλ (οριζόντια: δύναμη [F0], ταχύτητα [V0], ισχύς [Pmax], καθώς και της αναλογίας της οριζόντιας προς τη συνολική παραχθείσα δύναμη [RF] και του ρυθμού μείωσης της οριζόντιας δύναμης κατά την αύξηση της δρομικής ταχύτητας [DRF]) δεν έχει μελετηθεί μέχρι σήμερα. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της άμεσης επίδρασης της άσκησης ΑΛΜ στις μεταβλητές του F-v προφίλ σε ελίτ σπρίντερ. Στη μελέτη συμμετείχαν έξι ελίτ σπρίντερ (ηλικία: $24,5 \pm 4,1$ έτη; βάρος: $69,3 \pm 10,9$ kg; ύψος: $1,78 \pm 0,11$ m). Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 3 διαφορετικές συνθήκες με τυχαία και διαφορετική σειρά σε 3 ξεχωριστές ημέρες, οι οποίες απείχαν μεταξύ τους τουλάχιστον 72 ώρες. Η πρώτη συνθήκη ήταν ελέγχου, στη δεύτερη συνθήκη πραγματοποιήθηκαν 3 σετ των 6 επαναλήψεων ΑΛΜ με φορτίο που αντιστοιχούσε στο 85% της 1 Μέγιστης Επανάληψης (ΜΕ) και στην τρίτη συνθήκη πραγματοποιήθηκαν 3 σετ των 10 επαναλήψεων ΑΛΜ στο 30% της 1ΜΕ, αντίστοιχα. Πριν, 8 λεπτά και 12 λεπτά μετά από κάθε συνθήκη οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν τρέξιμο 30 m. Οι ενδιάμεσοι χρόνοι του sprint (ανά 5m) καταγράφηκαν με τη χρήση κάμερας υψηλής ταχύτητας (Casio Ex-F1, Tokyo, Japan, 300 fps), με σκοπό την ποσοτικοποίηση των μεταβλητών του F-v προφίλ. Η ανάλυση διασποράς δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές ($p > 0,05$) διαφορές μεταξύ της αλληλεπίδρασης συνθήκης-χρόνου, στις επιδώσεις των sprint, καθώς και στις κύριες επιδράσεις του χρόνου ή των συνθηκών στις F0, V0, Pmax, RF και DRF. Συμπερασματικά, τα πρωτόκολλα της άσκησης δύναμης ΑΛΜ που χρησιμοποιήθηκαν δεν αποτέλεσαν ένα αποτελεσματικό ασκησιογενές ερέθισμα για πρόκληση ΜΔΕ έτσι ώστε να επιφέρουν αλλαγές στο ταχυδυναμικό προφίλ σε ελίτ σπρίντερ αθλητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΔΥΝΑΜΗ, ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΧΕΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ FINAL-8 UEFA CHAMPIONS LEAGUE ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΟ 2020

THE INTERACTION BETWEEN OFFENSIVE STYLE AND MATCH-RESULT IN THE FINAL-8 TEAMS OF THE 2020 UEFA WOMEN'S CHAMPIONS LEAGUE

ΚΟΥΛΑΛΗΣ Η.¹, ΚΟΥΤΟΥΛΑΚΗΣ Ι.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹

ΚΟΥΛΑΛΙΣ Ι.¹, ΚΟΥΤΟΥΛΑΚΙΣ Ι.¹, ΙΣΠΙΡΛΙΔΙΣ Ι.¹, ΜΙΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΙΣ Ν.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTIAN UNIVERSITY OF ATHENS

lliakoul1@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της κατοχής μπάλας στο αποτέλεσμα των αγώνων του Final-8 του UEFA Champions League γυναικών του 2020. Οι ομάδες που συμμετείχαν στη διοργάνωση ήταν οι: Arsenal FC, Atletico de Madrid, FC Barcelona, FC Bayern Munchen, Glasgow City, Olympique Lyonnais, Paris Saint-Germain & VfL Wolfsburg. Από τα Technical Reports της UEFA έγινε ανάλυση της κατοχής μπάλας (%) στο αμυντικό, μεσαίο και επιθετικό τρίτο, οι αντεπιθέσεις των ομάδων/αγώνα και τα αποτελέσματα των αγώνων του Final-8. Ο μη-παραμετρικός έλεγχος Cochran's Q εφαρμόστηκε για την ανάλυση της επιθετικής συμπεριφοράς των ομάδων σε σχέση με το αποτέλεσμα των αγώνων τους. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι ομάδες στο σύνολο τους, είχαν σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό κατοχής μπάλας στο επιθετικό τρίτο της αντίπαλης ομάδας ($14.6 \pm 5.8\%$), σε σχέση με την κατοχή της μπάλας στη μεσαία ζώνη του γηπέδου ($45.7 \pm 5\%$) και στο αμυντικό τρίτο της ομάδας τους ($39.6 \pm 10.2\%$). Η ποιοτική αξιολόγηση της κατοχής μπάλας/αγώνα έδειξε ότι η ομάδα με τις λιγότερες κατοχές στο επιθετικό τρίτο της αντίπαλης ομάδας (5%) και στη μεσαία ζώνη (39%) ήταν η Atletico de Madrid, ενώ η Barcelona είχε, συγκριτικά με τις υπόλοιπες ομάδες του Final-8, τα χαμηλότερα ποσοστά κατοχής στο αμυντικό τρίτο (25%). Παράλληλα, βρέθηκε ότι οι ομάδες με τις περισσότερες αντεπιθέσεις ανά αγώνα ήταν αυτές που είχαν και τα υψηλότερα ποσοστά κατοχής στη μεσαία ζώνη του γηπέδου. Ειδικότερα, η VfL Wolfsburg είχε 25, η Paris Saint-Germain 21 και η FC Barcelona 20 αντεπιθέσεις ανά αγώνα. Τέλος, δεν καταγράφηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ποσοστών κατοχής μπάλας/ζώνη και του αριθμού των αντεπιθέσεων/90min με το τελικό αποτέλεσμα του αγώνων του Final-8. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι η τακτική συμπεριφορά των ομάδων υψηλού επιπέδου στο γυναικείο ποδόσφαιρο είναι προσανατολισμένη στα υψηλά ποσοστά κατοχής της μπάλας στο χώρο του κέντρου με σκοπό την εκδήλωση μεγάλου αριθμού άμεσων επιθέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΣΕ ΟΜΑΔΑ SUPERLEAGUE 2

THE EFFECT OF THE HEART RATE ON THE MATCH RESULT IN RELATION TO THE POSITIONAL ROLE OF THE PLAYERS IN SUPERLEAGUE 2 TEAM

ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ Π.¹, ΠΑΣΧΑΛΑΚΗΣ Χ.¹, ΚΟΚΚΙΝΙΔΗΣ Μ.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.²

ANIFANTAKIS P.¹, PASXALAKIS X.¹, KOKKINIDIS M.¹, MANTZOURANIS N.¹, ISPIRLIDIS I.¹, MITROTASIOS M.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTIAN UNIVERSITY OF ATHENS

anifpan@icloud.com

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της καρδιακής συχνότητας, ανάλογα με την τακτική θέση των ποδοσφαιριστών στο αποτέλεσμα του αγώνα επαγγελματικής ομάδας. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (b.min⁻¹) έγινε στους ποδοσφαιριστές της αρχικής εντεκάδας (εκτός του τερματοφύλακα) στις 7 εκτός έδρας αγωνιστικές του 1ου γύρου ομάδας που συμμετείχε στο πρωτάθλημα της Superleague 2 το 2019-2020. Η παρούσα μελέτη αξιολόγησε τη μέση (ΚΣmean) και τη μέγιστη (ΚΣmax) καρδιακή συχνότητα σε 16 συνολικά ποδοσφαιριστές που ολοκλήρωσαν και τους 7 αγώνες του πρωταθλήματος. Πραγματοποιήθηκαν 69 μετρήσεις (26 αμυντικών-27 μέσων-16 επιθετικών), ενώ οι μετρήσεις έγιναν με τη χρήση του συστήματος Polar Team System. Η πολυμεταβλητή ανάλυση συνδιακύμανσης (MANCOVA) και ο έλεγχος Bonferroni εφαρμόστηκαν για την αξιολόγηση των μεταβλητών αγωνιστικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών με συνδιακυμαντή την "τακτική θέση". Από την περιγραφική ανάλυση προέκυψε ότι η ομάδα είχε 3 νίκες, 2 ισοπαλίες και 2 ήττες. Σε σχέση με το αποτέλεσμα, η ΚΣmean των ποδοσφαιριστών δεν διέφερε σημαντικά στους αγώνες της ομάδας μετά από νίκη ($150 \pm 14 \text{ b.min}^{-1}$), ισοπαλία ($149 \pm 12 \text{ b.min}^{-1}$) και ήττα ($148 \pm 12 \text{ b.min}^{-1}$). Παράλληλα, η ΚΣmax των ποδοσφαιριστών κυμάνθηκε σε παρόμοια επίπεδα τόσο στις νίκες ($202 \pm 14 \text{ b.min}^{-1}$) και ισοπαλίες ($208 \pm 13 \text{ b.min}^{-1}$) όσο και μετά από τις ήττες ($210 \pm 13 \text{ b.min}^{-1}$) της ομάδας. Με κριτήριο την τακτική θέση η ΚΣmax στους αγώνες ήταν σημαντικά υψηλότερη στους παίκτες της μεσαίας γραμμής ($213 \pm 10 \text{ b.min}^{-1}$) σε σχέση με τους αμυντικούς ($202 \pm 15 \text{ b.min}^{-1}$) αλλά όχι με τους επιθετικούς παίκτες της ομάδας ($209 \pm 15 \text{ b.min}^{-1}$). Τέλος, η μεταβλητότητα της ΚΣmean και ΚΣmax των ποδοσφαιριστών δεν διαφοροποιήθηκε στους επτά αγώνες της ομάδας. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη κατέγραψε ότι η καρδιακή συχνότητα των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι μέγιστη αλλά και διαφορετική ανάλογα με τη θέση του ποδοσφαιριστή, επιβεβαιώνοντας ότι οι αγωνιστικές επιβαρύνσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο είναι ιδιαίτερα υψηλές. Για αυτό, τα φορτία αυτά θα πρέπει να προσομοιάζονται σε προπονήσεις ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου επαγγελματικής ομάδας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΑ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ, ΑΓΩΝΑΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ FINAL-8 ΤΟΥ UEFA CHAMPIONS LEAGUE ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΟ 2020

QUALITATIVE MATCH-ANALYSIS OF THE FINAL-8 TEAMS IN THE UEFA WOMEN'S CHAMPIONS LEAGUE IN 2020

**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ε.¹, ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹
PARADOPOULOS E.¹, PANAGIOTOPOULOS N.¹, MITROTASIOS M.², MANTZOURANIS N.¹, ISPIRLIDIS I.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTIAN UNIVERSITY OF ATHENS

emmapapa6@phyed.duth.gr

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να αναλύσει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των αγωνιστικών φορτίων υψηλής έντασης στους αγώνες του Final-8 UEFA Champions League γυναικών του 2020. Οι ομάδες που αξιολογήθηκαν ήταν οι: Arsenal FC, Atletico de Madrid, FC Barcelona, FC Bayern Munchen, Glasgow City, Olympique Lyonnais, Paris Saint-Germain & VfL Wolfsburg. Από τα Statistics & Results της UEFA καταγράφηκαν: το σύνολο των αποστάσεων υψηλής έντασης, τα μέτρα (m) που διένυσαν με μέγιστη ένταση και τα top-sprints (km.h⁻¹) ανά αγώνα στις ποιοτικότερες παίκτριες των ομάδων του Final-8. Τα περιγραφικά στατιστικά χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή της κεντρικής τάσης (Central Tendency) των συνεχών μεταβλητών. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι η ομάδα με τα υψηλότερα αγωνιστικά φορτία στη διοργάνωση ήταν η VfL Wolfsburg, με τις παίκτριες της να καλύπτουν τις περισσότερες αποστάσεις υψηλής έντασης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Όμοια, η VfL Wolfsburg, (φιναλίστ Final-8), σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες, είχε τον μεγαλύτερο αριθμό παικτριών (4) με τα περισσότερα μέτρα που διανύθηκαν ανά αγώνα με μέγιστα φορτία τόσο με μπάλα όσο και χωρίς μπάλα. Ειδικότερα, με σχηματισμό 1-4-2-3-1 ή 1-4-4-2 η VfL Wolfsburg είχε την κεντρική αμυντικό Doorsoun Sara να καλύπτει 677m, τις παίκτριες της μεσαίας γραμμής Rolfo Fridolina με 761m και Wedemeyer Joelle με 733m και την επιθετικό Pajor Ewa που έτρεξε στον αγώνα με την FC Barcelona 926m με μέγιστη ένταση. Παράλληλα, η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό παικτριών στα top-sprints της διοργάνωσης ήταν η πρωταθλήτρια του Final-8 UEFA Champions League γυναικών του 2020 ομάδα της Olympique Lyonnais. Συγκεκριμένα, έξι παίκτριες της πραγματοποίησαν top-sprints με ταχύτητες άνω των 29km.h⁻¹ με την παίκτρια της μεσαίας γραμμής Cascarino Delphine να φτάνει σε σπριντ τα 31.45km.h⁻¹. Καταλήγοντας, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε ότι, τόσο στη πρωταθλήτρια της διοργάνωσης Olympique Lyonnais όσο και στην αντίπαλο της στον τελικό VfL Wolfsburg καταγράφηκαν τα ποιοτικότερα αγωνιστικά στοιχεία, τα οποία σε συνδυασμό με την υψηλής έντασης αγωνιστική απόδοση των ελίτ παικτριών τους, τις οδήγησαν σε νικηφόρα αποτελέσματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΚΤΙΚΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΑΓΩΝΑΣ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΠΕ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

TEACHING SOCCER TECHNIQUES TO CHILDHOOD SOCCER PLAYERS USING ICT

ΤΣΑΚΙΡΑΚΗ Α.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ζ.²

TSAKIRAKI A.¹, ANTONIOU P.¹, VERNADAKIS N.¹, VASILIKI Z.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

tsakirakinatassa@hotmail.com

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι θα μπορούσαν μέσω των νέων τεχνολογιών να βελτιώσουν τις αποδόσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι προπονητές ακαδημιών ποδοσφαίρου επιθυμούν να βελτιώσουν την απόδοση των αθλητών παιδικής ηλικίας σε σύντομο χρονικό διάστημα με το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, προσπαθούν να διδάξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, τις βασικές κινητικές δεξιότητες, προκειμένου να μπορέσουν οι αθλητές να κατανοήσουν, να εμπεδώσουν και να τελειοποιήσουν τη σωστή εκτέλεση αυτών. Κύριος στόχος ενός προπονητή ποδοσφαίρου ακαδημιών είναι η μέγιστη βελτίωση της τεχνικής των ποδοσφαιριστών σε μικρό χρονικό διάστημα προκειμένου να μπορέσουν οι αθλητές να ανταπεξέλθουν σε συνθήκες αγώνα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης στην βελτίωση της τεχνικής, μέσω διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εκμάθησης, σε ποδοσφαιριστές παιδικής ηλικίας. Διερευνήθηκε αν οι εκπαιδευτικές μεθοδολογίες όπως η εξ αποστάσεως εκπαίδευση βασισμένη σε εκπαιδευτικό βίντεο και η διδασκαλία με ΤΠΕ εμφανίζουν διαφορές τόσο στην τεχνική κατάρτιση όσο και στην απόδοση. Επιπλέον, έγινε η σύγκριση των μεθοδολογιών σε σχέση και με την τυπική διδασκαλία. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 67 αθλητές ποδοσφαίρου, ηλικίας 12-15 ετών, που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα παιδικής κατηγορίας του νομού Ροδόπης, την αγωνιστική περίοδο 2013-2014. Οι αθλητές χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες, όπου εκπαιδεύτηκαν στις ίδιες ακριβώς δεξιότητες με διαφορετικούς τρόπους. Η πρώτη ομάδα συμμετείχε μόνο στην τυπική προπόνηση, η δεύτερη ομάδα, εκτός από την τυπική προπόνηση, παρακολούθησε στο σπίτι, μία σειρά από βίντεο με τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων αυτών και η τρίτη πειραματική ομάδα παρακολούθησε, πριν από κάθε προπόνηση, μία δεκάλεπτη παρουσίαση από τον προπονητή τους με τη σωστή εκτέλεση των ίδιων δεξιοτήτων. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω του εξατομικευμένου προγράμματος τεχνικής ανάπτυξης, iSoccer το οποίο προσδιορίζει το βασικό τεχνικό επίπεδο του κάθε αθλητή μέσα από επιλεγμένες και επιστημονικά τυποποιημένες ασκήσεις τεχνικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρξε βελτίωση και στις τρεις ομάδες. Συγκριτικά μεταξύ τους, η δεύτερη ομάδα είχε τη μεγαλύτερη βελτίωση από όλες και η πρώτη ομάδα τη μικρότερη. Συμπερασματικά, η εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου είναι πιο αποτελεσματική όταν η τυπική προπόνηση συνδυάζεται με τη χρήση των ΤΠΕ.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΤΠΕ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΤΕΧΝΙΚΗ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ FINAL-8 CHAMPIONS LEAGUE ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΟ 2020

QUANTITATIVE AND QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF THE PASSES OF THE FINAL 8 TEAMS IN WOMEN'S UEFA CHAMPIONS LEAGUE 2020

**ΚΟΥΤΟΥΝΙΔΗΣ Σ.¹, ΛΕΓΑΤΟΣ Δ.¹, ΓΑΒΡΙΗΛ Ι.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹ ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹
KOUTOUNIDIS S.¹, LEGATOS D.¹, GAVRIIL I.¹, MITROTASIOS M.², MANTZOURANIS N.¹, ISPIRLIDIS I.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTIAN UNIVERSITY OF ATHENS

solokout@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση του τρόπου ανάπτυξης στο αποτέλεσμα του αγώνα των ομάδων του Final-8 UEFA Champions League γυναικών το 2020. Στη διοργάνωση συμμετείχαν οι: Arsenal FC, Atletico de Madrid, FC Barcelona, FC Bayern Munchen, Glasgow City, Olympique Lyonnais, Paris Saint-Germain & VfL Wolfsburg. Από τα UEFA Technical Reports καταγράφηκε ανά ομάδα, το σύνολο, το είδος (μακρινές-μεσαίες-κοντινές), η ακρίβεια των πασών (%) ανά αγώνα, η ταχύτητα της πάσας [δείκτης καλής κυκλοφορίας] και τα αποτελέσματα των αγώνων. Ο έλεγχος αλληλεπίδρασης των μεταβλητών "πάσες" έγινε με το Spearman's r τεστ. Ο μη-παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis αξιολόγησε τις μεταβλητές "έλεγχος παιχνιδιού" ανά ομάδα σε σχέση με τα "αποτελέσματα" των αγώνων. Από την επεξεργασία των δεδομένων βρέθηκε σημαντική συσχέτιση του αριθμού πασών τόσο με την ακρίβεια πασών/αγώνα όσο και με την ταχύτητα της πάσας ($m.s^{-1}$) στο σύνολο των ομάδων. Η ανάλυση διακύμανσης επιβεβαίωσε ότι οι ομάδες που διακρίθηκαν στη διοργάνωση είχαν σημαντικά καλύτερα χαρακτηριστικά κυκλοφορίας της μπάλας και τα περισσότερα νικηφόρα αποτελέσματα στη διοργάνωση. Παράλληλα, οι ομάδες του Final-8 είχαν 387 (585-172) πάσες/αγώνα, με ακρίβεια 73% (84-47%) και με ταχύτητα $1.53m.s^{-1}$ ($1.20-2.45m.s^{-1}$). Η ομάδα με τα ποιοτικότερα στατιστικά στη διοργάνωση ήταν η FC Barcelona με 585 πάσες/αγώνα (279 κοντινές & 254 μεσαίες), με ακρίβεια 84% και με ταχύτητα $1.20m.s^{-1}$. Όμοια, η πρωταθλήτρια Olympique Lyonnais έκανε 453 πάσες/αγώνα (216 κοντινές & 193 μεσαίες), με ακρίβεια 82% και με ταχύτητα $1.31m.s^{-1}$. Τέλος, η φιναλίστ ομάδα της VfL Wolfsburg έκανε 453 πάσες/αγώνα (183 κοντινές & 223 μέσης απόστασης) με ακρίβεια 81% και με ταχύτητα $1.55m.s^{-1}$. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε ότι τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά που αφορούν την κυκλοφορία της μπάλας χαρακτηρίζουν τις ομάδες γυναικών υψηλού επιπέδου, οι οποίες έχοντας μεγάλο αριθμό, ακρίβεια και ταχύτητα στις πάσες τους μπορούν να εκδηλώνουν πολλές άμεσες ή οργανωμένες επιθέσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΣΕΣ, ΚΑΤΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΓΚΟΛ

THE USE OF HIGH-INTENSITY CONTINUOUS RUNNING OF SHORT EXERCISE DURATION FOR DEVELOPMENT OF RUNNING PERFORMANCE AND ENDURANCE: A CASE SERIES IN YOUTH SOCCER

JARSTAD E.^{1,2}, TYSLAND A.C.^{1,2}, MAMEN A.³

¹NORWEGIAN HEART AND LUNG PATIENT ORGANIZATION (LHL)

²NORWEGIAN SPORT MEDICINE CLINIC (NIMI)

³KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE

evenjarstad@gmail.com

Time-efficient endurance training can be of great value in soccer. The purpose of this case series, therefore, was to examine the development of running performance and endurance in youth soccer players by adding high-intensity continuous running (HICR) of short exercise duration to regular soccer training. Running performance (time to exhaustion and peak velocity during a ~4–6 min ramp test procedure) and determinants of aerobic endurance (maximal oxygen consumption ($\dot{V}O_{2max}$), running economy, substrate oxidation), as well as blood lactate concentration (BLC) measured two min after exhaustion as an indicator of change in anaerobic capacity, were assessed pre- and post-training. Two times/week, for six weeks, midway into the pre-season preparation period, five male U15 youth soccer players (*subjects A–E*) performed 10 min of almost exhausting HICR (90–95% of maximal heart rate (HR_{max})), followed by 3 min of recovery activity (~60–70% HR_{max}), immediately following regular soccer training. Two other U15 youth soccer players from the same team served as control cases; these performed ~13 min of regular recovery activity. Following the training intervention period, the five HICR players (*subjects A–E*) increased time to exhaustion by 25–116 s (10–38%) and peak velocity by 0.5–1.5 $km \cdot h^{-1}$ (3–10%), indicating substantial improvements in running performance. Absolute and relative $\dot{V}O_{2max}$ increased by 0.25–0.49 $L \cdot min^{-1}$ (7–13%) and 1.8–7.5 $mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ (4–12%), respectively, in three of five HICR players (*subjects A, B and D*). Furthermore, in three of five HICR players (*subjects B, C and E*), the oxygen cost at 9 $km \cdot h^{-1}$ (1.7% incline) decreased by 0.02–0.04 $mL \cdot kg^{-0.75} \cdot m^{-1}$ (3–6%), indicating improved running economy. Submaximal respiratory gas-exchange ratio decreased by 0.01–0.04 units (1–5%) in four of five HICR players (*subjects B–E*), indicating enhanced fat oxidation. Moreover, in four of five HICR players (*subjects A–C and E*), BLC increased by 0.9–3.3 $mmol \cdot L^{-1}$ (9–32%), indicating a possible improvement in anaerobic capacity. No notable changes in running performance or endurance were found in the two control cases. It can be concluded that HICR of short exercise duration, as a supplement to regular soccer training, can help improve the running performance and endurance of youth soccer players. Therefore, we recommend performing the above-mentioned HICR modality two to three times/week, for six to eight weeks, in the pre-season preparation period, in an attempt to improve running performance and endurance in young soccer players.

Keywords: HIGH-INTENSITY TRAINING, YOUTH SOCCER, ENDURANCE, PRE-SEASON PREPARATION



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ:
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΕ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ**

**PHYSIOLOGICAL AND ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS OF YOUNG BASKETBALL
PLAYERS: SELECTION CRITERIA IN NATIONAL TEAMS**

**ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.², ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.³, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.¹,
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.⁴**

**BLANTAS I.², ANDROUTSOPOULOS P.¹, PAPADOPOULOS K.¹, LAPSANIS K.³, ELEUTHERIADIS G.¹, ALEXOPOULOS
P.⁴**

¹ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

³ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ Β.Σ

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹HELLENIC BASKETBALL FEDERATION

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

³PROMETHEUS OF PATRAS B.C

⁴UNIVERSITY OF PELOPONNESE

iliasbladas@gmail.com

Σκοπό της παρούσας μελέτης αποτελεί η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών παραμέτρων και παραμέτρων φυσικής κατάστασης των επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παικτών των εθνικών ομάδων με απώτερο σκοπό την προσπάθεια καθορισμού: α) ενός φυσιολογικού προφίλ των ελίτ νεαρών καλαθοσφαιριστών ανάλογα με τη θέση τους β) τα κριτήρια και τη διαδικασία επιλογής τους. Πιο συγκεκριμένα, εξήντα νεαροί καλαθοσφαιριστές συμμετείχαν στη συγκεκριμένη μελέτη. Οι παίκτες ταξινομήθηκαν ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονται σε Point guard (PG: επιλεγμένοι: n = 8, μη επιλεγμένοι: n = 19), σε Forward (F: επιλεγμένοι: n = 6, μη επιλεγμένοι: n = 14), σε Center (C: επιλεγμένοι: n = 4, μη επιλεγμένοι: n = 9). Όλοι οι παραπάνω παίκτες συμμετείχαν στο Πρόγραμμα Ανάπτυξης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης κατά τα έτη 2017-2019. Οι επιλεγμένοι παίκτες αποτελούσαν μέλη της Εθνικής ομάδας U16 της Ελλάδος κατά τα έτη 2018-2019 στα Πανερωπαϊκά Πρωταθλήματα Α΄ Κατηγορίας το 2018 (στο Νόβισαντ) και το 2019 (στο Ούντινε). Οι μετρήσεις ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών αφορούσαν την ηλικία, το ύψος, βάρος, , το ποσοστό σωματικού λίπους (%). Οι δοκιμασίες φυσιολογικών χαρακτηριστικών περιλάμβαναν το (CMJ), το CMJ με ταλάντευση των χεριών (CMJas), το Agility T-drill test και το τεστ 5-10-5 μ, ενώ οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και στο τέλος της εκάστοτε παρουσίας τους στην εθνική ομάδα. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν τα δεδομένα των παραπάνω μεταβλητών, τα οποία ξεχώριζαν τους επιλεγμένους από του μη επιλεγμένους αθλητές ανά θέση.

Λέξεις – κλειδιά: ΝΕΑΡΟΙ ΕΛΙΤ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ, ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

THE EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC TRAINING IN SPEED AND AGILITY IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹, ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.², ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.³, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.⁴

ANDROUTSOPOULOS P.¹, BLANTAS I.², LAPSANIS K.³, ELEUTHERIADIS G.¹, PAPADOPOULOS K.¹, ALEXOPOULOS P.⁴

¹ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

³Κ.Α.Ε ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ Β.Σ

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹HELLENIC BASKETBALL FEDERATION

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

³PROMETHEUS OF PATRAS B.C

⁴UNIVERSITY OF PELOPONNESE

iliasbladas@gmail.com

Σκοπό αυτής της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση της επίδρασης και της αποτελεσματικότητας της πλειομετρικής προπόνησης σε νεαρούς αθλητές της BASKETLEAGUE (Α'1 Εθνικής Κατηγορίας) της αγωνιστικής περιόδου 2019-2020. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 20 νεαροί επαγγελματίες καλαθοσφαιριστές με προπονητική ηλικία 6-8 ετών (βιολογική ηλικία 18-20 ετών), (μ.ό. βάρους 88 κιλών), (μ.ό. ύψους 1.95 cm) και σωματικού λίπους (μ.ό. 10-12%). Οι καλαθοσφαιριστές χωρίστηκαν γεωγραφικά σε δύο ομάδες των n=10 ατόμων, όπου η (Α) ομάδα (πειραματική ομάδα) εκτελούσε πρόγραμμα πλειομετρικής προπόνησης για τέσσερις εβδομάδες με τρεις προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, επιπρόσθετα της καθημερινής προπόνησης τους με τον προπονητή φυσικής βελτίωσης. Η (Β) ομάδα n=10 ατόμων, αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου και ακολουθούσε μόνο το καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης της ομάδας. Η προπόνηση Πλειομετρικής αποτελούνταν από τις παρακάτω ασκήσεις : Α) Ημικάθισμα και άλμα, Β) πάτημα και άλμα πάνω σε ΒΟΧ 45 εκ. (Μονοποδικές ξεχωριστά κάθε πόδι), Γ) άλμα με τα δύο πόδια πάνω σε ΒΟΧ 60 εκ., Δ) υπερπήδηση εμποδίου 60 εκ. Σε κάθε άσκηση εκτελούνταν τέσσερα σετ των 15 επαναλήψεων με διάλειμμα ανά σετ 90 δευτερόλεπτων και διάλειμμα ανά άσκηση τρία λεπτά. Έγινε πρόέλεγχος και μετά έλεγχος, με τεστ ταχύτητας στα 5m, 10m, 20m, καθώς και τεστ ευκινήσιας (Illinois test). Σε κάθε δοκιμασία έγιναν τρεις προσπάθειες εκ των οποίων καταγράφηκε η καλύτερη επίδοση. Οι μετρήσεις έγιναν με ηλεκτρονικό χρονόμετρο χειρός σε γήπεδο με παρκέ. Στην παρούσα έρευνα θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της εφαρμογής του πλειομετρικού προγράμματος στην μία ομάδα σε σύγκριση με τα αποτελέσματα της άλλης ομάδας που δεν πραγματοποίησε το εξειδικευμένο πλειομετρικό πρόγραμμα .

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΝΕΑΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ,ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON SPEED OF YOUTH SOCCER PLAYERS

ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.¹, ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.², ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

BOGIATZIDIS E.¹, BOGIATZIDOU A.², ISPIRLIDIS I.¹, GOURGOULIS V.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΞΑΝΘΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²SECONDARY EDUCATION OF XANTHI

makisbogiatzidis@yahoo.com

Όπως σε πολλά αθλήματα, έτσι και στο ποδόσφαιρο οι αθλητές αποκτούν πλεονέκτημα, όταν χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να διανύσουν με το σώμα τους μία συγκεκριμένη απόσταση ή όταν είναι σε θέση να διανύσουν μεγαλύτερη απόσταση στην ίδια χρονική διάρκεια έναντι των αντιπάλων τους. Αυτή η εξάρτηση της αλλαγής της θέσης από τον χρόνο, αντιπροσωπεύεται από την ταχύτητα κίνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στην ταχύτητα νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 17 ποδοσφαιριστές ηλικίας $15 \pm 0,5$ ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στα 10- και 30- μέτρα ταχύτητας. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια, που περιλάμβαναν επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση τόσο για την απόσταση στα 10 μέτρα, όσο και στα 30 μέτρα. Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους δεν οδηγεί σε βελτίωση της ταχύτητας στα 10- και 30- μέτρα σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Πιθανά να απαιτείται περισσότερο στοχευμένη προπόνηση για τη βελτίωση της συγκεκριμένης φυσικής ικανότητας.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΟΙ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΒΑΡΟΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON CHANGE OF DIRECTION OF YOUTH SOCCER PLAYERS

ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.¹, ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.², ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

BOGIATZIDIS E.¹, BOGIATZIDOU A.², ISPIRLIDIS I.¹, GOURGOULIS V.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΞΑΝΘΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²SECONDARY EDUCATION OF XANTHI

makisbogiatzidis@yahoo.com

Η ικανότητα της αλλαγής κατεύθυνσης κατά τη διάρκεια της ταχύτητας, θεωρείται απαραίτητη για μια επιτυχημένη συμμετοχή στα περισσότερα από τα ομαδικά αθλήματα και ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο. Προκειμένου λοιπόν οι ποδοσφαιριστές να έχουν επιτυχημένη απόδοση, χρειάζεται να μετακινούνται αποτελεσματικά σε διαφορετικές κατευθύνσεις και συχνά σε στενούς χώρους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στην αλλαγή κατεύθυνσης νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 17 ποδοσφαιριστές ηλικίας $15 \pm 0,5$ ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στην αλλαγή κατεύθυνσης τόσο προς τα δεξιά όσο και αριστερά (Arrowhead Change of direction test). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια, που περιλάμβαναν επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση τόσο για την αλλαγή κατεύθυνσης στα δεξιά, όσο και στα αριστερά. Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους δεν οδηγεί σε βελτίωση της αλλαγής κατεύθυνσης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Πιθανά να απαιτείται περισσότερο στοχευμένη προπόνηση για τη βελτίωση της συγκεκριμένης ικανότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΟΙ, ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ, ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΒΑΡΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΧΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ BEACH VOLLEY ΑΝΔΡΩΝ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2004-2016

COMPARISON OF THE TEMPORAL PARAMETERS AND SIDE-OUT AND COUNTER-ATTACK COMPLEXES BETWEEN THE MEN'S OLYMPIC GAME FINALS 2004-2016

ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΑΤΣΗΣ Γ.¹

ΙΑΤΡΟΡΟΥΛΟΥ Α.¹, GIATSIΣ G.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ggiatsis@phed.auth.gr

Το beach volley είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αγωνίσματα στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Από το 2004 και μετά οι αγώνες διεξάγονται με τους νέους κανονισμούς των μειωμένων διαστάσεων του γηπέδου (8 x 8 αντί 9 x 9 m) και της συνεχόμενης καταγραφής πόντων. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί: α) τη διάρκεια των αγωνιστικών επεισοδίων (ΔΦ) και των διαλειμμάτων (ΔΔ), β) την κατανομή των συνδρόμων της αλλαγής και της αντεπίθεσης στους τελικούς beach volley ανδρών των Ολυμπιακών αγώνων 2004-2016. Δύο μελετητές κατέγραψαν 363 αγωνιστικά επεισόδια από τέσσερις τελικούς αγώνες με υψηλό βαθμό αξιοπιστίας ($r = .997$). Ο μέσος όρος διάρκειας των τεσσάρων αγώνων ήταν 54 min. Η μέση τιμή για τη ΔΦ ήταν 6.17 sec και για τη ΔΔ ήταν 28.49 sec, δίνοντας μια αναλογία ΔΔ / ΔΦ = 4.6. Η ανάλυση διακύμανσης ANOVA δεν φανέρωσε σημαντικές διαφορές στη ΔΦ και ΔΔ μεταξύ των τεσσάρων αγώνων. Αντίθετα, η ανάλυση διακύμανσης ANOVA φανέρωσε σημαντικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων αγώνων στις μέσες καθαρές τιμές αγωνιστικών επεισοδίων (6.84 sec) και διαλειμμάτων (21.03 sec) (δηλαδή χωρίς τους άσους και τα χαμένα σερβίς) και αναλογία μεταξύ τους στο 3.1. Η σύγκριση συχνοτήτων χ^2 των άσων και χαμένων σερβίς (N = 54), αλλαγής (N = 220) και αντεπίθεσης (N = 89) δεν διέφερε σημαντικά μεταξύ των τεσσάρων αγώνων. Συνολικά, οι προπονητές και αθλητές του beach volley στο υψηλότερο παγκόσμιο επίπεδο θα πρέπει να λάβουν υπ' όψη τη μικρότερη αναλογία καθαρού χρόνου διάρκειας των αγωνιστικών επεισοδίων και του διαλείμματος από την αντίστοιχη συνολική αναλογία λόγω των άσων, των χαμένων σερβίς και των μεγάλων διαλειμμάτων (αλλαγές γηπέδων, time-out, διαμαρτυρίες παικτών, video challenges και άλλες καθυστερήσεις) καθώς και την κατανομή των συνδρόμων της αλλαγής (60.6%) και αντεπίθεσης (24.5%) για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΡΓΟ, ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ, FIVB

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ BEACH VOLLEY ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2004-2016**ANALYSIS OF KIND AND HITTING ATTACK PERCENT OF THE WOMEN'S OLYMPIC GAMES FINALS 2004-2016****ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΑΤΣΗΣ Γ.¹****ΙΑΤΡΟΡΟΥΛΟΥ Α.¹, GIATSIΣ G.¹**¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ggiatsis@phed.auth.gr

Οι Ολυμπιακοί αγώνες είναι η σπουδαιότερη διοργάνωση για τις αθλήτριες του beach volley. Η επίθεση που πραγματοποιείται με τη χρήση των δυνατών επιθετικών χτυπημάτων και των πλάσε (τεχνικά χτυπήματα με μικρότερη ταχύτητα), είναι μια από τις σημαντικότερες παραμέτρους για την επιτυχία μιας ομάδας. Σκοπός της έρευνας ήταν: α) Να συγκρίνει τους μέσους όρους των δυνατών επιθετικών χτυπημάτων (ΔΧ) και των πλάσε (ΠΛ) που χρησιμοποιούν οι ομάδες στην επίθεση, β) Να συγκρίνει το δείκτη απόδοσης των επιτυχημένων επιθέσεων (ως ποσοστό επί του συνόλου των επιθέσεων) και της αποτελεσματικότητας (ως ποσοστό των επιτυχημένων επιθέσεων μείον τα λάθη και τα μπλοκ επί του συνόλου των επιθέσεων) των γυναικείων ομάδων στους τελικούς των Ολυμπιακών αγώνων beach volley 2004-2016. Συνολικά αναλύθηκαν 296 αγωνιστικά επεισόδια και 373 επιθετικές ενέργειες από τους τέσσερις τελικούς αγώνες. Ο μη συσχετισμένος έλεγχος t-test έδειξε σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους του είδους της επίθεσης που χρησιμοποίησαν οι αθλήτριες (ΔΧ = 26.3 και ΠΛ = 15.4). Ακόμη, οι νικήτριες ομάδες χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα δυνατά επιθετικά χτυπήματα (M = 28) σε σχέση με τις ηττημένες ομάδες (M = 24.5), χωρίς όμως να βρεθούν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Παρόλο που οι νικήτριες ομάδες είχαν μεγαλύτερο δείκτη απόδοσης στις επιτυχημένες επιθέσεις σε σχέση με τις ηττημένες (M = 57.3 και M = 46.0 αντίστοιχα) δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Σημαντικές όμως διαφορές βρέθηκαν στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, με τις νικήτριες να έχουν μέσο όρο δείκτη απόδοσης 48.7% και τις ηττημένες 34.6% αντίστοιχα. Συνολικά, οι γυναικείες ομάδες στο κορυφαίο Ολυμπιακό επίπεδο του beach volley χρησιμοποίησαν περισσότερο τα δυνατά επιθετικά χτυπήματα (63%) σε σχέση με τα πλάσε (37%). Επίσης, οι νικήτριες ομάδες (67.5%) χρησιμοποίησαν τα δυνατά επιθετικά χτυπήματα περισσότερο σε σχέση με τις ηττημένες (57.6%). Ακόμη, οι νικήτριες ομάδες είχαν μεγαλύτερο δείκτη απόδοσης στις επιτυχημένες επιθέσεις (11.3%) και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην επίθεση (14.1%) από τις ηττημένες. Η στατιστικά σημαντική διαφορά που βρέθηκε στο δείκτη απόδοσης της αποτελεσματικότητας στην επίθεση μεταξύ νικητριών και ηττημένων ομάδων, φανερώνει τη σημασία της αποφυγής των λαθών στο κορυφαίο επίπεδο beach volley γυναικών. Επιπρόσθετα, οι δείκτες απόδοσης της επίθεσης των νικητριών ομάδων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέτρο αξιολόγησης από τους προπονητές και αθλήτριες στην προπόνηση και τους αγώνες.

Λέξεις – κλειδιά: FIVB, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΚΑΡΦΙ, ΠΛΑΣΕ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΤΩΝ 15 ΛΕΠΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΡΙΝΤ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ**
**THE EFFECT OF 15 MINUTE PERIOD AFTER WARM-UP PROGRAMMS ON SPRINT AND
CHANGE OF DIRECTION IN SOCCER PLAYERS**

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.¹, ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε.¹, ΧΩΛΙΔΗΣ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.²
KYRANOUDIS A.¹, KYRANOUDIS E.¹, CHOLIDIS A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, ISPIRLIDIS I.¹, METAXAS T.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

akyranou@phyed.duth.gr

Στο ποδόσφαιρο οι προπονητές και οι ειδικοί στη φυσική κατάσταση χρησιμοποιούν διάφορα προγράμματα προθέρμανσης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την πρόληψη κινδύνου τραυματισμού των ποδοσφαιριστών. Τα τελευταία χρόνια, όμως, μετά την ολοκλήρωση της προθέρμανσης και μέχρι την έναρξη του αγώνα μεσολαβεί μια περίοδος 15 λεπτών, η οποία δεν έχει ερευνηθεί πλήρως στην επίδραση που έχει στην απόδοση και την ετοιμότητα των ποδοσφαιριστών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της περιόδου αυτής στην ταχύτητα και την αλλαγή κατεύθυνσης υψηλού επιπέδου ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών μετά την εφαρμογή δύο προγραμμάτων προθέρμανσης πριν από τον αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 ποδοσφαιριστές της Γ' Εθνικής κατηγορίας ποδοσφαίρου (22.06±3.27 ετών, 176±0.72cm, 74.14±7.62 kg) οι οποίοι μετά τις μετρήσεις βάσης εκτέλεσαν δύο προγράμματα προθέρμανσης: το πρώτο περιελάμβανε ασκήσεις στο γυμναστήριο και την κλασική προθέρμανση που γίνεται στο γήπεδο (ΓΥΜΝ+ΠΓ) συνολικής διάρκειας 48 λεπτών, ενώ το δεύτερο μόνο την προθέρμανση γηπέδου (ΠΓ) διάρκειας 26 λεπτών. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην ταχύτητα με το σπριντ 10 και 30 μέτρων και στην ταχύτητα αλλαγής κατεύθυνσης με τη χρήση του Arrowhead Agility Test (AAT) και στις δύο κατευθύνσεις. Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο επαναλαμβανόμενους παράγοντες («πρόγραμμα» και «χρόνος») δεν προέκυψε σημαντική μεταβολή στην απόδοση των ποδοσφαιριστών στις εξαρτημένες μεταβλητές μετά την εφαρμογή των δύο προγραμμάτων προθέρμανσης. Σημαντική μείωση της απόδοσης μετά την περίοδο ανάληψης των 15 λεπτών παρατηρήθηκε μόνο στην αλλαγή κατεύθυνσης προς τα αριστερά (AATL) μετά την εφαρμογή του προγράμματος ΠΓ, ενώ τάσεις χειροτέρευσης παρατηρήθηκαν στην απόδοση στο σπριντ 30 μέτρων μετά από το ίδιο πρόγραμμα προθέρμανσης και στην αλλαγή κατεύθυνσης προς τα δεξιά (AATR) μετά την εφαρμογή του προγράμματος ΓΥΜΝ+ΠΓ στην ίδια περίοδο. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η περίοδος των 15 λεπτών που μεσολαβεί μέχρι την έναρξη του αγώνα φαίνεται να επηρεάζει φυσικές ικανότητες που σχετίζονται με την απόδοση των ποδοσφαιριστών και θα πρέπει να ληφθεί υπόψη στην ετοιμότητα των ποδοσφαιριστών για τον επικείμενο αγώνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF STRENGTH TRAINING PROGRAM AT SOCCER PLAYERS PERFORMANCE

ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ.¹, ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹, ΝΑΝΟΣ Ν.¹, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗΣ Η.¹, ΦΩΤΙΚΑΣ Γ.¹, ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΜΠΑΛΑΣ Χ.¹, ΜΑΝΟΥΡΑΣ Ν.¹, ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.¹

ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ.¹, ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹, ΝΑΝΟΣ Ν.¹, ΠΑΝΑΓΟΥΛΗΣ Η.¹, ΦΩΤΙΚΑΣ Γ.¹, ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΜΠΑΛΑΣ Χ.¹, ΜΑΝΟΥΡΑΣ Ν.¹, ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

manouras90@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται, για τη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών, τα συνδυαστικά προγράμματα άσκησης που αναπτύσσουν ταυτόχρονα όλους τους παράγοντες της απόδοσης (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει: α) την επίδραση ενός 3μηνου προγράμματος προπόνησης δύναμης και ποδοσφαίρου στην απόδοση ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών και β) αν η συνδυαστική προπόνηση δύναμης και ποδοσφαίρου είναι πιο αποτελεσματική από την τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση. Στην παρούσα έρευνα, έλαβαν μέρος 40 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (μέσος όρος ηλικίας: 23,6 ετών), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες: α) την ομάδα συνδυαστικής προπόνησης (ΟΣΠ) και β) την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΣΠ παράλληλα με τη συμβατική προπόνηση ποδοσφαίρου, ακολούθησε ένα πρόγραμμα προπόνησης δύναμης (12 εβδομάδες, 2 φορές/εβδομάδα) που περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης τόσο για τα άνω όσο και για τα κάτω άκρα. Πριν και μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης αξιολογήθηκαν: η ταχύτητα (σπριντ 30 μέτρων με και χωρίς χειρισμό μπάλας), η ευκινησία (δοκιμασία Illinois), η κινητικότητα (sit and reach test), η κατακόρυφη αλτική ικανότητα (SJ, CMJ), η αντοχή στη δύναμη (δοκιμασία κάμψεων) και η ταχυδύναμη των άνω άκρων (ρίψη ιατρικής μπάλας), η μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων (δοκιμασία RM στις πιέσεις ποδιών) και η αερόβια ικανότητα (παλίνδρομο τρέξιμο). Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (ομάδα x χρόνος, 2 x 2), με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος». Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων, στην ΟΣΠ παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση σε όλους τους δείκτες φυσικής κατάστασης ($p < 0,05$), ενώ στην ΟΕ, που ακολούθησε την τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση, δεν παρατηρήθηκε καμία μεταβολή στους δείκτες φυσικής κατάστασης που αξιολογήθηκαν ($p > 0,05$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η ενσωμάτωση προπόνησης δύναμης μέσα στην τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΗΜΙΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

DIFFERENCES OF PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS BETWEEN PROFESSIONAL AND SEMI-PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ΓΚΟΓΚΟΣ Α.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.², ΚΟΣΜΑΣ Κ.¹

ΓΚΟΓΚΟΣ Α.¹, ΜΙΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.², ΚΟΣΜΑΣ Κ.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να μελετήσει και να συγκρίνει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών μετά την περίοδο προετοιμασίας μεταξύ δύο ομάδων Β' και Γ' εθνικής κατηγορίας.

Εικοσιπέντε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν σε ομάδα της Β' εθνικής και εικοσιπέντε ερασιτέχνες που αγωνίζονταν στην Γ' εθνική αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας. Μετά την ολοκλήρωση της περιόδου προετοιμασίας και πριν την έναρξη των αγώνων της σεζόν 2020-21, οι ποδοσφαιριστές υποβλήθηκαν σε εργομετρικές μετρήσεις: α) μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max} ml.kg⁻¹.min⁻¹), β) μέγιστη καρδιακή συχνότητα (HRmax), γ) ταχύτητα τρεξίματος που αντιστοιχεί στην VO_{2max} (vVO_{2max}), δ) ταχύτητα στο αναερόβιο κατώφλι (vVT), ε) καρδιακή συχνότητα στο αναερόβιο κατώφλι (HRVT), στ) αλτικότητα και ζ) ποσοστό (%) σωματικού λίπους. Για τη σύγκριση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συνδιακύμανσης με συνδιακυμαντή την ηλικία (ANCOVA), και όπου δεν υπήρχε κανονική κατανομή (Shapiro-Wilk test) χρησιμοποιήθηκε το Mann-Whitney U-test, ενώ για τη συσχέτιση των μεταβλητών ο δείκτης συσχέτισης του Pearson (r). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές μόνο στην vVO_{2max} των ποδοσφαιριστών της Β' εθνικής σε σύγκριση με τους ημιεπαγγελματίες της Γ' εθνικής (17.64 ± 0.64 km/h > 17.12 ± 0.79 , $p < 0.05$). Αντίθετα στις παραμέτρους VO_{2max} (58.75 ± 2.44 ml.kg⁻¹.min⁻¹ > 58.63 ± 3.89 ml.kg⁻¹.min⁻¹), vVT (13.28 ± 0.61 km/h > 12.98 ± 0.68 km/h), στην ευλυγισία (27.32 ± 5.87 cm > 25.28 ± 5.83 cm) και στην αλτικότητα (43.48 ± 4.55 cm > 42.41 ± 4.53 cm), παρότι οι επαγγελματίες είχαν καλύτερες τιμές, εντούτοις δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($p > 0.05$). Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις φυσιολογικές παραμέτρους μεταξύ επαγγελματιών και ημιεπαγγελματιών ποδοσφαιριστών, με εξαίρεση τη vVO_{2max} . Οι διαφορές του επιπέδου των παικτών που συμμετέχουν σε διαφορετικές κατηγορίες, πιθανώς να οφείλεται σε τεχνικοτακτικές παραμέτρους.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΙΣΕΩΝ ΣΤΗΝ SUPER LEAGUE**GAME RUNNING ACTIVITY OF PROFESSIONAL PLAYERS ACCORDING TO PLAYING POSITION IN SUPER LEAGUE**

ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Γ.³, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.², ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ Ε.¹
MITROTASIOS M.¹, MICHAELIDIS Y.³, ISPIRLIDIS I.², ARMATAS V.¹, MANTZOURANIS N.², MPELEVONIS E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανάλυση της αγωνιστικής ΔΡΟΜΙΚΗΣ δραστηριότητας επαγγελματιών ποδοσφαιριστών ομάδας που συμμετείχε στο πρωτάθλημα της ελληνικής Super League. Αξιολογήθηκαν εικοσιοκτώ (28) ποδοσφαιριστές, οι οποίοι αγωνίστηκαν στα 90 λεπτά 20 αγώνων της Super League 2019-2020. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με σύστημα GPS (StatSport GPS Tracker) και αναλύθηκαν 131 περιπτώσεις με βάση την αγωνιστική θέση των ποδοσφαιριστών (37 κεντρικοί αμυντικοί, 22 πλάγιοι αμυντικοί, 56 μέσοι και 16 επιθετικοί). Οι τερματοφύλακες δεν συμπεριλήφθηκαν στην αξιολογηση. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν: α) η συνολική καλυπτόμενη απόσταση (m), β) η απόσταση σε ταχύτητα <4m.sec⁻¹, γ) η απόσταση σε ταχύτητα 4-5.5m.sec⁻¹, δ) η απόσταση σε ταχύτητα 5.5-7m.sec⁻¹ και ε) η απόσταση σε ταχύτητα >7m.sec⁻¹. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης, το μη παραμετρικό Kruskal-Wallis test στις περιπτώσεις μη κανονικής κατανομής των μεταβλητών και ο δείκτης συσχέτισης του Pearson (r). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο p<.05. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ποδοσφαιριστές κάλυψαν με ΜΟ συνολική απόσταση 10127.8±1517.4 μέτρα ανά αγώνα και 8234.5±1191.9 μ. σε ταχύτητα <4m.sec⁻¹, χωρίς όμως να παρατηρηθεί στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των αγωνιστικών θέσεων (p>.05). Αντίθετα στην ταχύτητα των 4-5.5m.sec⁻¹ και 5.5-7m.sec⁻¹ οι μέσοι (1577.6±433.2 μ./470.5±147.5 μ., αντίστοιχα) και οι επιθετικοί (1413.4±273.1 μ./ 486.3±103.5 μ. αντίστοιχα) κάλυψαν μεγαλύτερες αποστάσεις σε σύγκριση με τις άλλες αγωνιστικές θέσεις (p<.001). Τέλος στην ταχύτητα >7m.sec⁻¹ οι πλάγιοι αμυντικοί (138.5±83.4 μ.) και οι επιθετικοί (108.1±43.7 μ.) έτρεξαν σημαντικά την μεγαλύτερες αποστάσεις σε σύγκριση με τις άλλες θέσεις (p<.01). Συμπερασματικά γίνεται αντιληπτή η μεγάλη επιβάρυνση όλων των παικτών στην αερόβια εργασία, καθώς στην κάλυψη περισσότερων αποστάσεων σε υψηλή ένταση ιδιαίτερα των επιθετικών, των μέσων και των πλάγιων αμυντικών. Συνεπώς, η προπονητική διαδικασία πρέπει να περιέχει ειδικά προπονητικά ερεθίσματα αερόβιας και υψηλής έντασης ανάλογα των αγωνιστικών θέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΔΙΑΝΥΟΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΣΗ ΠΑΙΚΤΩΝ, ΑΓΩΝΑΣ, SUPER LEAGUE



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΑΛΑΣ 2016

QUANTITATIVE ANALYSIS OF GOAL SCORING PERFORMANCE INDICATORS IN THE FUTSAL WORLD CUP 2016

ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.², ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.², ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.²

MITROTASIOS M.¹, ARMATAS V.¹, MANTZOURANIS N.², KYRANOUDIS A.², ISPIRLIDIS I.², LAPARIDIS K.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και ανάλυση των τερμάτων που σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου Σάλας (Futsal) ανδρών το 2016. Επιπλέον, διερευνήθηκαν τα βασικά χαρακτηριστικά που συνετέλεσαν στην επίτευξη τερμάτων, τα συμπεράσματα των οποίων θα βοηθήσουν τους προπονητές στην τεχνικοτακτική προπονητική προετοιμασία των ομάδων τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 54 αγώνες από όλες τις φάσεις του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου Σάλας 2016, στους οποίους αγωνίσθηκαν οι 12 ομάδες που τερμάτισαν στις δυο πρώτες θέσεις κάθε ομίλου. Πιο συγκεκριμένα, με τη χρήση του λογισμικού βιντεο-ανάλυσης Lince συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν 248 τέρματα τα οποία επιτεύχθηκαν στην κανονική διάρκεια του αγώνα, λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω μεταβλητές: α) επίδραση του 1ου τέρματος στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα, β) χρονική περίοδος επίτευξης τέρματος, γ) είδος προέλευσης, δ) τύπος επιθετικής ανάπτυξης, ε) χώρος εκτέλεσης της τελικής ενέργειας, στ) τεχνική υποδοχής της μπάλας, ζ) αγωνιστική θέση σκόρερ και η) ζώνες της εστίας που κατέληξε η μπάλα. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δείκτες της περιγραφικής στατιστικής, ενώ για τη σύγκριση των μεταβλητών πραγματοποιήθηκε το Chi-square test (χ²) και μη παραμετρικά τεστ (Cochran's Q και McNemar test). Η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου παρατήρησης ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίσθηκε στο $p < .05$.

Κατά μέσο όρο σημειώθηκαν 7.14 ± 3.79 τέρματα ανά αγώνα. Οι ομάδες που προηγήθηκαν στο σκορ κέρδισαν σε πολύ μεγάλο ποσοστό (79%) και τον αγώνα ($p < .001$), ενώ η χρονική περίοδος δεν έπαιξε σημαντικό ρόλο στην επίτευξη των τερμάτων, με το 51.2% των τερμάτων να σημειώνεται στο 1ο ημίχρονο. Τα περισσότερα τέρματα των εξεταζόμενων ομάδων προήλθαν μέσα από παιχνίδι (open play: 65.7%), ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό εξ αυτών (75.5%) προήλθε από οργανωμένη επιθετική ανάπτυξη ($p < .001$). Τα περισσότερα τέρματα επιτεύχθηκαν εκτός της μεγάλης περιοχής (54.4%), ενώ εκτελέσθηκαν με σημαντική διαφορά ($p < .001$) με μία επαφή της μπάλας (65.7%). Τέλος, το μεγαλύτερο ποσοστό τερμάτων επιτεύχθηκε από τον φορ-πίβοτ (40.3%) και ένα σημαντικό υψηλό ποσοστό κατέληξε χαμηλά στην εστία (64.9%). Τα αποτελέσματα δίνουν σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο επίτευξης τερμάτων στο Futsal, όπου οι έρευνες είναι λιγοστές, ενώ παράλληλα μπορούν να αποτελέσουν οδηγό για το σχεδιασμό ρεαλιστικών προπονητικών μονάδων με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας.

Λέξεις – κλειδιά: FUTSAL, ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΩΝ, ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

BONE STATUS COMPARISONS BETWEEN DOMINANT NAI NON-DOMINANT LEG IN ADULT SOCCER PLAYERS

ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

ΒΑΤΖΑΚΑΣ Κ.¹, ΣΑΤΖΙΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Τ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΒΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΣΑΤΖΙΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kom_b1998@hotmail.com

Το ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται ως οστεογενές άθλημα, αλλά και ως ένα άθλημα που οι ποδοσφαιριστές παρουσιάζουν επιλεκτική χρήση των δύο κάτω άκρων. Δηλαδή, οι ποδοσφαιριστές προτιμούν να χρησιμοποιούν το ένα άκρο για την εκτέλεση τεχνικών ενεργειών (κυρίαρχο) και το άλλο κατέχει υποστηρικτικό ρόλο (μη-κυρίαρχο). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει δείκτες οστικής κατάστασης του ισχίου ανάμεσα στο κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο σε ενήλικες ποδοσφαιριστές. Στη μελέτη πήραν μέρος 19 υγιείς εθελοντές ποδοσφαιριστές (ηλικία (έτη) $21,4 \pm 1,4$, ύψος (μέτρα) $1,78 \pm 0,1$, σωματικό Βάρος (κιλά) $74,2 \pm 7,1$, BMI (kg/m^2) $23,2 \pm 1,7$ και λίπος (%) $18,1 \pm 4,1$), οι οποίοι εξετάστηκαν ως προς την οστική πυκνότητα και οστική μάζα των δύο ισχίων και ολόκληρου του σώματος με τη μεθόδου απορροφησιμότητας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (Dual energy X-ray Absorptiometry, DXA). Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία T-test για εξαρτημένα δείγματα και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05. Στα αποτελέσματα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην οστική πυκνότητα στις ανατομικές περιοχές του αυχένα ($p=0.015$) του μηριαίου οστού και του τριγώνου Ward ($p=0.004$) για το μη κυρίαρχο. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η διαφορετική χρήση των δύο κάτω άκρων κατά τη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων εμφανίζει διαφορές στις ανατομικές περιοχές του μηριαίου οστού μεταξύ του κυρίαρχου και μη κυρίαρχου κάτω άκρου. Γεγονός που δηλώνει ότι αυτή η ανισορροπία στα δύο άκρα θα πρέπει πιθανά να προληφθεί μέσω της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εμφάνισης τραυματισμών στην ανατομική περιοχή του ισχίου. Ωστόσο, περαιτέρω μελέτες απαιτούνται σε ποδοσφαιριστές διαφορετικών επιπέδων και ηλικιών για την εξαγωγή πληρέστερων συμπερασμάτων.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, DXA, ΙΣΧΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

INQUIRY OF DISCRIMINANT GAME VARIABLES TO PREDICT SUCCESS IN BALANCED SETS AND PERFORMANCE LEVEL IN ELITE MEN' S VOLLEYBALL

DRIKOS S.¹, NIKOLAIDOU M.E.¹, SOTIROPOULOS K.¹, BARZOUKA K.¹

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

sodrikos@phed.uoa.gr

To enhance game analysis in elite volleyball it is necessary to focus on performance indicators that enable coaches to better understand the relationship between different factors, making the association between the game dynamics and success patterns understandable. This study aimed to investigate game variables, such as the effectiveness of volleyball main skills and success rate of game complexes that discriminated the winning from losing teams in a balanced set and to identify those variables that distinguished teams' performance level in an elite male international tournament. The study focused on the Men's European Volleyball Championship 2019 in which 24 national teams competed. A two-step cluster analysis was used to group teams (N=24) into competitive subcategories. The number of clusters was fixed at three and the criterion variables were: total points at the end of the tournament, the ratio of sets won and lost, percentage of won sets and the ratio of set points won and lost. Additionally, a k-means cluster analysis split the sample of sets into three clusters and the teams' performances of the first cluster (N=304) in 152 sets with score difference equal to or below 5 points (balanced sets) were used for the prediction of the game variables. The effectiveness of main volleyball skills, such as serve (SE), reception (RE), attack after reception (A1E), attack after defence (A2E) and block (BE) was calculated deducting the sum of lost points from the won points divided by total skill's attempts and multiplied by 100. The success rates of each team in side-out (SOwin%) and breakpoint (BPwin%) game phases were also computed. The reliability of the analysis was examined with Cohen's Kappa score. Two stepwise discriminate analyses were performed to identify the contribution of each skill effectiveness and complex success rate to winning in a balanced volleyball set and the team's classification. Cross validations results showed that the discriminant function correctly classified 84.2% of the 304 teams' performance in win-lose sets and 87.5% of the teams' performance level. The variables which were considered to be central in defining discriminant dimension were BPwin% =.581 and A1E%=.355 for win-lose sets, as for performance level were BPwin%=.734 and A1E%=.344. The results of the study indicate that the success in volleyball either in a balanced set or in a tournament can be explained with just two performance indicators: the effectiveness of attack after reception and the success rate of breakpoint game phase (complex 2).

Keywords: VOLLEYBALL, ELITE LEVEL, GAME COMPLEXES, PERFORMANCE INDICATORS, DISCRIMINANT ANALYSIS, EFFECTIVENESS

ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΝΙΚΗΤΕΣ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ Α1 ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

TECHNICAL AND TACTICAL DIFFERENCES OF SERVE BETWEEN WINNING AND LOSING TABLE TENNIS PLAYERS IN A1 GREEK NATIONAL LEAGUE

ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ Α.¹, ΤΕΛΟΠΟΥΛΟΣ Π.², ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.¹

ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΙΣ Α.¹, ΤΕΛΟΡΟΥΛΟΣ Ρ.², ΜΑΥΡΙΔΙΣ Γ.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

andreasnikola@hotmail.com

Όπως σε όλα τα αθλήματα ρακέτας έτσι και στην επιτραπέζια αντισφαίριση κάθε πόντος ξεκινά με την κίνηση του σερβίς. Η επιρροή του σερβίς στην έκβαση του αγώνα είναι καθοριστική και δημιουργεί επιτακτική την ανάγκη για έρευνα, ιδιαίτερα στα ελληνικά πρωταθλήματα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθούν οι τυχόν διαφορές στην εκτέλεση του σερβίς μεταξύ νικητών και ηττημένων τόσο των αθλητών όσο και των αθλητριών που αγωνίζονται στα κορυφαία πρωταθλήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Ελλάδας (Α1). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 62 αγώνες ανδρών και γυναικών (3.962 πόντοι) της περιόδου 2019-2020 όπου καταγράφηκαν από το επίσημο κανάλι της ομοσπονδίας. Πιο συγκεκριμένα αναλύθηκε η πλευρά, η λαβή, η περιοχή εκτέλεσης του σερβίς, η κατάκτηση πόντου του παίκτη που κάνει το σερβίς, αλλά και η απευθείας κατάκτηση πόντου από το σερβίς. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 . Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι: Οι άνδρες νικητές διαφέρουν στατιστικά σημαντικά στην πλευρά εκτέλεσης του σερβίς καθώς εκτελούν σερβίς κυρίως από την πλευρά του Backhand ενώ οι ηττημένοι εκτελούν ένα μεγάλο αριθμό των σερβίς και από το κέντρο του τραπέζιού. Οι νικητές επίσης υπερέιχαν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με τους ηττημένους στην κατάκτηση πόντων απευθείας από το σερβίς. Επίσης, κυριαρχούσαν στους κερδισμένους πόντους και όταν βρισκόταν στη θέση του παίκτη που κάνει το σερβίς. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη λαβή και στις περιοχές κατάληξης του σερβίς. Όσον αφορά τις γυναίκες αθλήτριες παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλα τα επίπεδα εκτός από τη πλευρά εκτέλεσης του σερβίς. Οι νικήτριες γυναίκες εκτελούν 6 στα 10 σερβίς με λαβή Forehand ενώ οι ηττημένες εμπιστεύονται περισσότερο τη λαβή Forehand σε υψηλότερο ποσοστό από τις νικήτριες. Στατιστικά σημαντικές διαφορές στις περιοχές εκτέλεσης του σερβίς, καταγράφηκαν στο ότι οι νικήτριες σερβίρουν περισσότερο στις περιοχές Forehand-Short και Backhand-Long και λιγότερο στη περιοχή Middle-Long. Αντιθέτως, οι ηττημένες περισσότερο στις περιοχές Middle-Short και λιγότερο στη περιοχή Forehand-Long. Οι νικήτριες επίσης υπερέιχαν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με τις ηττημένες στους κερδισμένους πόντους απευθείας από σερβίς αλλά και στην κατάκτηση πόντου από τη θέση του παίκτη που κάνει το σερβίς. Συμπερασματικά προκύπτει ότι το σερβίς αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη νίκη ειδικότερα στην μεγάλη κατηγορία και γενικότερα στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Η πρακτική σημασία της έρευνας είναι να ωθήσει τους προπονητές και τους αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην προπόνηση του σερβίς.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΕΡΒΙΣ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise
and Disability

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-
Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΚΑΙ ΑΓΟΡΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ FINE MOTOR PROFICIENCY GIRLS AND BOYS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ.¹, ΜΑΡΓΑΡΙΤΟΥ Ι. Ε.², ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ Χ.Χ.³

PETRIDOU C.¹, MARGARITIS C.C.², MARGARITOU J. E.³

¹ST. KLIMENT OHRIDSKI

²ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

³ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

¹ST. KLIMENT OHRIDSKI

²GREEK OPEN UNIVERSITY

³COMPUTER ENGINEERS OF EASTERN MACEDONIA AND THRACE

petrihar@yahoo.gr

Η αξιολόγηση της λεπτής κινητικής ικανότητας ατόμων με Νοητική Αναπηρία ηλικίας 19-21 ετών είναι σημαντική διότι συνδέεται τόσο με την δυνατότητα συμμετοχής στην Ακαδημαϊκή διαδικασία, την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων όσο και με τις αδρές κινητικές δεξιότητες και συνεπώς με τη φυσική δραστηριότητα των ατόμων. Στην παρούσα μελέτη αξιολογήθηκαν συνολικά 17 μαθητές με Νοητική Αναπηρία με τη Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης BOT 2 (Bruininks - Oserstsky Test of Motor Proficiency 2nd edition, 2005) που παρέχει τη δυνατότητα αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης σε ένα εύρος ηλικιών από τέσσερα έως 21 ετών. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες αξιολογούνται από δυο σύνθετους τομείς οι οποίοι συντίθεται από δυο υποκατηγορίες αυξανόμενης δυσκολίας τεστ. Στην έρευνα πήραν μέρος συνολικά 17 μαθητές (8 αγόρια και 9 κορίτσια) (Μ.Ο= 17,58 ετών, Τ.Α.= 1,83) που φοιτούσαν σε δημόσια σχολεία. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση για τον υπολογισμό των μέσο όρων σε κάθε υποτομέα και τεστ του BOT-2. Επιπλέον, εφαρμόστηκαν μη παραμετρικές και παραμετρικές αναλύσεις για την διερεύνηση των διαφορών τόσο των δυο σύνθετων υποτομέων των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων όσο και των επιμέρους κινητικών τεστ σε σχέση με το Φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κινητική ικανότητα των συμμετεχόντων βρίσκεται κάτω από το μέσο όρο σε όλες τις κατηγορίες και ότι ο παράγοντας φύλο επηρεάζει μόνο την σύνθετη κατηγορία του χειροκίνητου συντονισμού υπερ των κοριτσιών. Ωστόσο οι μέσοι όροι των αγοριών ήταν καλύτεροι από των κοριτσιών στην ακρίβεια λεπτών κινητικών δεξιοτήτων (6,57, ±,787 vs 5,25, ±3,454), στο λεπτό κινητικό συντονισμό (4,71, ±3,039 vs 3,75, ±2,816), στην επιδεξιότητα των χεριών (3,86, ±1,864 vs 2,38 ±2,134), στον κινητικό συντονισμό των άνω άκρων (5,00, ±1,291 vs 4,75 ±4,528) και στον λεπτό κινητικό έλεγχο (28,29, ±3,684 vs 27,00 ±6,211). Το αντίθετο παρατηρήθηκε για το Χειροκίνητο Συντονισμό (24,71, ±2,215 vs 25,63 ±6,255). Συνεπώς, το φύλο δεν φαίνεται να αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης της κινητικής ικανότητα μεταξύ των μαθητών β/θμιας Εκπ/σης με Νοητική Αναπηρία ωστόσο οι ελαφρώς υψηλότεροι μέσοι όροι των αγοριών σε δεξιότητες που κάποτε υπερτερούσαν τα κορίτσια πιθανά να οφείλονται στη συχνή χρήση υπολογιστών που καλλιεργούν αυτές τις δεξιότητες. Τα χαμηλά επίπεδα των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων που εμφανίζουν τα άτομα με Νοητική Αναπηρία απαιτούν κατάλληλες παρεμβάσεις καθώς μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινότητα των παιδιών αλλά και τη συμμετοχή τους σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: BOT-2, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΦΥΛΟ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

THE EFFECT OF INTERVENTIONAL SWIMMING PROGRAMS ON MOTOR AND SOCIAL SKILLS OF CHILDREN AND ADOLESCENCE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

ΣΤΕΦΑΚΗ Π.¹, ΝΤΑΜΠΩΣΗΣ Ε.¹, ΠΑΤΣΗ Χ.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ.¹

STEFAKI P.¹, NTAMPOSIOS E.¹, PATSI C.¹, KONTOU M.¹, ELLINOUDIS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

voulastefaki3@gmail.com

Οι διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) είναι μία σοβαρή, διά βίου αναπτυξιακή αναπηρία. Η διάγνωση προκύπτει εξαιτίας της διαταραγμένης λειτουργίας του παιδιού, που συντελείται πριν από την ηλικία των τριών ετών, στις κοινωνικές δράσεις, στο λόγο, στην επικοινωνία, στο παιχνίδι με φαντασία ή μίμηση και στα επαναλαμβανόμενα, στερεοτυπικά πρότυπα συμπεριφοράς. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η εξέταση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων κολύμβησης, μέσω μιας συστηματικής καταγραφής άρθρων των τελευταίων ετών, με τη χρησιμοποίηση ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων και αντίστοιχες λέξεις κλειδιά, που περιλάμβαναν συνδυασμούς των εννοιών, της κολύμβησης και των διαταραχών αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ). Στα άρθρα που επιλέχθηκαν, εξετάστηκε και αξιολογήθηκε, η αποτελεσματικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων κολύμβησης, ως ένα βοηθητικό εργαλείο για τη βελτίωση των κινητικών, κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων των παιδιών ηλικίας από τριών έως δέκα επτά ετών με ΔΑΦ και των προβλημάτων συμπεριφοράς που εμφανίζουν μέσα στο νερό. Τα παιδιά αυτά, φαίνεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα στην κοινωνική ανάπτυξη και στην κινητική συναρμογή. Η διαταραχή που εμφανίζουν στον τομέα της επικοινωνίας, είναι επίσης σημαντική και χαρακτηρίζεται από την απουσία συναισθηματικής αλληλεπίδρασης και δέσμευσης με άλλα άτομα, καθώς και από την έλλειψη ενδιαφέροντος για κάθε κοινωνική επαφή. Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον των ερευνητών επικεντρώθηκε στα παρεμβατικά προγράμματα κολύμβησης καθώς αποτελούν μια θεραπευτική μέθοδο σε άτομα με ΔΑΦ. Από τα αποτελέσματα των ερευνών προέκυψε ότι, η ενασχόληση των παιδιών με παρεμβατικά προγράμματα κολύμβησης, συνέβαλε σημαντικά στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους μέσα στο νερό καθώς επίσης και στην κινητική τους ανάπτυξη. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε στην πλειοψηφία των ερευνών ότι, με την ενασχόληση τους με τα παρεμβατικά προγράμματα της κολύμβησης, μειώθηκαν οι στερεοτυπικές τους συμπεριφορές και βελτιώθηκαν οι κοινωνικές τους δεξιότητες. Συμπερασματικά, η πρόσφατη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας υποδεικνύει ότι, η ενασχόληση με προγράμματα κολύμβησης έχει θετική επίδραση στην εκμάθηση των δεξιοτήτων κολύμβησης στα παιδιά με διαταραχές αυτιστικού φάσματος, καθώς μαθαίνουν να κολυμπούν με ασφάλεια που είναι άκρως σημαντικό για την πρόληψη του πνιγμού, καθώς και για τη βελτίωση των κινητικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΥΤΙΣΜΟΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

OCCUPATIONAL CONCERNS OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY GRADUATES AT CONTEMPORARY LABOUR MARKET

ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ.¹, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.¹

KARKALETSI F.¹, SKORDILIS E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

fenikark@yahoo.gr

Οι επαγγελματικές ανησυχίες των πτυχιούχων Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας (ΠΦΔ) σχετίζονται τόσο με πρακτικά ζητήματα που αφορούν στην ίδια την εργασία, όσο και με θέματα σταδιοδρομίας και εξέλιξης. Η επαγγελματική αποκατάσταση φαίνεται να αποτελεί μια από τις κυριότερες ανησυχίες των νέων πτυχιούχων. Ωστόσο, η μετάβαση από την εκπαίδευση στην εργασία είναι μια διαδικασία σύνθετη και η διάρκειά της εξαρτάται άμεσα από ένα πλήθος παραγόντων. Τα προσόντα και οι δεξιότητες που αποκτά το άτομο κατά τη διάρκεια των σπουδών του, η ζήτηση και η προσφορά νέων ειδικοτήτων και επαγγελμάτων, οι εκάστοτε πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες αποτελούν βασικές συνιστώσες που επιδρούν άμεσα στα νέα εργασιακά οικοσυστήματα. Στη σύγχρονη αγορά εργασίας, οι ξαφνικές αλλαγές στην απασχόληση και στα κοινωνικοοικονομικά δρώμενα σε παγκόσμιο επίπεδο, αναδεικνύουν πτυχές, οι οποίες σχετίζονται είτε με προβλήματα και φόβους είτε με ευκαιρίες για αναβάθμιση δεξιοτήτων και αναπροσαρμογή εργασιακών στόχων. Με γνώμονα τις ραγδαίες εξελίξεις και τις πολύπλευρες δεξιότητες, που απαιτούν επαγγελματίες με ικανότητες ευελιξίας και προσαρμοστικότητας, η παρούσα μελέτη, μέρος διδακτορικής διατριβής, σχεδιάστηκε για να αποτυπώσει τις επαγγελματικές ανησυχίες πτυχιούχων Σχολής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ), με ειδίκευση στην ΠΦΔ. Η αξιολόγηση των επαγγελματικών ανησυχιών πραγματοποιήθηκε μέσω ημιδομένων συνεντεύξεων, με 40 ερωτήματα ανοιχτού τύπου, σε έξι πτυχιούχους. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με: α) δειγματοληψία σκοπιμότητας, β) διαφορετικές ημερομηνίες κτήσης πτυχίου και γ) εργασιακή εμπειρία τουλάχιστον δύο ετών. Ήταν όλοι τους νεαροί ενήλικες (4 γυναίκες και 2 άνδρες), ηλικίας 28 έως 38 ετών, είχαν αποφοιτήσει μεταξύ των ετών 2005 και 2018 από τη ΣΕΦΑΑ Αθηνών και η επαγγελματική τους ενασχόληση αφορούσε υπηρεσίες παρεχόμενες σε άτομα με αναπηρία. Το περιεχόμενο των ερωτήσεων επικεντρώθηκε στην εργασιακή εξέλιξη και σταδιοδρομία, στις σπουδές και στις ανησυχίες των εργαζομένων. Επιπλέον, προστέθηκαν δυο ερωτήματα για την επίδραση του Covid-19 στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων επιλέχθηκε θεματική ποιοτική ανάλυση περιεχομένου και δημιουργήθηκε ένα οργανωμένο σύστημα κατηγοριών, σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο των θεμάτων. Τα ποιοτικά δεδομένα αποκάλυψαν εκφάνσεις των επαγγελματικών ανησυχιών, οι οποίες σχετίζονταν με περιβαλλοντικούς και ενδο-ατομικούς παράγοντες, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επιπλέον, εντοπίστηκαν τομείς της αγοράς εργασίας, οι οποίοι υπολείπονταν κατά τη διάρκεια των σπουδών και είναι απαραίτητοι για την κατάλληλη προετοιμασία και την καλύτερη εργασιακή ένταξη. Συμπερασματικά, η σωστή διαχείριση των επαγγελματικών ανησυχιών, η εξερεύνηση ευκαιριών και ο κατάλληλος σχεδιασμός των επαγγελματικών βημάτων των νέων συναδέλφων της ΠΦΔ, φαίνεται να συντελούν στην επίτευξη στόχων και στην αντιμετώπιση απρόβλεπτων καταστάσεων στην αγορά εργασίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ, ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΕΧΟΥΝ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΥΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ; DO PARENTS OF INDIVIDUALS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER HAVE POORER QUALITY OF LIFE COMPARED TO PARENTS OF TYPICALLY DEVELOPED INDIVIDUALS?

ΒΟΥΤΣΙΝΑ Ι.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε.¹, ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.¹

VOUTSINA I.¹, VENETSANOU F.², FOTIADOU E.¹, BARKOUKIS V.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

isminivu@yahoo.gr

Η ευημερία και η ποιότητα ζωής (ΠΖ) είναι ένα θέμα που απασχολεί την επιστημονική κοινότητα, διαχρονικά. Οι γονείς ατόμων με αναπηρία, αποτελούν μια ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι συχνά παραμελούν την ψυχική και σωματική τους υγεία, με αποτέλεσμα, να μην έχουν καλή ΠΖ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η σύγκριση της ΠΖ γονιών ατόμων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) και γονιών ατόμων τυπικής ανάπτυξης (ΤΑ). Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 74 γονείς, ηλικίας 33-66 ετών. Μεταξύ αυτών, ήταν 36 γονείς παιδιών/νέων με ΔΑΦ 9-21 ετών, που φοιτούσαν σε ΕΕΕΚ της Αττικής και 38 γονείς παιδιών/νέων ΤΑ ηλικίας 9-21 ετών, που συμμετείχαν σε πολιτιστικά προγράμματα Δήμου της Αττικής. Για την αξιολόγηση της ΠΖ, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του σχετικού ερωτηματολογίου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (World Health Organization Quality of Life BREF; WHOQOL-BREF), ενώ συλλέχθηκαν -επίσης- πληροφορίες που αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, αρχικά έγινε έλεγχος πιθανών συσχετίσεων της ΠΖ και παραγόντων, όπως το εισόδημα, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των γονιών, καθώς και η ύπαρξη άλλων παιδιών στην οικογένεια και το επίπεδο λειτουργικότητας των ατόμων με ΔΑΦ και διαπιστώθηκε πως μόνο η ηλικία των γονιών στο σύνολο του δείγματος συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με την ΠΖ τους. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση συνδιακύμανσης που εφαρμόστηκε (συνδιακυμαντής: ηλικία γονιών), διαπιστώθηκε πως οι βαθμολογίες των γονιών παιδιών/νέων ΤΑ τόσο στη γενική ΠΖ όσο και στους υπόλοιπους τομείς της ΠΖ του WHOQOL-BREF (σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνικές σχέσεις, περιβάλλον) ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες από τις βαθμολογίες των γονιών παιδιών/νέων με ΔΑΦ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται πως η ύπαρξη ενός παιδιού/νέου με ΔΑΦ στην οικογένεια και η ευθύνη της διαρκούς και καθημερινής φροντίδας του υποβαθμίζει σημαντικά την ΠΖ των γονιών του. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή, από διάφορους κοινωνικούς φορείς, κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων τα οποία θα είναι εστιασμένα στη λειτουργική εκπαίδευση των ατόμων με ΔΑΦ και στην ανακούφιση των γονιών τους, κρίνεται απαραίτητη για τη βελτίωση του επιπέδου ΠΖ των γονιών αυτών.

Λέξεις – κλειδιά: WHOQOL-BREF, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

GoodRENal: AN INTEGRATED PATIENT CARE INTRADIALYSIS PROGRAMME IN HEMODIALYSIS PATIENTS THROUGH A VIRTUAL HEALTH PLATFORM

KYRIAKIDOU A.¹, SEGURA-ORTI E.², CLYNE N.³, GARCIA-TESTAL A.⁴, VAN CRAENENBROECK A.⁵, AVESANI C.⁶, MESA-GRESA P.⁷, LOZANO-QUILIS J.A.⁸, LINDHOLM K.⁶, MOSCOSO P.⁹, MOURA REBOREDO M.¹⁰, LAUER A.², KOUIDI E.¹

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF Thessaloniki

²Universidad Cardenal Herrera-CEU

³Skåne University Hospital

⁴Hospital de Manises,

⁵Katholieke Universiteit Leuven

⁶Karolinska Institute

⁷Universitat de València

⁸Universitat Politècnica de València

⁹Universidad Austral de Chile

¹⁰Federal University of Juiz de Fora

natasa.t.kiriakidou@gmail.com

Chronic Kidney disease causes accelerated muscle breakdown and anorexia with subsequent malnutrition, muscle wasting and weight loss. There is evidence that exercise training programs for patients on hemodialysis results in increased functional capacity and strength and improved health-related quality of life and survival. Moreover, healthy nutrition and psychological programs can deliver better education to the hemodialysis (HD) patients and improve their nutritional and psychological status. The aim of the GoodRENal project is to create a virtual health platform of multidisciplinary intervention for HD patients, which will generate improvements in their strength, functional capacity, nutritional status and mood. GoodRENal is an Erasmus+ Project, funded by the European Union. The Partners of the consortium include institutions from four European countries: Spain, Sweden, Belgium and Greece and three from the UK, Chile and Brazil. The project will develop a virtual platform comprising three aspects of care: physical activity/exercise, nutrition, psychological well-being/cognition. The platform will be used by a group of patients undergoing hemodialysis treatment in the participating countries. In summary, the project outputs will be: 1. A didactic content on a modular platform with an educational program for integrated treatment in patients on hemodialysis; 2. A guideline to promote a healthy lifestyle among patients on hemodialysis for healthcare providers; 3. A guideline to promote a healthy lifestyle among patients on hemodialysis for patients, and their formal- and non-formal carers. The virtual Health platform will be used by HD patients during their dialysis sessions for three months. Health and satisfaction results will be useful to generate health improvement intervention programs for patients with chronic renal disease in hemodialysis. It is concluded, that GoodRENal aims at improving the nutritional, functional and psychological status of HD patients through a holistic and pedagogical approach that will target especially improvements of patient reported outcomes including quality of life.

Keywords: INTRADIALYTIC EXERCISE TRAINING, NUTRITIONAL STATUS, PSYCHOLOGICAL STATUS



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

INVESTIGATION OF FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH IMPAIRED VISION

ΜΠΑΚΑ Α.Μ.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΝΤΙΚΟΥΛΗ Δ.¹

ΒΑΚΑ Α.Μ.¹, ΒΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΔΙΚΟΥΛΙ Δ.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexandrampk99@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο της ποιότητας ζωής ατόμων με προβλήματα όρασης. Το δείγμα αποτέλεσαν 14 άτομα (6 άνδρες και 8 γυναίκες), 31 έως 50 ετών. Το εργαλείο καταγραφής ήταν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο αποτελούνταν από δύο μέρη: το πρώτο αναφέρονταν στην ποιότητα ζωής, η οποία αξιολογήθηκε με το SF-36. Το δεύτερο μέρος περιείχε 7 ερωτήσεις που αφορούσαν στοιχεία των συμμετεχόντων όπως το φύλο, την ηλικία, την αναπηρία (εκ γενετής ή επίκτητη), την ακριβή αιτία της αναπηρίας, το μορφωτικό επίπεδο, το επάγγελμα, το εισόδημά τους. Το SF-36 περιείχε 36 ερωτήσεις που κατηγοριοποιήθηκαν σε 8 θεματικές υποκλίμακες (Σωματική Λειτουργικότητα, Ρόλο Σώματος, Ρόλο Συναισθήματος, Κοινωνικό Ρόλο, Σωματικό Πόνο, Ζωτικότητα, Ψυχική Υγεία και Γενική Υγεία), οι απαντήσεις των οποίων αξιολογήθηκαν σε κλίμακα Likert (2-6). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι το επίπεδο της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων κυμάνθηκε σε ικανοποιητικό έως καλό επίπεδο σε όλες τις υποκλίμακες. Περισσότερο αρνητική βαθμολογία σημειώθηκε στις υποκλίμακες του συναισθηματικού ρόλου και της ζωτικότητας. Οι παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης διαπιστώθηκε ότι δεν ήταν το φύλο (άνδρας vs γυναίκα), η αναπηρία (εκ γενετής vs επίκτητη), το επίπεδο μόρφωσης (απόφοιτοι λυκείου vs πτυχιούχοι ΑΕΙ/ΤΕΙ), το εισόδημά τους, η ηλικία. Λόγω του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων δεν μπορούν να γενικευθούν τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας. Περισσότερη προσοχή χρειάζονται οι γυναίκες με εκ γενετής αναπηρία, ηλικίας μεταξύ 41-50 ετών. Απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών, με μεγαλύτερο δείγμα και η μελέτη και άλλων παραγόντων, πχ η συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ, ΑΝΑΠΗΡΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS

ΟΥΖΟΥΝΠΛΟΥΜΗΣ Γ.Β.

ΟΥΖΟΥΝΠΛΟΥΜΙΣ Γ.Υ.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

okyalos84@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η αποσαφήνιση του όρου ποιότητα ζωής στους ηλικιωμένους και η διερεύνηση της επίδρασης της σωματικής άσκησης σε αυτή. Για τη διερεύνηση του θέματος πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας με αναζήτηση μελετών στις βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus και SciELO, που διερευνούν την επίδραση της άσκησης στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν τόσο πρωτογενείς μελέτες, όσο και ανασκοπήσεις, ώστε να γίνει ευρεία διερεύνηση του ζητήματος, μελέτες που έχουν δημοσιευτεί μετά το 2000 στην αγγλική γλώσσα και περιλαμβάνουν άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών. Συνολικά συμπεριλήφθηκαν δεκαοκτώ μελέτες, εκ των οποίων οι επτά ήταν ανασκοπήσεις και έντεκα πρωτογενείς μελέτες, παρουσιάζοντας τελικά τα αποτελέσματα ενός πληθυσμού μεγαλύτερου από εκατό χιλιάδες άτομα. Η άσκηση έχει σημαντικές επιδράσεις στη φυσική λειτουργία των ηλικιωμένων, αυξάνοντας τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία, την οστική πυκνότητα και τη γενική λειτουργικότητα, ενώ προλαμβάνει την εμφάνιση πολλών ασθενειών της γήρανσης, όπως διαβήτης και καρδιαγγειακές παθήσεις. Τα παραπάνω, συνολικά οδηγούν σε σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Συμπεραίνεται, επομένως, η σημαντικότητα της σύστασης της άσκησης στους ηλικιωμένους, για τη βελτίωση της σωματικής, αλλά και ψυχικής υγείας. Επειδή, ωστόσο, οι ηλικιωμένοι συχνά έχουν διάφορα προβλήματα υγείας και τόσο η κινητικότητα όσο και η λειτουργικότητα ποικίλλει, μελλοντικά είναι σημαντικό να σχεδιαστούν κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με την κατάλληλη μορφή άσκησης σε κάθε περίπτωση.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ- ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE IMPACT OF NUTRITION AND AQUATIC EXERCISE ON WEIGHT LOSS IN A PERSON WITH CEREBRAL PALSY - CASE STUDY

ΝΤΙΚΟΥΛΗ Δ.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΜΠΑΚΑ Α.¹

ΝΤΙΚΟΥΛΙ Δ.¹, ΒΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΒΑΚΑ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

despoinantikouli@hotmail.com

Πολλά άτομα με εγκεφαλική παράλυση ασχολούνται με την άσκηση στο νερό λόγω της άνωσης, η οποία μειώνει αφενός τη φόρτιση των αρθρώσεων και αφετέρου τις πτώσεις εξαιτίας των προβλημάτων ισορροπίας και του κακού ορθοστατικού ελέγχου του σώματός τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός συνδυαστικού προγράμματος διατροφής και άσκησης στο νερό στη μείωση του σωματικού βάρους σε γυναίκα με εγκεφαλική παράλυση. Στην έρευνα συμμετείχε μία γυναίκα 25 χρονών με εγκεφαλική παράλυση- δεξιά ημιπληγία. Το άτομο ήταν παχύσαρκο με βάση το δείκτη μάζας σώματος. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια ενός έτους. Το πρόγραμμα διατροφής επέβλεπε εξειδικευμένος διατροφολόγος ενώ την άσκηση στο νερό πτυχιούχος της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Ο διατροφολόγος έλεγχε το άτομο κάθε έναν μήνα και κατέγραφε τις αλλαγές στο σωματικό λίπος, (άνω και κάτω άκρων, κορμού), στο σπλαχνικό λίπος, στο βάρος, στο δείκτη μάζα σώματος, στην άλιπη μάζα, στον σαρκοπενικό δείκτη, στα σωματικά υγρά και στην περιφέρεια μέσης. Το πρόγραμμα στο νερό διεξάγονταν δύο φορές την εβδομάδα, διάρκειας 60 λεπτά η κάθε συνεδρία. Τους τελευταίους τέσσερις μήνες προστέθηκε μια ώρα ξηρής προπόνησης. Κύριος σκοπός της άσκησης στο νερό ήταν η μυϊκή ενδυνάμωση των τεσσάρων άκρων και του κορμού, η αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και του νευρομυϊκού συντονισμού-ιδιοδεκτικότητας. Δευτερεύων σκοπός ήταν η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας του ατόμου με τη μέθοδο της διαλειμματικής προπόνησης. Στόχος της ξηρής προπόνησης ήταν η ενεργοποίηση του πυελικού εδάφους. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι το άτομο στο τέλος εφαρμογής του συνδυαστικού αυτού προγράμματος είχε σημαντική μείωση στο σωματικό λίπος στα άνω και κάτω άκρα, το σπλαχνικό λίπος, το βάρος, το δείκτη μάζας σώματος, τον σαρκοπενικό δείκτη και την περιφέρεια μέσης. Το ποσοστό μείωσης της μυϊκής μάζας ήταν μικρό. Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η συνεργασία των επιστημόνων, διατροφολόγου και πτυχιούχου προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής, είχε ως αποτέλεσμα το σχεδιασμό και την υλοποίηση του κατάλληλου συνδυαστικού προγράμματος, που είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση όχι μόνο του σωματικού βάρους αλλά και άλλων δεικτών απαραίτητων της καλής υγείας του ατόμου με εγκεφαλική παράλυση. Απαιτείται η διενέργεια και άλλων ερευνών, με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων για να επιβεβαιωθούν τα συμπεράσματα της παρούσας περιπτώσιολογικής μελέτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΗΜΙΠΛΗΓΙΑ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability



**ORAL
PRESENTATIONS**

Prescription of Exercise

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Συνταγογράφηση της Άσκησης



ORAL PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ ΚΥΗΣΕΩΣ

FORMS OF EXERCISE AND ALTERNATIVE THERAPIES FOR THE TREATMENT OF PREGNANCY LOW BACK PAIN

ΠΑΠΑΣΛΑΝΗ Μ.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.¹

PAPASLANI M.¹, ZOURLADANI A.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

mariloupara4@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες γυναίκες επιλέγουν να συνεχίσουν ή να ξεκινήσουν κάποιο είδος άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Κατά την εγκυμοσύνη η γυναίκα καλείται να διαχειριστεί όχι μόνο το πλήθος των ορμονικών, βιομηχανικών και μυοσκελετικών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα αλλά και την εμφάνιση πόνων στην οσφύ και την πύελο, που πολύ συχνά την ταλαιπωρούν. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η καταγραφή των αιτιών που συμβάλουν στην εμφάνιση της οσφυαλγίας και του πυελικού άλγους κυήσεως αλλά και κυρίως ο εντοπισμός των μη φαρμακευτικών μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου η έγκυος γυναίκα να προλάβει ή να ανακουφιστεί από την εμφάνιση πόνου στις δύο αυτές περιοχές. Για το σκοπό αυτό έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση στις βάσεις δεδομένων Pub Med, Sport Discus, Plos Journals, Science Direct χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως εγκυμοσύνη, οσφυαλγία, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, εναλλακτικές θεραπείες. Στην έρευνα συμπεριλήφθηκαν 86 συνολικά μελέτες, τόσο τυχαιοποιημένες όσο και ανασκοπικές ή μετααναλυτικές, με βασικό κριτήριο ένταξης τους την εφαρμογή οποιασδήποτε μορφής άσκησης ή εναλλακτικής θεραπείας για την πρόληψη ή αντιμετώπιση του πόνου στην οσφύ και την πύελο. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η αύξηση του σωματικού βάρους, η αλλαγή του κέντρου βάρους του σώματος, οι μεταβολές που παρουσιάζονται συχνά στην ιερολαγόνια άρθρωση, στην καμπυλότητα της σπονδυλικής στήλης, στην κλίση της λεκάνης καθώς και η διεύρυνση της κοιλιάς είναι μερικά από τα σημαντικότερα αίτια της οσφυαλγίας κυήσεως. Η απουσία ενασχόλησης με κάποια φυσική δραστηριότητα είναι ακόμη ένας λόγος που οι μέλλουσες μητέρες αντιμετωπίζουν άλγος χαμηλά στη μέση και στην πύελο ενώ οι γυναίκες που ασκούνται συστηματικά πριν, κατά και μετά την κύηση βιώνουν λιγότερα και μικρότερης έντασης συμπτώματα οσφυϊκού ή πυελικού πόνου. Η γιόγκα, η μέθοδος pilates, η ενασχόληση με αερόβια αλλά και ήπιας έντασης, εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης συμβάλουν θετικά στην εξέλιξη της εγκυμοσύνης και στη μείωση των συμπτωμάτων οσφυαλγίας και πυελικού άλγους. Επίσης, βρέθηκαν και μελέτες που αποδεικνύουν την θετική συνεισφορά κάποιων εναλλακτικών, θεραπευτικών μεθόδων όπως είναι ο βελονισμός στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας κυήσεως. Η άσκηση λοιπόν σε μία φυσιολογική, χωρίς επιπλοκές, εγκυμοσύνη, όταν γίνεται σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές των διεθνών οργανισμών ACSM, ACOG κτλ., συμβάλει όχι μόνο στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας των εγκύων αλλά και στη μείωση του πόνου στην οσφύ και στην πύελο.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ, ΠΥΕΛΙΚΟ ΑΛΓΟΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

MY WAY: A EUROPEAN COLLABORATIVE AND INNOVATIVE PARTNERSHIP TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AFTER STROKE EVENT

KYRIAKIDOU A.¹, MAMELETZI D.¹, KOUTLIANOS N.¹, ANIFANTI M.¹, PAOLONI M.², BERNETTI A.², MANGONE M.², ILARDI M.³, FORGIONE D.³, SKARBALIENĖ A.⁴, SKARBALIUS E.⁴, RAPOLIENĖ R.⁴, KOVAŘOVÁ I.⁵, NĚMEČKOVÁ M.⁵, DENNEHY Z.⁵, BAOTÍC K.⁶, BUDINČEVIĆ H.⁶, ČRNAC ŽUNA P.⁶, DELIGIANNIS A.¹, KOUIDI E.¹

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²SAPIENZA UNIVERSITY

³ISTITUTO EUROPEO PER LO SVILUPPO SOCIO ECONOMICO

⁴KLAIPĖDA UNIVERSITY

⁵CEREBRUM - ASSOCIATION OF PEOPLE WITH ACQUIRED BRAIN INJURIES AND THEIRS FAMILIES

⁶CROATIAN STROKE SOCIETY

natasas.t.kiriakidou@gmail.com

Due to the aging of the population and the increase prevalence of chronic diseases, such as diabetes mellitus, hyperlipidemia and hypertension, there is a significant rise in stroke incidence among European countries during the last decades. Post-stroke problems affect patients' ability to complete daily activities at home and to participate in the community. The aim of the MY WAY project is to develop, implement and transfer innovative practices related to physical activity and exercise enhancing health in post-stroke patients. My Way is an Erasmus+ Project, funded by the European Union and involves various organizations and actors in and outside sport (rehabilitation centres, health science faculty, social and cultural associations, professional educators' groups) from Croatia, Czech Republic, Greece, Italy, and Lithuania. The first phase of this project involved the analysis of local contexts, which showed that there is a lack of standardized indicators of stroke prevalence, prevention, treatment, and rehabilitation in EU. There is very little information on the rehabilitation therapies that stroke survivors receive, especially once they have left the hospital. Few countries audit rehabilitation services, and there are inconsistencies in the standards used to measure adherence to guidelines, the effectiveness of rehabilitation measures is not assessed. The second phase of the project involved the analysis of good practices explored promoting and inhibiting factors of physical activity and exercise in stroke patients through a literature review of international publication databases and the collection of successful and unsuccessful local experiences. Long-term interventions to support the importance of physical exercise and lifelong rehabilitation in stroke patients should be created. Thereafter, the Golden rules for physical activity in European stroke patients were identified. In the next stage, the project will move from theory to practice and the Train the Trainers methodology will be used to implement educational activities through the organization of a training course Master for healthcare and sports professionals working in the selected countries. Trying to promote physical activity after stroke event, partners of MY WAY will produce a digital platform, appropriate material and downloadable slide kits for healthcare and physical activities/sports professionals, to help them organising physical activities with stroke patients. The hope is that in Europe everyone gets the long-term support he/she needs to regain as much independence as possible and to improve his/her quality of life.

Keywords: STROKE, PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE-BASED REHABILITATION



ORAL PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ EXERCISE INTERVENTION IN LUNG CANCER PATIENTS

ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ Β.

ΧΑΝΤΗΟΡΟΥΛΟΥ V.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

xvasilik@phed.auth.gr

Η εφαρμογή ειδικά διαμορφωμένων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα που πάσχουν από καρκίνο του πνεύμονα είναι ύψιστης σημασίας για όλους τους ασθενείς, ώστε να ολοκληρωθεί αποτελεσματικά η θεραπευτική παρέμβαση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την καταγραφή των εξειδικευμένων οδηγιών που πρέπει να ακολουθούνται από τους καθηγητές φυσικής αγωγής ανάλογα με την κατάσταση υγείας των ασθενών και τις υπόλοιπες μεθόδους θεραπείας που ακολουθούν. Για την συλλογή των πληροφοριών μελετήθηκαν σύγχρονες έρευνες (εξαιρέθηκαν διπλωματικές και μεταπτυχιακές διατριβές) από διεθνείς βάσεις δεδομένων, όπως οι SAGE Journals, Science Direct, National Library of Medicine και JAMA Internal Medicine, χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά „exercise“, „lung cancer“, „pulmonary rehabilitation“ και „cancer therapy“, στις οποίες συμμετείχαν ασθενείς όλων των σταδίων και των επιμέρους ειδών καρκίνου του πνεύμονα. Σε κάθε περίπτωση τα προγράμματα άσκησης με σκοπό την αναπνευστική αποκατάσταση των καρκινοπαθών εφαρμόστηκαν συμπληρωματικά προς τις κύριες θεραπείες, δηλαδή το χειρουργείο, την χημειοθεραπεία και την ακτινοθεραπεία, καθώς η άσκηση από μόνη της δεν είναι δυνατόν να οδηγήσει στην ίαση αυτού του περίπλοκου και θανατηφόρου καρκίνου. Σε όλους όσους, όμως, συμμετείχαν και ολοκλήρωσαν τα προγράμματα άσκησης παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, αποτελεσματική διαχείριση των συμπτωμάτων που προέκυψαν από τον ίδιο τον καρκίνο και τις άλλες θεραπευτικές μεθόδους και τελικά συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Όλα αυτά ήταν δυνατόν να επιτευχθούν έπειτα από προγράμματα αερόβιας ή ακόμη καλύτερα συνδυασμένης αερόβιας άσκησης με προπόνηση αντιστάσεων και αναπνευστικές ασκήσεις σε καθημερινή βάση, όποτε ήταν δυνατόν αυτό να γίνει. Μάλιστα, η μεγάλη συνολική διάρκεια των προγραμμάτων ασκησιογενούς παρέμβασης κρίθηκε σημαντική για την αποτελεσματικότητά της, όχι όμως και δεσμευτική, καθώς υπήρχαν και προγράμματα που εφαρμόστηκαν για μικρό χρονικό διάστημα και ήταν εξίσου αποτελεσματικά. Ακολουθώντας, λοιπόν, τις κατάλληλες κάθε φορά οδηγίες και διεθνείς συστάσεις για την αντιμετώπιση του καρκίνου των πνευμόνων και σεβόμενοι πάντα την πάθηση των ασθενών και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, αποδείχθηκε ότι είναι εξαιρετικά χρήσιμο και απαραίτητο να εντάσσονται όλοι οι ασθενείς σε προγράμματα ασκησιογενούς παρέμβασης, με στόχο την αποκατάσταση της υγείας τους. Η άσκηση συμπληρώνει και πολλαπλασιάζει τα θετικά αποτελέσματα της θεραπείας, καθιστώντας την έτσι ως ένα σημαντικότερο και ασφαλές μέσο παρέμβασης από τους ειδικούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ SPECIAL MODES OF EXERCISE IN PATIENTS WITH CYSTIC FIBROSIS

ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹

TELOUDI A.¹

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

teloudia@phed.auth.gr

Η Κυστική Ίνωση (ΚΙ) συνιστά μια πολύ-συστηματική γενετική διαταραχή, με σοβαρές επιπλοκές, κυρίως στο αναπνευστικό σύστημα, η οποία επηρεάζει περισσότερους από 70.000 ανθρώπους παγκοσμίως. Αν και δεν έχει βρεθεί, ακόμη, οριστική θεραπεία, με κατάλληλες παρεμβάσεις, στις οποίες συγκαταλέγεται και η άσκηση, αντιμετωπίζονται τα καθημερινά προβλήματα και βελτιώνεται η ποιότητα ζωής των ασθενών. Πολλές μορφές άσκησης, όπως η αερόβια άσκηση, έχουν μελετηθεί περισσότερο διεξοδικά, ενώ έχει παρατηρηθεί, τα τελευταία χρόνια, ότι μερικές ιδιαίτερες μορφές άσκησης μπορεί να έχουν επίσης, θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με ΚΙ. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η αναζήτηση ιδιαίτερων μορφών άσκησης, που μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά και με ασφάλεια σε ασθενείς με ΚΙ και η μελέτη της επίδραση τους σε αυτούς. Για την πραγματοποίησή της, αξιοποιήθηκαν έρευνες σε βάσεις δεδομένων, όπως το Pubmed και το Google Scholar, όπου αναζητήθηκαν πρωτότυπα άρθρα με λέξεις κλειδιά, όπως "cystic fibrosis", "physical activity", "exercise", "high intensity interval training", "active video games", "tai chi" καθώς και αξιόπιστες πηγές του διαδικτύου και τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά. Από ένα σύνολο 80 πρωτότυπων άρθρων στην παρούσα ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 18 έρευνες οι οποίες ασχολούνταν με κάποια μορφή άσκησης για ασθενείς με ΚΙ, εκτός των ευρέως διαδεδομένων και είχαν δημοσιευτεί από το 2011 και έπειτα σε αξιόπιστα περιοδικά. Ιδιαίτερες μορφές άσκησης που μπορούν να εφαρμοστούν σε ασθενείς με ΚΙ συνιστούν προγράμματα υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης, άσκηση με χρήση διαδραστικών κινητικών βιντεοπαιχνιδιών και προγράμματα με tai-chi. Ειδικότερα, προγράμματα υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης μπορεί να περιλαμβάνουν άσκηση σε δαπεδοεργόμετρο ή κυκλοεργόμετρο με συχνότητα 2 έως 5 φορές τη εβδομάδα για 6 έως 12 εβδομάδες, διάρκεια 10 έως 45 λεπτά και ένταση 60-80% του μέγιστου φόρτου ενώ προγράμματα με διαδραστικά κινητικά βιντεοπαιχνίδια μπορεί να περιλαμβάνουν άσκηση μέσω Nintendo Wii ή X-Box Kinect, διάρκειας 15-60 λεπτών και έντασης από 40 έως 85% της κορυφαίας καρδιακής συχνότητας. Προγράμματα Tai- Chi μπορεί να έχουν διάρκεια από 5 έως 30 λεπτά και συχνότητα από 2 έως 5 φορές την εβδομάδα για 8 έως 10 εβδομάδες. Παρεμβάσεις των παραπάνω μορφών επιδρούν θετικά πρωτίστως, στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας αλλά συντελούν και στη βελτίωση της αναπνοής, στην καλύτερη ποιότητα του ύπνου, στη μείωση του αισθήματος κόπωσης. Επιπλέον, συμβάλλουν στη λειτουργικότητα και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Συμπερασματικά, ιδιαίτερες μορφές άσκησης μπορεί να αποτελέσουν μια ευχάριστη, αποτελεσματική και ασφαλή δραστηριότητα για ασθενείς με ΚΙ.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ, ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, TAI-CHI



ORAL PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ THE EFFECT OF EXERCISE WITH THE PILATES METHOD ON HEALTH

ΚΟΡΤΕΣΗ Ν.¹, ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.¹

KORTESI N.¹, THEODOROU A.¹

¹ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

¹EUROPEAN UNIVERSITY OF CYPRUS

nicole.kortessis@gmail.com

Η άσκηση με την μέθοδο Pilates αποτελεί μια εναλλακτική μορφή φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις παραδοσιακές μορφές άσκησης, όπως είναι η αερόβια άσκηση και η άσκηση αντιστάσεων. Σκοπός της είναι η βελτίωση και διατήρηση της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης των ασκούμενων. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση με την μέθοδο Pilates βελτιώνει την φυσική κατάσταση, προσφέροντας πρόσθετα οφέλη σε σχέση με τις παραδοσιακές μορφές άσκησης. Είναι γνωστό πως η συστηματική άσκηση (αερόβια και άσκηση αντιστάσεων) βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ, μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει τα επίπεδα της γλυκόζης, μειώνει τον καρδιακό ρυθμό ηρεμίας, μειώνει το σωματικό βάρος, αυξάνει την μυϊκή μάζα, αυξάνει την οστική πυκνότητα, βελτιώνει τη VO₂max, κ.α. Εντούτοις, δεν μας είναι γνωστό μέχρι σήμερα εάν η άσκηση με την μέθοδο Pilates μπορεί να έχει σημαντική επίδραση και στην σωματική υγεία πέραν από τις θετικές επιδράσεις που έχει στη φυσική κατάσταση. Επομένως, σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να εξετάσει την επίδραση της άσκησης με τη μέθοδο Pilates στην υγεία των ασκούμενων. Αναζητήθηκαν πρωτογενή επιστημονικά άρθρα από τις επιστημονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus, και Science Direct, με τη χρήση λέξεων-κλειδίων που σχετίζονται με το θέμα της μελέτης, όπως Pilates Method ή Pilates Training and Health or Health Benefits or Blood Lipids, or Cholesterol or Glucose or Blood Pressure. Επιπλέον, για την συγκεκριμενοποίηση των υπό εξέταση ερευνών έγινε χρήση κριτηρίων εισδοχής/αποκλεισμού. Περιλήφθηκαν εργασίες με τυχαίοποιημένη ή μη κατανομή των συμμετεχόντων σε ομάδα άσκησης ή ομάδα ελέγχου που πραγματοποίησαν χρόνια άσκηση με τη μέθοδο Pilates με συχνότητα ≥ 2 συνεδρίες ανά εβδομάδα και διάρκεια ≥ 4 εβδομάδες. Επιπλέον, στις έρευνες έγινε μέτρηση τουλάχιστον ενός δείκτη που σχετίζεται με την σωματική υγεία, πριν και μετά το τέλος της παρέμβασης. Συνολικά, ανευρέθησαν 17 έρευνες που πληρούσαν τα κριτήρια εισδοχής στην ανασκόπηση. Από αυτές, οι 15 έρευνες ανέφεραν θετική επίδραση της άσκησης με τη μέθοδο Pilates έστω σε ένα δείκτη που σχετιζόταν με την υγεία των ασκούμενων. Συγκεκριμένα, 5 έρευνες αναφέρουν βελτίωση στο λιπιδαιμικό προφίλ, 3 μείωση της γλυκόζης ηρεμίας, 9 μείωση της αρτηριακής πίεσης και 2 του καρδιακού ρυθμού. Αντίθετα 8 έρευνες δεν αναφέρουν καμία επίδραση στο λιπιδαιμικό προφίλ, 2 στη γλυκόζη ηρεμίας, 4 στην αρτηριακή πίεση και 2 στον καρδιακό ρυθμό. Παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ερευνών που αναλύθηκαν στην ανασκόπηση, αναφέρει θετικές επιδράσεις στην υγεία, εντούτοις, ένας σημαντικός αριθμός παραμέτρων υγείας παρέμεινε αμετάβλητος. Συνεπώς, οι ασκούμενοι καλό είναι να συνδυάσουν την άσκηση με τη μέθοδο Pilates με αερόβια άσκηση ή άσκηση αντιστάσεων ώστε να εξασφαλίσουν την επίτευξη μεγαλύτερου αριθμού θετικών προσαρμογών στην υγεία τους.

Λέξεις – κλειδιά: PILATES, PILATES METHOD, PILATES TRAINING, PILATES BENEFITS, HEALTH, HEALTH FACTORS, HEALTH BENEFITS, HEART RATE, METABOLIC RATE, BLOOD PRESSURE, GLUCOSE, BLOOD LIPIDS, CHOLESTEROL



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary
& Secondary Education

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α' Βάθμια
& Β' Βάθμια Εκπαίδευση



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ «ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ SHERBORNE» ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΑΘΗΤΩΝ Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

THE IMPACT OF «SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT» ON GROSS MOTOR COORDINATION OF 5TH AND 6TH GRADE STUDENT'S IN RELATION TO THE PHYSICAL EDUCATION LESSON

ΜΟΥΣΟΥΡΑΚΗ Μ.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

MOUSOURAKI M.¹, KOULI O.¹, MICHALOPOULOU M.¹, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marimous2@phyed.duth.gr

Η Αναπτυξιακή Κίνηση της Sherborne (SDM: Sherborne Developmental Movement) αποτελεί μία ψυχοκινητική/ψυχοπαιδαγωγική μέθοδο, η οποία έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι μπορεί να επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις στην κινητική ανάπτυξη παιδιών με ιδιαιτερότητες (αυτισμό, προβλήματα αισθησιο-κινητικά κ.ά.) και τυπικής ανάπτυξης (προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας), ενώ ενδείκνυται η εφαρμογή της σε κάθε ηλικιακή ομάδα και πληθυσμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης που έχει η μέθοδος SDM στην κινητική συναρμογή και στις κινητικές δεξιότητες μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, σε σύγκριση με τα περιεχόμενα του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 66 μαθητές/τριες της Ε΄ και 60 της ΣΤ΄ τάξης (N=126), ηλικίας 10-12 ετών (Μ.Ο.=129.28, Τ.Α.=6.60 μήνες), οι οποίοι προέρχονταν από δύο δημοτικά σχολεία της Αθήνας. Από αυτούς, οι 64 μαθητές/τριες αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα, στην οποία εφαρμόστηκε η μέθοδος SDM για οκτώ διδακτικές ώρες και οι 62 την ομάδα ελέγχου, η οποία συμμετείχε στα προγραμματισμένα μαθήματα της ΦΑ, για τον ίδιο αριθμό διδακτικών ωρών. Για την αξιολόγηση της κινητικής συναρμογής και των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών χρησιμοποιήθηκε η *Δέσμη Συναρμογής Σώματος ΚΤΚ για παιδιά 5-14 ετών* (Kiphard & Schilling, 2007), πριν και αμέσως μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Από την ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων προέκυψε, ότι και οι δύο ομάδες παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις κατά τη δεύτερη μέτρηση στο συνολικό σκορ της κινητικής τους συναρμογής, καθώς και στις επιμέρους κινητικές δεξιότητες της Δέσμης ΚΤΚ (*Ισορροπία, Υπερπήδηση Εμποδίου, Πλάγια Άλματα και Πλάγια Μετακίνηση*). Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν, ότι η εφαρμογή της μεθόδου SDM μπορεί να συμβάλλει στην κινητική επάρκεια των μαθητών των τελευταίων τάξεων του δημοτικού, χωρίς να αντικαθιστά τα περιεχόμενα του παραδοσιακού μαθήματος της ΦΑ, εφόσον και μέσα από αυτό παρατηρήθηκαν εξίσου σημαντικές βελτιώσεις. Η μέθοδος SDM επομένως, θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στα Α.Π.Σ. του μαθήματος της ΦΑ, να συμπληρώσει και να εμπλουτίσει τα περιεχόμενά του, προσφέροντας στους συμμετέχοντες ένα μεγάλο εύρος κινητικών εμπειριών που ενισχύουν την ολοκληρωμένη τους ανάπτυξη.

Λέξεις – κλειδιά: SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΑΠΟΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ**DISTANCE TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION: TEACHERS' VIEWS ON THE PROGRAM AND THEIR TEACHING SELF-EFFICACY****ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΗ Β.¹****ΡΑΡΑΜΙΧΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΙ Β.¹**¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

araramic@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθεί ένα επιμορφωτικό εξ αποστάσεως ασύγχρονο πρόγραμμα 20 Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, μέσω της πλατφόρμας eclass του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Η επιμόρφωση ήταν στοχευμένη στην ενίσχυση της διδακτικής αυτό-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, διαμέσου διδακτικών προσεγγίσεων με μαθητοκεντρικό προσανατολισμό και συγκεκριμένα εποικοδομητικές και μεταγνωστικές στρατηγικές διδασκαλίας. Η διάρκειά της ήταν 8 εβδομάδες, εκ των οποίων οι πέντε είχαν τη μορφή ασύγχρονων διαλέξεων. Επιπλέον δόθηκε η ευκαιρία, για αντιπαράθεση απόψεων και εμπειριών από την πλευρά των επιμορφούμενων σχετικά με τη διδακτική αποτελεσματικότητα. Προτάθηκε επίσης, ελληνική και διεθνή σχετική βιβλιογραφία. Στις επόμενες τρεις εβδομάδες οι επιμορφούμενοι χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδες και δημιούργησαν ωριαία πλάνα διδασκαλίας, τα οποία παρουσιάστηκαν στην κάθε ομάδα, σχολιάστηκαν και υλοποιήθηκαν στην σχολική τους τάξη. Μετά την υλοποίηση ακολούθησε η διόρθωση-βελτίωση των πλάνων και η παρουσίαση στην ολομέλεια με τα συμπεράσματα από όλη αυτή την επιμορφωτική και διδακτική εμπειρία. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE) των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlapoutaki και Kioumourtzoglu (2014) και συγκεκριμένα οι παράγοντες: Περιβάλλον Μάθησης, Δεξιότητες Επικοινωνίας, Στρατηγικές διδασκαλίας και Αξιολόγηση διδάσκοντα. Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε σε 10βάθμια κλίμακα Likert. Για την εξαγωγή συμπερασμάτων εφαρμόστηκε στατιστική ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (αρχική, πριν την επιμόρφωση, τελική και διατήρησης). Επίσης μετά το τέλος της επιμόρφωσης οι επιμορφούμενοι αξιολόγησαν τη διαδικασία και τις συνθήκες της επιμόρφωσης απαντώντας στις ερωτήσεις του παράγοντα: Η ευελιξία της Ψηφιακής μάθησης, του ερωτηματολογίου e-Learning course flexibility (Arbaugh, 2000) σε 7βάθμια κλίμακα Likert. Για την εξαγωγή συμπερασμάτων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι οι επιμορφούμενοι βελτιώθηκαν σημαντικά σε όλους τους παράγοντες της διδακτικής τους αυτό-αποτελεσματικότητας. Σύμφωνα με τις απόψεις των επιμορφούμενων, με τη βοήθεια της συγκεκριμένης επιμόρφωσης είχαν την ευκαιρία να επικαιροποιήσουν τις γνώσεις τους πάνω σε νέες διδακτικές προσεγγίσεις, να αυτό-αξιολογήσουν τη διδακτική τους αποτελεσματικότητα, αλλά και να ανταλλάξουν απόψεις πάνω σε θέματα διδακτικής που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους διδασκαλία. Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο πρόγραμμα επιμόρφωσης κάλυψε σε μεγάλο βαθμό τις επιμορφωτικές ανάγκες των συμμετεχόντων σε θέματα διδακτικής μεθοδολογίας της Φυσικής Αγωγής, ώστε να βελτιωθεί η διδακτική τους αυτό-αποτελεσματικότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

MIDDLE SCHOOL STUDENTS' PERCEPTIONS TOWARDS COMPETITIVE ACTIVITIES IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ.¹

CONSTANTINIDES P.¹, CONSTANTINIDOU D.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FREDERICK

¹FREDERICK UNIVERSITY

panosc22@gmail.com

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τις ανταγωνιστικές δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ενενήντα μαθητές της 1^{ης}, 2^{ας} και 3^{ης} γυμνασίου επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία για να λάβουν μέρος στην έρευνα. Οι μαθητές προέρχονταν από 9 διαφορετικά γυμνάσια από όλη την Κύπρο. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε την περσινή σχολική χρονιά και περιλάμβανε επισκέψεις στα σχολεία για παρακολούθηση μαθημάτων φυσικής αγωγής, τα οποία περιλάμβαναν ανταγωνιστικές δραστηριότητες. Έγιναν τρεις επισκέψεις σε κάθε τάξη, ενώ παράλληλα συλλέχθηκαν σημειώσεις από το χώρο του μαθήματος. Επίσης, οργανώθηκαν συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες μαθητές σε ώρες του σχολείου, σε συνεννόηση με τη διεύθυνση του σχολείου και τους καθηγητές των παιδιών. Για τις συνεντεύξεις χρησιμοποιήθηκε σταθμισμένο ημιδομημένο ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις ανοικτού-κλειστού τύπου, το οποίο χρησιμοποιήθηκε σε προηγούμενες έρευνες (Bernstein, Phillips & Silverman, 2011) δίνοντας έγκυρα και αξιόπιστα αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν τέσσερα σημαντικά ζητήματα: α) Όλοι οι μαθητές λαμβάνουν μέρος σε ανταγωνιστικά παιχνίδια, λίγοι όμως κατέχουν τις κινητικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να παίξουν αυτά τα παιχνίδια, λόγω της έλλειψης χρόνου για κατάλληλη πρακτική εξάσκηση, β) καλύτερα περνούν τα παιδιά με υψηλό επίπεδο ικανότητας, λιγότερο καλά τα παιδιά με μέτριο επίπεδο ικανότητας, ενώ τα παιδιά με χαμηλό επίπεδο ικανότητας πολλές φορές γεμίζουν απλά το χώρο, γ) η δομή του ανταγωνιστικού παιχνιδιού επηρεάζει τις εμπειρίες που έχει το κάθε παιδί στο μάθημα της φυσικής αγωγής, δ) Τα τρία πρώτα ζητήματα φαίνεται ότι επηρεάζουν και τις στάσεις των μαθητών προς το μάθημα, αφού κάποιοι μαθητές πιθανόν να αποκτούν θετικότερες στάσεις και κάποιοι μαθητές αρνητικότερες στάσεις προς τη φυσική αγωγή. Όλα τα πιο πάνω θα πρέπει να προβληματίσουν όλους τους εμπλεκόμενους φορείς με την εκπαίδευση και ιδιαίτερα όσους ασχολούνται με τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Εάν θέλουμε τα παιδιά να περνούν όμορφα στο μάθημα της φυσικής αγωγής, να αποκτούν δεξιότητες τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το απόγευμα και να έχουν ευχάριστες εμπειρίες τις οποίες θα μεταφέρουν στην ενήλική ζωή τους, τότε θα πρέπει να ενισχύσουμε το μάθημα με τρόπο που να ικανοποιεί τις κινητικές τους ανάγκες, σε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον προσφέροντας τους τα απαραίτητα τόσο για να επιτύχουν τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος, όσο και τους προσωπικούς τους στόχους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΓΥΜΝΑΣΙΟ, ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ

ENHANCING ELEMENTARY STUDENTS' EXECUTIVE FUNCTIONS THROUGH INOVATIVE AND CONGITIVELY CHALLENGING PHYSICAL ACTIVITY GAMES

ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.¹, ΣΑΜΑΡΑ Ε.¹, ΓΟΥΔΑΣ Μ.¹

KOLOVELONIS A.¹, SAMARA E.¹, GOUNTAS M.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

akolon@pe.uth.gr

Σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της φυσικής αγωγής προτείνουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να εστιάζουν όχι μόνο στην αύξηση της δαπάνης ενέργειας αλλά και στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Να εστιάζουν δηλαδή όχι μόνο στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας υιοθετώντας την προσέγγιση «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω». Επίσης, στον χώρο της εκπαίδευσης δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών (αναστολή, εργαζόμενη μνήμη, γνωστική ευελιξία) οι οποίες αποτελούν γνωστικές λειτουργίες ανώτερου επιπέδου που επιτρέπουν την ευελιξία και την προσαρμογή της συμπεριφοράς σε νέες, προκλητικές και σύνθετες καταστάσεις που απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή. Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθούν, ως προς την επίδρασή τους στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών, τρεις διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας που στηρίζονταν σε τρεις διαφορετικές αρχές γνωστικής εμπλοκής: στη διαφοροποίηση συνθηκών, στον γνωστικό έλεγχο και στην προώθηση της ανακάλυψης. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 140 μαθητές (71 αγόρια και 69 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τέσσερις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας με έμφαση στη διαφοροποίηση συνθηκών, β) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας για γνωστικό έλεγχο, γ) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας για ανακάλυψη, δ) Ομάδα ελέγχου. Το μάθημα με τα παιχνίδια κάθε πειραματικής συνθήκης διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Οι μαθητές των τριών ομάδων με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών πειραματικών ομάδων στην επίδρασή τους στις εκτελεστικές λειτουργίες. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και των τριών κατηγοριών επιδρούν θετικά στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών και επομένως η χρήση τους μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος φυσικής αγωγής στο δημοτικό.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

THE EFFECT OF INOVATIVE AND CONGITIVELY CHALLENGING PHYSICAL ACTIVITY GAMES ON STUDENTS' EXECUTIVE FUNCTIONS

ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.¹, ΣΑΜΑΡΑ Ε.¹, ΓΟΥΔΑΣ Μ.¹

KOLOVELONIS A.¹, SAMARA E.¹, GOUNTAS M.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

akolon@pe.uth.gr

Σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της εκπαίδευσης δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών δηλαδή σε γνωστικές λειτουργίες ανώτερου επιπέδου (αναστολή, εργαζόμενη μνήμη, γνωστική ευελιξία) που επιτρέπουν την ευελιξία και την προσαρμογή της συμπεριφοράς σε νέες, προκλητικές και σύνθετες καταστάσεις που απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό, σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της φυσικής αγωγής προτείνουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να εστιάζουν όχι μόνο στην απλή κίνηση αλλά στην «κίνηση με σκέψη». Να εστιάζουν δηλαδή όχι μόνο στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας υιοθετώντας την προσέγγιση «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω». Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών σε σύγκριση με τυπικά μαθήματα διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων. Τα παιχνίδια σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής: τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης. Στην έρευνα συμμετείχαν 144 μαθητές (75 αγόρια και 69 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τέσσερις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, β) Ομάδα με διδασκαλία δεξιοτήτων κλασικού αθλητισμού, γ) Ομάδα με διδασκαλία δεξιοτήτων ποδοσφαίρου, δ) Ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκε ένα πείραμα πεδίου που περιλάμβανε ένα μάθημα φυσικής αγωγής για τις τρεις πρώτες πειραματικές συνθήκες το οποίο διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Οι μαθητές της ομάδας με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με τους μαθητές των ομάδων που διδάχθηκαν δεξιότητες κλασικού αθλητισμού ή ποδοσφαίρου και τους μαθητές της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης επιδρούν θετικά στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών. Επομένως η χρήση τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών αλλά και στην ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης μέσω της κίνησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΓΩΝΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛΙΔΕΚ για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)

ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ;

DOES CALIBRATION ACCURACY IN PHYSICAL EDUCATION TASKS CORRELATE WITH EXECUTIVE FUNCTIONS?

ΣΑΜΑΡΑ Ε.¹, ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.¹, ΓΟΥΔΑΣ Μ.¹

SAMARA E.¹, KOLOVELONIS A.¹, GOUNTAS M.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

akolon@pe.uth.gr

Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει την ακρίβεια εκτίμησης της αθλητικής απόδοσης των μαθητών/τριών σε σχέση με την επίδοσή τους σε μία δοκιμασία εκτελεστικών λειτουργιών. Οι εκτελεστικές λειτουργίες αναφέρονται σε μια ομάδα γνωστικών λειτουργιών ανώτερου επιπέδου, οι οποίες είναι αναγκαίες για την εκτέλεση σύνθετης συμπεριφοράς με σκοπό την εκπλήρωση κάποιου στόχου. Οι εκτελεστικές λειτουργίες βοηθούν τα παιδιά να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, να οργανώνουν, να ιεραρχούν και να συντονίζουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν. Συμμετείχαν 265 μαθητές/τριες Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού, οι οποίοι/ες αρχικά, κλήθηκαν να συμπληρώσουν το Design Fluency Test. Στη συνέχεια αξιολογήθηκαν σε μια δοκιμασία ακρίβειας δέκα σουτ στην καλαθοσφαίριση από απόσταση 2,5 μέτρων, αφού πρώτα είχαν κάνει μια προσωπική εκτίμηση για την επίδοσή τους που θα είχαν στη συγκεκριμένη δοκιμασία. Αφαιρώντας την πραγματική επίδοσή τους από την εκτιμώμενη υπολογίστηκε ο δείκτης κατεύθυνσης της απόκλισης με βάση τον οποίο οι μαθητές/τριες ταξινομήθηκαν σε τρεις κατηγορίες: ακριβής εκτίμηση, υπερεκτίμηση και υποεκτίμηση. Η μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι οι μαθητές/τριες που εκτίμησαν με ακρίβεια την επίδοσή τους στη δοκιμασία της καλαθοσφαίρισης είχαν υψηλότερη επίδοσή τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες που υποεκτίμησαν ή υπερεκτίμησαν την επίδοσή τους. Υπολογίστηκαν επίσης οι απόλυτες τιμές του δείκτη κατεύθυνσης της απόκλισης που αντιστοιχούν στον δείκτη ακρίβειας της εκτίμησης. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι οι μαθητές/τριες με τη μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτίμηση της απόδοσης είχαν υψηλότερες επιδόσεις στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών. Επομένως, οι εκτελεστικές λειτουργίες σχετίζονται με την ακρίβεια εκτίμησης της απόδοσης δεξιοτήτων στη Φυσική Αγωγή. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με αποτελέσματα σχετικών ερευνών που εξέτασαν τη σχέση παραμέτρων της αυτο-ρύθμισης της μάθησης με τις εκτελεστικές λειτουργίες.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

EXPLORING GREEK ADOLESCENTS' PERSPECTIVES ON REFUGEES' ACCULTURATION AND THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

PAPAGEORGIU E.¹, MORELA E.¹, FILIPPOU K.¹, THEODORAKIS Y.¹, HATZIGEORGIADIS A.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

elvira91.pap@gmail.com

Increasing migration due to the steeply increased violent dislocation of people around the world are shaping a new multicultural reality in most European countries. Greece, as one of the main gateways for refugees in Europe, is facing today significant social and financial challenge. To address these challenges, the issue of refugees' effective acculturation is of major importance. The present study is a part of a research program that examines the broader convergence of Greeks' expectations and refugees' aspirations in relation to acculturation. More specifically, its purpose was to explore the perspectives of adolescent Greek secondary education students concerning their expectations for the integration of refugees in Greek society, as well as the role of physical education and sports in this regard. A phenomenological approach was adopted, and nine semi-structured interviews were conducted with Greek adolescents (6 boys and 3 girls) aged 13 to 16 years. Reflexive thematic analysis revealed five main themes. First, the general favorable attitudes of Greek adolescents towards the integration of their refugee peers. Second, few voices acting like mind-blockers, suggesting that refugees should be detached from their original culture and assimilate within the dominant culture, or that if they want to maintain their culture, they should not interact with the host society. Third, the way of influence that social cycle (e.g., parents, peers) provides for shaping ideas and attitudes. Fourth, the role of physical education and its value for refugees' acculturation. Finally, the lack of refugees from sport teams, despite participants' perceptions that sport would further help their integration. In conclusion, the present research expands our knowledge about the expectations of Greeks adolescents for refugees' acculturation combining the role of physical education and sports, while at the same time it contributes to draw conclusions about their convergence with the attitudes of their refugee peers in future research.

Keywords: ACCULTURATION EXPECTATIONS, HOST POPULATION, INTEGRATION, SOCIAL SPORT, PHYSICAL ACTIVITY

Funding: This research is co-financed by Greece and the European Union (European Social Fund- ESF) through the Operational Program "Human Resources Development, Education and Lifelong Learning 2014-2020" in the context of the project "Sport and refugees' acculturation: Does refugees' acculturation strategies converge with Greeks' acculturation expectations?" (MIS 5048956)."



Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 CHILDREN'S EMOTIONAL WELL-BEING DURING THE PERIOD OF THE COVID-19 PANDEMIC

ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Β.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

EVANGELOU V.¹, DANIA A.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

evagelouvasiliki@gmail.com

Η πανδημία Covid-19 επέφερε αλλαγές στην καθημερινή ζωή και συμπεριφορά των ατόμων παγκοσμίως επηρεάζοντας τομείς της ανάπτυξης των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας. Η συναισθηματική ευεξία των παιδιών, ως η ικανότητα προσαρμοστικής διαχείρισης και κατανόησης των συναισθημάτων, αποτελεί σημαντική παράμετρο για την υγιή σωματική, ψυχολογική, γνωστική, και κοινωνικο-οικονομική τους ανάπτυξη. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συναισθηματική ευεξία παιδιών ηλικίας 6 ετών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, και να εντοπίσει παράγοντες που είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά επηρέασαν τη συναισθηματική τους λειτουργικότητα. Λόγω του νεαρού της ηλικίας του δείγματος, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων με δέκα γονείς παιδιών ηλικίας 6 ετών. Οι συνεντεύξεις μεταγράφηκαν κατά λέξη και τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας θεματική ανάλυση. Προσδιορίστηκαν τρία κύρια θέματα: «αναζήτηση ευκαιριών και υποστήριξης», «ανάγκη του ανήκειν» και «επικοινωνία και αναψυχή». Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως τα παιδιά ήταν ελάχιστα ή καθόλου φυσικά δραστήρια, αν και αναζητούσαν ευκαιρίες για αλληλεπίδραση με φίλους και συνομήλικους. Σε ψυχολογικό επίπεδο αναδείχθηκε η προσπάθειά τους να εξισορροπήσουν τις θετικές και αρνητικές διαθέσεις και συνήθειές τους κατά την περίοδο του εγκλεισμού, ενώ διαφάνηκε η ανάγκη τους για υποστήριξη – τόσο κοινωνική όσο και υλική - προς αυτή την κατεύθυνση. Η επίδειξη συμπεριφορών συμβατών ή μη με τον νέο τρόπο ζωής κάθε οικογένειας φάνηκε να εδράζεται στην προσπάθεια των παιδιών για ταύτιση ή διαφοροποίηση με τη νέα κατάσταση, στοιχείο που επισημάνθηκε από τους γονείς και σε σχέση με την ακαδημαϊκή τους συμπεριφορά και επίδοση. Η επικοινωνία και η αναζήτηση ευκαιριών αναψυχής αποτέλεσε κοινή συνισταμένη όλων των παραπάνω παραγόντων συναισθηματικής ευεξίας. Η συναισθηματική ευεξία αποτελεί σημαντική και πολυπαραγοντική συνιστώσα υγιούς ανάπτυξης των παιδιών. Δεδομένης της θετικής συμβολής της άσκησης, μελλοντικές παρεμβάσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, συνίσταται να επικεντρώνουν ολιστικά στην εφαρμογή προγραμμάτων διατήρησης ή/και ενίσχυσης της συναισθηματικής ευεξίας των μικρών παιδιών.

Λέξεις – κλειδιά: PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL ACTIVITY, PRIMARY SCHOOL



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ THE EFFECT OF LEADERSHIP ON THE SELF-EVALUATION OF THE SCHOOL UNIT

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, LASA EA3189²

ΣΙΔΙΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, LASA EA3189²

¹1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FRANCHE-COMTE

¹1^ο GENERAL LYCEUM OF KAVALA

²UNIVERSITE DE FRANCHE-COMTE

matsidiromaster@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί α) αν και κατά πόσο επιδρά η μετασχηματιστική ηγεσία (ΜΗ), που εφαρμόζει ο διευθυντής, στην αποδοχή της αυτοαξιολόγησης της σχολικής μονάδας (ΑΣΜ) από τους εκπαιδευτικούς και β) αν η αποδοχή αυτή εξαρτάται από το φύλο των εκπαιδευτικών. Η έρευνα υλοποιήθηκε σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Το δείγμα αποτέλεσαν 239 εκπαιδευτικοί, από τους οποίους οι 29 (12%) ήταν καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Οι μετασχηματιστικές πρακτικές διερευνήθηκαν με ερωτήσεις που αναφέρονται σε τρεις υποπαράγοντες της ΜΗ, το χάρισμα, την εξατομικευμένη φροντίδα και την πνευματική διέγερση και αποτελούν τμήμα του ερωτηματολογίου Multifactor Leadership Questionnaire (Bass & Avolio, 1995). Η ΑΣΜ, ως υποπαράγοντας της διοικητικής αποτελεσματικότητας του σχολείου, αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγιο που δομήθηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας και ελέγχθηκε ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του. Η ΑΣΜ διερευνήθηκε με δύο (2) ερωτήσεις από τις δώδεκα (12) που εξετάζουν τον παράγοντα διοικητική αποτελεσματικότητα, ενώ οι άλλες ερωτήσεις διερευνούν την ύπαρξη και την εφαρμογή του σχολικού κανονισμού, τη συμμετοχική λήψη αποφάσεων, τη συνεργασία των εκπαιδευτικών κ.α. Οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=συμφωνώ σε ελάχιστο βαθμό και 5=συμφωνώ σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η διερεύνηση των πιθανών συσχετίσεων έγινε με την ανάλυση συσχέτισης και ακολούθησε ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στον παράγοντα μετασχηματιστική ηγεσία και στον παράγοντα αυτοαξιολόγηση, καθώς επίσης και ότι η ΜΗ που εφαρμόζει ο διευθυντής προβλέπει σε αρκετά μεγάλο ποσοστό την αποδοχή της ΑΣΜ από τους εκπαιδευτικούς. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, ως προς την αποδοχή της ΑΣΜ. Συμπεραίνεται ότι η εφαρμογή της ΜΗ επιδρά θετικά στην αποδοχή της ΑΣΜ από τους εκπαιδευτικούς και ότι η αποδοχή αυτή δεν διαφοροποιείται με το φύλο του εκπαιδευτικού. Τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν σε προγράμματα επιμόρφωσης μελλοντικών και εν ενεργεία διευθυντών.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ, ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΕΦΗΒΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENT STUDENTS: DIFFERENCES BETWEEN GENDER AND PARTICIPATION IN SPORTS

ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹

KARAPANAGIOTOU A.¹, ROKKA S.¹, FILIPPOU F.¹, BEBETSOS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan22@gmail.com

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) κερδίζει συνεχώς έδαφος στον χώρο της άσκησης και του αθλητισμού, καθώς έχει συσχετιστεί με καλύτερη πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα της ΣΝ εφήβων μαθητών/τριών και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και τη συμμετοχή ή όχι στον αθλητισμό. Στην έρευνα συμμετείχαν 392 έφηβοι (181 μαθητές & 211 μαθήτριες) ηλικίας 12 έως 15 ετών, από γυμνάσια της Αν. Μακεδονίας-Θράκης. Από αυτούς οι 248 δήλωσαν συμμετοχή στον αθλητισμό και οι 144 ότι δεν συμμετείχαν σε καμιά οργανωμένη μορφή φυσική δραστηριότητα εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο „Trait Emotional Intelligence Questionnaire“ (TEIQue-SF; Petrides & Furnham, 2007) με 30 θέματα, στις τέσσερις διαστάσεις της: ευεξία-ευημερία, αυτοέλεγχος, συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα, το οποίο έχει επαναχρησιμοποιηθεί σε έρευνες στην Ελλάδα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 7= συμφωνώ απόλυτα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε, μετά από έγκριση του ΥΠΑΙΘ και η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε μετά τη δήλωση συγκατάθεσης των γονέων, κατά τη διάρκεια του διδακτικού προγράμματος του σχολείου, από τον Οκτώβριο του 2020 έως τον Φεβρουάριο 2021 παρουσία της ερευνήτριας για τυχόν διευκρινήσεις. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Από τις αναλύσεις διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο σε δύο διαστάσεις της ΣΝ, συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα με τα κορίτσια να εμφανίζουν υψηλότερες μέσες τιμές. Ακόμη, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στη ΣΝ και στις διαστάσεις της μεταξύ των μαθητών/τριών που συμμετείχαν συστηματικά στον αθλητισμό σε σχέση με αυτούς που δεν αθλούσαν. Συγκεκριμένα, οι συστηματικά αθλούμενοι μαθητές/τριες εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους στις διαστάσεις ευεξία-ευημερία, αυτοέλεγχος και συναισθηματικότητα σε σχέση με τους μη αθλούμενους, ενώ στη διάσταση της κοινωνικότητας αν και εμφάνισαν χαμηλότερες μέσες τιμές οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με τη διεθνή βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι ο παράγοντας „φύλο“ διαφοροποιείται στις διαστάσεις της ΣΝ και η συμμετοχή στον αθλητισμό βελτιώνει τη ΣΝ των αθλητών, καθώς αυτοί θα πρέπει να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να διαβάζουν και να απαντούν στα συναισθήματα των αντιπάλων ή των συναθλητών τους, να πειθαρχούν ή να συμβιβάζονται με τις οδηγίες και τις αντιδράσεις των προπονητών τους μέσα από τις διαφορετικές συνθήκες προπόνησης και αγώνα. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνες απαιτούνται και με μεγαλύτερο δείγμα για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο ελληνικό σχολικό περιβάλλον.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ-ΜΗ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE FOR ASSESSING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' TRANSFORMATIONAL TEACHING

ΒΑΣΤΑΚΗ Μ.¹, ΑΓΙΑΣΩΤΕΛΗΣ Ε.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

VASTAKI M.¹, AGIASOTELIS E.¹, DANIA A.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mariavastaki@gmail.com

Βάσει ερευνών, η μετασχηματιστική διδασκαλία, ως μαθητοκεντρική προσέγγιση στον σχεδιασμό και την υλοποίηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), αυξάνει την ευχαρίστηση, την προσπάθεια και την ικανοποίηση των μαθητών από το μάθημα, και βελτιώνει τα επίπεδα αυτό-καθορισμού τους, καθώς και τις συνήθειες τους προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ωστόσο, από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας δεν βρέθηκε κάποιο εργαλείο αυτό-αξιολόγησης της μετασχηματιστικής διδασκαλίας των εκπαιδευτικών ΦΑ. Σκοπός της έρευνας ήταν η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση της μετασχηματιστικής διδασκαλίας των εκπαιδευτικών ΦΑ. Στην έρευνα πήραν μέρος 146 εκπαιδευτικοί ΦΑ πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, άνδρες και γυναίκες με ποικίλη διδακτική προϋπηρεσία. Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου της μετασχηματιστικής διδασκαλίας χρησιμοποιήθηκαν τα στοιχεία του Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ-Πολυπαραγοντικό Ερωτηματολόγιο Ηγεσίας) (Avolio & Bass, 1995). Το MLQ αποτελείται από τρεις κλίμακες και εννιά υποκλίμακες, οι οποίες μετρούν τα ηγετικά στυλ. Από τις ερωτήσεις του MLQ επιλέχθηκαν 20 ερωτήσεις που αφορούν τη μετασχηματιστική ηγεσία και έγινε προσαρμογή των ερωτήσεων, ώστε να αναφέρονται στη διδασκαλία της ΦΑ. Η δομή του ερωτηματολογίου εξετάστηκε μέσω διερευνητικής, παραγοντικής ανάλυσης και ελέγχων αξιοπιστίας. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν πέντε παράγοντες που εξήγησαν το 63,1% της διακύμανσης. Ωστόσο, η δομή του ερωτηματολογίου δεν ταυτίστηκε με τη δομή της μετασχηματιστικής ηγεσίας του MLQ (Διανοητική Διέγερση, Εμπνευστική Παρακίνηση, Εξατομικευμένο Ενδιαφέρον, Εξιδανικευμένη Επιρροή-Συμπεριφορές, Εξιδανικευμένη Επιρροή-Γνωρίσματα). Επιπλέον, η παραγοντοποίηση των στοιχείων που προέκυψε δεν υποστηρίζεται από τη θεωρία, συνεπώς είναι αδύνατη η ονομασία των πέντε παραγόντων. Η εσωτερική συνοχή του νέου εργαλείου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα, καθώς αξιολογήθηκε η μετασχηματιστική ηγεσία ως ένας ενιαίος παράγοντας. Από τους μη παραμετρικούς ελέγχους βρέθηκε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών στη μετασχηματιστική διδασκαλία, αλλά δε βρέθηκαν διαφορές ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την προϋπηρεσία. Δεδομένου ότι η μετασχηματιστική διδασκαλία κατέχει εξέχουσα θέση μεταξύ των σύγχρονων εποικοδομητικών προσεγγίσεων στη διδασκαλία της ΦΑ, είναι σημαντικό να γίνουν μελλοντικά έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα, ώστε να ελεγχθεί περαιτέρω η δομή και η καταλληλότητα του ερωτηματολογίου που προτείνει η παρούσα έρευνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ, ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΣΜΟΣ, ΗΓΕΣΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND BARRIERS TO PRACTICE IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

CASTRO A.¹, IBAÑEZ I.¹

¹UNIVERSITY OF THE BASQUE COUNTRY

castro.aritz@gmail.com

The aim of this study was (a) to measure the level of physical activity of secondary school students and (b) to identify the main barriers that students have to perform physical activity. 88 high school students participated in the study (13,5±0,6 years, 54 girls, 34 boys). Students' physical activity level, frequency, and type of activity were measured using the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), and the Barriers to the Practice of Physical Exercise Self-Report (SBPPE) was used to identify barriers to physical activity. Girls and boys showed poor physical activity (an average score of 2,15 points out of 5 in the questionnaire), being physical education sessions the most active moment of their day. As for the typology of the practice, walking, running and cycling were the most performed activities by the students. Excessive homework, laziness and fatigue during the day were the main barriers students encountered in engaging in physical activity. In the self-concept variable, girls obtained a higher score, meaning that they had a worse self-concept than boys when it comes to doing physical activity. Therefore, it is necessary to improve students' adherence to physical activity and increase the awareness of its importance in their health. It seems that the subject of Physical Education might play an essential role in this duty by incorporating physical activity into students' lives and developing strategies to reduce students' main barriers to practice.

Keywords: Physical activity, BARRIERS, ADOLESCENTS, Physical Education



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΗΝΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΣΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ

THE RELATIONSHIP OF AGREEABLENESS WITH THE COMMUNICATION OF THE SCHOOL PRINCIPAL IN KINETIC INTERDISCIPLINARY TEACHING

ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΗ Β.², ΛΑΪΟΣ Α.², ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.²

GAITANIDOU A.¹, DERRI V.², LAIOS A.², BEBETSOS E.²

¹ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DIRECTORATE OF PRIMARY EDUCATION KAVALAS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agaitani@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί α) η σχέση της προσήνειας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του διευθυντή με την επικοινωνία που αναπτύσσει κατά τη διάρκεια των διαθεματικών κινητικών διδασκαλιών, β) η επίδραση της προϋπηρεσίας του διευθυντή στην επικοινωνία που αναπτύσσει κατά τη διάρκεια των διαθεματικών κινητικών διδασκαλιών. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 120 διευθυντές και διευθύντριες σχολικών μονάδων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από όλες τις περιφέρειες της χώρας. Ο παράγοντας της προσήνειας αξιολογεί την ποιότητα του διαπροσωπικού προσανατολισμού του ατόμου και αξιολογήθηκε με δέκαέξι (16) ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο «Τεστ Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας Τ ΕΧΑΠ5 (Traits Personality Questionnaire 5-TRQue5)», όπως μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε σε ενήλικες από τους Tsaousis και Kerpelis (2004). Ο παράγοντας της επικοινωνίας αξιολογήθηκε με το ερευνητικό εργαλείο «Εκπαιδευτική Ηγεσία σε Κινητικές Διαθεματικές Προσεγγίσεις» (Γαϊτανίδου, 2019) με έξι (6) ερωτήσεις. Η εγκυρότητα των ερωτηματολογίων ελέγχθηκε προηγουμένως με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Οι απαντήσεις και στα δύο ερωτηματολόγια καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στην προσήνεια, παράγοντα της προσωπικότητας, και την επικοινωνία, παράγοντα της εκπαιδευτικής ηγεσίας σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην προϋπηρεσία του διευθυντή και την επικοινωνία. Συμπεραίνεται ότι η προσήνεια του διευθυντή μπορεί να προβλέψει σημαντικά την επικοινωνία του διευθυντή στις διαθεματικές κινητικές προσεγγίσεις. Τα αποτελέσματα μπορούν να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές επιμορφωτικές ενέργειες διευθυντών.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΠΡΟΣΗΝΕΙΑ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΝΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

VALIDITY AND RELIABILITY OF A SELF-EFFICACY QUESTIONNAIRE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΗ Β.¹

ΡΑΡΑΜΙΧΟΥ Α.¹, DERRI V.¹

¹ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹ DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

araramic@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελεγχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία ενός εργαλείου αυτό-αξιολόγησης της διδακτικής αυτό-αποτελεσματικότητας εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) προσαρμοσμένου στο «Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE)» των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki και Kιουμουρτζογλου (2014). Το συγκεκριμένο εργαλείο αποτελείται από 11 παράγοντες και 52 ερωτήσεις και απαντήθηκε σε 10/θμια κλίμακα likert. Αποτελείται από τους παράγοντες: Εφαρμογή του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής, Εφαρμογή του σχεδιασμού της διδασκαλίας, Οργάνωση και διοίκηση, Περιβάλλον μάθησης, Στρατηγικές διδασκαλίας, Δεξιότητες επικοινωνίας, Προσαρμοστικότητα, Ανατροφοδότηση, Αξιολόγηση μαθητών, Αξιολόγηση διδάσκοντα και Χρήση Τεχνολογίας. Στην έρευνα πήραν μέρος 207 ΕΦΑ Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας εφαρμόστηκε διερευνητική και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Ακολούθησε ο έλεγχος της εσωτερικής συνοχής και αξιοπιστίας των παραγόντων που δημιουργήθηκαν ο οποίος εξετάστηκε με το συντελεστή Cronbach's alpha. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους ΕΦΑ προκειμένου να αξιολογήσουν τις απόψεις τους σχετικά με το πόσο καλά μπορούν να ενσωματώσουν στο μάθημά τους στοιχεία τα οποία έχουν συνδεθεί με την αποτελεσματική διδασκαλία της ΦΑ.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΚΛΙΜΑΚΑ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΙΟΥ COVID-19

REMOTE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTION DURING RESTRICTIVE MEASURES DUE TO COVID-19

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

ANAGNOSTOPOULOS C.¹, KOUTSOUBA M.¹, DANIA A.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

chanagn@phed.uoa.gr

Η λήψη περιοριστικών μέτρων λόγω covid-19 αποτέλεσε μία πρωτόγνωρη κατάσταση για εκπαιδευτικούς και μαθητές στο μάθημα της σχολικής Φυσικής Αγωγής-(ΦΑ). Ο βιωματικός χαρακτήρας του μαθήματος σε συνδυασμό με την απουσία εναλλακτικών λύσεων σε επίπεδο επίσημου αναλυτικού προγράμματος, οδήγησε σε έναν άτυπο επαναπροσδιορισμό του περιεχομένου και των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν για τη διδασκαλία του. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή της θεματολογίας, των μέσων και των μεθόδων εξ αποστάσεως διδασκαλίας που χρησιμοποίησαν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ κατά την περίοδο της πανδημίας. Για το σκοπό της έρευνας δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς με ερωτήσεις κλειστού τύπου. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων και συγκρίσεις μεταξύ της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι τα δημοφιλέστερα θέματα διδασκαλίας και για τις δύο βαθμίδες ήταν η "Διατροφή" και η "Φυσική κατάσταση", ενώ μόνο για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση ήταν και οι "Αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες". Καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή των θεμάτων και στις δύο βαθμίδες ήταν το "προσωπικό ενδιαφέρον" του εκπαιδευτικού, ενώ μόνο για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση πολύ σημαντική ήταν η επιρροή και "άλλων" παραγόντων που βασίζονται σε επιλογές των εκπαιδευτικών. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκαν περισσότερο ήταν οι "ερωταποκρίσεις" και η "συζήτηση", ενώ τα δημοφιλέστερα μέσα διδασκαλίας ήταν το "βίντεο" και η "παρουσίαση". Οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι εκπαιδευτικοί ήταν η εύρεση υλικού και η διατήρηση του ενδιαφέροντος των μαθητών, ανεξαρτήτως εάν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση οι μαθητές είχαν ανοικτή την κάμερα κατά τη διάρκεια του μαθήματος, σε αντίθεση με τη δευτεροβάθμια που η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών τις κάμερες κλειστές. Από την παρούσα έρευνα διαφαίνεται η ανάγκη ενίσχυσης του αναλυτικού προγράμματος με θεματολογία κατάλληλη για εξ αποστάσεως εκπαίδευση, καθώς και ο εμπλουτισμός των ψηφιακών αποθετηρίων με αντίστοιχο εκπαιδευτικό υλικό.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ, ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ, ΜΕΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: «ΚΙ ΟΜΩΣ ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ» PHYSICAL EDUCATION IN THE ERA OF CORONAVIRUS: "WE ARE STILL MOVING YET"

ΛΑΜΠΑΚΗ Ο.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.²

LAMPAKI O.¹, ANTONIOU P.²

¹ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΞΑΝΘΗΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹SECONDARY EDUCATION OF XANTHI

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lampakioly@gmail.com

Περισσότερο από ένα χρόνο, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) καλούνται να διδάξουν, για μεγάλα διαστήματα από απόσταση, θέματα του γνωστικού αντικειμένου. Οι πιο σκεπτικιστές, διαβλέπουν την ψηφιακή εκδοχή ή/και την εξ αποστάσεως εκδοχή του μαθήματος ως αρχή της θεωρητικοποίησης ενός κατεχοχόν κινητικού αντικειμένου, όπως είναι η ΦΑ. Η πρακτική εφαρμογή, που ακολουθεί, συνηγορεί στο ότι δεν καταργείται ο πρακτικός χαρακτήρας του μαθήματος, αλλά μέσα από τις κατάλληλες παιδαγωγικές μεθόδους και τα ψηφιακά εργαλεία, μπορεί να διατηρηθεί, να ενισχυθεί και να μεταφερθεί σε ώρες πέραν της διδασκαλίας. Φυσικά, κυρίως η πρακτική εξάσκηση αφορά την ευρεία έννοια της κίνησης, τη φυσική κατάσταση για την υγεία και μία ποικιλία χορών, και λιγότερο τις επιμέρους τεχνικές αθλημάτων και αθλοπαιδιών. Τα εργαλεία των ΤΠΕ και ο μαθητοκεντρικός χαρακτήρας των εξΑΕ μαθημάτων, ο διαρκής εμπλουτισμός του χρησιμοποιούμενου υλικού και η συνύπαρξη σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης, συνέβαλαν ώστε η διδασκαλία να διατηρεί τον «ενθουσιασμό» του δια ζώσης μαθήματος σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Παρόμοια εφαρμογή, και στα εσπερινά λύκεια έδειξε θετική αποδοχή της συγκεκριμένη εξΑΕ διδασκαλίας στη ΦΑ, όπως φάνηκε από την ενεργό συμμετοχή. Η διαφοροποίηση στις συγκεκριμένες ομάδες μαθητών υπήρξε: α) στις προτιμήσεις τους ως προς το περιεχόμενο και β) στην αξιοποίηση της πλατφόρμας ασύγχρονης διδασκαλίας e class και ιστοσελίδας με θέματα ΦΑ. Το βασικό τρίπτυχο ήταν η σύγχρονη διδασκαλία στο Webex, η πλατφόρμα e-class και το site του Πανελληνίου σχολικού δικτύου. Η δομή ενός ωριαίου τυπικού μαθήματος αποτελούνταν πρώτα από τη «θεωρία» που είχε ανατεθεί εκ των προτέρων (ανεστραμμένη τάξη) σε μαθητή ή μικρή ομάδα και καταλάμβανε το σύντομο εισαγωγικό μέρος μέσω παρουσίασης, ψηφιακής αφίσας ή κόμικ. Το κύριο μέρος του μαθήματος καταλάμβανε η «πράξη», από άλλη ομάδα μαθητών. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης όλων των μαθητών, η εκπαιδευτικός ΦΑ, που συμμετείχε, παρείχε ανατροφοδότηση. Ενδεδλεχής κινητική αξιολόγηση της γινόταν ασύγχρονα μέσω αποστολής «ασκησιολόγιου» που έπρεπε να παραδοθεί ατομικά μέχρι το επόμενο μάθημα. Το πέρας του μαθήματος συνοδευόταν από μία σύντομη γνωστική ή συναισθηματική αξιολόγηση μέσω ψηφιακού συνεργατικού παιχνιδιού. Για την επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών αξιοποιήθηκε η πλατφόρμα e class.

Λέξεις – κλειδιά: εξΑΕ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΙΝΗΣΗ, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education



**ORAL
PRESENTATIONS**

Physical Activity

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Φυσική Δραστηριότητα



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

PHYSICAL LITERACY INTERVENTIONS: A REVIEW

ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.¹, ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

ΚΑΙΟΓΛΟΥ Β.¹, ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkai@phed.uoa.gr

Η καλλιέργεια του κινητικού γραμματισμού (ΚΓ) προβάλλεται τα τελευταία χρόνια ως σημαντικός παιδαγωγικός στόχος στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και του αθλητισμού, σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς του ΚΓ, η δια βίου συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ολιστικής ανάπτυξης μιας σειράς κινητικών, ψυχικών-κοινωνικών και γνωστικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων που συνδέονται με τη ΦΔ, όπως οι κινητικές δεξιότητες, οι φυσικές ικανότητες, οι γνώσεις, το κίνητρο και η αυτοπεποίθηση για συμμετοχή στη ΦΔ. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η συλλογή και κριτική ανάλυση των διαθέσιμων επιστημονικών δεδομένων αναφορικά με τα προγράμματα καλλιέργειας του ΚΓ, υπό το πρίσμα της φιλοσοφικής προσέγγισης της έννοιας, όπως ορίζεται από τη Διεθνή Ένωση Κινητικού Γραμματισμού (International Physical Literacy Association). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μάθημα της ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση αποτελεί το συνηθέστερο πλαίσιο εφαρμογής των προγραμμάτων ΚΓ, ο σχεδιασμός των οποίων βασίζεται σε αρχές, όπως η μεγάλη ποικιλία περιεχομένου, η ενίσχυση της συναισθηματικής εμπλοκής των συμμετεχόντων, καθώς και η δημιουργία κλίματος υποστήριξης και εμπιστοσύνης μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων. Ωστόσο, μεταξύ των προγραμμάτων παρατηρείται ανομοιογένεια αναφορικά με στοιχεία, όπως η συνολική διάρκεια (δέκα εβδομάδες έως ένα έτος) και η μέθοδος αξιολόγησης του ΚΓ (ποσοτική, ποιοτική ή συνδυασμός των δύο). Το σημαντικότερο, όμως, στοιχείο το οποίο διαφοροποιεί τα προγράμματα που έχουν δημοσιευτεί έως σήμερα είναι η διαφορετική προσέγγιση της έννοιας του ΚΓ. Έτσι, ενώ κάποια στοχεύουν στη συνολική ανάπτυξη της γκάμας των χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων που αντιπροσωπεύουν τον ΚΓ, τα περισσότερα επικεντρώνονται στην ενίσχυση ορισμένων δεξιοτήτων του κινητικού και ψυχικού τομέα, παρεκκλίνοντας από την ολιστική θεώρηση του ΚΓ. Παρά τις μεταξύ τους διαφορές, τα πολυδιάστατα αυτά προγράμματα, τα οποία διαφοροποιούνται από τη λογική των παραδοσιακών προγραμμάτων κίνησης, φαίνεται πως επιφέρουν σημαντικά οφέλη σε πολλαπλά επίπεδα (ενίσχυση της κινητικής επιδεξιότητας, της αυτοαντίληψης, του κινήτρου και της συμμετοχής στη ΦΔ). Παρόλα αυτά, και λαμβάνοντας υπόψη τη φιλοσοφία που διέπει τον ΚΓ, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοηθεί ότι για την αποτελεσματικότερη καλλιέργεια του ΚΓ και, ως εκ τούτου, για την ενίσχυση της δια βίου συνειδητής συμμετοχής στη ΦΔ, θα πρέπει να σχεδιάζονται και να εφαρμόζονται προγράμματα τα οποία θα δίνουν έμφαση όχι μόνο σε ορισμένα χαρακτηριστικά του ΚΓ, αλλά στο σύνολό τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

THE EFFECT OF A SPECIALIZED STRENGTH TRAINING PROGRAM ON MAXIMAL HANDGRIP STRENGTH AND ENDURANCE IN OLDER WOMEN

ΚΑΚΑΡΔΑΚΗ Κ.¹, ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΜΗΤΟΥΛΑ Δ.¹, ΤΣΑΡΑ Λ.¹, ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

ΚΑΚΑΡΔΑΚΙ Κ.¹, ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΜΙΤΟΥΛΑ Δ.¹, ΤΣΑΡΑ Λ.¹, ΓΕΡΟΔΙΜΟΣ Β.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

kalli_kd@yahoo.gr

Η μέγιστη δύναμη και η αντοχή στη δύναμη χειρολαβής είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για την αποτελεσματική εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων στα ηλικιωμένα άτομα. Η μείωσή τους με την πρόοδο της ηλικίας συμβάλλει στην απώλεια της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής, καθώς και στην αυξημένη πιθανότητα μυοσκελετικών προβλημάτων στους μύς των άνω άκρων. Μέχρι τώρα δεν υπάρχουν επαρκείς πληροφορίες όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση της δύναμης χειρολαβής σε ηλικιωμένα άτομα. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος ενδυνάμωσης στη μέγιστη δύναμη (ΜΔΧ) και στην αντοχή στη δύναμη χειρολαβής (ΑΔΧ) υγιών ηλικιωμένων γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 36 υγιείς γυναίκες ηλικίας >65 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία στην ομάδα άσκησης (ΟΑ) και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΑ ακολούθησε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης της χειρολαβής, με ελαστικά μπαλάκια και ταναλάκια χεριός, διάρκειας 8 εβδομάδων, (διάρκεια προπονητικής μονάδας: 15-20 min, 10-12 επαναλήψεις, 4-6 σετ, 2 φορές/εβδομάδα). Πριν και μετά την εφαρμογή της παρέμβασης αξιολογήθηκε η ΜΔΧ και ΑΔΧ (επαναλαμβανόμενες μέγιστες επαναλήψεις και δείκτης κόπωσης) και των δύο χεριών με τη βοήθεια ενός φορητού υδραυλικού δυναμόμετρου Jamar. Η ΟΕ δεν ακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (ομάδα × χρόνος), με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος» και πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Sidak, όπου ήταν απαραίτητο. Στην ΟΑ παρατηρήθηκε αύξηση της ΜΔΧ κατά +9,3% (χέρι προτίμησης) και +10,4% (άλλο χέρι) και της δύναμης των επαναλαμβανόμενων μεγίστων επαναλήψεων κατά +13,6% έως +27%, ενώ ο δείκτης κόπωσης μειώθηκε κατά -15 έως -17%. Στην ΟΕ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή στους δείκτες που αξιολογήθηκαν. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα άσκησης της δύναμης χειρολαβής, διάρκειας 8 εβδομάδων και με συχνότητα 2 φορές /εβδομάδα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια και χωρίς ιδιαίτερο κόστος από ηλικιωμένες γυναίκες.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΚΡΟ ΧΕΡΙ, ΚΟΠΩΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

LONGITUDINAL DEVELOPMENT OF THE ANDERSEN RUNNING TEST PERFORMANCE AND MAXIMAL OXYGEN UPTAKE IN CHILDREN. THE HEALTH ORIENTED PEDAGOGICAL PROJECT (HOPP)

MAMEN A.¹, LINDBERG M.², FREDRIKSEN P.M.¹

¹KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE

²VESTFOLD HOSPITAL TRUST

asgeir.mamen@kristiania.no

Aerobic power is an independent risk factor for cardio-metabolic health. Systematic monitoring of aerobic fitness of all ages may thus seem warranted. To accomplish this, several indirect tests have been developed. We chose the Andersen test (AT). It uses 15/15 s intermittent work for a total time of 10 min running 20 m back and forth. The Health Oriented Pedagogical Project (HOPP) is a longitudinal study following children from age six to twelve. The aim of this study was to look at the longitudinal development of running performance and aerobic power in children from age six to ten. Test subjects were the 1st graders in 2015. Here the data from 2019 are compared with 2015 results. 86 children, 53 boys, had complete data sets for the two years and were included in the study. Aerobic power was measured directly with a metabolic analyser and treadmill running. The covered distance on the Andersen test was used as running performance. Body mass (BM), height, and waist circumference (WC) were measured, and waist to height ratio (WHtR) was calculated. Results were split on sex and compared with independent t-test. Multiple regression was used to assess the association of aerobic power and running performance. Correlation coefficients were compared with Fisher's z-transformation. Height, body mass, WC and WHtR did not differ between boys and girls in neither 2015 nor 2019. The distance covered in the Andersen test increased significantly from 2015 to 2019 ($p < 0.01$), from 776 (SD:112) m to 916 (SD:95) m (boys and girls combined). The 2015 oxygen uptake was not significantly different from the 2019 value ($p = 0.21$), 47 and 49 $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ (combined). The ability to predict relative aerobic power ($\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) from the distance covered in the Andersen test improved from 2015 to 2019. In 2015 r^2 was (r^2 , SEE) 0.26, 6.6 using AT and BM and 0.13, 7.1 using AT and WHtR. In 2019 r^2 was 0.53, 5.7 ($p = 0.01$), and 0.51, 5.8 ($p = 0.001$) respectively. The development of running performance increased more than aerobic power did. This can be an indication of increased running economy and a better running strategy at older age. The Andersen test proved as feasible as other indirect tests to predict aerobic power in children at age 10. Using BM as co-variable improved the prediction of relative oxygen uptake more than using WHtR with 2015 data, in 2019, the results were not statistically different.

Keywords: CHILDREN, AEROBIC POWER, TEST, RUNNING



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19 ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

THE EFFECT OF COVID-19 PANDEMIC CONFINEMENT IN ADULTS ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIORS

ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ Α.¹, ΠΑΤΣΗ Χ.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ.¹

ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΙ Α.¹, ΡΑΤΣΙ C.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΕΛΛΙΝΟΥΔΙΣ Τ.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

atzagkar@phed-sr.auth.gr

Ο περιορισμός στο σπίτι εξαιτίας της πανδημίας COVID-19, είχε ως αποτέλεσμα την αλλαγή του τρόπου ζωής και των συμπεριφορών που αφορούν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η εξέταση της επίδρασης του περιορισμού που επιβλήθηκε εξαιτίας της πανδημίας COVID-19, στη φυσική δραστηριότητα αλλά και στις καθιστικές συμπεριφορές των ενηλίκων. Η έρευνα διενεργήθηκε μέσω μιας συστηματικής καταγραφής άρθρων που αφορούσαν τον πρώτο περιορισμό εξαιτίας του COVID-19, με τη χρησιμοποίηση ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων και αντίστοιχες λέξεις κλειδιά, που περιλάμβαναν συνδυασμούς των εννοιών πανδημία COVID-19, τη φυσική δραστηριότητα και τις καθιστικές συμπεριφορές. Από τα αποτελέσματα των ερευνών παρατηρήθηκε μείωση της ενασχόλησης των ατόμων με φυσικές δραστηριότητες, όπως ήταν το περπάτημα, το τρέξιμο και τα αθλήματα ενώ πριν από τον περιορισμό ήταν κινητικά δραστήριοι. Επιπρόσθετα παρατηρήθηκε αύξηση των καθιστικών συμπεριφορών όπως ήταν η αύξηση του χρόνου παρακολούθησης προγραμμάτων στην τηλεόραση, στη χρήση της οθόνης όπως ήταν τα έξυπνα τηλέφωνα και οι ταμπλέτες και στη σύνδεση στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα. Συμπερασματικά η επιβολή των περιορισμών λόγω της πανδημίας COVID-19, είχε σαν αποτέλεσμα τη μείωση της ενασχόλησης των ενηλίκων με φυσικές δραστηριότητες και την υιοθέτηση καθιστικών συμπεριφορών με πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ COVID-19

PSYCHOLOGICAL MOODS ASSESSMENT IN RELATION TO PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS DURING COVID-19 LOCKDOWNS

ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.¹, ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.¹, ΠΑΠΠΑΣ Ι.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.¹, ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹

MONASTIRIDI S.¹, GIROUSI F.¹, PAPPAS I.¹, KONTOU M.¹, KATARTZI E.¹, VLACHOPOULOS S.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

monastiridou@hotmail.com

Τα περιοριστικά μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας, όπως η κοινωνική απομόνωση, η μείωση των δραστηριοτήτων, το κλείσιμο των σχολείων, των πάρκων, των αθλητικών εγκαταστάσεων και των χώρων αναψυχής, που ελήφθησαν για να επιβραδυνθούν τα ποσοστά μόλυνσης από τον ιό SARS-CoV-2, οδήγησαν σε γρήγορες, κι άνευ προηγουμένου αλλαγές στη ζωή δισεκατομμυρίων παιδιών και εφήβων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν, η καταγραφή και η αξιολόγηση των επιπτώσεων των περιοριστικών μέτρων στην ψυχική διάθεση των εφήβων και η σχέση της με τη μείωση του επιπέδου συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα. Για την αξιολόγηση της ψυχικής διάθεσης χρησιμοποιήθηκαν οι διαστάσεις του ερωτηματολογίου TNO-AZL Questionnaire for Children's Health-Related Quality of Life (TACQOL), που αφορούσαν στα θετικά κι αρνητικά συναισθήματα, και για τη φυσική δραστηριότητα το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα», Godin-Shepherd Leisure-Time Physical Activity Questionnaire, με τη μορφή ηλεκτρονικής φόρμας, σε ένα δείγμα 363 εφήβων ηλικίας 13-17 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, στο σύνολο του δείγματος, η θετική διάθεση μειώθηκε σημαντικά, σε αντίθεση με την αρνητική διάθεση, που αυξήθηκε, αναφορικά με τις νόρμες γι' αυτές τις ηλικιακές κατηγορίες. Επίσης, η ανάλυση συσχέτισης Pearson, έδειξε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της θετικής διάθεσης και της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού. Επιπλέον, από τις αναλύσεις διακύμανσης και t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική διάθεση ως προς το φύλο και την τάξη. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, τα περιοριστικά μέτρα, που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, φάνηκε να μειώνουν σημαντικά τη θετική ψυχική διάθεση των εφήβων, γεγονός που σχετίζεται με τη μείωση της συμμετοχής τους σε φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ TACQOL, ΑΣΚΗΣΗ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ COVID-19 PHYSICAL ACTIVITY ASSESSEMENT IN ADOLESCENTS PRE AND DURING COVID-19 LOCKDOWNS

ΠΑΠΠΑΣ Ι.¹, ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.¹, ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.¹, ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹
PAPPAS I.¹, MONASTIRIDI S.¹, GIROUSI F.¹, KATARTZI E.¹, KONTOU M.¹, VLACHOPOULOS S.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ioanpapp@phed-sr.auth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει και να καταγράψει τη συμμετοχή και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας πριν και κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των περιοριστικών μέτρων λόγω της COVID-19. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά N=363 έφηβοι-ες μαθητές-τριες γυμνασίου και λυκείου της χώρας. Η αξιολόγηση της εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας των δύο ομάδων έγινε διαδικτυακά με το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα», «Leisure –Time Exercise questionnaire», με τη μορφή ηλεκτρονικής φόρμας. Η περίοδος καταγραφής πραγματοποιήθηκε κατά την εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων από τον Απρίλιο, έως τον Ιούνιο 2020 και από το Νοέμβριο 2020, έως τον Ιανουάριο 2021 και για όσο χρονικό διάστημα τα σχολεία παρέμεναν κλειστά. Από την ανάλυση t-test για ζευγαρωτά δείγματα φάνηκε ότι, η συμμετοχή σε εβδομαδιαία έντονη και μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, και η συνολική φυσική δραστηριότητα μειώθηκε στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα πριν την επιβολή των μέτρων. Επιπλέον, οι αναλύσεις διακύμανσης και τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι, τα περιοριστικά μέτρα εμπόδισαν τους έφηβους/ες να συμμετέχουν σε υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από το φύλο, την τάξη και τον τόπο κατοικίας. Συμπερασματικά, στο σύνολο του δείγματος των εφήβων, η φυσική δραστηριότητα κατά τον εγκλεισμό αντιστοιχούσε μόνο σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και σε συχνότητα πολύ χαμηλότερη από τις αντίστοιχες συστάσεις του ΠΟΥ για τους εφήβους και φάνηκε να μειώθηκε σημαντικά σε σχέση με την εβδομαδιαία συμμετοχή πριν την έξαρση της πανδημίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΥΨΗΛΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

COMPARATIVE STUDY OF NUTRITIONAL HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND LIFESTYLE OF THE YOUNG PEOPLE IN CYPRUS

**ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Χ.¹, ΓΡΟΝΤΟΥΔΗΣ Α.¹, ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Γ.¹, ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε.¹
CHRISTODOULOU F.¹, AVGERINOS A.¹, PHILIPPOU C.¹, GRONDOUDIS A.¹, AVGERINOS G.¹, KIOUMOURTZOGLOU E.¹**

¹ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

¹EUROPEAN UNIVERSITY CYPRUS

f.christodoulou@external.euc.ac.cy

Ο τρόπος ζωής, η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και η διατροφική συμπεριφορά των νέων ατόμων αποτελούν υψηλής προτεραιότητας θέματα σε όλες τις κυβερνήσεις του αναπτυσσόμενου κόσμου, διότι σχετίζονται άμεσα με την ποιότητα ζωής των πολιτών και την οικονομία. Οι νέοι διεθνώς αποτελούν μια ομάδα που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, καθότι η συμπεριφορά σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία διαμορφώνεται και εδραιώνεται στα πρώιμα χρόνια. Στο πλαίσιο αυτό, διεξάγεται το πρόγραμμα ERASMUS+ "Supporting Gamified Physical Activities in & out of Schools" (SUGAPAS), που απευθύνεται σε νέους από οκτώ διαφορετικές χώρες, μεταξύ των οποίων είναι και η Κύπρος κι έχει ως στόχο την υιοθέτηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της διατροφικής συμπεριφοράς, της ΦΔ και του τρόπου ζωής των νέων ηλικίας 12-17 ετών στην Κύπρο. Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 156 αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 13-17 ετών, που συμπλήρωσαν ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο αξιολογούσε τη συμμόρφωση προς τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (KIDMED), τη συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ, και τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου μέσα από τη συχνότητα συμμετοχής σε 27 δραστηριότητες που εμπλέκονται οι έφηβοι όταν δεν είναι στο σχολείο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι (α) Οι διατροφικές επιλογές του 65% περίπου των νέων της Κύπρου δεν είναι οι ενδεδειγμένες για καλή υγεία, (β) το 48% διάγει μια καθιστική ζωή και δεν καλύπτει τις διεθνείς οδηγίες ΦΔ για καλή υγεία ενώ το 53% πιστεύει ότι η φυσική του κατάσταση είναι κάτω του μετρίου, και (3) Οι πιο προσφιλείς δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για τους εφήβους της Κύπρου είναι επίσης καθιστικές ή χαμηλής ενεργειακής δαπάνης, κι αφορούν κυρίως κοινωνικές σχέσεις και χρήση οθονών. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την ανάγκη στήριξης και υποβοήθησης των νέων μέσα από παρεμβατικές διαδικασίες, ώστε να απολαύσουν όλα τα ευεργετήματα ενός δραστήριου τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από θετικές επιλογές σε θέματα υγείας.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECTS OF TAICHI ON SLEEP QUALITY IN ADULT PRACTITIONERS

ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Λ.¹

CHATZIPANAGIOTI V.¹, MALLIOU P.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, GIOFTSIDOU A.¹, KARAKATSANIS L.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vichatzi@phyed.duth.gr

Το Τάι Τσι είναι μία αρχαία κινεζική πολεμική τέχνη. Ως άσκηση νους-σώματος δυναμώνει, διατάσσει και εξισορροπεί τον ασκούμενο ενώ βελτιώνει την υγεία, την προσωπική ανάπτυξη και την αυτοάμυνα. Το Τάι Τσι μπορεί να θεωρηθεί μία μη φαρμακολογική προσέγγιση για την βελτίωση του ύπνου των ενηλίκων. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνήσει και να εξετάσει την επίδρασή της άσκησης ενός μεικτού παρεμβατικού προγράμματος, με δια ζώσης και εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση Τάι Τσι στην ποιότητα του ύπνου των συμμετεχόντων.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 19 ασκούμενοι (7 άντρες & 12 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $53,9 \pm 6,3$ χρόνια, οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Τάι Τσι του Εργαστηρίου Tai Chi Chuan της Φιλοπρόοδης Ένωσης Ξάνθης διάρκειας 18 εβδομάδων, εκ των οποίων οι 9 εβδομάδες σε δια ζώσης και οι υπόλοιπες 9 σε εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω Covid-19. Η συχνότητα άσκησης ήταν 3 φορές/εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών στα δια ζώσης μαθήματα ενώ στη διαδικτυακή άσκηση η διάρκεια προσαρμόστηκε στα 60 λεπτά.

Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (ελληνική έκδοση GR-PSQI), το οποίο δόθηκε και συμπληρώθηκε από τους ασκούμενους πριν (αρχική μέτρηση) και μετά (τελική μέτρηση) της ολοκλήρωσης του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι μετά από την εφαρμογή t-test για εξαρτημένα δείγματα με δείκτη σημαντικότητας ($p < 0,05$), παρατηρήθηκε βελτίωση της ποιότητας ύπνου μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης.

Συμπερασματικά η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα άσκησης Τάι Τσι φαίνεται να είναι μία αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση της αϋπνίας και της ποιότητας του ύπνου σε υγιή ενήλικα άτομα. Αυτό το γεγονός μπορεί να οφείλεται στο ότι το Τάι Τσι αποτελείται από χαμηλής έως μέτριας έντασης πρακτικές και ως άσκηση νους σώματος ενδεχομένως να επιδρά θετικά στην ποιότητα του ύπνου.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΙ ΤΣΙ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ, ΜΕΙΚΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΑΣΚΗΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

THE EFFECT OF TAI CHI TRAINING ON BONE CONDITION IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Λ.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

CHATZIPANAGIOTI V.¹, BALAMPANOS D.¹, MALLIOU P.¹, GIOFTSIDOU A.¹, KARAKATSANIS L.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vichatzi@phyed.duth.gr

Το Τάι Τσι είναι μία αρχαία κινεζική πολεμική τέχνη. Ως άσκηση νους-σώματος δυναμώνει, διατάσσει και εξισορροπεί τον ασκούμενο ενώ βελτιώνει την υγεία, την προσωπική ανάπτυξη και την αυτοάμυνα. Η ποιότητα και ποσότητα των επιστημονικών ερευνών για την επίδραση του Τάι Τσι στην οστική πυκνότητα των μεταεμμηνόπαυσιακών γυναικών είναι περιορισμένη. Ωστόσο προτείνουν το Τάι Τσι ως πιθανή ασφαλή και αποτελεσματική πρακτική για την διατήρηση της οστικής πυκνότητας των γυναικών μετά την εμμηνόπαυση σε συνδυασμό με την αποφυγή άλλων κινδύνων που σχετίζονται με ένα χαμηλό δείκτη BMD. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνήσει και να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης Τάι Τσι στην οστική πυκνότητα των συμμετεχουσών γυναικών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 7 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας $56,7 \pm 6.1$ χρόνια, οι οποίες συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Τάι Τσι 18 εβδομάδων, εκ των οποίων οι 9 εβδομάδες σε δια ζώσης και οι υπόλοιπες 9 σε εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω Covid-19. Η συχνότητα άσκησης ήταν 3 φορές/εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών στα δια ζώσης μαθήματα ενώ στη διαδικτυακή άσκηση η διάρκεια προσαρμόστηκε στα 60 λεπτά. Η οστική κατάσταση όλου του σώματος, η σύσταση σώματος και η οστική κατάσταση του ισχίου εξετάστηκαν με τη μέθοδο της αποροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DXA, Lunar DPX-NT, General Electric) πριν την έναρξη και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία T-test για εξαρτημένα δείγματα. Στα αποτελέσματα της μελέτης δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις παραμέτρους της οστικής κατάστασης πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης. Ωστόσο, παρατηρήθηκε αύξηση της οστικής μάζας και οστική πυκνότητας στο σύνολο του ισχίου, στον τροχαντήρα και τον αυχένα του μηριαίου οστού από 1,24 % έως 4,01 % σχεδόν σε όλες τις συμμετέχουσες στη μελέτη. Διαπιστώνεται πως η συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης Τάι Τσι είχε την τάση να βελτιώσει την οστική κατάσταση του ισχίου, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι στο Τάι Τσι εφαρμόζονται δυνάμεις (ισομετρικής φύσεως) σε όρθια θέση που ενδεχομένως διεγείρουν την οστική σύνθεση.

Στην εικόνα των αποτελεσμάτων μπορεί να επέδρασε ο περιορισμός της μετακίνησης λόγω της πανδημίας COVID-19.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΙ ΤΣΙ, ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΜΕΙΚΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΑΣΚΗΣΗ

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG OVERWEIGHT AND OBESE ADULTS

GILYANA M.

HIGHER COLLEGES OF TECHNOLOGY

m_gilyana@hotmail.com

Physical Activity (PA) and Emotional Intelligence (EI) are integral parts of the human nature and there seems to be a relationship between them. Studies have shown that EI is higher in active compared to sedentary individuals and lower in females with eating disorders compared to those without. The aim of the present study was to investigate the relationship between PA and EI in overweight and obese Greek adults. The survey involved 216 volunteers (76 males & 140 females) of two age groups: 111 were young (20-40 years old) and 105 were middle aged (41-60 years old). Body Mass Index (BMI) was calculated, while all participants completed the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). According to the results, the 51,4% of the total sample were overweight and obese. Statistically significant correlations were found only between the PA at work and the total score of the IPAQ with the use of emotions ($r = .16$ and $r = .17$ respectively, $p < .05$). Analysis also showed effect of gender ($p < .05$) on EI at care and empathy factors ($p < .05$), with women having higher scores than men (4.06 versus 3.88) and a significant main effect of BMI ($p < .05$) on EI, with the obese individuals performing less well in the use of emotions ($p < .05$). In conclusion, PA at work was found to be correlated with the use of emotions. Females showed higher levels of empathy and care than males. The results of the present study demonstrated that BMI affected EI, especially in obese individuals, who scored low in the use of emotions.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, BODY MASS INDEX, OBESE



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ OCARIOT, ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

PHYSICAL ACTIVITY STUDY OF THE OCARIOT PROJECT PARTICIPANTS, DURING COVID-19 PANDEMIC

ΣΟΥΤΟΣ Κ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.²

SOUTOS K.¹, KAMBAS A.²

¹ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹ELLINOGERMANIKI AGOGI

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

soutos@ea.gr akampas@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνηθούν οι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) μαθητών και μαθητριών, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή των μέτρων της δεύτερης περιόδου απαγόρευσης της κυκλοφορίας λόγω της πανδημίας της COVID-19. Το δείγμα αποτέλεσαν 18 (n=18) παιδιά (11 αγόρια, 7 κορίτσια) ηλικίας 9-10 ετών (ΜΟ=9.36±0.29). Η ΦΔ αξιολογήθηκε με το τρισδιάστατο επιταχυνσιόμετρο FitBit Flex 2, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος OCARIOT. Τα παιδιά φόρεσαν το επιταχυνσιόμετρο στο κυρίαρχο χέρι, σε τρεις χρονικές περιόδους για 5 συνεχόμενες ημέρες, 3 καθημερινές και Σαββατοκύριακο. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων αξιοποιήθηκε ο ημερήσιος αριθμός βημάτων (steps/day) και ο χρόνος σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα (MVPA). Προκειμένου να ελεγχθούν οι διαφορές στο αριθμό steps/day και στον ημερήσιο χρόνο σε MVPA, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την περίοδο απαγόρευσης κυκλοφορίας, εφαρμόστηκε το t-test ανά ζεύγη. Τα αποτελέσματα, έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των βημάτων/ημερ. που καταγράφηκαν: 1) πριν από την περίοδο απαγόρευσης της κυκλοφορίας και κατά τη διάρκειά της και 2) πριν από την περίοδο απαγόρευσης και μετά την άρση της. Αναφορικά με τον ημερήσιο χρόνο σε MVPA, στατιστικά σημαντική ήταν η διαφορά μεταξύ όλων των συγκρίσεων. Φαίνεται ότι η επιστροφή των παιδιών στο σχολείο, πρόσθεσε μικρό ποσοστό σε ΦΔ, στατιστικά μη σημαντικό σε steps/day, αλλά στατιστικά σημαντικό σε MVPA. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι παρά την επιστροφή των παιδιών στο σχολείο, αφενός η απαγόρευση μετακίνησης συνέχισε να υπόκειται στη χρήση κωδικών μετακίνησης, αφετέρου τα αθλητικά σωματεία και η ελεύθερη μετακίνηση απαγορεύονταν. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μόνο η επιστροφή στη πλήρη δραστηριοποίηση μπορεί να επαναφέρει την αναγκαία για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών ΦΔ, στα φυσιολογικά επίπεδα.

Λέξεις – κλειδιά: FITBIT FLEX 2, MVPA, STEPS, CHILDREN

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 3-7 ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ COVID-19

RECORDING THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AGED 3-7 DURING THE FIRST CONFINEMENT DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ Ζ.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹

DERMITZAKI Z.¹, YFANTIDOU G.¹, KAMBAS A.¹, KOSTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zabiderm@yahoo.gr

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) έχει θετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς μπορεί να υποστηρίξει την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση αρκετών παθολογικών καταστάσεων. Έχει βρεθεί ότι η έγκαιρη ηλικιακά φυσική δραστηριοποίηση μπορεί να συμβάλλει στη δια βίου διατήρηση της φυσικά δραστήριας συμπεριφοράς. Επιπλέον, φαίνεται ότι η ενασχόληση των παιδιών με τη ΦΔ, εκτός από την φυσική, ψυχική και σωματική υγεία που προσφέρει, συμβάλλει και στην κοινωνικοποίηση. Το τελευταίο χρονικό διάστημα, η εμφάνιση της πανδημίας της COVID-19, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές και έχει οδηγήσει σε προσαρμογές, σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας. Ένας από τους τομείς που έχουν πληγεί σοβαρά, είναι ο ερασιτεχνικός αθλητισμός και κατ' επέκταση, η οργανωμένη ΦΔ που προσφέρεται από τα σωματεία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τις επιπτώσεις του πρώτου εγκλεισμού, που επιβλήθηκε λόγω της πανδημίας της COVID-19, στη ΦΔ παιδιών ηλικίας 3-7 ετών, στην Ελλάδα. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν παιδιά που διαμένουν στην Ελλάδα, οι γονείς των οποίων απάντησαν εθελοντικά σε ψηφιακό ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε μέσω του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορές στην παράμετρο «ώρες έκθεσης σε οθόνες» μεταξύ των παιδιών που πριν τον εγκλεισμό συμμετείχαν σε οργανωμένη ΦΔ (ομάδα 1) και αυτών που δεν συμμετείχαν (ομάδα 2), αναδεικνύοντας μια στατιστικά σημαντική αύξηση της έκθεσης στα παιδιά της «ομάδας 1». Η διαφορά αυτή πιθανόν να οφείλεται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τουλάχιστον για τα παιδιά που υιοθετήθηκε αυτή η διαδικασία, αλλά και στην απώλεια της δυνατότητας συμμετοχής σε οργανωμένη ΦΔ. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, τα παιδιά της «ομάδας 1» συμμετείχαν σημαντικά συχνότερα σε ΦΔ με τη χρήση νέας τεχνολογίας (π.χ. Wii Tennis) από τα παιδιά της «ομάδας 2». Αυτό μπορεί να οφείλεται στην ανάγκη των παιδιών αυτής της ομάδας, να συνεχίσουν να είναι φυσικά δραστήρια ακόμα και με τη χρήση των νέων τεχνολογιών.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ, COVID-19, ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ
ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση



ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

TIBIA STRESS FRACTURES IN RUNNERS: A REVIEW FOR PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT

ΚΙΒΡΑΚΙΔΗΣ Γ.¹, ΛΥΤΡΑΣ Δ.¹, ΜΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.¹, ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.¹

KIBRAKIDIS G.¹, LYTRAS D.¹, MYROGIANNIS I.¹, SYKARAS E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

lytrasde@gmail.com

Τα κατάγματα κόπωσης στα οστά των κάτω άκρων καλύπτουν το 80-90% του συνόλου των καταγμάτων κόπωσης ενώ ένα στα δύο κατάγματα κόπωσης των κάτω άκρων που συμβαίνουν σε αθλητές δρομείς, αφορούν στα κατάγματα της κνήμη. Η επιστροφή στην ενεργό δράση επιτυγχάνεται σταδιακά και περιλαμβάνει θεραπευτικά μέσα και τροποποιημένη άσκηση σε συνθήκες μειωμένης φόρτισης του οστού. Η φυσικοθεραπεία συμβάλει σημαντικά στην αποκατάσταση των αθλητών με κατάγματα κόπωσης στη κνήμη περιλαμβάνοντας τόσο τη θεραπευτική άσκηση όσο και την εφαρμογή θεραπευτικών μέσων όπως ο αντιβαρυτικός διάδρομος, η υδροθεραπεία, ο θεραπευτικός υπέρηχος και η επανεκπαίδευση της βάδισης. Σκοπός αυτής της ανασκόπησης ήταν να παρουσιάσει με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία τις σημαντικότερες θεραπευτικές επιλογές που εφαρμόζονται στα πλαίσια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε αθλητές δρομείς με κατάγματα κόπωσης στη κνήμη. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις διεθνείς βάσεις δεδομένων PubMed και Science Direct με τις ακόλουθες λέξεις κλειδιά: Tibial stress fracture, runner athletes, therapeutic exercise, anti-gravity treadmill, deep water running physiotherapy. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι η εφαρμογή της φυσικοθεραπείας μπορεί να μειώσει τον πόνο, τη φλεγμονή και να επιταχύνει την επούλωση του κατάγματος κόπωσης. Ο σκοπός της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης θα πρέπει να είναι η διατήρηση του φυσιολογικού προτύπου κίνησης, η αποφυγή των υποτροπών και η αποκατάσταση της φυσιολογικής κίνησης όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ, ΔΡΟΜΕΙΣ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΤΙΒΑΡΥΤΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

IDENTIFICATION OF RISK FACTORS IN KNEE OSTEOARTHRITIS PROGRESSION: AN EXPLAINABLE MACHINE LEARNING APPROACH

KOKKOTIS C.^{1,3}, MOUSTAKIDIS S.², ZARKADOULA A.³, KARAMPINA E.³, TSATALAS T.³, GIAKAS G.³, TSAOPOULOS D.¹

¹Center for Research and Technology Hellas, Institute of Bio-Economy & Agri-Technology

²AIDEAS OÜ

³University of Thessaly

c.kokkotis@certh.gr

Knee Osteoarthritis (KOA) is a consequence of mechanical and biological factors causing joint pain, dysfunction and deformity. The aim of this study was to provide a robust approach that could identify important risk factors which contribute to the progression of KOA. Data were obtained from the osteoarthritis initiative (OAI) database (available upon request at <https://nda.nih.gov/oai/>) enrolling women and men aged 45–79, with non-symptomatic KOA and symptomatic KOA or being at high risk of developing KOA. The current study considered multidisciplinary data from heterogeneous sources such as self-reported data about joint symptoms, questionnaire data, physical activity indexes, medical imaging outcomes and physical exams data from individuals being at high risk to develop KOA or without KOA from the baseline visit and from the first follow up visit at month 12. Two classes of participants were created; the first one with KLO or 1 at baseline with no further incidents in both of their knees until the end of the OAI data collection and the other one with participants who were healthy during the first 12 months (with no incident at the baseline and the first visit) and then they had an incident ($KL \geq 2$) recorded at their second visit (24 months) or later. The proposed methodology relies on a combination of evolutionary algorithms and machine learning (ML) models leading to the selection of a relatively small feature subset of 35 risk factors that generalizes well on the whole dataset (mean accuracy of 71.25%). The impact of the selected risk factors on the prediction output was further investigated using SHapley additive explanations (SHAP). The results may contribute to the development of new efficient risk stratification strategies and identification of risk phenotypes of each KOA patient to enable appropriate interventions.

Keywords: PREDICTION, EXPLAINABILITY, KNEE OSTEOARTHRITIS PROGRESSION



Η ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE CORRECT POSITION OF PELVIC AS A TOOL FOR REHABILITATION IN GROIN PAIN INJURY. CASE STUDY

MANOUSOUDAKIS A.¹, GIOFTSIDOU A.², SKORDIS D.³, DROUZAS V.³, ΡΑΡΑΤΗΘΟΔΟΡΟΥ Ρ.³

ΜΑΝΟΥΣΟΥΔΑΚΗΣ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.², ΣΚΟΡΔΗΣ Δ.³, ΔΡΟΥΖΑΣ Β.³, ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Π.³

¹PHYSICAL MEDICAL REHABILITATION

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΣΚΟΡΔΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

¹PHYSICAL MEDICAL REHABILITATION

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³SKORDIS CLINIC OF PHYSIOTHERAPY AND SPORTS INJURIES

manousandreas@hotmail.com

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο Σύνδρομο Κοιλιακών Προσαγωγών (ΣΚΠ) αναφερόμαστε στον πόνο που εμφανίζει ο αθλητής στην κατώτερη κοιλιακή χώρα και προκαλείται από επαναλαμβανόμενους μικροτραυματισμούς λόγω έλξης ή/και στρέψης των τενόντων των προσαγωγών. Η θέση της λεκάνης και τα τέσσερα υποσυστήματα που την περικλείουν, φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση ασθενών με ΣΚΠ. Σκοπός της δικής μου περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν η δημιουργία ενός προγράμματος αποκατάστασης (ΠΑ) για το ΣΚΠ, χρησιμοποιώντας, κυρίως ασκήσεις ελέγχου της λεκάνης και στροφικές ασκήσεις κορμού (sling movements). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής ηλικίας 25 με πόνο στην βουβωνική περιοχή ακόμη και στο περπάτημα. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε πριν, στις 2 εβδομάδες και μετά το ΠΑ και περιελάμβανε: το παθητικό εύρος κίνησης του ισχίου και δυναμομέτρηση της ισομετρικής δύναμης (ΙΔ) της κάμψης, έκτασης, απαγωγής (ABD), προσαγωγής (ADD), έσω – έξω στροφής μέσω του Groin Bar. Οι ισομετρικές δυνάμεις ήταν αυξημένες στο τέλος του προγράμματος. Αισθητή βελτίωση παρουσίασε η ΙΔ των προσαγωγών (ADD). Η σχέση απαγωγών – προσαγωγών (ABD/ADD) και στα δύο άκρα και η σχέση αριστερού – δεξιού άκρου των απαγωγών και των προσαγωγών βελτιώθηκε επίσης. Ο αθλητής εκτέλεσε δύο λειτουργικά τεστ (Triple hop test, το Πλάγιο Step down) χωρίς πόνο (VAS) και με επιτυχία. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 6 εβδομάδες, οι μισές δηλαδή από αυτές που χρειαζόταν ο Holmich το 1999, και ο αθλητής επέστρεψε στις αθλητικές του δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά : ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ - ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ, ΛΕΚΑΝΗ, ΛΟΞΑ ΥΠΟΣΥΣΤΗΜΑΤΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ 9 ΜΗΝΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

REHABILITATION PROGRAM 9 MONTHS AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΑΜΑΞΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

ΚΟΣΤΟΡΟΥΛΟΥ Ε.¹, ΑΜΑΧΟΡΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

florakost4@gmail.com

Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι ένας συχνός τραυματισμός στους αθλητές, ιδιαίτερα στους αθλητές του ποδοσφαίρου. Η ολοκληρωμένη αποκατάσταση σε ένα τραυματισμένο γόνατο μετά από αντικατάσταση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι μια χρονοβόρα και περίπλοκη διαδικασία. Τραυματίες με μη ολοκληρωμένη αποκατάσταση συνεχίζουν να έχουν ελλείμματα (δύναμης και ιδιοδεκτικότητας) αρκετούς μήνες μετά την επέμβαση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να σχεδιάσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός πρωτοκόλλου παρέμβασης σε τραυματία που υποβλήθηκε σε αντικατάσταση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το πρόγραμμα παρέμβασης ξεκίνησε 9 μήνες μετά την επέμβαση. Στόχοι του προγράμματος ήταν η ανακτήσει της μυϊκής δύναμης, η επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας και η λειτουργική επανένταξη στις δεξιότητες του ποδοσφαίρου. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια δύο μήνες και οι προπονητικές μονάδες πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο της Θεραπευτικής Άσκησης και Αποκατάστασης και στο γήπεδο ποδοσφαίρου του ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ. Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος ο τραυματίας εξάλειψε τα μυϊκά ελλείμματα και τις μυϊκές ανισοροπίες, βελτίωσε την σταθερότητα της άρθρωσης, ανέκτησε τις λειτουργικές του ικανότητες και κατάφερε με ασφάλεια και επιτυχία να επιστρέψει στην αγωνιστική δραστηριότητα και να ακολουθήσει την προπονητική διαδικασία της ομάδας που ανήκε.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΧΣ, ΜΥΙΚΑ ΕΛΛΕΙΜΑΤΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ

THE EFFECT OF AN EXERCISE PROGRAM IN A PATIENT WITH LUMBAR DISC HERNIATION

CHAVAKIS A.¹, GIOFTSIDOU A.¹, BENEKA A.¹, MALLIOU P.¹

ΧΑΒΑΚΗΣ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antonios.chavakis@gmail.com

Είναι γνωστό ότι ο πόνος στη μέση αποτελεί ένα από τα συχνότερα μυοσκελετικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Ένας από τους παράγοντες πρόκλησης του πόνου αυτού είναι η εμφάνιση κήλης του μεσοσπονδύλιου δίσκου μεταξύ των σπονδύλων Ο3-Ι1. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία η εφαρμογή ασκήσεων σταθεροποίησης και ενδυνάμωσης των μυών του κορμού έχει θετική επίδραση στη μείωση της αίσθησης του πόνου των ασθενών. Σκοπός της περιπτώσιολογικής μελέτης ήταν η εφαρμογή τριών διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης με στόχο την μείωση του πόνου και την αύξηση της λειτουργικότητας ασκουμένου με κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου μεταξύ των Ο4 και Ο5. Το δείγμα αποτέλεσε άνδρας 45 ετών (ύψος: 184 εκ., βάρος: 86 κιλά) ο οποίος προσήλθε με οσφυαλγία και αδυναμία έκτασης του κορμού, συμπτώματα που συμβάδιζαν με την απεικόνιση της κήλης στην μαγνητική τομογραφία. Οι κλινικές δοκιμές Straight Leg Raise Test και Slump Test ήταν επίσης θετικές για τον ασκούμενο, ενώ σύμφωνα με την Visual Analogue Scale (VAS), ο πόνος προσδιορίστηκε στην κλίμακα 6. Το πρόγραμμα αποκατάστασης εμπεριείχε 15 συνεδρίες εκ των οποίων οι πρώτες τρεις πραγματοποιήθηκαν μόνο με την χρήση φυσιοθεραπευτικών μέσων. Στην πρώτη φάση της παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά ασκήσεις καθοδήγησης και κινητικού ελέγχου με την μέθοδο Mc Kenzie. Στη δεύτερη φάση εκτελέστηκαν ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας και ασκήσεις σταθεροποίησης του κορμού με το βάρος του σώματος. Στην τρίτη φάση της αποκατάστασης προστέθηκαν ασκήσεις ανοικτής κινητικής αλυσίδας σε συνδυασμό με ασκήσεις Pilates, ενώ στις τελευταίες δύο συνεδρίες εκτελέστηκαν μόνο λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού με εξωτερική αντίσταση. Στην τελευταία συνεδρία ο ασκούμενος εκτέλεσε επιτυχώς τη δοκιμασία Biering-Sørensen ενώ τα συμπτώματα πόνου είχαν εξαλειφθεί με το αποτέλεσμα της κλίμακας VAS να προσεγγίζει το 1. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι ο συνδυασμός διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης ενταγμένων προοδευτικά σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην μείωση του πόνου και την αύξηση της λειτουργικότητας του υποκειμένου.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ, ΠΙΛΑΤΕΣ, ΜC KENZIE



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ REHABILITATION PROGRAMME FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT

ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

PAMPORIDIS V.¹, GIOFTSIDOU A.¹, MALLIOU P.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pamporidisv@gmail.com

Η σημασία και ρόλος του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι σημαντικός για τη σταθερότητα και για τη λειτουργία του γόνατος. Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου χαρακτηρίζεται ως ένας από τους σοβαρότερους τραυματισμούς ενός αθλητή. Η ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι ένας από τους συχνότερους τραυματισμούς αθλητών στην εποχή μας και εμφανίζεται κυρίως σε αθλητές ποδοσφαίρου, χειρόσφαιρου, μπάσκετ, βόλεϊ και χιονοδρομίες. Για την αποκατάσταση της αστάθειας του γόνατος που είναι το αποτέλεσμα της ρήξης, ο αθλητής πρέπει να χειρουργηθεί, κάτι που συνιστούν οι περισσότεροι γιατροί κυρίως σε επαγγελματίες αθλητές αλλά και σε ερασιτέχνες αθλητές και ηλικιακά νέους. Ο ασθενής μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση του τραυματισμού του ακολουθώντας μια σειρά ασκήσεων που θα του συστήσει ο γιατρός του και θα εφαρμόσει ανάλογα με την περίπτωση ο ειδικός προπονητής αποκατάστασης. Σκοπός της εργασίας ήταν να σχεδιάσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης μετά από ρήξη πρόσθιου χιαστού. Δυο περιπτώσεις γυναικών, αθλητριών Ποδοσφαίρου & Καλαθοσφαίρισης με αποτέλεσμα ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου με διαφορετικό τρόπο. Η πρώτη από επαφή με αντίπαλο από τάκλιν με διάγνωση ρήξη πρόσθιου χιαστού έξω επιγανωτομηριαία προστριβή, και η δεύτερη χωρίς επαφή, με απλή στροφική κίνηση του ποδιού στην προσπάθεια του να γυρίσει προς το καλάθι με την μπάλα. Η Χειρουργική Επέμβαση έγινε και στις δυο από διαφορετικούς γιατρούς. Η αποκατάσταση τους ξεκίνησε με ισομετρικές ασκήσεις ενώ από το δεύτερο μήνα που επούλωθηκαν οι πληγές στο γόνατο και για ένα μεγάλο διάστημα το πρόγραμμα προπόνησης τους περιείχε μόνο υδροθεραπεία και ασκήσεις στο νερό για τουλάχιστον 3 μήνες. Ακολούθησαν προγράμματα με ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας και αργότερα ασκήσεις μονοποδικής στήριξης. Πριν την επιστροφή σε προπόνηση με μπάλα και αλλαγών κατεύθυνσης είχαμε στο πρόγραμμα ασκήσεις ισορροπίας και λειτουργικές. Το πρόγραμμα Προπόνησης Αποκατάστασης που ακολουθήθηκε ήταν το ίδιο με κάποιες διαφοροποιήσεις. Η Επιστροφή στην ενεργό Δράση δεν έχει γίνει για καμία από τις δυο αφού επικρατεί ακόμη και σήμερα δεν θεωρούν τον εαυτό τους έτοιμο.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΞΕΩ ΕΠΙΓΑΝΩΤΟΜΗΡΙΑΙΑ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗ



ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

BIOPSYCHOSOCIAL MODEL OF PAIN IN REHABILITATION PROGRAM OF ACL AND MENISCUS

**ΞΑΓΟΡΑΡΗ Α.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΚΑΚΑΒΑΣ Γ.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹
XAGORARI A.¹, GIOFTSIDOU A.¹, KAKAVAS G.¹, MALLIOU P.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

annaxago94@gmail.com

Η άρθρωση του γόνατος δέχεται υψηλές λειτουργικές απαιτήσεις έτσι παρατηρούνται συχνοί τραυματισμοί, ιδιαίτερα στον Πρόσθιο Χιαστό Σύνδεσμο και τον Έσω μηνίσκο. Οι κύριες λειτουργίες του χιαστού συνδέσμου και του μηνίσκου είναι η σταθεροποίηση του γόνατος και η απορρόφηση κραδασμών. Όταν υπάρχει ολική ρήξη, η χειρουργική αντιμετώπιση είναι η πιο συνηθισμένη μέθοδος. Μετά το χειρουργείο το πρόγραμμα αποκατάστασης είναι απαραίτητο για την επιστροφή του τραυματία στην οποιαδήποτε δραστηριότητα. Αν και το πρόγραμμα αποκατάστασης εξελίσσεται θετικά, ο τραυματίας ενδέχεται να καθυστερήσει την επιστροφή του ή και να μην επιστρέψει στην αθλητική του δραστηριότητα. Επομένως μία ακόμη διάσταση στο πρόγραμμα αποκατάστασης είναι ο ψυχολογικός παράγοντας και πιο συγκεκριμένα το Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο του Πόνου, με συμπεριφορές αποφυγής και η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου. Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό την εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε άτομο με ολική ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου και έσω μηνίσκου και πως το Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο του Πόνου επηρεάζει την εξέλιξη της αποκατάστασης. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε 2 εβδομάδες μετά το χειρουργείο και το άτομο έκανε τρεις συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας μίας ώρας. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν η μείωση του οιδήματος, το εύρος κίνησης της άρθρωσης του γόνατος, η επανεκπαίδευση της βάδισης, ενδυνάμωση των μυών, η ιδιοδεκτικότητα και εμπιστοσύνη του τραυματία στο πρόγραμμα αποκατάστασης. Επειδή παρουσιάστηκαν συμπεριφορές αποφυγής πόνου πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος αποκατάστασης με την κλίμακα πόνου Visual analogue Scale(VAS) όπως και το ερωτηματολόγιο Optimal Performance Physical Therapy ACL Quality of Life. Παράλληλα με το ασκησιολόγιο υπήρχαν και ψυχολογικές τεχνικές όπως αναπνοές, θετική παρακίνηση, και κλίμακα αυτοαναφοράς του επιπέδου του πόνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο πόνος μειώθηκε κατά την διάρκεια των συνεδριών και ο ασθενής έδειχνε περισσότερο εμπιστοσύνη στο πρόγραμμα αποκατάστασης και στον εαυτό του. Συνοπτικά ο συνδυασμός των πρωτόκολλων αποκατάστασης μαζί με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες δημιουργούν ένα πιο θετικό περιβάλλον αποκατάστασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΜΗΝΙΣΚΟΣ, ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ, ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ (RPE) ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΥΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

MONITORING OF THE TRAINING LOAD THROUGH THE SCALE OF SUBJECTIVE EVALUATION OF FATIGUE (RPE) AND ITS CORRELATION WITH THE OCCURRENCE OF INJURIES IN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ΤΣΟΝΑΚΑΣ Γ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹

TSONAKAS G.¹, GIOFTSIDOU A.¹, MALLIOU P.¹, BENEKA A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tsonakas@yahoo.gr

Οι έντονες ανταγωνιστικές απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου και των αθλητών που αγωνίζονται σε αυτό, προκαλεί την ικανότητα των προπονητών έτσι ώστε να μπορέσουν να εξασφαλίσουν την απαραίτητη ισορροπία μεταξύ του ερεθίσματος της προπόνησης και της αποκατάστασης (Nedelec και συν. 2013). Η χρησιμότητα της καταγραφής του RPE εκφράζεται ως η ανάγκη του της καταγραφής του προπονητικού φορτίου έτσι ώστε να γνωρίζουμε τις ατομικές αποκρίσεις των αθλητών σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες (Manzi και συν. 2009). Οι μετρήσεις του RPE αξιολογούν το φυσιολογικό στρες που υπέστη ένας αθλητής κατά την διάρκεια μιας προπονητικής μονάδας. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή της προπονητικής επιβάρυνσης μέσω της κλίμακας υποκειμενικής αξιολόγησης της κόπωσης και η συσχέτιση της με την εμφάνιση τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου (μέση τιμή \pm τυπική απόκλιση, ηλικία 27.9 ± 3.75 , βάρος 73.23 ± 8.60 , ύψος 1.77 ± 7.56 , ποσοστό σωματικού λίπους $8.68 \pm 2.1\%$), αγωνιζόμενοι στην πρώτη κατηγορία του πρωταθλήματος Σαουδικής Αραβίας. Η καταγραφή της προπονητικής επιβάρυνσης έγινε μέσω της μεθόδου sRPE και την χρήση της κλίμακας BORG 10-SCALE τροποποιημένη από τον Foster και συν. 2001 ενώ παράλληλα υπήρξε πλήρης καταγραφή των τραυματισμών και ασθενειών. Η διάρκεια καταγραφής ήταν 16 εβδομάδες και για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης Pearson και ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.5$. Μετά την εξέταση των αποτελεσμάτων, φαίνεται ότι η εμφάνιση τραυματισμών δεν είχε θετική συσχέτιση με το καταγεγραμμένο προπονητικό φορτίο, τόσο όσον αφορά το συνολικό προπονητικό φορτίο της εβδομάδας ($r=.261$, $p=.329$), το μέσο όρο προπονητικού φορτίου / εβδομάδα ($r=.216$, $p=.421$) αλλά και με το σύνολο του μέσου όρου προπονητικών φορτίων ημέρας / εβδομάδα ($r=.283$, $p=.289$). Παρόλα αυτά, η εμφάνιση τραυματισμών έτεινε να έχει μια σχετική αύξηση τις εβδομάδες που το προπονητικό φορτίο ήταν υψηλότερο.

Λέξεις – κλειδιά: RPE, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΜΙΑΣ ΚΑΚΩΣΗΣ ΜΗΝΙΣΚΟΥ OTHER WAYS OF TREATMENT MENISCUS TEAR

ΑΜΑΞΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

ΑΜΑΧΟΡΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΟΣΤΟΡΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

amaxoroulou@gmail.com

Η κάκωση του μηνίσκου είναι ένας σύνθετος τραυματισμός τόσο σε άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό όσο και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Οι ρήξεις μπορεί να είναι είτε οξείες είτε εκφυλιστικές, αντίστοιχα. Γενικά οι τραυματισμοί των μηνίσκων μπορεί να είναι μεμονωμένοι ή να είναι συνοδοί τραυματισμοί κακώσεων των συνδέσμων του γονάτου. Η αντιμετώπιση του σε κάποιον τραυματισμό ή και σε εκφύλιση, είναι ιδιαίτερα δύσκολη και αφορά την κατάσταση ρήξης του μηνίσκου και πως αυτή επηρεάζει την λειτουργικότητα του γονάτου καθώς εξαρτάται από την ηλικία του ασθενή, αλλά κυρίως από το σημείο κάκωσης λόγω της αιμάτωσης του. Εξίσου πολύπλοκη είναι και η αποκατάσταση του. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να εξετάσει τις θεραπευτικές προσεγγίσεις που υπάρχουν σε μια κάκωση μηνίσκου. Σύμφωνα με μια συστηματική ανάλυση και μεταανάλυση στην οποία συμπεριλήφθηκαν 148 άρθρα (Smoak et al., 2020), η πλειοψηφία των άρθρων επικεντρώνονται στην μερική μηνισκεκτομή (20%), στην μεταμόσχευση μηνίσκου (18%) και στην συρραφή μηνίσκου (17%). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η τεχνική της μεταμόσχευσης μηνίσκου που ξεκίνησε να εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια. Η επιτυχία της μεθόδου εξασφαλίζεται από την ασφαλή τοποθέτηση του μοσχεύματος και από το κατάλληλο μέγεθός του. Ένα αρκετά μεγάλο μόσχευμα ή ένα μικρό μόσχευμα δεν θα καταφέρουν να επιτύχουν τους στόχους. Η τεχνική αυτή με την επιλογή σωστού μεγέθους μοσχεύματος μπορεί να εξασφαλίσει προστασία του χόνδρου της άρθρωσης. Στην πλειοψηφία τους οι ασθενείς μετά από μεταμόσχευση μηνίσκου επέδειξαν πολύ καλά κλινικά αποτελέσματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΗΝΙΣΚΟΣ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ, ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ ΜΕ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΚΑΙ ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑ 1^{ΟΥ} ΒΑΘΜΟΥ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

REHABILITATION PROGRAM IN PATIENT WITH MENISCUS DEGENERATION AND 1ST GRADE CHONDROPATHY. CASESTUDY

ΑΓΓΕΛΗ Σ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

AGGELI S.¹, GIOFTSIDOU A.¹, MALLIOU P.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

angelistella19@gmail.com

Ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης που συνοδεύεται από καθιστική ζωή και αυξημένο σωματικό βάρος, οδηγεί στις περισσότερες περιπτώσεις, σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς και καταστάσεις που δυσχεραίνουν τη ζωή των ανθρώπων. Ο εκφυλισμός του μηνίσκου εμφανίζεται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας καθώς με τα χρόνια χάνουν τις ελαστικές τους ιδιότητες, ωστόσο μπορεί να εμφανιστεί και σε μικρότερες ηλικίες εξαιτίας επαναλαμβανόμενων φορτίσεων οι οποίες επιβαρύνουν σημαντικά την άρθρωση του γόνατος. Πολύ συχνά μαζί με τον τραυματισμό του μηνίσκου παρατηρούνται τραυματισμοί στον αρθρικό χόνδρο. Η παρούσα μελέτη αφορά σε παχύσαρκο μεσήλικα άνδρα ο οποίος αντιμετώπιζε εκφυλίσεις στην άρθρωση του γόνατος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την αποτελεσματικότητα ενός παρεμβατικού προγράμματος αποκατάστασης μέσω συντηρητικής αντιμετώπισης σε άνδρα 43 ετών με εκφυλισμό στο οπίσθιο κέρασ του έσω μηνίσκου και χονδροπάθεια πρώτου βαθμού στον έσω μηριαίο κόνδυλο. Ο ασθενής παρουσίασε απώλεια της έκτασης του δεξιού γόνατος και επώδυνη κάμψη αυτού. Ο θεράπων ιατρός συνέστησε την πραγματοποίηση μαγνητικής τομογραφίας στην οποία η γνωμάτευση αφορούσε τον εκφυλισμό του μηνίσκου και την χονδροπάθεια του μηριαίου κόνδυλου. Στόχος του προγράμματος παρέμβασης ήταν η ανάκτηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του γόνατος και τέλος η βελτίωση της ισορροπίας- ιδιοδεκτικότητας. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 10 εβδομάδων. Κάθε εβδομάδα ο ασθενής πραγματοποιούσε συνολικά τρεις συνεδρίες άσκησης διάρκειας σαράντα λεπτών. Τις δύο πρώτες εβδομάδες έμφαση δόθηκε στην ανάκτηση του εύρους κίνησης, τις επόμενες τρεις ο στόχος ήταν η διατήρηση τους εύρους κίνησης και η ενδυνάμωση του τετρακέφαλου μηριαίου και των οπίσθιων μηριαίων μυών και στις τελευταίες πέντε εβδομάδες υπήρξε διατήρηση του εύρους κίνησης, προοδευτική αύξηση στα στοιχεία επιβάρυνσης του προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης και σταδιακή λειτουργική επανένταξη σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας και άσκησης. Συμπερασματικά η συντηρητική αντιμετώπιση του εν λόγω περιστατικού οδήγησε στην απώλεια των επώδυνων συμπτωμάτων, που υπήρξαν λόγω του εκφυλισμού του μηνίσκου και του χόνδρου, στην πλήρη επανένταξη του στις καθημερινές δραστηριότητες και σε προγράμματα άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ, ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS
Sports Injuries and Rehabilitation



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

Sports Psychology

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Αθλητική Ψυχολογία



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY, SELF-ESTEEM AND TRAINING FREQUENCY IN FEMALE DANCERS AND AESTHETIC ATHLETES

ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ Α.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

ANDROULIDAKI A.¹, PSYCHOUNTAKI M.¹, KOUTSOUBA M.¹, DONTI O.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

athandrou@phed.uoa.gr

Στον χορό και στα αισθητικά αθλήματα το σώμα υπόκειται σε διαρκή αξιολόγηση από χορογράφους, προπονητές και θεατές, γεγονός το οποίο συχνά οδηγεί σε υψηλά επίπεδα άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, η σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών φορτίου προπόνησης, κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης και αυτοεκτίμησης σε χορεύτριες και αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων δεν έχει μέχρι σήμερα μελετηθεί εκτενώς. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης, αυτοεκτίμησης και προπονητικού φορτίου, όπως αυτό ορίστηκε από τις ημέρες προπόνησης ανά εβδομάδα. Σε πρώτο στάδιο, συμμετείχαν εθελοντικά 90 χορεύτριες κλασικού και σύγχρονου χορού, και 37 αθλήτριες ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής, με κριτήριο την περισσότερη από 4 χρόνια χορευτική και προπονητική εμπειρία. Χορηγήθηκαν οι ελληνικές εκδοχές των ερωτηματολογίων κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης (Social Physique Anxiety Scale), αυτοεκτίμησης (Self-Esteem Scale) και η κλίμακα κοινωνικής επιθυμητότητας (Social Desirability Scale). Επιπλέον, οι συμμετέχουσες παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά των μαθημάτων χορού ή της προπόνησής τους. Με βάση τις απαντήσεις στην κλίμακα κοινωνικής επιθυμητότητας αφαιρέθηκαν 40 συμμετέχουσες που έδωσαν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις και παρέμειναν 87 (Ηλικία=20.9±6.14 έτη, Προπονητική εμπειρία=14.2±6.02 έτη, Σωματική μάζα=53.4±5.7 kg, Ανάστημα=165±5 cm, Δείκτης Μάζας Σώματος=19.6±2.01 kg/m²). Για τη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Pearson *r*. Η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης εξέτασε το ποσοστό ερμηνεύμενης διακύμανσης των τιμών του κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης από τις υπό εξέταση παραμέτρους (αυτοεκτίμηση και εβδομαδιαία συχνότητα προπόνησης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης συσχετίζεται αρνητικά με την αυτοεκτίμηση ($r=-.334$, $p<0.01$). Επιπλέον, βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης και συχνότητας προπόνησης ανά εβδομάδα ($r=.261$, $p<0.05$). Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η αυτοεκτίμηση και η εβδομαδιαία συχνότητα προπόνησης ερμηνεύουν το 17.3% των τιμών του κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης ($F=9.921$, $AR^2=.173$, $p=.000$). Τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας επιβεβαιώνουν προγενέστερες έρευνες σχετικά με την αρνητική συσχέτιση μεταξύ κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης και αυτοεκτίμησης, και αναδεικνύουν τη σημασία της συχνότητας προπόνησης -τόσο ως δείκτη προπονητικού φορτίου, όσο και ως συχνότητα έκθεσης σε αξιολογικές κρίσεις των σημαντικών άλλων- για τη διαμόρφωση υψηλού επιπέδου κοινωνικού άγχους σωματικής διάπλασης σε χορεύτριες και αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων. Περαιτέρω έρευνα θα πρέπει να διεξαχθεί σχετικά με τις παραμέτρους προπονητικού φορτίου σε σχέση με το κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης και την αυτοεκτίμηση σε συνάρτηση με την ηλικία, το επίπεδο απόδοσης και το φύλο.

ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ: ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΑΥΤΟ-ΑΞΙΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE RELATIONSHIP BETWEEN GROSS MOTOR COORDINATION AND PHYSICAL SELF PERCEPTION - SELF ESTEEM OF PREPUBERTAL CHILDREN

ΜΟΥΣΟΥΡΑΚΗ Μ.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΓΟΥΔΑΣ Μ.²

MOUSOURAKI M.¹, KOULI O.¹, MICHALOPOULOU M.¹, KAMBAS A.¹, GOUNTAS M.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

marimous2@phyed.duth.gr

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών, ο τρόπος με τον οποίο το επίπεδο του κινητικού συντονισμού των παιδιών και των εφήβων επηρεάζει τις αυτοαντιλήψεις της αθλητικής τους ικανότητας και της φυσικής τους εμφάνισης, καθώς και την αυτοεκτίμησή τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κινητική συναρμογή και στη σωματική αυτοαντίληψη-αυτοεκτίμηση παιδιών προεφηβικής ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 μαθητές/τριες της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης από δημοτικά σχολεία της Αθήνας, με Μ.Ο. ηλικίας τα 10,5 έτη. Για την αξιολόγηση της κινητικής συναρμογής και των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών χρησιμοποιήθηκε η *Δέσμη Συναρμογής Σώματος για παιδιά 5-14 ετών* KTK (Kiphard & Schilling, 2007), ενώ για την αξιολόγηση της σωματικής τους αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης η ελληνική εκδοχή (Kolovelonis, Mousouraki, Goudas & Michalopoulou, 2013) του ερωτηματολογίου CY-PSPP (Whitehead, 1995). Για την ανάλυση των συσχετίσεων ανάμεσα στην κινητική συναρμογή (συνολικό σκορ και επιμέρους κινητικές δεξιότητες) και των παραγόντων του ερωτηματολογίου σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε ο υπολογισμός του συντελεστή συσχέτισης Pearson Correlation. Από τα αποτελέσματα αναδείχθηκε, ότι το *Συνολικό Σκορ* των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης στην κινητική συναρμογή και οι δεξιότητες *Υπερπήδηση Εμποδίου* και *Πλάγια Μετακίνηση* σχετίζονται θετικά σε σημαντικό βαθμό με τη σωματική τους αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με εκείνα ανάλογων ερευνών και οδηγούν στα εξής συμπεράσματα: 1) όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της κινητικής συναρμογής των μαθητών/τριών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, τόσο πιο υψηλή είναι η ικανότητά τους να μαθαίνουν νέα αθλήματα, να έχουν θετικότερες αυτοαντιλήψεις σχετικά με την ελκυστικότητα της φυσικής τους εμφάνισης, να ικανοποιούνται περισσότερο από την εμφάνιση, τις ικανότητες του σώματός τους και τον εαυτό τους γενικότερα και 2) οι κινητικές δεξιότητες *Υπερπήδηση Εμποδίου* και *Πλάγια Μετακίνηση*, που σχετίζονται περισσότερο με κάποιες φυσικές ικανότητες, μπορούν να επηρεάσουν περισσότερο την αντίληψη της αθλητικής ικανότητας και της σωματικής ελκυστικότητας των συμμετεχόντων, σε σχέση με τις υπόλοιπες.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



COVID-19 & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ/ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

COVID-19 & PHYSICAL ACTIVITY: THEIR ROLE IN TERMS OF LIVING STATUS

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹

KONSTANTINIDIS C.¹, BEBETSOS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konstanc@phyed.duth.gr

Ως φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αναφέρεται κάθε κίνηση που προκαλείται από την εθελούσια κίνηση των μυών του σώματος, με αποτέλεσμα την παραγωγή ενέργειας σε ανώτερο επίπεδο από αυτό που παράγεται σε κατάσταση ηρεμίας. Υπό αυτή τη σκοπιά, ο ορισμό της φυσικής δραστηριότητας συμπεριλαμβάνει τη συστηματική άσκηση, την ενασχόληση με κάποιο άθλημα, αλλά και τις μικροδουλειές και την περιστασιακή ενασχόληση με εργασίες ή χόμπι. Σύμφωνα με τη «Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (TPB), οι ατομικές συμπεριφορές, όπως η ενασχόληση με τη ΦΔ, μπορούν να προβλεφθούν από την πρόθεσή των ατόμων να συμμετάσχουν σε αυτές τις συμπεριφορές. Όσον αφορά τη σημερινή πραγματικότητα, η πανδημία του κορονοϊού (COVID-19) έχει επηρεάσει όλες τις πτυχές της ζωής. Η εξαιρετικά μεταδοτική φύση της νόσου και οι θανατηφόρες επιπτώσεις της, έχουν οδηγήσει πολλούς ανθρώπους σε αλλαγές συμπεριφοράς. Οι αλλαγές αφορούν από απλές καθημερινές συνήθειες έως τις συνολικές συνθήκες διαβίωσης των ατόμων. Αυτές οι αλλαγές συνδέονταν συχνά με παράγοντες όπως η προσωρινή ανεργία, η εργασία από το σπίτι, η κατ'οίκον εκπαίδευση παιδιών, η έλλειψη σωματικής επαφής με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους και η ανησυχία ότι τα μέλη της οικογένειας του ατόμου είναι πιθανό να μολυνθούν από τον θανατηφόρο ιό. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται τα δεδομένα από την εξέταση πιθανής αλλαγής συμπεριφοράς ως προς τη ΦΔ σε σχέση με το επίπεδο/τρόπο διαβίωσης των ερωτηθέντων. Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, 417 άνδρες και 487 γυναίκες, ηλικίας 18-70 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ανώνυμα την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» σε σχέση με την ενασχόλησή τους ή όχι, με τη ΦΔ. Το δείγμα χωρίστηκε με βάση την αριθμητική σύνθεση των ατόμων ανάλογα με τον επίπεδο/τρόπο διαβίωσής τους κατά την περίοδο του 1ου lockdown: (α) μόνα τους, (β) με τους γονείς τους, (γ) με τον/τη σύντροφό τους, (δ) με τον/τη σύζυγό τους, (ε) με τα παιδιά τους, (στ) με σύζυγο και παιδιά. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε πως οι παράγοντες «Γνώση» και «Πληροφόρηση» παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ της πρώτης και έκτης ομάδας. Συμπερασματικά, παράγοντες όπως οι «Γνώσεις» και η «Πληροφόρηση» διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο και σε καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία COVID-19. Το γεγονός αυτό έχει θετικό αντίκτυπο στην πιθανή εμπλοκή των ατόμων με τη ΦΔ, ακόμη και σε τέτοιες ακραίες καταστάσεις.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, LOCKDOWN, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΗΣΗ



MEASUREMENT OF VIRTUOUS LEADERSHIP IN SPORTS (VLQS)

LOULES G.¹, PAPAIOANNOU A.¹, KROMMIDAS C.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

geoloules@gmail.com

Virtues have been described from various perspectives, for example as character traits, as skills, as personal values etc. Moreover, virtues, values, morality, and ethics are related constructs, therefore they are involved in different disciplines, such as philosophy, psychology, religion, business, etc. However, because of these various definitions and perspectives, and because of the long history that virtues have both in eastern and western cultures, it is important to explore and synthesize the literature findings so as to provide a more comprehensive context. More specifically the purpose of this study - questionnaire is to try to introduce and measure virtuous leadership in the sport environment.

The aim of this study was to test the structural validity of a new questionnaire measuring Virtuous Leadership in sports. In order to build the questionnaire both the deductive and inductive method was used. Initially, an extensive bibliographic review was conducted on the topic of virtuous leadership and its application in sports. A 31-item questionnaire was created based on modern virtue ethics theory and existing measures in organizational psychology. Participants were (N = 135) university students in a sport science department who responded to the 31-item Virtuous Leadership Questionnaire in Sports (VLQS). In line with theory, confirmatory factor analysis supported a factor structure consisted of four first-order factors measuring prudence, justice, courage, temperance and two first-order factors measuring a higher-order factor called humanity. Scale alpha reliabilities supported the reliabilities of each subscale. All factor correlations were positively related between each other. Our next study will test the VLQS alongside other variables of the nomological network of virtue leadership in sport.

Keywords: VIRTUOUS LEADERSHIP, LEADERSHIP, VIRTUE



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ COVID-19 ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ

THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID 19 PERIOD ON TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENT

ΤΟΥΛΟΥΔΗ Ε.¹, ΜΩΡΡΕΣ Ι.¹, ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.¹, ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.¹
TOULOUDI E.¹, MORRES I.¹, HATZIGEORGIAIDIS A.¹, THEODORAKIS Y.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

elina.touloudi1995@gmail.com

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μια ασθένεια με παγκόσμια κατανομή και υψηλά ποσοστά εμφάνισης σε ευρύ φάσμα ηλικιών. Επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των ατόμων που προσβάλλει. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετασθεί εάν οι ασκούμενοι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, παρουσιάζουν καλύτερη ποιότητα ζωής, υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε σύγκριση με μη ασκούμενους διαβητικούς ασθενείς. Στη μελέτη συμμετείχαν 51 ασθενείς (22 άνδρες και 29 γυναίκες) διαγνωσμένοι με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, ηλικιών που κυμαίνονταν από 34 έως 93 έτη, οι οποίοι απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε στα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, την ψυχική ευεξία και την άσκηση, σε περίοδο ολικού εγκλεισμού λόγω της πανδημίας της Covid-19. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από την ελληνική έκδοση των ερωτηματολογίων Hospital Anxiety And Depression Scale, του World Health Organization Well-Being Index 5 και του Leisure Time Exercise Questionnaire αντίστοιχα για κάθε μεταβλητή. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση, ανάλυση συσχέτισης μεταξύ όλων των μεταβλητών, ανάλυση αξιοπιστίας (δείκτης άλφα του Cronbach) για τις κλίμακες ψυχική ευεξία, άγχος και κατάθλιψη και αναλύσεις παλινδρόμησης. Συνοπτικά από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα άτομα που ασκούνται παρουσιάζουν καλύτερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους σε αντίθεση με τα άτομα που δεν ασκούνται. Ωστόσο, από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι λίγοι είναι οι ασθενείς που φτάνουν τους στόχους για άσκηση που προτείνουν οι κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας για τους διαβητικούς, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στην ηλικία τους. Παρ' όλα αυτά, τα δεδομένα αυτής της έρευνας συνηγορούν στην πεποίθηση ότι η άσκηση διαδραματίζει ευεργετικό ρόλο στην ψυχική ευεξία, την κατάθλιψη, το άγχος και συνεπώς στην ποιότητα ζωής των ατόμων με διαβήτη τύπου 2.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΓΧΟΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΕΥΕΞΙΑ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ (COVID-19)

PHYSICAL ACTIVITY, MOOD, AND WELL-BEING IN ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS DURING THE COVID-19 QUARANTINE PERIOD

ΒΛΑΧΟΣ Δ.¹, ΚΑΤΣΙΑΝΟΣ Α.¹, ΜΩΡΡΕΣ Ι.¹, ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.¹, ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.¹

VLACHOS D.¹, KATSIANOS A.¹, MORRES I.¹, GALANIS E.¹, THEODORAKIS Y.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

vlajim@yahoo.gr

Με την αρχή του 2020 η ανθρωπότητα βίωσε την εξάπλωση του ιού COVID-19. Οι κυβερνήσεις των κρατών όλου του πλανήτη, ακολούθησαν τις προτροπές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για κοινωνική απομόνωση και κατ' οίκον περιορισμό των πολιτών. Οι περιορισμοί αυτοί, που συμπεριλαμβάνουν εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, αναστολή λειτουργίας αθλητικών χώρων, και αποκλεισμό από υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, επιβαρύνουν τόσο την σωματική υγεία όσο και την ψυχική. Ακολούθως, είναι προφανής η ανάγκη καταγραφής και εξαγωγής συμπερασμάτων των επιπτώσεων της έλλειψης άσκησης στη διάθεση και την ψυχική υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 310 έφηβοι/ες (228 αγόρια και 73 κορίτσια) ηλικίας 12-17 ετών, που μέχρι την καραντίνα συμμετείχαν σε προπονήσεις ποδοσφαίρου. Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου), για την αξιολόγηση της διάθεσης η Κλίμακα 4 Διαστάσεων Διάθεσης, και για την αξιολόγηση της ευεξίας η κλίμακα ευεξίας WHO-5 του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Τα αποτελέσματα, όπως αναμενόταν, έδειξαν έλλειμμα φυσικής δραστηριότητας μέτριας και υψηλής έντασης, με βάση τις υποδείξεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Ωστόσο, ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η συνολική φυσική δραστηριότητα είχε θετική σχέση με την ευεξία και θετική διάθεση, κυρίως την ενεργητικότητα, και αρνητική σχέση με την νευρικότητα. Ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η φυσική δραστηριότητα χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης προέβλεψαν σημαντικά και εξίσου την ευεξία. Τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της καραντίνας, πρέπει να κινητοποιήσουν τις αρμόδιες αρχές για το σχεδιασμό των συνθηκών που θα επιτρέψουν την τερματισμό της απαγόρευσης αθλητικών δραστηριοτήτων για τους έφηβους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΕΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

**ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΙΘΑΝΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ
ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

**EXAMINATION OF THE POSSIBLE RELATION BETWEEN RELIGIOUS ORIENTATION AND
ANXIETY OF GREEK ATHLETES**

ΔΕΛΗΝΙΚΟΛΑ Β.¹, ΧΑΝΤΖΗ Α.², ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.¹

DELINIKOLA V.¹, HANTZI A.², KARTEROLIOTIS K.¹, PSYCHOUNTAKI M.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²PANTEION UNIVERSITY ATHENS

vasilikideli@hotmail.com

Πληθώρα ερευνών στον κλινικό τομέα έχουν βρει σχέση μεταξύ θρησκευτικότητας / πνευματικότητας και άγχους. Παράλληλα, υπάρχουν έρευνες που εξέτασαν τον ρόλο της πνευματικότητας και της θρησκείας στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού. Πολλοί αθλητές στρέφονται στις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις για να αντιμετωπίσουν την πίεση που βιώνουν στο αθλητικό περιβάλλον. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την πιθανή σχέση του άγχους Ελλήνων αθλητών με τον θρησκευτικό προσανατολισμό. Η υπόθεση που εξετάστηκε είναι ότι τα επίπεδα άγχους των αθλητών σχετίζονται με τον θρησκευτικό τους προσανατολισμό. Για τους σκοπούς της έρευνας, 200 Έλληνες αθλητές, άνδρες και γυναίκες (91 Άντρες και 109 Γυναίκες), από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, ηλικίας από 13 έως 37 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας από 1 έως 24 έτη, έλαβαν μέρος στην έρευνα αυτή. Οι αθλητές έλαβαν μέρος εθελοντικά, υπέγραψαν τη δήλωση συγκατάθεσης και συμπλήρωσαν τις ελληνικές εκδόσεις των ερωτηματολογίων: (α) Αναθεωρημένο Ερωτηματολόγιο της Θρησκευτικής Ζωής, (β) Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης-Κατάσταση, έκδοση Προδιάθεσης, (γ) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης. Η χορήγηση έγινε μετά το τέλος μιας προπόνησης των αθλητών και η διάρκεια χορήγησης ήταν 8-10 λεπτά περίπου. Από τους αθλητές του δείγματος οι 184 δήλωσαν Χριστιανοί Ορθόδοξοι, οκτώ δήλωσαν άθεοι, ένας δήλωσε Ευαγγελιστής και επτά δήλωσαν άλλο. Αναφορικά με το θρησκευτικό τους ιστορικό οι 135 δήλωσαν ότι πηγαίνουν στην εκκλησία μόνο στις γιορτές, οι 25 μία έως δύο φορές τον μήνα, επτά πηγαίνουν κάθε Κυριακή και οι 33 δήλωσαν άλλο. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο υψηλός εσωτερικός θρησκευτικός προσανατολισμός διαπιστώνεται πιο συχνά σε αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους -γενικού και αγωνιστικού. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες όπου φάνηκε ότι η οπτική που έχει ο αθλητής για τον Θεό επηρεάζει και τον τρόπο που διαχειρίζεται τις αγχογόνες καταστάσεις. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι ο *εξωτερικός θρησκευτικός προσανατολισμός* και ο *προσανατολισμός αναζήτησης* δεν σχετίζονται με τα επίπεδα του άγχους. Τα ευρήματα αυτά αφήνουν να διαφανεί ότι ο θρησκευτικός προσανατολισμός πιθανόν να λειτουργεί ως ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ άγχους και αγωνιστικών επιδόσεων υπό πίεση. Περαιτέρω έρευνα ή και στατιστικές αναλύσεις των υπαρχόντων δεδομένων θα μπορούσαν να διερευνήσουν τη νέα αυτή υπόθεση που εγείρεται από την παρούσα έρευνα. Τέλος, η σχέση που αναδείχθηκε από την παρούσα έρευνα αναφορικά με το θέμα της θρησκευτικότητας, δίνει το έναυσμα στους αθλητικούς ψυχολόγους να δημιουργήσουν κατάλληλα προγράμματα ψυχολογικής εκπαίδευσης και προετοιμασίας των αθλητών, καθώς ο εσωτερικός θρησκευτικός προσανατολισμός φαίνεται ότι σχετίζεται με το πώς ένας αθλητής ερμηνεύει τις καταστάσεις που βιώνει.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ, ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΠΙΖΩΝΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

PERCEPTIONS AND ATTITUDES OF CANCER SURVIVORS TOWARDS PHYSICAL EXERCISE: A QUALITATIVE APPROACH

ΧΕΙΜΩΝΑ Σ.¹, ΝΑΝΗ Σ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹

CHEIMONA S.¹, NANI S.¹, MATSOUKA O.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stchimona97@gmail.com

Παρά τα οφέλη της συμμετοχής των καρκινοπαθών ασθενών σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, οι καρκινοπαθείς ασθενείς τόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας που υποβάλλονται, όσο και μετά το πέρας αυτής τείνουν να απέχουν από τη σωματική άσκηση. Η αποχή αυτή που παρατηρείται, είναι πιθανό να οφείλεται, είτε στο αίσθημα γενικής κόπωσης που βιώνουν, είτε στο ότι υπόκεινται, λόγω της υπερπροστατευτικότητας από το οικογενειακό και ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον, σε ένα ύπουλο «φάσμα αχρηστίας», μεταβάλλοντας με τον τρόπο αυτό την αντίληψη τους σχετικά με τις σωματικές τους ικανότητες για συμμετοχή σε άσκηση. Ο σκοπός της παρούσας ποιοτικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τις αντιλήψεις και τις στάσεις επιζώντων από τη νόσο του καρκίνου ως προς τη σωματική άσκηση. Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της σκόπιμης επιλογής. Συνολικά συμμετείχαν 4 επιζώντες από τη νόσο του καρκίνου, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας από 44 έως 77 ετών, οι οποίοι διέμεναν σε επαρχιακή περιοχή της Κύπρου. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ατομικές ημιδομημένες συνεντεύξεις. Ειδικότερα, κατασκευάστηκε ένας οδηγός συνέντευξης, «ένα είδος θεματικού πιλότου», ο οποίος εμπεριείχε συγκεκριμένες ερωτήσεις, έχοντας ως βάση το σκοπό της μελέτης, καθώς και τους άξονες προβληματισμού που είχαν τεθεί εξ αρχής. Εν συνεχεία, το ποιοτικό υλικό αναλύθηκε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης περιεχομένου ακολουθώντας τα εξής βήματα: εξοικείωση με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, αρχική κωδικοποίηση των δεδομένων, αναζήτηση κοινών θεμάτων στους αρχικούς κωδικούς, αναθεώρηση των θεμάτων με αναφορά στο σύνολο των δεδομένων, προσδιορισμός και ονομασία των θεμάτων, συγγραφή της ερευνητικής αναφοράς. Από την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων προέκυψαν τα παρακάτω θέματα: α) «Η άσκηση είναι ωφέλιμη για τη ψυχοσωματική υγεία», β) «Επιθυμία συμμετοχής σε ομαδικά και ατομικά προγράμματα άσκησης», γ) «Άσκηση υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή». Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται πως οι επιζώντες από τη νόσο του καρκίνου εκφράζουν έντονα την επιθυμία τους για συμμετοχή σε άσκηση τόσο σε ατομικά, όσο και σε ομαδικά προγράμματα υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή, ενώ παράλληλα αναφέρουν πως η συγκεκριμένη στρατηγική κρίνεται ωφέλιμη για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής τους υγείας.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΡΚΙΝΟΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

PAIN RELATED CONCEPTS AND THE EMOTION OF ANGER IN SPORTS

ΡΗΓΑΛΟΣ Δ.¹, ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α.²

REGALOS D.¹, DODOGLOU A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Dimiriga2@gmail.com

Sports are rule-governed competitions where physical abilities are contested. The range of emotions and the behavior of competitors may directly affect the structure and the commission of sports. Anger is such an emotion. Anger is neither good nor bad. It behooves athletes to learn to increase their self-awareness of their emotional state and adjust the volume of their emotions to match the emotional load that a given task requires. For such an athlete to be successful in sport, it is critically important to be able to modulate emotions and specifically anger. Pain as a concept is a negative experience involving physical, emotional, cognitive, and social dimensions. Physical pain is an unpleasant feeling and an emotional experience associated with actual or potential tissue damage. Psychological pain is a mental suffering process that may be felt as pain, shame, grief, sadness, and similar negative feelings. Everyone who is participating in the action of a sport may experience physical or psychological pain. In the sphere of pain, the difference between the concepts of hurt and harm is that, while hurt has to do with causing pain, harm has to do with causing bodily injury or damage. In this paper, the aforementioned concepts and their interaction with sports will be analyzed and presented.

Keywords: SPORT, PAIN, ANGER, EMOTION, BEHAVIOR

ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΩΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΕΠΙΒΛΗΘΗΚΑΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΙΟΥ COVID 19: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΙΣΗ

STATE ANXIETY AND EATING BEHAVIOR DURING THE CONFINEMENT PERIOD AND AS A CONSEQUENCE OF MEASURES IMPOSED DUE TO THE PANDEMIC COVID 19: LITERATURE REVIEW

ΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ.
ANTONIOU M.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

marinadietnutr@gmail.com

Η νέα μορφή κοροναϊού έχει προκαλέσει μια παγκόσμια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Σε αυτό το πανδημικό σενάριο, οι εμπειρογνώμονες, που εμπλέκονται, ανησυχούν όλο και περισσότερο για τις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχει επιφέρει η επιδημία και οι συνεχόμενες καταστάσεις εγκλεισμού των ανθρώπων. Είναι ζωτικής σημασίας να επισημανθεί πώς τα μέτρα περιορισμού, συμπεριλαμβανομένης της αυτο-απομόνωσης και της κοινωνικής απόστασης, μπορεί να είχαν ισχυρό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή του πληθυσμού και πώς η ψυχολογική ευημερία του μπορεί να έχει επηρεαστεί αρνητικά. Πρόσφατες έρευνες επικεντρώνονται στην σύνδεση του καταστατικού άγχους και στην αλλαγή διατροφικών συνηθειών εν μέσω καραντίνας. Το καταστατικό άγχος αναφέρεται σε ένα έντονο συναισθηματικό επεισόδιο, που προκαλείται από την πρόβλεψη μιας επικείμενης απειλής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτέλεσε η αρχή της πανδημίας, όταν η κατανόηση του ιού και η κατανόηση της πιθανής σοβαρότητας ήταν περιορισμένη και οι καταναλωτές επικεντρώθηκαν σε αγορές με γνώμονα το άγχος και μια συμπεριφορά πανικού, προκειμένου να μετριάσουν τον κίνδυνο μελλοντικών ελλείψεων σε τρόφιμα. Η συναισθηματική διατροφή αναφέρεται στην επιθυμία για φαγητό ως αντίδραση σε αρνητικά συναισθήματα ή στρες. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι το κλείδωμα φαίνεται να επηρέασε την ικανότητα ελέγχου της σχέσης με το φαγητό. Η απομόνωση, η έλλειψη ερεθισμάτων, η πλήξη και η αλλαγή των τρόπων διατροφής είχαν επιπτώσεις σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού, οι οποίοι δεν ήταν σε θέση να ελέγξουν επαρκώς τη διατροφή τους. Επιπλέον, η κρίση επηρεάζει επίσης την ποιότητα της διατροφής. Οι καταναλωτές στρέφονται προς μια μεγαλύτερη κατανάλωση μεταποιημένων τροφίμων, όπως πρόχειρο φαγητό, σνακ και έτοιμο φαγητό, ως αποτέλεσμα της αγοράς πανικού για τρόφιμα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής αλλά και των επικείμενων μέτρων για διακοπή της αλυσίδας εφοδιασμού. Οι έρευνες γύρω από αυτήν την θεματική έρχονται να δείξουν ότι ο φόβος του COVID-19 συσχετίστηκε με περισσότερους περιορισμούς στη διατροφή και το βάρος αλλά και με συμπεριφορές υπερκατανάλωσης της τροφής λόγω αυξημένου άγχους. Σχετικά με το τελευταίο, επίσης, έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλότερα ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας απέναντι σε επικείμενες απειλητικές και φοβικές καταστάσεις, βιώνουν χαμηλότερα ποσοστά άγχους απέναντι σε αυτήν την απειλή, με θετικότερες επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή. Αυτές οι μελέτες βασίζονται στις ατομικές διαφορές, οι οποίες επιτρέπουν σε κάποια άτομα και σε κάποια άλλα όχι να βιώσουν διαφορετικά επίπεδα άγχους και ανθεκτικότητας, βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις καταστάσεις κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID 19



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΠΙΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

EVIDENCE ON THE VALIDITY OF AN INSTRUMENT ASSESSING ATTITUDES TOWARDS ACCULTURATION FOR YOUTH

ΜΟΡΕΛΑ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.¹, ΠΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Κ.¹, ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.¹

MORELA E.¹, HATZIGEORGIADIS A.¹, PAPAGEORGIΟΥ E.¹, FILIPPOU K.¹, THEODORAKIS Y.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

laxan3@yahoo.gr

In recent years, the number of displaced refugees worldwide has increased steeply due to ongoing conflicts and wars. Despite the refugees' desire to eventually return to their home countries, an extremely small percentage of this population actually achieve this goal; characteristically, in 2019 only 0.5% of the refugees were resettled. Thus, the need to find durable solutions for the settlement of refugees is of utter importance and the acculturation of refugees is an issue that requires thorough investigation. To facilitate research towards this direction, the purpose of the present study was the adaptation and development of an instrument to assess acculturation attitudes of the host population towards refugees' acculturation based on the interactive acculturation model. The model posits that there are two acculturation dimensions along which individuals orient themselves, namely cultural interaction and cultural maintenance. These have been reflected in a short measure the Host Community Acculturation Scale that has been developed for adults. To adjust and improve the scale for adolescents, new items to address the context within contact between host and refugee population takes place, were developed based on interviews with Greek adolescents. The instrument that was eventually devised comprised 16 items, eight for each of the dimensions of cultural interaction and cultural maintenance. The questionnaire first was administered to 294 Greek adolescents aged 12-17 years. Evaluation of reliability through Cronbach's alpha showed satisfactory internal consistency. Furthermore, exploratory factor analysis with varimax rotation identified two factors, reflecting the dimensions of cultural interaction and cultural maintenance. Finally, confirmatory factor analysis on a new sample of 626 Greek adolescents supported the two-factor solution identified through the exploratory factor analysis. The study provides robust preliminary evidence regarding the integrity of the acculturation attitudes for host adolescents' scale.

Keywords: CULTURAL INTERACTION, CULTURAL MAINTENANCE, INTERACTIVE ACCULTURATION MODEL, HOST COMMUNITY, QUESTIONNAIRE

Funding: This research is co-financed by Greece and the European Union (European Social Fund- ESF) through the Operational Program «Human Resources Development, Education and Lifelong Learning 2014-2020» in the context of the project "Sport and refugees' acculturation: Does refugees' acculturation strategies converge with Greeks' acculturation expectations?" (MIS 5048956)."



DAILY LIFE PHYSICAL ACTIVITY AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN OBESE PEOPLE. ACCELEROMETRY DATA

KALAVROU C.¹, ZAKZAGKI M.¹, KROMMIDAS C.¹, HATZIGEORGIADIS A.¹, THEODORAKIS Y.¹, MORRES I.D.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

ckalavrou@uth.gr

Obesity is a chronic disorder defined as the increased percentage of fat, particularly, a Body Mass Index (BMI) of at least 30 (BMI: weight in kilograms divided by the square of height in meters). Obesity is often linked to depressive symptoms. Physical activity (PA) is related with lower depressive symptoms, but there are hardly any studies investigating the association of objectively measured daily life PA with depressive symptoms in obese people. The purpose of this study was to examine if objectively measured daily life PA is linked to lower depressive symptoms. We recruited via media calls general population participants using the following inclusion criteria; adults 18-65 years old, BMI equal or greater than 30 and no restrictions in ambulatory movement. Triaxial accelerometer devices, which are small motion sensors, objectively recorded daily life PA and sedentary time. Participants were asked to wear the accelerometer on the right hip for 7 consecutive days (apart from bath and sleep hours). Valid wear time criteria were at least 8 hours per day during at least 3 days. Upon day-8, participants completed the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) to measure depressive symptoms; a BDI-II score of 14 or more indicates probable clinical levels of depressive symptoms. The number of participants was 40, the Mean age was 48.11 years old (Standard Deviation [SD]: 8.88) and the Mean BMI was 34.89 (SD: 5.51). Regression analysis explored if daily life PA and sedentary time predict lower BDI-II scores. Results showed that participants had a mean BDI-II score of 9.89 (SD: 6.87). Also, eight participants (20%) showed a BDI-II score equal or greater to 14. The Mean valid wear time of the accelerometers was 6.03 (SD: 0.97) days per week and 12.76 (SD: 1.72) hours per day. The Mean values for sedentary time was 442.9 (SD: 127.12) minutes per day, for light intensity PA was 308.64 (SD: 83.998) minutes per day, and for moderate intensity PA was 26.71 (SD: 22.6) minutes per day, an indication of a physically active lifestyle. In the regression analysis the multiple R was marginally statistically significant with light PA and sedentary time predicting lower BDI-II scores. Overall, usual amounts of light PA and sedentary time in everyday routine appear to be associated with lower depressive symptoms in physically active obese adults from the general population. However, larger samples are needed for more robust findings.

Keywords: DAILY LIFE PHYSICAL ACTIVITY, DEPRESSIVE SYMPTOMS, ACCELEROMETER, OBESITY, ADULTS



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ

THE EFFECTS OF A STRATEGIC SELF-TALK INTERVENTION ON A SHOOTING TASK

ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΑΚΗΣ Ε.¹, ΧΑΛΑΒΑΤΖΗ-ΚΑΡΡΑ Π.¹, ΤΡΙΦΥΛΛΗ Δ.¹, ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.¹

ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΑΚΙΣ Ε.¹, ΧΑΛΑΒΑΤΖΙ-ΚΑΡΡΑ Ρ.¹, ΤΡΙΦΥΛΛΙ Δ.¹, ΓΑΛΑΝΙΣ Ε.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

tzoman@hotmail.gr

Η στρατηγική χρήση της αυτό-ομιλίας έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για τη βελτίωση της απόδοσης αλλά και τη διευκόλυνση της μάθησης σε αθλητικές δεξιότητες. Επιπλέον, έρευνα σχετικά με τους μηχανισμούς που εξηγούν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας έχουν αναδείξει τη σημαντική της επίδραση στη βελτίωση παραμέτρων της προσοχής. Ένα άθλημα με ιδιαίτερες απαιτήσεις προσοχής είναι η σκοποβολή. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση μίας παρέμβασης αυτό-ομιλίας στην εκμάθηση δεξιότητας στη σκοποβολή με αγωνιστικό πιστόλι. Στην μελέτη συμμετείχαν 40 φοιτητές χωρίς προηγούμενη εμπειρία στη σκοποβολή, οι οποίοι χωριστήκαν τυχαία σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Οι δύο ομάδες συμπλήρωσαν ένα πρόγραμμα 10 ενοτήτων σε αντίστοιχες μέρες που περιείχαν μία ενότητα εξοικείωσης με τον εξοπλισμό και τα όργανα μέτρησης, οκτώ ενότητες εξάσκησης και μία τελική μέτρηση με τη χρήση συστήματος εικονικών βολών (SCATT) από απόσταση πέντε μέτρων. Η πειραματική ομάδα ελέγχου έκανε εξάσκηση σε βολές με χρήση στρατηγικής αυτό-ομιλίας ενώ η ομάδα ελέγχου απλή εξάσκηση σε βολές. Κάθε ενότητα εξάσκησης αποτελούταν από 2 σετ των 10 βολών για τα οποία οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων λάμβαναν ανατροφοδότηση. Η τελική μέτρηση έγινε υπό τις ίδιες συνθήκες με τη διαφορά ότι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν 10 βολές χωρίς ανατροφοδότηση. Οι μετρήσεις που έγιναν αφορούσαν το αποτέλεσμα των βολών και την αλλοίωση της στόχευσης από το πάτημα της σκανδάλης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων στο αποτέλεσμα των βολών, ωστόσο υπήρχε μία αξιολογη τάση που έδειξε ότι η αλλοίωση της στόχευσης από το πάτημα της σκανδάλης ήταν μικρότερη για την πειραματική ομάδα. Η έλλειψη αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας στην απόδοση πιθανά να οφείλετε στον μεγάλη βελτίωση που έδειξαν και οι δυο ομάδες στη διάρκεια της εξάσκησης καθώς η δεξιότητα της σκοποβολής ήταν κάτι καινούργιο για αυτούς. Ωστόσο, η τάση για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της σκανδάλης από την πειραματική ομάδα μπορεί να αποδοθεί σε βελτίωση της προσοχής κατά τη διάρκεια της βολής.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΠΕΜΒΑΣΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΛΙ, ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ

OBJECTIVELY MEASURED DAILY LIFE PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY SYMPTOMS IN OBESE ADULTS

ZAKZAGKI M.¹, KALAVROU C.¹, KROMMIDAS C.¹, HATZIGEORGIADIS A.¹, THEODORAKIS Y.¹, MORRES I.D.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

mzakzagki@uth.gr

Obesity is defined as the increased concentration of body fat corresponding to a Body Mass Index (BMI; weight in kilograms [kg] divided by the square of height in meters [m²]) of at least 30 kg/m² and represents a prevalent health disease, often linked to anxiety disorders. Physical activity (PA) is typically used to decrease anxiety symptoms. However, studies on the relationship of objectively measured daily life PA with anxiety in obese adults are scarce. This study examined if objectively measured PA is associated with lower anxiety in ambulatory obese adults living in the community. General population participants were recruited via media calls and the following inclusion criteria: (a) adults 18-65 years old, (b) ability for ambulatory movement, (c) BMI at least 30 kg/m². A total of 47 obese adults were included. Mean age was 46.55 years (Standard Deviation [SD]: 10.94) and Mean BMI was 35.05 (SD: 5.89) kg/m², indicating class-II obesity. To objectively record PA and sedentary time in daily life, participants wore triaxial accelerometer devices (small motion sensors) at the right hip for 7 consecutive days, except from sleep or bath hours. Valid wear time criteria were at least 8 hours per day and for at least 3 days. Immediately after day-7, participants completed the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), particularly the TRAIT subscale (STAI-TRAIT), which measures personality-related anxiety symptoms, with scores ranging from 0 (no anxiety) to 80 (severe anxiety). Regression analysis investigated if objectively measured daily life PA and sedentary time predict lower trait anxiety. Results showed that the sample's STAI-TRAIT Mean score was 36.81 (SD: 11.04). Also, 39% of the sample recorded a score of at least 40 on STAI-TRAIT, suggesting clinical trait anxiety level. Accelerometers were worn for an average of 6.25 days and 13.24 hours per day and recorded Mean sedentary time of 454.89 (SD: 80.94) minutes per day, Mean light intensity PA of 285.99 (SD: 80.46) minutes per day and Mean moderate intensity PA of 29.79 (SD: 24.96) minutes per day, which indicates a physically active lifestyle. Regression analysis showed a statistically significant prediction of trait anxiety variance; only sedentary time was a significant predictor, contributing to lower trait anxiety scores. In conclusion, objectively measured sedentary time, but not PA, in daily life was associated with lower trait anxiety among class-II obese adults with a physically active lifestyle. This highlights the value of sedentary time but larger samples are required for firmer conclusions.

Keywords: DAILY LIFE PHYSICAL ACTIVITY, ACCELEROMETER DEVICES, TRAIT ANXIETY, OBESITY, ADULTS



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN SPORTS: A LITERATURE REVIEW

ΤΑΤΣΗ Β.¹, ΥΨΗΛΑΝΤΗ Χ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

TATSI V.¹, YPSILANTI C.¹, VENETSANOU F.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

nessie_tatsi@yahoo.com

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική σε όλους τους τομείς της ζωής, καθώς συνδέεται με την κοινωνική προσαρμογή αλλά και την ψυχική και σωματική υγεία. Ο αθλητισμός ως περιβάλλον επίτευξης, στο οποίο προκαλούνται έντονα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, αποτελεί ένα πλαίσιο στο οποίο αφενός η ΣΝ μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό παράγοντα επιτυχίας, αφετέρου μπορούν να αναπτυχθούν βασικές πτυχές της. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τη σχέση της ΣΝ και της συμμετοχής στον αθλητισμό. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες μελέτες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Psynfo, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά (α) όρους που αφορούν τον αθλητισμό γενικότερα και συγκεκριμένα αθλήματα ειδικότερα (sports, gymnastics, basketball, swimming, κλπ) και (β) όρους που αφορούν τη ΣΝ (emotional intelligence, self-esteem, self-confidence, self-perception). Από τις μελέτες που εντοπίστηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 19 που πληρούσαν τα ακόλουθα κριτήρια: (α) ήταν γραμμένες στα αγγλικά ή ελληνικά και (β) ήταν δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα κριτών. Οι συμμετέχοντες στις έρευνες αυτές ήταν συνολικά 3.481, κατά πλειοψηφία ενήλικες (παιδιά και έφηβοι συμπεριλήφθηκαν σε πέντε μόνο μελέτες). Από την ανασκόπηση των ερευνών διαπιστώνεται ότι η ΣΝ, μειώνοντας τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με το άγχος, συμβάλλει θετικά στην αθλητική απόδοση. Οι αθλητές παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ από τους μη αθλητές, ενώ δεν έχουν βρεθεί σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών διαφορετικών αθλημάτων. Αναφορικά με τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών, όπως το φύλο, η ηλικία και το αθλητικό επίπεδο, ισχυρή είναι η σχέση μεταξύ ηλικίας και ΣΝ, με τον μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης της τελευταίας να σημειώνεται στα πρώτα χρόνια της νεότητας. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, διαφαίνεται μια αλληλένδετη σχέση μεταξύ της ΣΝ και της συμμετοχής στον αθλητισμό, η οποία ωστόσο θα πρέπει να αποδειχθεί μέσα από διαχρονικές μελέτες.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

THE FIRST INTERVENTION IN PATIENTS WITH LOW BONE DENSITY

DEDES V.¹, TSONI N.², KAFOPOULOS D.², DEDE F.M.³, KIPRAIOS G.¹, PANOUTSOPOULOS G.I.¹

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²KAFOPOULOS PRIVATE ORTHOPAEDIC CLINIC

³ABSALON UNIVERSITY COLLEGE

vdedes@hotmail.com

The osteoporosis is a progressive metabolic disease and the most frequent bone tissue pathological condition. The osteoporosis's main characteristics are low bone mass and disorder of the microarchitectural bone structure resulting in reduced bone endurance and an increased risk of fracture. There are nonmodifiable and preventable (modifiable) risk factors for osteoporosis. Nonmodifiable risk factors include age, height, weight, body mass index (BMI), and menopause which are not preventable. The preventable risk factors include calcium intake, exposure to sunlight, smoking, alcohol intake, exercise, underlying autoimmune disorders, steroids intake, hormone replacement therapy. An appropriate diet could help prevent and manage osteoporosis by assisting in the production and maintenance of bone tissue. The most important nutrients are calcium, and vitamin D. Calcium is the primary component of the bone tissue, and vitamin D is essential for assisting calcium absorption. For this reason, the intake of nutritional supplements of calcium and vitamin D3 is another recommended treatment. Various drugs, like bisphosphonates, or parathyroid hormone or RANK ligand inhibitor (RANKL)-monoclonal antibody can also increase bone tissue density.

The present study aimed to investigate the differences in bone tissue density after one year of appropriate nutrition, nutritional supplements (such as calcium and vitamin D supplements), and drugs plus dietary supplements. The study sample consisted of one hundred women between 47 and 94 years old, who visit an orthopaedic clinic willing to examine their osteoporosis risk. To determine the bone density, the orthopaedic doctor ordered T and Z score bone density tests. The T-score compares the patient's bone density to the bone density of a healthy 30-year old adult. A score of -1 or above is normal. Values between -1 to -2 indicate low bone density, called osteopenia. A score of -2.5 or below sets the diagnosis of osteoporosis. The Z-score compares the patient's bone density to the same age and body size individuals' normal score. A Z-score above -2.0 is normal, according to the International Society for Clinical Densitometry (ISCD). A diagnosis of osteoporosis is recommended to be based not only on one bone density test result. The present study's exclusion criteria were: people below 45 years old, people with thyroid gland morbidities, and people already in osteoporosis therapy. T and Z score tests were performed in all patients. People with a T-score of -2.5 and above constituted the drug and nutritional supplement group (group 3). They underwent a drug intervention, such as bisphosphonates or parathyroid hormone or RANK ligand inhibitor (RANKL)-monoclonal antibody plus a nutritional complement of 500mg calcium and 400IU vitamin D3 twice daily. All others were randomly divided into two groups with a ratio of 1:1. The nutritionist instructed the nutrition's group to intake 1200mg of dietary calcium daily and a supplement of vitamin D3 400IU twice daily. For this purpose, every patient received a tablet with calcium content for every 100gr of various foods. The supplements group had to intake a combined 500mg calcium and 400IU D3 supplement twice daily. The physician recommended to the patients of all groups moderate physical activity, daily. The T and Z score bone density tests were repeated after 12 months. The outcomes of the study were statistically analyzed by using the IBM SPSS v.26 program. Comparisons were made by performing paired and independent samples T-tests.

Nutrition rich in calcium plus vitamin D3 supplements seems to have the same beneficial effect on bone tissue density as the combined calcium and vitamin D3 supplement, after a year of treatment in patients with T-score above -2.5. For bone density lower than -2.5, these two treatments alone are not sufficient, and the treating physician has to consider a combination of the appropriate drugs.

Keywords: OSTEOPOROSIS, OSTEOPENIA, NUTRITION, CALCIUM, VITAMIN D

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

A CASE STUDY OF CHRONIC LOW BACK PAIN TREATMENT EXCLUSIVELY WITH SPECIFIC INTERVENTIONAL EXERCISE PROGRAM

ΞΕΝΟΥ Θ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

ΧΕΝΟΥ Τ.¹, ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

theodora_xn@yahoo.gr

Ο πόνος στη μέση (οσφυαλγία) χαρακτηρίζεται ως χρόνιος όταν παραμένει για πάνω από 3 μήνες χωρίς διακοπή. Σκοπός του παρεμβατικού προγράμματος ήταν η αντιμετώπιση οσφυαλγίας χωρίς παθολογική αιτία- όπως διαπιστώθηκε μετά από σειρά ιατρικών εξετάσεων, για την ευεξία και τη λειτουργική καθημερινότητα του ατόμου. Το δείγμα του προγράμματος αποτέλεσε ασθενής ηλικίας 42 ετών με κινητικά χαρακτηριστικά την καθιστική εργασία σε συνδυασμό με την κακή στάση σώματος και εμφανή δυσκαμψία. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε για 4 μήνες. Αρχικά, οι προπονήσεις πραγματοποιούνταν 2 φορές την εβδομάδα δίνοντας έμφαση σε ασκήσεις κινητικότητας βασικών μυικών ομάδων (ισχίου, θώρακα), διατάσεις οπίσθιας μυικής αλυσίδας, καθώς και ενδυνάμωσης/ σταθεροποίησης του κορμού. Ως εξοπλισμός χρησιμοποιήθηκε ένα στρώμα, ένα foam roller και ένα λάστιχο μεσαίας αντίστασης. Στη συνέχεια, προστέθηκαν ακόμα 2 προπονήσεις εβδομαδιαία (συνολικά 4 προπονήσεις/ εβδομάδα) εκ των οποίων η μία ήταν περπάτημα σε εξωτερικό χώρο με σταθερό ρυθμό και έμφαση στο ορθό πρότυπο βάδισης. Στα μισά του προγράμματος, προστέθηκαν σταδιακά λειτουργικές ασκήσεις με αντιστάσεις (λάστιχα και αλτήρες) για όλο το σώμα. Αποτελεσματικά, με επιμονή και συνέπεια στο πρόγραμμα άσκησης, ο ασκούμενος κατάφερε να έχει μια λειτουργική καθημερινότητα χωρίς πόνο στις κινήσεις και σπανιότερες εξάρσεις οσφυαλγίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ, ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ



ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ REUMATOID ARTHRITIS AND EXERCISE

ΚΙΤΣΟΥΛΗ Π.¹, ΝΕΣΤΟΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹

KITSOULI P.¹, NESTOROPOULOU A.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

athinane@phed.auth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανασκόπηση βιβλιογραφίας σχετικά με τη νόσο της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και την επίδραση της άσκησης στους ασθενείς. Για την συλλογή των δεδομένων μελετήθηκαν σύγχρονες μελέτες από διεθνείς βάσεις δεδομένων (pubmed και επιστημονικά περιοδικά όπως aafp, science direct). Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια, αυτοάνοση, φλεγμονώδης νόσος που επηρεάζει κυρίως τις αρθρώσεις, αλλά και άλλα συστήματα του οργανισμού. Χαρακτηρίζεται από εμμένουσα αρθροθυλακίτιδα, πόνο και δυσκαμψία των αρθρώσεων και συστηματικές φλεγμονές. Η διάγνωσή της είναι δύσκολη και αν δεν γίνει εγκαίρως, μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της και να οδηγήσει σε έκπτωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Λόγω του γενικότερου υποκινητικού τρόπου ζωής που τείνει να ακολουθείται, η ρευματοειδής αρθρίτιδα έχει κατηγορηθεί, επίσης, για παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος. Τα αποτελέσματα της μελέτης, υπέδειξαν πως το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, καθιστά την άσκηση ως απαραίτητο εργαλείο για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της νόσου και των συνοδών συμπτωμάτων της. Οι τύποι άσκησης και η προπονητική διαδικασία που προτείνονται ποικίλουν, ωστόσο η διαμόρφωση του καταλληλότερου προγράμματος πρέπει να γίνει βάσει των αναγκών και δυνατοτήτων του εκάστοτε ασθενή.

Λέξεις – κλειδιά: ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ, ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ, ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΦΛΕΓΜΟΝΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ: Smolen JS, Aletaha D, McInnes IB. Rheumatoid arthritis. *Lancet*. 2016 Oct 22;388(10055):2023-2038. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30173-8. Epub 2016 May 3. Erratum in: *Lancet*. 2016 Oct 22;388(10055):1984. PMID: 27156434. K Nolte & DC Janse van Rensburg (2013) Exercise prescription in the management of rheumatoid arthritis, *South African Family Practice*, 55:4, 345-349, DOI: 10.1080/20786204.2013.10874374



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

Biomechanics

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Εμβιομηχανική



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

**ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
POINTE ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ**
**POSTURAL STABILITY IN THE TIPTOE STANCE WITH AND WITHOUT BALLET POINTE
SHOES: EVALUATION WITH A MOBILE PHONE APPLICATION**

ΠΑΝΤΕΡΗ Φ.¹, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α.¹, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.¹

PANTERI F.¹, EMMANOUIL A.¹, ROUSANOGLU E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

fanipaderi@hotmail.com

Η ακροστασία με χρήση των ειδικών υποδημάτων του κλασσικού χορού (γνωστών ως pointe) αποτελεί μια στάση υψηλών απαιτήσεων ισορροπιστικής σταθερότητας. Η δυνατότητα αξιολόγησης της στατικής σταθερότητας με εύχρηστες και οικονομικές μεθόδους, όπως έγκυρες εφαρμογές κινητού τηλεφώνου, επιτρέπουν την επί πεδίου (αίθουσα χορού) εκτίμηση και παρακολούθηση της ικανότητας αυτής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση της στατικής σταθερότητας κατά την ακροστασία με και χωρίς το υπόδημα pointe με χρήση εφαρμογής κινητού τηλεφώνου. Δεκατρείς νεαρές γυναίκες (23,8±3,1 έτη, εμπειρία κλασσικού χορού 15,5±6 έτη, εμπειρία χρήσης υποδημάτων pointe 7,9±4,1 έτη) εκτέλεσαν προσπάθειες στατικής ισορροπίας κατά την ακροστασία χωρίς (ανυπόδητη συνθήκη) και με το υπόδημα pointe (συνθήκη pointe) (10 προσπάθειες σε κάθε συνθήκη, 10 δευτ. και ίδια τοποθέτηση ποδιών σε κάθε προσπάθεια, διάλειμμα 2 λεπτών μεταξύ προσπαθειών, σταθεροποίηση κινητού τηλεφώνου με ελαστικό ιμάντα στον Ο5, καταγραφή υποκειμενικής αίσθησης σταθερότητας και κόπωσης μετά από κάθε προσπάθεια). Χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή κινητού τηλεφώνου Balance Test YMED (δοκιμασία Vestibule, <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hyunc.rehatrain.balancecheck&hl=el&gl=US>) η οποία προσφέρει δεδομένα συνολικής βαθμολογίας ισορροπίας, καθώς και δεδομένα απόστασης και ποσοστιαίας διάρκειας παραμονής του κέντρου βάρους σώματος (ΚΒΣ) σε ογδοημόρια προσανατολισμού. Για ευκρινέστερη αντίληψη της μετακίνησης του ΚΒΣ, προηγήθηκε μετατροπή των δεδομένων ογδοημορίων σε δεδομένα τεταρτημορίων (πρόσθιο, οπίσθιο, δεξί, αριστερό). Υπολογίσθηκε η μέση ατομική τιμή των 10 προσπαθειών για κάθε παράμετρο, και αυτή εισήχθη στη στατιστική σύγκριση μεταξύ των δύο συνθηκών ακροστασίας (t-test εξαρτημένων δειγμάτων, SPSS version 25.0, p<0.05). Η συνολική βαθμολογία ισορροπίας δείχνει τη σημαντική μείωση της σταθερότητας κατά 48% στην ακροστασία με pointe συγκριτικά με την ανυπόδητη ακροστασία. Η μείωση της σταθερότητας στην ακροστασία με pointe, συγκριτικά με την ανυπόδητη ακροστασία, αποτυπώνεται και στη σημαντική αύξηση της συνολικής μετακίνησης του ΚΒΣ καθώς και της μέγιστης μετατόπισης αυτού σε όλα τα τεταρτημόρια, χωρίς όμως να διαφέρει σημαντικά η ποσοστιαία διάρκεια παραμονής του σε κάθε τεταρτημόριο. Η αξιοποίηση εφαρμογής κινητού τηλεφώνου για την συγκριτική αξιολόγηση της στατικής σταθερότητας κατά την ακροστασία με και χωρίς το υπόδημα pointe του κλασσικού χορού, αναδεικνύει τη δυνατότητα εφαρμογής μιας εύχρηστης και χαμηλού κόστους μεθόδου εντός της αίθουσας του κλασσικού χορού. Η συλλογή αντίστοιχων δεδομένων σε μεγαλύτερο αριθμό δείγματος μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία πίνακα εκτίμησης του βαθμού σταθερότητας κατά την ακροστασία με pointe, μια σωματική στάση υψηλής ισορροπιστικής πρόκλησης λόγω της ιδιαίτερα ελαχιστοποιημένης βάσης στήριξης.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΒΑΣΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ, ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ POINTE, BALANCE TEST YMED



ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΗΡΕΜΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΜΕΣΩ ΑΔΡΑΝΕΙΑΚΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ

DISCRIMINATION BETWEEN QUIET NATURAL AND ABDOMINAL BREATHING THROUGH INERTIAL SENSING

ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α.¹, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.¹

FOSKOLOU A.¹, ROUSANOGLOU E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

afoskolo@phed.uoa.gr

Η διαδικασία της αναπνοής μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε διαφορετικούς τύπους ανάλογα με το βάθος εισπνοής και τη διεύρυνση του θωρακικού κλωβού ή της κοιλιακής περιοχής. Πιο συχνά, γίνεται αναφορά στη φυσική ήρεμη αναπνοή και στην κοιλιακή (γνωστή και ως διαφραγματική) αναπνοή. Η κοιλιακή αναπνοή έχει ως βασικό στόχο την εμβάθυνση της εισπνοής μέσω της πεπλάτυνσης του διαφράγματος η οποία οδηγεί σε αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης με χαρακτηριστική την πρόσθια προβολή του κοιλιακού τοιχώματος. Η κοιλιακή αναπνοή εξετάζεται κυρίως με παρεμβατικές τεχνικές (χρήση καθετήρα) ενώ λίγες είναι οι μελέτες που χρησιμοποιούν μη επεμβατικές μεθόδους. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν, η μη παρεμβατική τεχνική του αδρανειακού αισθητήρα επιτρέπει τη διάκριση του τύπου αναπνοής, μεταξύ φυσικής ήρεμης και κοιλιακής αναπνοής. Στη μελέτη συμμετείχαν 29 υγιή άτομα (21 γυναίκες και 8 άνδρες, $25,4 \pm 7,8$ ετών, σωματικού αναστήματος $168 \pm 0,08$ εκ. και σωματικής μάζας $62,8 \pm 9,54$ κιλών). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν ήρεμη φυσική και κοιλιακή αναπνοή στην όρθια θέση (3 προσπάθειες σε κάθε τύπο αναπνοής, 30 δευτ. η κάθε προσπάθεια, διάλειμμα 1 λεπτού μεταξύ προσπαθειών). Ο αδρανειακός αισθητήρας (LORD MicroStrain, 3DM-GX3[®]-45, τοποθετημένος σταθερά αριστερά και άνω του ομφαλού) κατέγραφε τις τρισδιάστατες γωνιακές μεταβολές (roll, pitch, yaw euler angles) σε συγχρονισμό με δονησιογραφικούς αισθητήρες (VMG transducers, MP150, Biopac systems, τοποθετημένους στη δεξιά πλευρά του σώματος) για την καταγραφή της μυϊκής δραστηριότητας του διαφράγματος (μεταξύ 7ου και 8ου μεσοπλεύριου χώρου, στην κάθετη προβολή του μέσου της κλείδας) και του ορθού κοιλιακού μυός (δύο εκ. δεξιά από τον ομφαλό). Η στατιστική ανάλυση αφορούσε τη σύγκριση των γωνιακών μεταβολών του κοιλιακού τοιχώματος και της δονησιογραφικής δραστηριότητας του διαφράγματος και του ορθού κοιλιακού μυός μεταξύ ήρεμης και κοιλιακής αναπνοής (μέση τιμή των 3 προσπαθειών, t-test εξαρτημένων δειγμάτων, SPSS v25.0, $p \leq 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά μεγαλύτερες γωνιακές μεταβολές του κοιλιακού τοιχώματος και σημαντική αύξηση της ενεργοποίησης του διαφράγματος και του ορθού κοιλιακού μυός κατά την κοιλιακή συγκριτικά με τη φυσική αναπνοή, ευρήματα δηλωτικά του κοιλιακού τύπου αναπνοής. Τα συγκεκριμένα ευρήματα, είναι σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες που έχουν εφαρμόσει μη παρεμβατικές τεχνικές για την αξιολόγηση των μεταβολών του κοιλιακού τοιχώματος κατά τη φυσική ήρεμη αναπνοή. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τους αδρανειακούς αισθητήρες ως μια εύχρηστη, μη παρεμβατική μέθοδο για τον έλεγχο του τύπου αναπνοής στη βάση των κινηματικών μεταβολών του κοιλιακού τοιχώματος οι οποίες αποτελούν και χαρακτηριστικό οπτικό οδηγό κριτήριο για την οπτική πιστοποίηση του κοιλιακού τύπου αναπνοής.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΥΠΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ, ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ, ΚΟΙΛΙΑΚΟ ΤΟΙΧΩΜΑ, ΓΩΝΙΕΣ EULER, ΔΟΝΗΣΙΟΓΡΑΦΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ BALANCE TEST YMED ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΣΙΚΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

RELIABILITY OF BALANCE TEST YMED APPLICATION FOR POSTURAL STABILITY EVALUATION DURING THE CLASSICAL DANCE RELEVÉ POSITION

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α.¹, ΠΑΝΤΕΡΗ Φ.¹, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.¹

EMMANOUIL A.¹, PANTERI F.¹, ROUSANOGLU E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

anemmanouil@phed.uoa.gr

Οι τεχνολογικές εξελίξεις προσφέρουν τη δυνατότητα αξιολόγησης της στατικής σταθερότητας μέσω εφαρμογών κινητού τηλεφώνου αξιοποιώντας τους ενσωματωμένους σε αυτά αδρανειακούς αισθητήρες. Οι εφαρμογές αυτές παρέχουν μια εύχρηστη και χαμηλού κόστους μέθοδο, για αντικειμενική και επί πεδίου αξιολόγηση της ισορροπιστικής σταθερότητας σε ευρύ φάσμα σωματικών στάσεων. Σκοπός της εργασίας ήταν ο έλεγχος αξιοπιστίας της εφαρμογής κινητού τηλεφώνου Balance Test YMED όσον αφορά την στατική σταθερότητα κατά την ακροστασία του κλασσικού χορού. Δέκα τρεις νεαρές γυναίκες (23,8±3,1 ετών) με εμπειρία κλασσικού χορού (15,5±6,0 έτη) και εμπειρία χρήσης υποδημάτων pointe (7,9±4,1 έτη) εκτέλεσαν προσπάθειες ισορροπίας 10 δευτ κατά την ακροστασία χωρίς (ανυπόδητη συνθήκη) και με το υπόδημα pointe (συνθήκη pointe) (10 προσπάθειες σε κάθε συνθήκη, ίδια επανατοποθέτηση ποδιών, διάλειμμα 2 λεπτών μεταξύ προσπαθειών, σταθεροποίηση κινητού τηλεφώνου με ελαστικό ιμάντα στον Ο5). Χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή κινητού τηλεφώνου Balance Test YMED (δοκιμασία Vestibule, <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hyunc.rehatrain.balancecheck&hl=el&gl=US>) η οποία προσφέρει δεδομένα συνολικής βαθμολογίας ισορροπίας, καθώς και δεδομένα απόστασης και ποσοστιαίας διάρκειας παραμονής του κέντρου βάρους σώματος (ΚΒΣ) σε ογδοημόρια προσανατολισμού. Για ευκρινέστερη αντίληψη της μετακίνησης του ΚΒΣ, προηγήθηκε μετατροπή των δεδομένων ογδοημορίων σε δεδομένα τεταρτημορίων (πρόσθιο, οπίσθιο, δεξί, αριστερό).

Ο στατιστικός έλεγχος αξιοπιστίας αφορούσε τον υπολογισμό του συντελεστή ενδοταξικής συσχέτισης (ICC, two-way mixed-effects model), του ποσοστιαίου τυπικού σφάλματος μέτρησης (SEM%) και της ελάχιστης ανιχνεύσιμης αλλαγής σε διάστημα εμπιστοσύνης 90% (MDC90%). Ως κριτήριο για το βαθμό αξιοπιστίας των συντελεστών ICC χρησιμοποιήθηκαν τα όρια των Portney & Watkins (2009) (καλή προς εξαιρετική > 0.75, μέτρια προς καλή 0.50-0.75, χαμηλή < 0.50). Η συνολική βαθμολογία ισορροπίας είχε μέτρια προς καλή αξιοπιστία κατά την ανυπόδητη συνθήκη, αλλά καλή προς εξαιρετική αξιοπιστία στην ακροστασία με pointe, με σχεδόν τριπλάσιο SEM% και MDC90% στην ακροστασία με pointe. Και στις δύο συνθήκες, η συνολική και η μέγιστη μετατόπιση του ΚΒΣ είχε καλή προς εξαιρετική, και μέτρια προς καλή αξιοπιστία (με τη διαφοροποίηση να καθορίζεται από το τεταρτημόριο προσανατολισμού) και παρόμοιους δείκτες SEM% και MDC90% μεταξύ συνθηκών. Επίσης και στις δύο συνθήκες, η ποσοστιαία διάρκεια παραμονής ΚΒΣ ανά τεταρτημόριο προσανατολισμού είχε χαμηλή αξιοπιστία, με παρόμοιους δείκτες SEM% και MDC90% μεταξύ συνθηκών. Συμπερασματικά, η εφαρμογή κινητού τηλεφώνου Balance Test YMED (δοκιμασία Vestibule) φαίνεται ως αξιόπιστη για την αξιολόγηση της ισορροπιστικής σταθερότητας κατά την ακροστασία του κλασσικού χορού όσον αφορά τη συνολική βαθμολογία ισορροπίας και τη μετακίνηση ΚΒΣ ανά τεταρτημόριο προσανατολισμού του, όχι όμως και για τη διάρκεια παραμονής του ανά τεταρτημόριο προσανατολισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ, ΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ, TEST-RETEST

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΗ ΣΤΑΣΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΙΠΡΗΝΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ

ABDOMINAL BREATHING EFFECT ON POSTURAL STABILITY AND RECTUS ABDOMINIS MUSCLE ACTIVATION DURING THE FOREARM SIDE SUPPORT

ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α.¹, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.¹

FOSKOLOU A.¹, ROUSANOGLOU E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

afoskolo@phed.uoa.gr

Ο κοιλιακός τύπος αναπνοής (ευρέως γνωστός ως διαφραγματική αναπνοή) φαίνεται να αποτελεί ερέθισμα διατάραξης της στατικής σταθερότητας κατά την όρθια θέση. Κατά τη διάρκεια προγραμμάτων άσκησης, ο κοιλιακός τύπος αναπνοής συχνά υποδεικνύεται κατά την υιοθέτηση ποικιλίας σωματικών στάσεων, μερικές εκ των οποίων απαιτούν συνθήκη μυϊκής ενεργοποίησης στην περιοχή του κορμού (π.χ. ενεργοποίηση κοιλιακών μυών) η οποία αντιτίθεται της απαίτησης κοιλιακής αναπνοής. Επιπλέον, σε σωματικές στάσεις με ήδη υψηλό βαθμό ισορροπιστικής δυσκολίας, η προσπάθεια κοιλιακού τύπου αναπνοής αποτελεί ένα επιπρόσθετο αποσταθεροποιητικό ερέθισμα, αυξάνοντας την πιθανότητα απώλειας της ισορροπίας. Μία τέτοια σωματική στάση, ιδιαίτερα δημοφιλής σε προγράμματα άσκησης, είναι η ημιπρηνής στήριξη στο αντιβράχιο, ευρέως γνωστή και ως «πλάγια σανίδα». Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης του κοιλιακού τύπου αναπνοής στη στατική σταθερότητα και την ενεργοποίηση του ορθού κοιλιακού μυός κατά την ημιπρηνή στήριξη στο αντιβράχιο. Στη μελέτη συμμετείχαν 29 υγιή άτομα (21 γυναίκες και 8 άνδρες, 25,4±7,8 ετών, σωματικού αναστήματος 168±0,08 εκ, σωματικής μάζας 62,8±9,54 κιλών). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν ήρεμη φυσική και κοιλιακή αναπνοή κατά την ημιπρηνή στήριξη στο αντιβράχιο (3 προσπάθειες σε κάθε τύπο αναπνοής, 30 δευτ. κάθε προσπάθεια, διάλειμμα 1 λεπτού μεταξύ προσπαθειών). Η στατική σταθερότητα καταγράφηκε μέσω της δισδιάστατης διαδρομής του κέντρου πίεσης (δυναμοδάπεδο Kistler Type-9281B11), σε συγχρονισμένη καταγραφή της δραστηριότητας του ορθού κοιλιακού (δονησιογραφικός αισθητήρας τοποθετημένος 2 εκ. στα δεξιά του ομφαλού, VMG TSD250-MEMS, MP150, Biopac Systems), καθώς και των τρισδιάστατων γωνιακών μεταβολών (roll, pitch, and yaw euler angles) του κοιλιακού τοιχώματος (αδρανειακός αισθητήρας τοποθετημένος αριστερά και άνω του ομφαλού, LORD MicroStrain, 3DM-GX3®-45) για τη διαπίστωση του τύπου αναπνοής. Έγινε στατιστική σύγκριση των μεταβλητών στατικής σταθερότητας και δραστηριότητας του ορθού κοιλιακού μυός μεταξύ ήρεμης φυσικής και κοιλιακής αναπνοής (t-test εξαρτημένων δειγμάτων, SPSS v.25, $p \leq 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη σημαντική διαφορά της στατικής σταθερότητας μεταξύ ήρεμης φυσικής και κοιλιακής αναπνοής, με σημαντική όμως αυξητική διαφορά (+16%) της δραστηριότητας του ορθού κοιλιακού κατά τις προσπάθειες κοιλιακού τύπου αναπνοής, παρά τη μη επιτυχή επίτευξη κοιλιακής αναπνοής (+11% μη σημαντική αύξηση των γωνιακών μεταβολών του κοιλιακού τοιχώματος). Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι, αν και ο κοιλιακός τύπος αναπνοής δε φαίνεται να επηρεάζει τη στατική σταθερότητα, η υπόδειξή του μάλλον θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την ημιπρηνή στήριξη στο αντιβράχιο. Η αυξημένη ενεργοποίηση του κοιλιακού μυός παρά τη μη επιτυχή επίτευξη κοιλιακής αναπνοής, ενδεχομένως δηλώνει την επιβαρυσμένη ενεργοποίηση του κοιλιακού μυός προκειμένου να αντισταθεί στη διατάραξη της στατικής σταθερότητας, σε μια στάση με ήδη υψηλό βαθμό ισορροπιστικής δυσκολίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΥΠΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΑΔΡΑΝΕΙΑΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ, ΑΣΚΗΣΗ «ΠΛΑΓΙΑ ΣΑΝΙΔΑ»



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΓΕΡΣΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΟΛΙΚΗ ΑΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ

FEET PLACEMENT AND SIT TO STAND DIFFERENCES IN A PERSON WITH TOTAL HIP REPLACEMENT

ΝΙΩΤΗ Π.¹, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.¹

ΝΙΟΤΙ Ρ.¹, ROUSANOGLOU Ε.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

evinioti@phed.uoa.gr

Οι πλευρικές ανατομικές παρεμβάσεις αναμένεται να επιφέρουν και πλευρικές διαφοροποιήσεις καθημερινών λειτουργικών δράσεων, με την ασύμμετρη αρχική τοποθέτηση των ποδιών ενδεχομένως να επηρεάζει και τα κινητικά-κινηματικά χαρακτηριστικών αυτών. Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής μελέτης, ήταν να διερευνηθεί εάν η ασύμμετρη τοποθέτηση ποδιών επιφέρει κινητικές-κινηματικές διαφοροποιήσεις κατά την έγερση από την καθιστή σε όρθια θέση, σε άτομο με αρθροπλαστική ισχίου (γυναίκα 62 ετών, δεξιά ολική αρθροπλαστική προ 11ετίας). Πραγματοποιήθηκαν προσπάθειες έγερσης από την καθιστή στην όρθια θέση, με παράλληλη τοποθέτηση ποδιών και δύο ασύμμετρες τοποθετήσεις (πάσχον πόδι πιο μπροστά και πιο πίσω από το υγιές) (κάθισμα ρυθμιζόμενου ύψους στα 41εκ., αρχική θέση: γωνία κορμού 90 μοιρών, γωνία γόνατος 90 μοιρών, κνήμη κάθετη στο οριζόντιο, πόδι σε πλήρη επαφή με το οριζόντιο). Κατεγράφησαν οι δυνάμεις εδαφικής αντίδρασης (δυναμοδόπεδο Kistler Type-9286AAB Bioware Software v.3.2.6.104, συχνότητα δειγματοληψίας 1000Hz), σε συγχρονισμό με την καταγραφή της πρόσθιας κλίσης του κορμού (αδρανειακός αισθητήρας στον Ο5, ΜΤx, W38xL53xH21 mm, 30gr, συχνότητα δειγματοληψίας 100Hz, XbusMasterKit, Xsens-Technologies). Η συνολική διάρκεια κίνησης κατά τις ασύμμετρες τοποθετήσεις ήταν σχεδόν 30% μεγαλύτερη της παράλληλης (3% μεγαλύτερη διάρκεια όταν το πάσχον πόδι ήταν τοποθετημένο πιο μπροστά συγκριτικά με πιο πίσω από το υγιές). Όταν το πάσχον πόδι ήταν πιο μπροστά, αναπτύχθηκε μικρότερη κατακόρυφη δύναμη συγκριτικά με όταν αυτό ήταν πιο πίσω, η οποία συνοδευόταν από ανάπτυξη μεγαλύτερων οριζόντιων δυνάμεων (πλάγια και προσθιοπίσθια) τόσο στην αρχική αποφόρτιση των ποδιών κατά τη φάση προετοιμασίας, όσο και την επαναφόρτιση αυτών για την αποκόλληση από το κάθισμα. Το χρονικό πρότυπο της κατακόρυφης δύναμης αποφόρτισης και επαναφόρτισης των ποδιών, δείχνει την αποφόρτιση να συμβαίνει σχετικά αργότερα στη συνολική διάρκεια της κίνησης όταν το υγιές είναι πιο μπροστά, και την επαναφόρτιση να συμβαίνει σχετικά νωρίτερα όταν το πάσχον είναι πιο μπροστά. Η μέγιστη πρόσθια κλίση του κορμού είχε μικρότερη μεταβλητότητα στις ασύμμετρες τοποθετήσεις ($\approx 3\%$) συγκριτικά με την παράλληλη τοποθέτηση ($\approx 6\%$), και συνέβη στο 60% της διάρκειας από την έναρξη αυτής έως την επαναφορά του κορμού στην αρχική κάθετη θέση, ανεξαρτήτως τοποθέτησης ποδιών. Συμπερασματικά, η τοποθέτηση των ποδιών φαίνεται να επηρεάζει τα κινητικά χαρακτηριστικά της έγερσης από την καθιστή στην όρθια θέση, όχι όμως και την κινηματική του κορμού όπως αυτή ελέγχθηκε στην παρούσα μελέτη περίπτωσης. Όταν το πάσχον πόδι τοποθετείται πιο μπροστά από το υγιές, οι κινητικές διαφορές δηλώνουν ένα πιθανό έλλειμμα διαχείρισης της εξισορρόπησης του βάρους σώματος καθώς αυτό αποκολλάται από το κάθισμα για την επακόλουθη ανύψωσή του.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ, ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΕΔΑΦΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ, ΚΛΙΣΗ ΚΟΡΜΟΥ, ΑΔΡΑΝΕΙΑΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΎΨΗ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE RATE OF FORCE DEVELOPMENT OF PLANTAR FLEXORS AND DROP JUMPS FROM VARIOUS HEIGHTS

ΠΕΧΛΙΒΑΝΟΣ Ρ.Γ.¹, ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ Ι.Ι.¹, ΤΡΥΠΙΔΑΚΗΣ Γ.¹
PECHLIVANOS R.G.¹, AMOIRIDIS I.I.¹, TRYPIDAKIS G.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

rafapech@phed-sr.auth.gr

Ο ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (ΡΑΔ) χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της εκρηκτικής δύναμης των αθλητών. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του ΡΑΔ σε διαφορετικό μήκος των πελματιαίων καμπτήρων (γαστροκνήμιοι – υποκνημίδιος) και των πλειομετρικών αλμάτων από διαφορετικά ύψη. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Νευρομηχανικής του ΤΕΦΑΑ Σερρών – ΑΠΘ συμμετείχαν 19 καλαθοσφαιριστές (21.10 ± 1.73 έτη, 85.35 ± 9.22 χλγ. και 1.90 ± 0.09 μ.) οι οποίοι πραγματοποίησαν βαλλιστικές συστολές (2 σετ των 5 επαναλήψεων) πελματιαίας κάμψης στο 75% της Μέγιστης Εκούσιας Συστολής (ΜΕΣ) με ισομετρικό πλατό 3 δ., σε 3 διαφορετικές γωνίες της ποδοκνημικής (75, 90 και 105°). Από εδραία θέση, με την ποδοκνημική άρθρωση σταθεροποιημένη στο δυναμόμετρο (TF022-NEG1, OTBioelettronica), οι συμμετέχοντες εκτελούσαν τη δοκιμασία παρακολουθώντας την εφαρμοζόμενη δύναμη σε μια οθόνη 40 ιντσών. Στη συνέχεια, πραγματοποίησαν 3 πλειομετρικά άλματα (Drop Jumps) από 4 διαφορετικά ύψη (20, 30, 40 και 50 εκ.) στο δυναμοδάπεδο (Kistler). Για την ανάλυση των δεδομένων των βαλλιστικών συστολών επιλέχθηκαν οι μεταβλητές της δύναμης στα 50 (F50) και 100 (F100) ms, καθώς και της μέγιστης δύναμης (Fmax). Για το πλειομετρικό άλμα επιλέχθηκαν οι μεταβλητές μέγιστο ύψος, ταχύτητα απογείωσης και μέγιστη κάθετη δύναμη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η F50 (75°: 51.8 ± 20.2 N, 90°: 51.4 ± 16.1 N και 105°: 49.2 ± 24.1 N) και η F100 (75°: 114.1 ± 49.5 N, 90°: 126.2 ± 37.3 N και 105°: 107.8 ± 44.4 N) ήταν παρόμοιες μεταξύ των τριών γωνιών της ποδοκνημικής. Η F_{max} στις 75° (329.8 ± 98 N) και στις 90° (317.8 ± 80.67 N) ήταν σημαντικά μεγαλύτερες από την F_{max} στις 105° (242.2 ± 73.6 N). Το μεγαλύτερο ύψος (30.6 ± 4.8 εκ.) και η μεγαλύτερη ταχύτητα απογείωσης (2.4 ± 0.2 μ/δ) παρατηρήθηκαν κατά το πλειομετρικό άλμα από 50 εκ. Η μεγαλύτερη κάθετη δύναμη ήταν 5333.2 ± 1110.2 N και σημειώθηκε κατά το πλειομετρικό άλμα από 40 εκ. Ανεξάρτητα από το μυϊκό μήκος, η συσχέτιση της εκρηκτικής δύναμης με το μέγιστο ύψος και την ταχύτητα απογείωσης κατά τα πλειομετρικά άλματα ήταν από μικρή ($r = 0.1-0.3$) έως μέτρια ($r = 0.3-0.5$). Η σημαντικότερη συσχέτιση που παρατηρήθηκε ήταν μεταξύ της εκρηκτικής δύναμης και της μεγαλύτερης κάθετης δύναμης κατά τα πλειομετρικά άλματα, η οποία ήταν μέτρια ($r = 0.3-0.5$) έως μεγάλη ($r = 0.5-0.7$). Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι ο ΡΑΔ των πελματιαίων καμπτήρων συσχετίζεται σημαντικά με κάποιες μεταβλητές του πλειομετρικού άλματος, αλλά το μυϊκό μήκος δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά αυτήν την συσχέτιση.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΟ ΑΛΜΑ, ΜΗΚΟΣ ΜΥΟΣ, ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ "ΒΗΜΑ-ΑΛΜΑ" ΣΕ ΑΛΤΕΣ

THE RELATIONSHIP OF THE PASSIVE EXTENSION OF THE HIP JOINT WITH THE PERFORMANCE IN "STEP – JUMP" EXERCISE IN LONG JUMP ATHLETES

ΒΑΛΣΑΜΑΚΗΣ Γ.¹, ΜΑΡΤΙΝΑΚΗΣ Β.¹, ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Φ.¹

VALSAMAKIS G.¹, MARTINAKIS V.¹, ARABATZI F.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

valsa30@yahoo.gr

Η φάση της απογείωσης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση στο άλμα. Το "βήμα άλμα" αποτελεί ταυτόχρονα την βασική άσκηση βελτίωσης της απογείωσης στο άλμα σε μήκος. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να βρεθεί η σχέση μεταξύ του εύρους κίνησης του ισχίου (HROM) με τον χρόνο στήριξης (PT) και την ταχύτητα απογείωσης (VT) στην άσκηση "Βήμα – Άλμα". Στην έρευνα πήραν μέρος 10 αλτες ηλικίας 19 ± 3 ετών, βάρους 78 ± 5 kg, και ύψους 1.85 ± 8 cm και οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο Νευρομηχανικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών. Το εύρος κίνησης του ισχίου αξιολογήθηκε στο CYBEX CSMi, με το τέστ CPM ($30^\circ / 30^\circ$) ενώ οι δυναμικές μεταβλητές (Χρόνος στήριξης και ταχύτητα απογείωσης) αξιολογήθηκαν με το δυναμοδάπεδο Kistler (9281CA), οι οποίες αναλύθηκαν με το λογισμικό MARS. Η στατιστική αξιολόγηση έγινε με SPSS20 και χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση Pearson correlation. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταχύτητα απογείωσης κατά την κίνηση "Βήμα – Άλμα" έχει αρνητική σχέση με το εύρος κίνησης του ισχίου (ROM) και τη ταχύτητα απογείωσης, ενώ σχετίζεται θετικά με το χρόνο ώθησης. Φαίνεται ότι η ταχύτητα απογείωσης, η οποία είναι βασική μεταβλητή της επίδοσης του άλματος, μεγιστοποιείται όταν ο χρόνος ώθησης είναι μεγάλος και συνδυάζεται με μικρό εύρος κίνησης στο ισχίο.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΗΜΑ-ΑΛΜΑ, ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΠΟΓΕΙΩΣΗΣ

ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΑΙ ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

FORCE-VELOCITY AND FORCE-LENGTH RELATIONSHIP OF KNEE EXTENSORS AND JUMP ABILITY

ΠΑΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Ε.¹, ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ Ι.¹

PALIGIANNIS E.¹, AMIRIDIS I.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

paligiann@phed-sr.auth.gr

Η αλτική ικανότητα έχει άμεση σχέση με την επίδοση σε πολλά αθλήματα και εξαρτάται άμεσα από την παραγόμενη ροπή των εκτεινόντων του γόνατος. Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της πιθανής συσχέτισης της ταχοδυναμικής και μηκοδυναμικής σχέσης των εκτεινόντων του γόνατος και της αλτικής ικανότητας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο εργαστήριο Νευρομηχανικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών και συμμετείχαν 14 ενεργοί νέοι άνδρες (21.7 ± 0.9 έτη, 82.6 ± 8.6 χιλ, 1.8 ± 0.1 μ). Για την αξιολόγηση της ροπής κατά την έκταση και κάμψη του γόνατος, χρησιμοποιήθηκε ισοκινητικό δυναμόμετρο (Humac Norm, CSMI, MA) στο οποίο πραγματοποιήθηκαν σύγκεντρες ($60^\circ/s$, $120^\circ/s$, $180^\circ/s$), ισομετρικές (90° , 120° , 150°) και έκκεντρες ($60^\circ/s$, $120^\circ/s$) λειτουργίες. Για την αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε δυναμοδάπεδο (Kistler 9281E, Winterhur, CH) στο οποίο εκτελέστηκαν τα άλματα Squat Jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ), Countermovement Jump free arms (CMJfa), Drop Jump 20cm (DJ20), Drop Jump 40cm (DJ40) και αναλύθηκαν οι μεταβλητές μέγιστου ύψους, ταχύτητας απογείωσης και χρόνου στήριξης. Τα αποτελέσματα, για την έκταση του γόνατος, έδειξαν ότι η μέση έκκεντρη ροπή στις $120^\circ/s$ (241.2 ± 124.5 N·m) κατά την έκταση του γόνατος ήταν σημαντικά ($p < 0.05$) μεγαλύτερη από τη σύγκεντρη (176.9 ± 50.4 N·m) στην ίδια ταχύτητα, ενώ η μεγαλύτερη ισομετρική ροπή παρατηρήθηκε στις 120° και ήταν 265.7 ± 103.8 N·m. Για την κάμψη του γόνατος, οι μέσες έκκεντρες ροπές (150.4 ± 37.3 N·m στις $120^\circ/s$ και 151.0 ± 33.1 N·m στις $60^\circ/s$) ήταν σημαντικά μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες σύγκεντρες (104.0 ± 27.2 N·m και 113.6 ± 26.7 N·m) ενώ η μεγαλύτερη ισομετρική ροπή παρατηρήθηκε στις 150° (142.8 ± 46.3 N·m). Η μέση επίδοση στο Squat Jump (35.0 ± 7.1 εκ) ήταν παρόμοια, με αυτή του Countermovement Jump (34.5 ± 7.7 εκ), ενώ του Countermovement free arms ήταν σημαντικά ($p < 0.05$) μεγαλύτερη από τις προηγούμενες (38.2 ± 7.9 εκ). Η συσχέτιση μεταξύ των αλμάτων SJ, CMJ και CMJ free arms με τη σύγκεντρη ροπή του τετρακεφάλου στις $120^\circ/s$ ήταν μέτρια ως μεγάλη ($R=0.501$, $R=0.573$ και $R=0.633$ αντίστοιχα), ενώ των αλμάτων CMJ και CMJfa με τη σύγκεντρη ροπή στις $180^\circ/s$ ήταν μεγάλη ($R=0.629$ και $R=0.676$ αντίστοιχα) και του CMJ και CMJ free arms με την έκκεντρη ροπή στις $60^\circ/s$ ήταν μέτρια ($R=0.506$, $R=0.593$). Μέτρια συσχέτιση παρατηρήθηκε, επίσης, μεταξύ του CMJfa και της ισομετρικής ροπής στις 120° . Η συσχέτιση του SJ και της σύγκεντρης ροπής των οπίσθιων μηριαίων στις $60^\circ/s$, $120^\circ/s$ και $180^\circ/s$ ήταν μέτρια ως μεγάλη ($R=0.659$, $R=0.651$ και $R=0.550$ αντίστοιχα), του CMJ και της σύγκεντρης ροπής στις $60^\circ/s$ και $120^\circ/s$ μέτρια ($R=0.509$ και $R=0.524$ αντίστοιχα). Συνεπώς, η σύγκεντρη αλλά και η έκκεντρη λειτουργία συσχετίζονται με την επίδοση του άλματος. Τα δεδομένα της εργασίας μας πρέπει οπωσδήποτε να διευρυνθούν σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητών καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν μελλοντικά για την δημιουργία προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την πρόβλεψη και βελτίωση της αλτικής ικανότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ, ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ, ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ (YOP CHAGI)

EFFECT OF AN ANNUAL TAEKWONDO TRAINING PROGRAM ON THE ELECTROMYOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF FRONTAL KICK YOP CHAGI

ΟΡΜΑΝΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΜΑΥΡΙΔΗΣ Β.², ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Π.²

ORMANLIDIS C.¹, DANIILIDIS C.¹, MAVRIDIS V.², DANIILIDIS P.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

pandanproteas@yahoo.gr

Το taekwondo είναι ένα από τα πιο δύσκολα και πολύπλοκα αλλά ένα από τα πιο ολοκληρωμένα και συναρπαστικά Ολυμπιακά αθλήματα. Ο σκοπός αυτής της μελέτης είναι να εξετάσει τα αποτελέσματα ενός ετήσιου προγράμματος προπόνησης, σε επιλεγμένες ηλεκτρομυογραφικές μεταβλητές του Yop chagi για να μεγιστοποιήσει την απόδοση των αθλητών Taekwondo. Το δείγμα της μέτρησης αποτέλεσαν 20 αθλητές Ταεκβοντο, προχωρημένοι κάτοχοι μαύρης ζώνης, με ηλικία (Μ.Ο.= 19,11 ± 3,45), σωματικό ύψος Μ.Ο.= 173±6,8cm και σωματικό βάρος Μ.Ο.= 67,23 ± 12,73kg, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 2 ισάριθμες ομάδες. Η πρώτη ομάδα (ΟΠ), η ομάδα Προπόνησης ακολούθησε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης, τεχνική. Η δεύτερη ομάδα ακολούθησε το δικό της πρόγραμμα, Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ). Επιφανειακά ηλεκτρόδια (συνεργασία ελέγχου κίνησης) με προενισχυτή, χρησιμοποιήθηκε ένας ηλεκτρονικός θώρακας (εγκεκριμένος από το WTF) για τις μετρήσεις. Τα ηλεκτρομυογραφικά χαρακτηριστικά του τεστ μετρήθηκαν με το APAS (Ariel Performance Analysis System), και αξιολογήθηκαν με το πρόγραμμα Bioanalysis. Τρεις μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε αυτή τη μελέτη, μια αρχική, μια ενδιάμεση και μια τελική μέτρηση στο τέλος του προγράμματος. Ο αθλητής εκτελεί την τεχνική του Yop Chagi με το μπροστινό πόδι στο ηλεκτρονικό θώρακα του αντιπάλου, με ταυτόχρονη ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του ορθού μηριαίου (RF), του δικέφαλου μηριαίου (BF) και του γαστροκνήμιου (GAS). Η νευρομυϊκή δραστηριότητα που καταγράφηκε κατά την εκτέλεση της τεχνικής στην πειραματική ομάδα για κάθε ομάδα μυών είναι διαφορετική από αυτήν της ομάδας ελέγχου. Οι αθλητές που παρακολούθησαν το ετήσιο πρόγραμμα βελτίωσαν τη μυϊκή προ-ενεργοποίηση και ενεργοποίησή τους, ανταποκρίθηκαν αρκετά επιτυχώς στην εκτέλεση του λακτίσματος, καθώς ένα επιτυχημένο λάκτισμα εξαρτάται τόσο από τεχνική όσο και από την φυσική κατάσταση.

Λέξεις – κλειδιά: YOP CHAGI, ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΘΩΡΑΚΑΣ, ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

Dance Sciences

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Επιστήμες του Χορού



E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΧΟΡΟΥ

BODY IMAGE OF ADOLESCENT FEMALES PARTICIPATING IN DIFFERENT DANCE GENRES

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

PANAGIOTOPOULOU M.¹, KOUTSOUBA M.¹, VENETSANOU F.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

maraki1997p@hotmail.com

Συχνά η ενασχόληση με τον χορό συνδέεται με συνεχείς προσπάθειες για την απόκτηση και διατήρηση ενός «ιδανικού» σώματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική εικόνα σώματος, ειδικά στις περιπτώσεις όπου παρατηρείται αύξηση της σωματικής μάζας. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντική η μελέτη της εικόνας σώματος των χορευτριών, ειδικά κατά την εφηβεία, που αποτελεί μια περίοδο, στην οποία συμβαίνουν πολλές αλλαγές στο σώμα των εφήβων. Παρότι η σύγκριση της εικόνας σώματος εφήβων που ασχολούνται με διαφορετικά είδη χορού θα έδινε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το πλαίσιο που δημιουργείται γύρω από κάθε έφηβη χορεύτρια, παρατηρείται έλλειψη στη σχετική βιβλιογραφία. Στη βάση αυτή, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της εικόνας σώματος και (α) της ενασχόλησης με τον χορό και (β) του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) σε έφηβα κορίτσια. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 274 κορίτσια, ηλικίας 11-16 ετών, τα οποία ταξινομήθηκαν στις εξής ομάδες, ανάλογα με το είδος χορού στο οποίο συμμετείχαν: (α) ελληνικός παραδοσιακός χορός, (β) μπαλέτο, (γ) χοροί λάτιν, (δ) μοντέρνος χορός, (ε) δύο είδη χορού (μοντέρνος/λάτιν), (στ) τρία είδη χορού (μοντέρνος/λάτιν/ελληνικός παραδοσιακός χορός). Επίσης, μία έβδομη ομάδα συγκροτήθηκε από κορίτσια που δε συμμετείχαν σε καμία οργανωμένη φυσική δραστηριότητα (n=65). Ο ΔΜΣ υπολογίστηκε με βάση τα αυτό-αναφερόμενα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχουσών, ενώ για την αξιολόγηση της εικόνας σώματος χρησιμοποιήθηκε το Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA), το οποίο αποτελείται από 22 ερωτήσεις, ταξινομημένες σε τρεις υποκλίμακες: εκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης (10 ερωτήσεις), εκτίμηση βάρους (8 ερωτήσεις), εκτίμηση εμφάνισης από άλλους (5 ερωτήσεις). Από τις αναλύσεις διακύμανσης που εφαρμόστηκαν τόσο στη συνολική βαθμολογία όσο και στις βαθμολογίες των υποκλιμάκων του BESAA διαπιστώθηκε πως δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων σε καμία από τις μεταβλητές που μετρήθηκαν. Από τον υπολογισμό του συντελεστή συσχέτισης Pearson r, προέκυψε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ και της εικόνας σώματος στο σύνολο του δείγματος. Επίσης, στατιστικά σημαντική ισχυρή συσχέτιση παρουσίασε η εικόνα σώματος με την εκτίμηση της εξωτερικής εμφάνισης και του βάρους. Σύμφωνα με τα παραπάνω, διαπιστώνεται ότι το είδος του χορού δε διαφοροποιεί την εικόνα σώματος των εφήβων κοριτσιών, ωστόσο ο ΔΜΣ συνδέεται άμεσα με αυτή. Λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες που μπορεί να έχει η αρνητική εικόνα σώματος, είναι προφανές πως οι σημαντικοί άλλοι στη ζωή των εφήβων θα πρέπει να τις βοηθήσουν να ξεπεράσουν τα κοινωνικά στερεότυπα σχετικά με το ιδεώδες γυναικείο σώμα και να αποδεχτούν και να αγαπήσουν το σώμα τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΧΟΡΟΣ, ΕΦΗΒΟΙ

Ο ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ «ΓΙΚΝΑΣ» ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΛΑΓΟ ΕΒΡΟΥ

THE "GIKNA" DANCE AND ITS CONTRIBUTION TO THE CONSTRUCTION OF THE NATIONAL IDENTITY IN LAGOS, EVROS

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.
FİLİPPİDΟΥ Ε.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KARODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

filipele@phed.uoa.g

Η επικοινωνία είναι μία σημαίνουσα λειτουργία για την ανθρώπινη ύπαρξη, παρέχοντας στα άτομα την κοινωνική ιδιότητα, αλλά και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μία πολιτισμική-κοινωνική ενότητα, δηλαδή σε μία ταυτότητα. Από την άλλη, ο χορός ως μια μορφή ανθρώπινης συμπεριφοράς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής δομής ενός πολιτισμικού επικοινωνιακού συστήματος. Το ερευνητικό πεδίο της εργασίας είναι το γαμήλιο χορευτικό δρώμενο της Γίκνας έτσι όπως μελετήθηκε στην κοινότητα του Λαγού στον βόρειο Έβρο, η οποία κατοικείται από Παραπάγκους, μια εθνοπολιτισμική ομάδα που μετοίκησε στην περιοχή από την κοινότητα Τσαλίκιοϊ της τουρκικής σήμερα Θράκης. Μετά την μετοίκησή τους στην κοινότητα του Λαγού, οι Παραπάγκοι αντιμετώπιστηκαν απαξιωτικά, όπως και όλοι οι πρόσφυγες, από τους ντόπιους της περιοχής, με αποτέλεσμα το σταδιακό επιπολιτισμό τους. Η «Γίκνα» ή ο «Κ'νας» είναι ένα γαμήλιο δρώμενο, που τελείται μία μέρα πριν τα στεφανώματα από όλες τις εθνοπολιτισμικές ομάδες της περιοχής του Έβρου και συνοδεύεται από έναν συγκεκριμένο χορό, το χορό του «Κ'να» ή της «Γίκνας». Ο χορός αυτός εμφανίζεται στην κοινότητα του Λαγού με δύο διαφορετικές χορογραφικές συνθέσεις, η μία μεταγενέστερη της άλλης. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει το χορό της «Γίκνας» στην κοινότητα του Λαγού Έβρου. Ειδικότερα, η εργασία αυτή επιχειρεί να διερευνήσει, πως ο χορός αυτός διαμορφώνει την εθνική ταυτότητα των κατοίκων του Λαγού Έβρου κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας τους με τους εθνικούς και σημαντικούς για αυτούς «άλλους». Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της εθνογραφικής μεθόδου, όπως αυτή εφαρμόζεται στη μελέτη του χορού, ενώ για την επεξεργασία τους χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Η καταγραφή των διαφορετικών εκφάνσεων του χορού της «Γίκνας» πραγματοποιήθηκε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban, ενώ η ανάλυση της δομής και μορφής του, καθώς και της κωδικοποίησής του, βάσει της μορφολογικής μεθόδου. Τέλος, για την ερμηνεία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η θεωρία της κοινωνικο-κυβερνητικής, σύμφωνα με το μοντέλο του Burke για τον έλεγχο ταυτότητας, έτσι όπως εφαρμόστηκε στο χορό από τη Φιλίππιδου. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώνεται ότι ο χορός της «Γίκνας» διαμορφώνει και αναδιαμορφώνει την εθνική και εθνοτική ταυτότητα των Παραπάγκων του Λαγού Έβρου. Διαμέσου του χορού και ύστερα από την επικοινωνία με τους σημαντικούς και εθνικούς τους «άλλους», οι κάτοικοι του Λαγού προβαίνουν σε δράσεις και αλλάζουν τις έννοιες των πράξεών τους, ως αντίδραση στα μηνύματα που λαμβάνουν από το περιβάλλον τους. Με τον τρόπο αυτό καταδεικνύουν ότι η κατασκευή της ταυτότητας είναι μια διαδικασία αυτορρύθμισης, που απορρέει μετά από μια διαδικασία αλληλεπίδρασης με τους «άλλους».

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΈΒΡΟΣ



ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ. Ο ΧΟΡΟΣ ΚΑΜΑΡΑΧΤΗ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ **DANCE AND SYMBOLISM. THE KAMARACHTI DANCE AT LIMNI OF EVIA, GREECE**

ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ Γ.¹, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.¹

GEROGIANNI G.¹, FILIPPIDOU E.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

georgigerog@gmail.com

Το εθνογραφικό πλαίσιο της εργασίας είναι η κοινότητα της Λίμνης στη βόρεια Εύβοια. Ο χαρακτηριστικότερος χορός της Λίμνης, που τη διαχωρίζει από τις άλλες κοινότητες της περιοχής είναι η Καμαραχτή. Η Καμαραχτή πλέον χορεύεται σε όλες τις χορευτικές περιστάσεις, έχοντας ψυχαγωγικό ρόλο. Ωστόσο, παλαιότερα χορευόταν την περίοδο του Πάσχα, χωρίς να γνωρίζουν οι τελεστές για ποιο λόγο τον χόρευαν τότε. Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη του χορού Καμαραχτή στη Λίμνη Ευβοίας, έτσι όπως τελούνταν μέχρι τη δεκαετία του '70. Ειδικότερα, η εργασία αυτή επιχειρεί, μέσα από την καταγραφή και ανάλυση του χορού Καμαραχτή, να συνδέσει τα μορφικά του χαρακτηριστικά με τη λειτουργία τους σε συμβολικό επίπεδο, προκειμένου να διαπιστώσει τον ρόλο που αυτός είχε στην παραδοσιακή κοινωνία της κοινότητας. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την εθνογραφική μέθοδο. Τους πληροφορητές της έρευνας αποτέλεσαν κάτοικοι ντόπιοι από τη Λίμνη, οι οποίοι έμαθαν βιωματικά τον χορό, συμμετέχοντας ενεργά στις χορευτικές περιστάσεις της κοινότητας. Η καταγραφή και ανάλυση της μορφής του χορού έγινε με το σημειογραφικό σύστημα Laban και την μορφολογική μέθοδο. Τέλος, η συμβολική του χορού Καμαραχτή ερμηνεύτηκε στη βάση της Πυθαγόρειας αριθμοσοφίας ή Πυθαγόρειας θεοσοφικής αριθμολογίας. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι, ο χορός Καμαραχτή είναι μεικτός κυκλικός χορός με σταυρωτή λαβή, έχει δύο χορευτικές φράσεις, δομείται στη βάση του χορού «στα δύο» και συνοδεύεται από αντιφωνικό τραγούδι, χωρίς τη χρήση μουσικών οργάνων. Αναλυτικότερα, και οι δύο χορευτικές φράσεις του χορού αποτελούνται από τέσσερις κινήσεις που διαιρούνται σε δύο κινητικά μοτίβα των δύο κινήσεων. Τα κινητικά αυτά μοτίβα είναι τα καταληκτικά μοτίβα του χορού «στα τρία», δηλαδή ο χορός Καμαραχτή συντίθεται από έναν ετερόμορφο τύπου του χορού «στα δύο». Στον χορό αυτόν, επομένως, δεσπόζουν οι αριθμοί δύο, τρία και τέσσερα, αλλά και τα σχήματα του κύκλου και του σταυρού, η παρουσία των οποίων δεν είναι τυχαία, εφόσον οι αριθμοί αυτοί ήδη από τα αρχαϊκά χρόνια συνδέονται με το ιερό, την τελετή και την ιερουργία. Συμπερασματικά, ο χορός Καμαραχτή στη Λίμνη Ευβοίας, με βάση τη συμβολική του, διέθετε μαγικές και καθαρτικές ιδιότητες και δυνάμεις. Το σχήμα του κύκλου και η σταυρωτή λαβή συνέβαλαν στην κάθαρση και την απομάκρυνση κάθε δαιμονικής επιρροής, ενώ οι αριθμοί δύο, τρία και τέσσερα συμβόλιζαν τη γονιμότητα της γης. Επομένως, ο χορός Καμαραχτή διαπιστώθηκε ότι σχετίζονταν με την αναγέννηση της φύσης, η οποία με τη σειρά της θα συντελούσε στην αφθονία των αγαθών και άρα στην ευδαιμονία των συμμετεχόντων και αναδεικνύεται προστάτης της μαγικής αυτής διαδικασίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΚΑΜΑΡΑΧΤΗ, ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΑ ΑΡΙΘΜΟΛΟΓΙΑ-ΑΡΙΘΜΟΣΟΦΙΑ



ΑΝΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ, ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΚΑΙ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ. Ο ΣΥΡΤΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

CHANGING THE MOVEMENT, THE LYRICS AND THE MUSIC. THE SYRTOS DANCE IN THE PREFECTURE OF RETHYMNO, CRETE

ΓΙΑΛΥΤΗ Ε.^{1,2}, ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.^{1,2}, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.^{1,2}

GIALITI I.^{1,2}, THEODOROPOULOU E.^{1,2}, FILIPPIDOU E.^{1,2}

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΣΟΡΒΟΝΗΣ PARIS NORD/IdEF

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹UNIVERSITY SORBONNE PARIS NORD/IdEF

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gialitiirini@gmail.com

Το εθνογραφικό πλαίσιο αυτής της εργασίας είναι ο Συρτός χορός, έτσι όπως αυτός χορεύεται στον νομό Ρεθύμνου στο νησί της Κρήτης. Ο Συρτός είναι ένας χορός, ο οποίος χορεύεται σε όλη την Κρήτη και αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους χορούς του χορευτικού ρεπερτορίου σε όλες της περιοχές του νησιού. Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη του Συρτού χορού και οι μεταβολές που αυτός υπέστη κατά το χρονικό διάστημα 1950-2020. Ειδικότερα, η χρονική αυτή περίοδος, στην εργασία, διαιρείται σε δύο υποπεριόδους, από τις οποίες η πρώτη διαρκεί από το 1950 έως το 1980 και η δεύτερη από το 1981 έως το 2020. Ο χρονικός αυτός διαχωρισμός πραγματοποιήθηκε με βάση ιστορικά γεγονότα, τα οποία επέφεραν κοινωνικές αλλαγές στην περιοχή. Η εργασία εκκινώντας από την καταγραφή και την ανάλυση της μορφής του Συρτού χορού, κατά τις δύο αυτές υποπεριόδους, επιχειρεί να διαπιστώσει τις αλλαγές που συνέβησαν σε αυτόν, εφόσον αυτές υπάρχουν και να συζητήσει το λόγο της εμφάνισής τους. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της εθνογραφικής μεθόδου, όπως αυτή εφαρμόζεται στη μελέτη του χορού. Οι πληροφορητές της έρευνας ήταν κάτοικοι τριών διαφορετικών κοινοτήτων του νομού Ρεθύμνου, ηλικίας 18-90 ετών και η επιλογή τους έγινε με δειγματοληψία σκοπιμότητας. Η καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων του Συρτού χορού, κατά την αντίστοιχες χρονικές περιόδους, πραγματοποιήθηκε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban, ενώ η ανάλυση της δομής και μορφής τους, καθώς και της κωδικοποίησής τους πραγματοποιήθηκε με τη δομική-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο. Τέλος, για τη σύγκριση και επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι ο Συρτός χορός στο νομό Ρεθύμνου φέρει διαφοροποιήσεις στο πέρασμα του χρόνου σε όλες τις διαστάσεις του τρισυπόστατου του. Αλλαγές διαπιστώθηκαν τόσο στη ρυθμική αγωγή και στο ποιητικό κείμενο που συνοδεύει τον χορό, όσο και προς τις κινήσεις του (λαβή, κινήσεις ποδιών, αυτοσχεδιασμός πρωτοχορευτή κ.ά.). Οι μεταβολές αυτές του χορού μέσα στον χρόνο οφείλονται στο άνοιγμα των κοινοτήτων, που είχε ως αποτέλεσμα την επικοινωνία μεταξύ τους. Η επικοινωνία αυτή συντελέστηκε με τη μορφή των μεικτών γάμων, της μετάστασης στην ενδοχώρα και της εποχιακής εργασίας. Τέλος, οι μεταβολές στο τρισυπόστατο του χορού οφείλονται, εκτός των παραπάνω παραγόντων, και στον τρόπο εκμάθησης του χορού, ο οποίος πλέον πραγματοποιείται από χοροδιδασκάλους και κατ' επέκταση στην μεταφορά του στη σκηνή για λόγους πολιτισμικού τουρισμού. Τα παραπάνω καταδεικνύουν ότι ο χορός, ως ένα πολιτισμικό προϊόν, εξελίσσεται στην πάροδο του χρόνου ανάλογα με τις εκάστοτε κοινωνικές, πολιτικές, πολιτισμικές, οικονομικές, εκπαιδευτικές και άλλες εξελίξεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΡΤΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΤΡΙΣΥΠΟΣΤΑΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ, ΕΞΕΛΙΞΗ, ΡΕΘΥΜΝΟ, ΚΡΗΤΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

METHODOLOGICAL ISSUES FOR EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH PEDOMETERS IN GREEK TRADITIONAL DANCES

ΤΣΟΥΜΟΣ Ι.Π.¹, ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ Ε.Ε.², ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΣ Κ.², ΣΑΒΒΑΔΗ Α.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΠΕΤΡΑΚΗΣ Γ.³

TSOUMOS I.P.¹, KONTOGOURI E.E.³, PAPASPYROS K.², SAVVADI A.², FILIPPOU F.¹, PETRAKIS G.³

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³LONDON METROPOLITAN UNIVERSITY

tsoumosg@yahoo.gr

Η ενασχόληση με Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς αποτελεί ένα μέσο φυσικής δραστηριοποίησης το οποίο, σε κατάλληλη ποσότητα και ένταση, έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχοσωματική υγεία σε όλες τις ηλικίες. Ειδικά οι χοροί της πατρίδας μας συντελούν με τον δικό τους ιδιαίτερο τρόπο σ' αυτό. Ωστόσο, είναι περιορισμένες οι μελέτες που εστιάζουν στη σύγκριση του ενεργειακού κόστους και τις φυσιολογικές διαστάσεις μεταξύ των χορών από διαφορετικές περιοχές της χώρας μας. Στόχοι της έρευνας ήταν: α) η συγκριτική βηματομετρική αξιολόγηση ενηλίκων χορευτών/τριών που εξασκούνται σε χορούς της Κρήτης και σε παραδοσιακούς χορούς της υπόλοιπης Ελλάδας, και β) η διερεύνηση μεθοδολογικών ζητημάτων που σχετίζονται με την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του βηματομέτρου, ως οργάνου αποτίμησης της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) κατά την εξάσκηση σε παραδοσιακούς χορούς. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 59 έμπειροι χορευτές, ηλικίας 20-60 ετών, και των δύο φύλων, που ανήκαν σε τρεις διαφορετικούς πολιτιστικούς συλλόγους της Αττικής. Για την αξιολόγηση της ΦΔ, οι συμμετέχοντες προσάρμοσαν στη μέση τους βηματομέτρα Omron model Walking Style II κατά τη διάρκεια δύο διαφορετικών μαθημάτων χορού. Όλα τα μαθήματα καταγράφηκαν ψηφιακά. Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η βηματομετρική ΦΔ και οι επί μέρους διαστάσεις της, ήτοι, τα *αερόβια βήματα*, η *ενεργειακή δαπάνη* (kcal) και η *διανυόμενη απόσταση* (km). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στις διαστάσεις της βηματομετρικής ΦΔ μεταξύ ασκούμενων σε χορούς της Κρήτης και ασκούμενων σε χορούς των υπολοίπων περιοχών της Ελλάδας, με τους δεύτερους να υπερτερούν. Η παρατήρηση ωστόσο των ψηφιακών καταγραφών δημιούργησε ερωτήματα σχετικά με την αξιόπιστη αποτύπωση της ΦΔ στους χορούς της Κρήτης κατά τους οποίους οι χορευτές: α) εκτελούν αυτοσχεδιασμούς και παραλλαγές της βασικής χορευτικής φόρμας, με εκρηκτικές κάθετες αναπηδήσεις, έντονες δυναμικές μετακινήσεις και χτυπήματα στον αέρα, β) κουράζονται γρηγορότερα λόγω της παρατεταμένης υψηλής έντασης, με αποτέλεσμα να χρειάζονται μεγαλύτερους χρόνους ανάληψης στη διάρκεια του μαθήματος. Όλα αυτά συντείνουν στη διαφοροποίηση της βηματομετρικής ΦΔ μεταξύ των χορευτών διαφορετικών συλλόγων. Συμπερασματικά, τίθεται ζήτημα εγκυρότητας και αξιοπιστίας των βηματομέτρων, τα οποία λόγω κατασκευαστικών παραμέτρων, αδυνατούν να καταγράψουν με ακρίβεια όλες τις διαστάσεις της ΦΔ στους χορούς της Κρήτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟ, OMRON



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

Exercise Physiology

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Εργοφυσιολογία



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ
CHANGES IN ISOKINETIC STRENGTH AND POWER OF LOWER LIMBS IN YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS IN MICROCYCLE OF COMPETITIVE SEASON

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ Ι.¹, ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.¹, ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗΣ Γ.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹

DIMITRIADIS I.¹, SEMALTIANOU E.¹, MAVROMMATIS G.¹, METAXAS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ddioanni@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθούν οι μεταβολές της ισοκινητικής μυϊκής ροπής και ισχύος των κάτω άκρων νεαρών αθλητριών ποδοσφαίρου σε μικρόκυκλο της αγωνιστικής περιόδου. Το σύνολο του δείγματος περιελάμβανε 11 αθλήτριες ποδοσφαίρου K18 (n=11, ηλικίας:16.27±0.8 ετών, βάρους:64.7±11.66 κιλά, ύψους:166.36±6.39 εκ., προπονητικής ηλικίας:5.54±1.8 ετών) που αγωνίζονταν στο πρωτάθλημα της 3ης εθνικής κατηγορίας. Στις συμμετέχουσες πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση του άλματος με ταλάντευση (CMJ), καθώς, και σύγκεντρη ισοκινητική αξιολόγηση των πρόσθιων και των οπίσθιων μηριαίων (60, 180, 300°/s) στις 72 ώρες πριν και 24, 48 και 72 ώρες μετά τον αγώνα. Μετά την ανάλυση των δεδομένων της ισοκινητικής αξιολόγησης προέκυψε αλληλεπίδραση μεταξύ της ταχύτητας, της μυϊκής ομάδας και του χρόνου που είχε ως αποτέλεσμα τη διαφοροποίηση των επιδόσεων. Πιο συγκεκριμένα, στους πρόσθιους μηριαίους στις 60°/s εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις αρχικές μετρήσεις σε σύγκριση με αυτές 48 ώρες μετά τον αγώνα, καθώς επίσης και στις 48 με τις 72 ώρες. Στους οπίσθιους μηριαίους εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις μετρήσεις στις 24 με τις 48 ώρες μόνο στις 300°/s. Αναφορικά με τις σχετικές με το σωματικό βάρος τιμές στις 60°/s οι πρόσθιοι μηριαίοι είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πρώτη μέτρηση που πραγματοποιήθηκε πριν τον αγώνα σε σχέση με την μέτρηση στις 24 και στις 48 ώρες. Ακόμη, παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στους πρόσθιους μηριαίους στις 60°/s μεταξύ 48 και 72 ωρών. Όσον αφορά το CMJ (με ελεύθερα χέρια ή στην μεσολαβή) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις μεταξύ των τεσσάρων χρονικών στιγμών. Συμπερασματικά, η ισοκινητική αξιολόγηση δύναται να αποτελέσει σημαντικό δείκτη αναγνώρισης της μυϊκής κόπωσης που έπεται ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Συνεπώς, ο προπονητικός σχεδιασμός του μικρόκυκλου, κατά την αγωνιστική περίοδο, θα πρέπει να λαμβάνει υπόψιν τις ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των νεαρών αθλητριών ποδοσφαίρου.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΠΡΟΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ, ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ, CMJ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΔΟΣΟΛΟΓΙΩΝ ΚΑΦΕΙΝΗΣ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF DIFFERENT DOSES OF CAFFEINE ON AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS

ΜΠΕΤΣΑΚΟΣ Χ.¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΣΑΒΒΑΚΗΣ Χ.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹

BETSAKOS C.¹, MICHAELIDIS I.¹, SAVVAKIS C.¹, METAXAS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

chrysanthosmpets@gmail.com

Η καφεΐνη αποτελεί παγκοσμίως την πιο δημοφιλή διεγερτική ουσία του νευρομυϊκού συστήματος στον χώρο του αθλητισμού. Στόχος της παρούσας ανασκοπικής έρευνας ήταν να αποτυπώσει τις άμεσες επιδράσεις της λήψης καφεΐνης σε αερόβιους και αναερόβιους δείκτες φυσικής απόδοσης στο ποδόσφαιρο, αλλά και να εξετάσει τις δοσολογίες με τις οποίες επήλθε το βέλτιστο αποτέλεσμα. Η αναζήτηση των ερευνών της τελευταίας δεκαετίας πραγματοποιήθηκε στη βιβλιογραφική βάση Pubmed/MEDLINE με τη χρήση λέξεων κλειδιά όπως soccer, football, caffeine, performance κ.ά. Στη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 18 έρευνες που βαθμολογήθηκαν με βαθμό ποιότητας τουλάχιστον 4 σύμφωνα με την κλίμακα PEDro, ενώ οι δείκτες που αξιολογήθηκαν ήταν ποικίλοι και αφορούσαν τον αερόβιο (μέγιστά τεστ μέχρι την εξάντληση) και αναερόβιο (άλματα, ταχύτητα, ευκινησία, επαναλαμβανόμενα σπριντ) μεταβολισμό. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι βελτιώθηκε η απόδοση των ποδοσφαιριστών στο άλμα (CMJ) και στο χρόνο μέγιστης άσκησης μέχρι την εξάντληση (LIST test). Ωστόσο στα τεστ ταχύτητας και ευκινησίας τα ευρήματα δεν ήταν ξεκάθαρα. Οι δοσολογίες που εμφανίστηκαν οι βελτιώσεις κυμαίνονταν από 3 έως 6 mg/kg σωματικού βάρους. Συμπερασματικά η καφεΐνη μπορεί να έχει εργογόνο δράση στην απόδοση των ποδοσφαιριστών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΚΑΦΕΙΝΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

THE EFFECT OF THREE FOOTBALL MATCHES PER WEEK INCOMPETITIVE PERFORMANCE INDICATORS

ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ Π.², ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.²

VOULGARIS P.¹, SMILIOS I.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, BOGDANIS G.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟΝ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

panvoulgaris85@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση τριών ποδοσφαιρικών αγώνων ανά εβδομάδα για έξι εβδομάδες, σε δείκτες αγωνιστικής απόδοσης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Οι 6 εβδομάδες απείχαν μεταξύ τους κατά μέσο όρο 40 ± 34 ημέρες ενώ οι τρεις αγώνες διεξήχθησαν με διαφορά 96 ωρών μεταξύ τους. Χρησιμοποιήθηκε στατιστική ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Repeated Measures ANOVA) δύο (εβδομάδες x αγώνες) και τριών κατευθύνσεων (εβδομάδες x αγώνες x ημίχρονα) για κάθε μια από τις εξαρτημένες μεταβλητές. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων με ANOVA, έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «εβδομάδες», «αγώνες» και «ημίχρονα» για το συνολικό αριθμό τρεξιμάτων με υψηλή ένταση ($p < 0,05$). Αναλυτικά, εντοπίστηκε μείωση του συνολικού αριθμού τρεξιμάτων με υψηλή ένταση στο 2^ο ημίχρονο σε σχέση με το 1^ο στην 1^η, 2^η, 3^η και 4^η εβδομάδα ($M.O._{(10u)} = 17 \pm 2$ VS $M.O._{(20u)} = 10 \pm 2$). Αντίθετα, εντοπίστηκε αύξηση του 2^{ου} σε σχέση με το 1^ο στην 6^η εβδομάδα στον 1^ο αγώνα ($M.O._{(20u)} = 17 \pm 2$ VS $M.O._{(10u)} = 14 \pm 2$), εύρημα που φαίνεται να σχετίζεται με το σκορ του παιχνιδιού. Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση για τη συνολικά διανυόμενη απόσταση ($p = 0,056$), για την απόσταση που διανύθηκε με υψηλή ένταση ($p = 0,287$), για την συνολική απόσταση που διανύθηκε με σπριντ ($p = 0,319$) και για τον συνολικό αριθμό σπριντ ($p = 0,268$) μεταξύ των παραγόντων εβδομάδα αγώνας και ημίχρονο. Ωστόσο, από την ανάλυση των κύριων επιδράσεων διαπιστώθηκε πτώση στο συνολικό αριθμό τρεξιμάτων με υψηλή ένταση ($p < 0,05$) κατά τη διάρκεια των έξι εβδομάδων και συγκεκριμένα στην 3^η ($M.O._{(3)} = 22 \pm 3$), 4^η ($M.O._{(4)} = 21 \pm 3$) και 5^η ($M.O._{(5)} = 22 \pm 3$) εβδομάδα σε σχέση με την 1^η ($M.O._{(1)} = 28 \pm 3$), καθώς και πτώση στη συνολικά διανυόμενη απόσταση με σπριντ ($p < 0,05$) και συγκεκριμένα στην 3^η ($M.O._{(3)} = 172 \pm 24$), 4^η ($M.O._{(4)} = 152 \pm 20$) και 5^η ($M.O._{(5)} = 170 \pm 30$) εβδομάδα σε σχέση με την 1^η ($M.O._{(1)} = 227 \pm 32$) και 6^η ($M.O._{(6)} = 226 \pm 33$), αντίστοιχα. Επίσης, εντοπίστηκε και πτώση στον συνολικό αριθμό σπριντ ($p < 0,05$) με μείωση στην 3^η ($M.O._{(3)} = 8 \pm 1$), 4^η ($M.O._{(4)} = 7 \pm 1$) και 5^η ($M.O._{(5)} = 8 \pm 1$) εβδομάδα σε σχέση με την 1^η ($M.O._{(1)} = 10 \pm 1$). Συμπερασματικά, κατά τη διάρκεια ενός συμπυκνωμένου προγράμματος παρατηρήθηκε μείωση της απόδοσης, για την 3^η, 4^η & 5^η εβδομάδα, εκφραζόμενη ως αριθμός τρεξιμάτων υψηλής έντασης, αριθμός σπριντ & απόσταση σπριντ. Δεν παρατηρήθηκε μείωση της απόδοσης μεταξύ των αγώνων εντός των εβδομάδων, ενώ συνολικά παρατηρείται μείωση της απόδοσης στο 2^ο ημίχρονο σε σχέση με το 1^ο. Η παρούσα έρευνα θα βοηθήσει στη διαμόρφωση της προπονητικής επιβάρυνσης από την πλευρά των γυμναστών ποδοσφαιρού.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ, ΚΟΠΩΣΗ, ΑΓΩΝΑΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΘΕΩΡΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΒΡΟΓΧΟΣΠΑΣΜΟΥ

PRESENTATION OF OLDER AND CURRENT HYPOTHESES ABOUT THE CAUSES AND TRIGGER MECHANISMS OF EXERCISE-INDUCED BRONCHOCONSTRICION

ΑΧΛΑΤΗΣ Β.

ACHLATIS V.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vlach899@gmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η παρουσίαση παλαιότερων και σύγχρονων θεωρήσεων για τους μηχανισμούς και τα αίτια που προκαλούν τον ασκησιογενή βρογχόσπασμο. Για τη συλλογή των δεδομένων, μελετήθηκαν σύγχρονες μελέτες (2015-2020) από διεθνείς βάσεις δεδομένων (PubMed, Cochrane library). Ο όρος ασκησιογενής βρογχόσπασμος (AB) χαρακτηρίζει την παροδική και αναστρέψιμη στένωση του αεραγωγού που παρατηρείται κατά την έντονη άσκηση σε άτομα με ή χωρίς τη διάγνωση άσθματος. Ο επιπολασμός του AB είναι 5-20% για το γενικό πληθυσμό, 50-90% για τους ασθματικούς και 30-70% για τους αθλητές υψηλού επιπέδου. Τα άτομα με AB, πολλές φορές, αποφεύγουν την άσκηση βιώνοντας τις δυσάρεστες μακροχρόνιες επιδράσεις της φυσικής ανεπάρκειας. Η έντονη άσκηση προκαλεί την εισπνοή μεγάλης ποσότητας αέρα (υπέρπνοια) ο οποίος πρέπει να υγροποιηθεί και να θερμανθεί από το αναπνευστικό σύστημα. Αυτή φαίνεται να είναι η υποκείμενη αιτιολογία του AB. Το 1984, προτάθηκε η ωσμωτική υπόθεση ως πιθανός μηχανισμός πρόκλησης του AB σε μια προσπάθεια να συνδυαστούν οι προηγούμενες υποθέσεις του «airway cooling» και του «airway rewarming» (θερμική υπόθεση). Οι σύγχρονες απόψεις βασίζονται στην ωσμωτική υπόθεση και προβάλλουν την απώλεια νερού από τον αεραγωγό ως τη σημαντικότερη μεταβολή κατά την έντονη άσκηση. Αυτή η απώλεια νερού φαίνεται να προκαλεί την απελευθέρωση φλεγμονωδών διαμεσολαβητών (όπως ισταμίνη, τρυπτάση και κυστεϊνυλικά λευκοτριένια) και την αποβολή επιθηλιακού ιστού στον αεραγωγό (που συνδέεται με μειωμένη σύνθεση προσταγλανδίνης E2), καταστάσεις που, μάλλον, σχετίζονται με την πρόκληση του AB. Ο AB, τέλος, παρατηρείται, συχνότερα, σε συγκεκριμένα αθλήματα όπως αθλήματα πισίνας, χειμερινά αθλήματα και αθλήματα με παρατεταμένη έντονης διάρκειας άσκηση που προκαλεί μεγαλύτερη καταπόνηση του αναπνευστικού συστήματος. Η προτίμηση σε συγκεκριμένα αθλήματα και περιβάλλοντα δείχνει τον δρόμο για τις μελλοντικές έρευνες με στόχο την ακόμα καλύτερη κατανόηση της πάθησης αλλά και την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή της.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΒΡΟΓΧΟΣΠΑΣΜΟΣ, ΩΣΜΩΤΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ, ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΑΣΘΜΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ HISTORICAL BACKGROUND IN THE BREASTSTROKE SWIMMING STYLE TECHNIQUE

ΣΟΥΡΑΒΛΑ Μ.¹, ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΠΟΡΤΟΚΑΛΗΣ Κ.¹

SOURAVLA M.¹, ΜΡΑΧΕΒΑΝΙ Μ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Ρ.¹, ΑΛΒΑΝΙΔΙΣ Ε.¹, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΣ Κ.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marisour3@phyed.duth.gr

Η κολύμβηση κυριαρχούσε στη ζωή των ανθρώπων από την αρχαιότητα ενώ στους νεότερους χρόνους εξελίχθηκε σε οργανωμένη μορφή αθλήματος. Η πρώτη μορφή κολύμβησης έφερε ομοιότητες με το σημερινό πρόσθιο με καταγεγραμμένες κινήσεις να μιμούνται αυτές του βατράχου ενώ στο πρώτο βιβλίο κολύμβησης ο Weinmann (1538) πρότεινε την πρόσθια κολύμβηση ως κατάλληλο τρόπο κολύμβησης για τη διάσωση των ανθρώπων που κινδύνευαν από πνιγμό στο υδάτινο περιβάλλον. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η ιστορική αναδρομή στη τεχνική εκτέλεση των κινήσεων του προσθίου και η καταγραφή των τεχνικών εξελίξεων στην ολοκληρωμένη εικόνα του στυλ στην αγωνιστική του μορφή. Αναζητήθηκαν, καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν πληροφορίες σε ιστορικά βιβλία και σε ψηφιακούς πόρους μέσω του διαδικτύου. Οι πιο πρόσφατες τεχνικές εξελίξεις στην εκτέλεση του προσθίου στυλ αφορούν αλλαγές στην κίνηση των ποδιών (1961), στη θέση του σώματος και του κεφαλιού στο νερό (1987), στην κίνηση των χεριών (1990). Αλλαγές επήλθαν και στους κανονισμούς για την αγωνιστική εκτέλεση του συγκεκριμένου στυλ κολύμβησης και οι οποίες καταγράφονται τις δεκαετίες του 1950, 1960, 1980 ενώ η τελευταία αλλαγή λαμβάνει χώρα το 2005 και αφορά στην προσθήκη ενός δελφινισμού μετά από την εκκίνηση και κάθε στροφή. Οι καταγεγραμμένες αλλαγές καταδεικνύουν την πρόοδο στην τεχνική και στοχεύουν στην απόκτηση και στη διατήρηση της καλύτερης υδροδυναμικής θέσης για την εκμηδένιση των αντιστάσεων με στόχο την ταχύτερη κάλυψη των αποστάσεων στα αγωνίσματα του προσθίου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟ, ΤΕΧΝΙΚΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

LEARNING OF TECHNICAL SKILLS IN JUDO SPORT IN A TEAM OF PRESCHOOL CHILDREN

ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.

ZARAGAS H.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

UNIVERSITY OF IOANNINA

hzaragas@uoi.gr

Το τζούντο είναι ολυμπιακό αγώνισμα και αποτελεί σύστημα σωματικής, νοητικής, και ηθικής αγωγής. Ως άθλημα και πολεμική τέχνη, είναι μορφή πάλης που χαρακτηρίζεται από τεχνικές – τακτικές δεξιότητες αλλά και από τη δυναμική χρήση χεριών και ποδιών με σκοπό την απώλεια της ισορροπίας του αντιπάλου και την ανατροπή του. Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει τις φάσεις εκμάθησης και τα σημαντικά στοιχεία των τεχνικών δεξιοτήτων στο τζούντο, σε μια ομάδα παιδιών προσχολικής ηλικίας, σε αθλητικό σύλλογο κατά τον ελεύθερο απογευματινό τους χρόνο. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 11 παιδιά (7 αγόρια, 4 κορίτσια, ηλικίας 6 ετών \pm 4 μηνών). Η έρευνα αποτελεί μελέτη περίπτωσης και πραγματοποιήθηκε το έτος 2019, στις εγκαταστάσεις αθλητικού συλλόγου που καλλιεργούσε το άθλημα του τζούντο, στα Ιωάννινα, από το Σεπτέμβριο 2018 ως τον Ιούνιο 2019. Η εκμάθηση αφορούσε έξι τεχνικές, αντιπροσωπευτικές των διαφόρων κατηγοριών ρίψης και κατακράτησης του αντιπάλου στο έδαφος. Συγκεκριμένα, αφορούσαν τεχνικές που χρησιμοποιούν ως υπομόχλιο, διαφορετικά σημεία του σώματος του αθλητή για τη ρίψη (δύο τεχνικές ποδιών, δύο χεριών και μία του γοφού), καθώς και μία τεχνική εδάφους – κατακράτηση του αντιπάλου. Τα στοιχεία των τεχνικών που γίνονταν η εστίαση της προσοχής αφορούσαν την απόσταση με τον αντίπαλο, τη λαβή – το πιάσιμο με τον αντίπαλο, η διατήρηση της ισορροπίας και το σπιάσιμο της ισορροπίας του αντιπάλου, η στροφή του σώματος, η σωστή τοποθέτηση του σώματος σε σχέση με τον αντίπαλο και η ρίψη. Προηγούνταν προσαρμοσμένες παιγνιώδεις δραστηριότητες πάνω στα στοιχεία των τεχνικών και στη συνέχεια τα παιδιά παρακολουθούσαν το δάσκαλο και τους μεγαλύτερους αθλητές να εκτελούν πολλές φορές τις τεχνικές δίνοντας ξεχωριστή έμφαση στα στοιχεία. Ο αριθμός των επαναλήψεων ήταν πολύ μικρός των δύο έως τριών σετ των πέντε επαναλήψεων με διαλείμματα, στα οποία δίνονταν ανατροφοδότηση στα παιδιά για τη διόρθωση των κινήσεων. Η αξιολόγηση της κατάκτησης των τεχνικών δεξιοτήτων έγινε με την ανάλυση των προσπαθειών των παιδιών σε ελεύθερη εξάσκηση και αγώνες επίδειξης, κατά την οποία δύο πιστοποιημένοι προπονητές τζούντο εξέτασαν τόσο σε πρακτικό όσο και σε λεκτικό (ερωτήσεις), τις τεχνικές, τους συνδυασμούς και τα σημαντικά στοιχεία αυτών. Τα παιδιά συμμετείχαν ανελλιπώς και έδειχναν να τους αρέσει η διαδικασία προπόνησης η οποία γίνονταν με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα με διάρκεια εξήντα λεπτών. Η εστίαση προσοχής και η διατήρησή της, η συγκράτηση στη μνήμη, η παραγωγή της τεχνικής και το ενδιαφέρον που έδειξαν τα παιδιά στη διάρκεια της εκπαίδευσής τους επιβεβαιώνουν τη θεωρία της κοινωνικογνωστικής μάθησης (Bandura, 1987).

Λέξεις – κλειδιά: ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ» ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

CULTURAL ADAPTATION OF THE DEMOCRITOS SCREENING TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN INTO ENGLISH

ΜΙΤΙΣ Λ.¹, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹, ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ζ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

MITIS L.¹, EMMANOUILIDOU K.¹, VENETSANOU F.¹, GAVRIILIDOU Z.¹, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lmitits@helit.duth.gr

Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό πως οι κινητικές δυσκολίες έχουν αρνητικές επιπτώσεις σε πολλαπλά επίπεδα, γι αυτό και είναι ιδιαίτερα σημαντική η έγκαιρη ανίχνευσή τους στα πρώτα χρόνια ζωής του ανθρώπου. Η δέσμη «Δημόκριτος-εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας» (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ) είναι σχεδιασμένη από Έλληνες επιστήμονες και αποτελεί ένα έγκυρο, αξιόπιστο και λειτουργικό εργαλείο κινητικής ανίχνευσης, του οποίου το χαμηλό κόστος και η εύκολη χρήση επιτρέπουν τη χρήση του σε ευρεία κλίμακα τόσο για εκπαιδευτικούς όσο και για ερευνητικούς σκοπούς. Το ΔΕΚΑ-ΠΡΟ περιλαμβάνει 10 δοκιμασίες, οι οποίες παρουσιάζονται μέσα από ένα παραμύθι. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η προσαρμογή του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ στην αγγλική γλώσσα. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, αρχικά μεταφράστηκαν από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα και αντίστροφα τόσο οι οδηγίες του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ όσο και το παραμύθι που συνοδεύει τη χορήγησή του. Στη συνέχεια, διερευνήθηκε η φαινομενική εγκυρότητα του αγγλικού κειμένου του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ (Democritos-Movement Screening Tool for Preschool children; DEMOST-PRE), χορηγώντας το αρχικά σε 15 νηπιαγωγούς, οι οποίοι κλήθηκαν να αξιολογήσουν εάν το κείμενο ανταποκρινόταν στο αναπτυξιακό επίπεδο της προσχολικής ηλικίας. Μετά τις απαραίτητες προσαρμογές, το DEMOST-PRE χορηγήθηκε σε 25 αγγλόφωνα παιδιά 4-6 ετών, ώστε να αξιολογηθεί εάν καταλάβαιναν τις οδηγίες και το παραμύθι, καθώς και τι ήταν αυτό που ενδεχομένως τα δυσκόλεψε. Μετά την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας, το κείμενο του DEMOST-PRE πήρε την τελική του μορφή. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, φαίνεται πως το DEMOST-PRE μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανίχνευση ενδεχόμενων κινητικών δυσκολιών και σε αγγλόφωνο πληθυσμό. Ωστόσο, για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την καταλληλότητα της χρήσης του εκτός Ελλάδας είναι απαραίτητο να ελεγχθεί τόσο η εγκυρότητα όσο και η αξιοπιστία του στο συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο πρόκειται να εφαρμοστεί.

Λέξεις – κλειδιά: MOTOR ASSESSMENT, DEMOST, MOTOR DEVELOPMENT, MOTOR PROFICIENCY



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

THE EFFECT OF EXTERNAL FOCUS OF ATTENTION IN DEVELOPING TENNIS TECHNICAL AND TACTICAL KNOWLEDGE ON CHILDREN

ΤΣΕΤΣΕΛΗ Μ.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΖΑΡΩΤΗΣ Ι.²

TSETSELI M.¹, ZETOU E.¹, ZAROTIS I.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mtsetsel@phyed.duth.gr

Η ανωτερότητα της εξωτερικής εστίασης της προσοχής είναι πλέον αποδεκτή από πολλούς επιστήμονες, καθώς έχει διαπιστωθεί, μέσω πολλών μελετών, ότι είναι περισσότερο ευεργετική όσον αφορά στην απόκτηση και στη διατήρηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η παρούσα μελέτη στοχεύει στη διεύρυνση της υπάρχουσας έρευνας, αξιολογώντας αν η εξωτερική εστίαση προσοχής είναι το ίδιο ωφέλιμη όσον αφορά στη γνώση (τεχνικής και τακτικής) νεαρών αθλητών αντισφαίρισης. Οι 68 συμμετέχοντες ηλικίας 8-9 ετών ($M = 8,8$, $SD = 0,54$), χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες και ακολούθησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης 6 εβδομάδων: την εσωτερική ομάδα εστίασης της προσοχής ($N = 21$), την εξωτερική ομάδα εστίασης της προσοχής ($N = 23$) και την ομάδα ελέγχου ($N = 24$). Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (αρχική, τελική, διατήρησης) στις οποίες οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια, ένα που αξιολογούσε τις γνώσεις τεχνικής και ένα που αξιολογούσε τις γνώσεις τακτικής. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και μετρήσεων και η Bonferroni post hoc ανάλυση έδειξε ότι η ομάδα εξωτερικής εστίασης της προσοχής υπερέφερε στη γνώση της τεχνικής και της τακτικής σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες. Η μεταξύ των ομάδων διαφορά παρέμεινε σχεδόν ίδια και στη μέτρηση της διατήρησης, γεγονός που υποδεικνύει ότι η επιρροή δεν αφορούσε μόνο στην απόδοση αλλά και στη μάθηση. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επεκτείνουν τη θεωρία των οδηγιών της εξωτερικής εστίασης της προσοχής όσον αφορά στην επίδρασή τους στη συνολική γνώση του αθλήματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΔΗΛΩΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ, ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ, ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΛΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

MOTOR COMPETENCE AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRESCHOOL AND SCHOOL AGE CHILDREN: A REVIEW

ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹, ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.¹

SPANOU M.¹, VENETSANOU F.¹, DANIA A.¹, STAVROU N.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mspano@phed.uoa.gr

Η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ) φαίνεται να συνδέεται με πολλές παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς αποτελεί σημείο-κλειδί για τη διατήρηση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής και την ενίσχυση των γνωστικών δεξιοτήτων, αντίστοιχα. Στην παιδική ηλικία, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των επιτελικών λειτουργιών (ΕΛ) και συγκεκριμένα, στον ανασταλτικό έλεγχο, τη μνήμη εργασίας, τη γνωστική ευελιξία και τον σχεδιασμό, καθώς σχετίζονται με πολλαπλά οφέλη στην καθημερινή ζωή των παιδιών, στην ακαδημαϊκή τους απόδοση και στην ικανότητά τους να θέτουν στόχους και να τους εκπληρώνουν. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ΚΕ και ΕΛ σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιευμένων μελετών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Sport Discus με λέξεις κλειδιά (α) όρους σχετικούς με την ΚΕ, όπως motor competence, motor coordination, movement/motor skills και (β) όρους σχετικούς με τις ΕΛ, όπως executive functions, working memory, inhibitory control, cognitive flexibility και planning. Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν και συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση μελέτες, οι οποίες (α) εξέταζαν τη σχέση μεταξύ ΕΛ και ΚΕ σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας τυπικού πληθυσμού, (β) ήταν δημοσιευμένες στα αγγλικά ή τα ελληνικά, και (γ) είχαν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Είκοσι δύο περιγραφικές μελέτες, εκ των οποίων οι 17 ήταν συγχρονικές και οι πέντε διαχρονικές, πληρούσαν τα παραπάνω κριτήρια. Σε οχτώ από τις συγχρονικές έρευνες συμμετείχαν παιδιά προσχολικής ηλικίας και στις υπόλοιπες εννιά παιδιά σχολικής ηλικίας. Στην πλειοψηφία των συγχρονικών ερευνών βρέθηκε θετική σχέση μεταξύ της ΚΕ και ορισμένων ή όλων των ΕΛ, ενώ το ίδιο μοτίβο αποτελεσμάτων προέκυψε και στις διαχρονικές μελέτες. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και τη σημαντικότητα της ΚΕ και των ΕΛ για τη ζωή των παιδιών, συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή σε οποιασδήποτε μορφής άσκηση, η οποία περιλαμβάνει κινητικά και γνωστικά προκλητικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα επωφελής, καθώς επιφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στον ψυχοκινητικό όσο και στον γνωστικό τομέα της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΜΝΗΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ, ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

FACTORS AFFECTING SPRINTING VELOCITY DURING DEVELOPMENTAL AGES

ΣΒΥΝΟΣ Γ.¹, ΜΠΑΣΣΑ Ε.¹

SVYNOS G.¹, BASSA E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

gnsvynos@phed.auth.gr

Η αναγνώριση της ταχύτητας ως παράγοντα επιτυχίας σε πολλά ατομικά και ομαδικά αθλήματα οδήγησε πλήθος ερευνητών στη μελέτη της εξέλιξης κύρια της δρομικής ταχύτητας κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της δρομικής ταχύτητας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Αναζητήθηκαν στις βάσεις δεδομένων pubmed, google scholar σχετικές εργασίες με λέξεις κλειδιά «παράγοντες ανάπτυξης», «δρομική ταχύτητα», «παιδιά», «έφηβοι» και επιλέχθηκαν 14 έρευνες με έτος δημοσίευσης από το 2009 έως το 2020. Από τη μελέτη των ερευνών διαπιστώθηκε ότι η ανάπτυξη της ταχύτητας επηρεάζεται κατά μεγάλο βαθμό από τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, την ωρίμανση, την χρονολογική ηλικία και το φύλο. Οι δύο περίοδοι αυξημένων προσαρμογών που παρατηρούνται, στην ηλικία 5-9 ετών και 12-15 ετών σχετίζονται κύρια με την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και τη διαφοροποίηση της ενδοκρινικής λειτουργίας, αντίστοιχα. Κατά την περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους (PHV), καταλυτική είναι η δράση των ορμονών, με αποτέλεσμα τα αγόρια να υπερέχουν των κοριτσιών σε όλες τις επιμέρους φάσεις της ταχύτητας. Επιπρόσθετα, η δύναμη και η ισχύς φαίνεται να αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες πρόβλεψης στην απόδοση της ταχύτητας. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στη διεύθυνση της εφαρμοζόμενης δύναμης και στον μικρό χρόνο επαφής με το έδαφος, για να διατηρείται η ισορροπία μεταξύ του μήκους και της συχνότητας διασκελισμού, η οποία φαίνεται να επηρεάζεται και από την σκληρότητα του μυοτενόντιου συστήματος. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι η δρομική ταχύτητα επηρεάζεται τόσο από την ηλικία, το φύλο και την ωρίμανση όσο και από μηχανικούς - μορφολογικούς παράγοντες.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΩΡΙΜΑΝΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ

A REVIEW OF THE LITERATURE: THE EFFECT OF INTERVENTIONAL PROGRAMS ON MOTOR SKILLS IN CHILDREN 3-6 YEARS OF AGE

ΜΟΣΧΟΣ Γ.¹, ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.¹

MOSCHOS G.¹, POLLATOU E.¹, KAMBAS A.², BEKIARI A.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²DEMOKRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giorgosmoschos@hotmail.com

Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα των παιδιών και μάλιστα των παιδιών προσχολικής ηλικίας, έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τόσο την σωματική, όσο και την ψυχική υγεία. Τα παρεμβατικά προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη ανάπτυξη ή στην πρόληψη αδυναμιών των παιδιών σε αυτήν την ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων στις κινητικές δεξιότητες σε παιδιά ηλικίας 3-6 ετών. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες εργασίες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, Pubmed και το Scopus και οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: παρεμβατικά προγράμματα, κινητικές δεξιότητες, παιδιά προσχολικής ηλικίας όρους που αφορούν την εκπαίδευση/ηλικία και συνδυασμούς των παραπάνω. Από τις έρευνες που βρέθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 15 που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: α) παιδιά ηλικίας 3-6 ετών β) εξέτασαν την επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων στις κινητικές δεξιότητες που υλοποιήθηκαν σε κάποια δομή όπως παιδικός σταθμός ή νηπιαγωγείο γ) συμμετείχαν παιδιά χωρίς κάποιο νευρολογικό, κινητικό ή αισθητηριακό πρόβλημα δ) δημοσιεύθηκαν από 2010-2019 στην αγγλική γλώσσα και ε) είχαν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πλειοψηφίας των ερευνών, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση των μαθητών που συμμετείχαν στα παρεμβατικά προγράμματα στις κινητικές δεξιότητες. Τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι τα παρεμβατικά προγράμματα επηρεάζουν τις κινητικές δεξιότητες και το κινητικό προφίλ των παιδιών. Οι δομές της προσχολικής ηλικίας μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο για την ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων και της φυσικής δραστηριότητας αλλά και ολόκληρης της προσωπικότητας του παιδιού. Κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω έρευνα ώστε να διεξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά των καλών παρεμβάσεων για την επίδραση σε τομείς της προσωπικότητας των παιδιών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF A PSYCHOMOTOR EDUCATION PROGRAM ON BEHAVIOR PROBLEMS OF CHILDREN 4-5 YEARS OF AGE

ΜΟΣΧΟΣ Γ.¹, ΓΡΙΒΑΣ Ε.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹

MOSCHOS G.¹, GRIVAS E.¹, KAMBAS A.¹, KOULI O.¹, VERNADAKIS N.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giorgosmoschos@hotmail.com

Η Ψυχοκινητική Αγωγή (ΨΑ) επιδρά θετικά στην ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας, ωστόσο δεν εφαρμόζεται συστηματικά στις δομές Προσχολικής εκπαίδευσης της χώρας. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός προγράμματος Ψυχοκινητικής Αγωγής διάρκειας 8 μηνών στα προβλήματα συμπεριφοράς παιδιών ηλικίας 4-5 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, που φοιτούσαν σε Παιδικούς Σταθμούς της Κομοτηνής. Το δείγμα χωρίστηκε σε Πειραματική Ομάδα (ΠΟ) που συμμετείχε στο πρόγραμμα ΨΑ και Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ) που δεν συμμετείχε σε κανένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Τα προβλήματα συμπεριφοράς μετρήθηκαν με την σχετική υποκλίμακα του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής, που περιλαμβάνει 35 ερωτήσεις, κατηγοριοποιημένες στις επιμέρους διαστάσεις: διαπροσωπική προσαρμογή, ενδοπροσωπική προσαρμογή και υπερκινητικότητα/δυσκολίες συγκέντρωσης. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τους νηπιαγωγούς των Παιδικών Σταθμών. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά της ΠΟ μειώθηκαν μετά το πρόγραμμα ΨΑ, ενώ στην ΟΕ παρέμειναν στα ίδια επίπεδα. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι η ΨΑ δεν επηρεάζει μόνο το κινητικό προφίλ των παιδιών, όπως έχει ήδη αποδειχτεί σε άλλες μελέτες, αλλά και τα προβλήματα συμπεριφοράς.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΕΣΤ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF A PSYCHOMOTOR EDUCATION PROGRAM ON SCHOOL COMPETENCE OF CHILDREN 4-5 YEARS OF AGE

ΓΡΙΒΑΣ Ε.¹, ΜΟΣΧΟΣ Γ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.²

GRIVAS E.¹, MOSCHOS G.¹, KAMBAS A.¹, KOULI O.¹, BEKIARI A.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

griv2110@hotmail.com

Σύμφωνα με σημαντικό αριθμό μελετών, η Ψυχοκινητική Αγωγή (ΨΑ) έχει θετικές επιδράσεις στη γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και κινητική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας, ωστόσο δεν εφαρμόζεται συστηματικά στους Παιδικούς Σταθμούς και τα Νηπιαγωγεία της Ελλάδας. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος ΨΑ στη σχολική επάρκεια αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 4-5 ετών. Το δείγμα της έρευνας ήταν 60 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, τα οποία φοιτούσαν σε Δημοτικούς Παιδικούς Σταθμούς της Κομοτηνής. Τα παιδιά χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες: Πειραματική Ομάδα (ΠΟ) που συμμετείχε στο πρόγραμμα ΨΑ και Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ) που δεν συμμετείχε σε κανένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Η σχολική επάρκεια μετρήθηκε με την σχετική υποκλίμακα του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής, που περιλαμβάνει 29 ερωτήσεις, κατηγοριοποιημένες στις επιμέρους διαστάσεις: κίνητρα, οργάνωση/σχεδιασμός, σχολική αποτελεσματικότητα και σχολική προσαρμογή. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τις βρεφοπαιδαγωγούς των Παιδικών Σταθμών με προϋπόθεση να γνωρίζουν τα παιδιά τουλάχιστον έξι μήνες. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια 8 μήνες με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε καλύτερη σχολική επάρκεια στα παιδιά της ΠΟ μετά το πρόγραμμα ΨΑ, ενώ η μεταβολή της σχολικής επάρκειας στην ΟΕ δεν ήταν σημαντική. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η ΨΑ επηρεάζει θετικά και άλλους τομείς της προσωπικότητας των παιδιών, όπως είναι η σχολική επάρκεια.

Λέξεις – κλειδιά: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ K15, K16, K17

PERFORMANCE AND BODY COMPOSITION COMARISONS AMONG U15, U16 AND U17 SOCCER PLAYERS

**ΣΑΡΡΗΣ Γ.Ν.¹, ΧΡΗΣΤΟΥ Φ.Π.¹, ΜΟΥΡΤΑΚΟΣ Σ.³, ΖΑΡΑΣ Ν.², ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹
SARRIS G.N.¹, CHRISTOU F.P.¹, MOURTAOKOS S.³, ZARAS N.², KAMBAS A.¹, ZETOU E.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

³ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²University of Nicosia

³NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

Sarris_pt@yahoo.gr

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από τη συνεχή εναλλαγή στα πρότυπα κίνησης και στην ένταση της προσπάθειας. Η απόδοση στο ποδόσφαιρο τόσο στους νεαρούς, νέους όσο και στους ενήλικες αθλητές καθορίζεται από τις ικανότητες της ταχύτητας, της ευκινησίας και της αντοχής σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει την εξέλιξη παραμέτρων της φυσικής κατάστασης από την ηλικία κάτω των 15 ετών έως την ηλικία των κάτω των 17 ετών και να εξετάσει, την επίδραση της αγωνιστική θέσης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 191 ποδοσφαιριστές εκ των οποίων οι 62 της κατηγορίας (Κ) 15 ποδοσφαιριστές (ύψους $172,0 \pm 0,6$ cm και μάζας $59,5 \pm 4,7$ kg), 63 της Κ16 ποδοσφαιριστές (ύψους $173,0 \pm 0,5$ cm και μάζας $63 \pm 4,9$ kg) και 66 ποδοσφαιριστές Κ17 (ύψους $177,0 \pm 5,5$ cm και μάζας $67,4 \pm 5,5$ kg). Οι αθλητές αξιολογήθηκαν ως προς τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους (δείκτης μάζας σώματος, το σωματικό βάρος, το σωματικό ύψος και το ποσοστό σωματικού λίπους) τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), το κατακόρυφο άλμα και τη μέγιστη δύναμη των εκτινόντων μυών του γόνατος. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τον παράγοντα ηλικία με τρία επίπεδα (Κ17, Κ16, Κ15) και τον παράγοντα θέση παίκτη (αμυντικός, μέσος και επιθετικός). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ηλικιακή ομάδα Κ17 έχει υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος σε σύγκριση με τις ηλικίες Κ16 και Κ15 ($K17 = 21,4 \pm 1,1 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$, $K16 = 21,0 \pm 1,1 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$, $K15 = 20,2 \pm 1,3 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$, $p = 0,001$), ενώ στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε και ανάμεσα στις ομάδες Κ15 και Κ16 ($p = 0,001$). Καμία διαφορά δεν βρέθηκε ανάμεσα στις ομάδες ως προς το σωματικό λίπος ($p = 0,553$). Η ομάδα Κ17 είχε υψηλότερη δύναμη σε σύγκριση με τις ομάδες Κ16 και Κ15, ($K17 = 379,5 \pm 56,3 \text{ N}$, $K16 = 341,0 \pm 36,2 \text{ N}$, $K15 = 300,9 \pm 32,7 \text{ N}$, $p = 0,001$), ενώ σημαντική διαφορά βρέθηκε ανάμεσα στις ομάδες Κ16 και Κ17 και Κ15 ως προς την VO_{2max} όπου οι αθλητές της Κ16 είχαν υψηλότερες τιμές ($K17 = 61,9 \pm 2,5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, $K16 = 63,3 \pm 1,3 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, $K15 = 61,7 \pm 1,2 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, $p = 0,001$). Η ομάδα Κ17 είχε υψηλότερο κατακόρυφο άλμα σε σύγκριση με τις ομάδες Κ16 και Κ15 ($K17 = 46,2 \pm 3,8 \text{ cm}$, $K16 = 44,6 \pm 4,0 \text{ cm}$, $K15 = 43,6 \pm 4,5 \text{ cm}$, $p = 0,05$). Οι ποδοσφαιριστές που παίζουν σε θέση άμυνας έχουν υψηλότερη σωματική μάζα σε σύγκριση με τους μέσους και τους επιθετικούς (Αμυντικοί = $65,5 \pm 3,3 \text{ kg}$, Μέσοι = $62,4 \pm 5,9 \text{ kg}$, Επιθετικοί = $61,9 \pm 4,1 \text{ kg}$, $p = 0,04$), ενώ έχουν υψηλότερο ανάστημα από τους επιθετικούς (Αμυντικοί = $1,76 \pm 0,04 \text{ m}$, Επιθετικοί = $1,72 \pm 0,05 \text{ m}$, $p = 0,001$). Καμία άλλη διαφορά δεν βρέθηκε ανάμεσα σε θέσεις παικτών. Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι οι Κ17 ποδοσφαιριστές έχουν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, υψηλότερη μυϊκή δύναμη και κατακόρυφο άλμα, ενώ οι θέσεις των παικτών φαίνεται να καθορίζονται από τη σωματική μάζα και το σωματικό ανάστημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΔΥΝΑΜΗ, ΑΝΤΟΧΗ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ

BONE CONDITION OF ADULTS SWIMMERS IN THE PERIOD OF PEAK BONE DENSITY

ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΤΖΙΩΡΑ Δ.¹, ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΤΖΙΩΡΑ Δ.¹, ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athakakk3@phyed.duth.gr

Τα οστά αποτελούν ένα σημαντικό σύστημα για τον ανθρώπινο οργανισμό το οποίο επιδέχεται ασκησιογενείς προσαρμογές. Μάλιστα, η επίτευξη της κορυφαίας οστικής μάζας κατά την τρίτη δεκαετία της ζωής λαμβάνεται υπόψη ως σημαντικός παράγοντας πρόληψης της οστεοπόρωσης. Στη βιβλιογραφία υπάρχουν αναφορές σύμφωνα με τις οποίες τα παιδιά που συμμετέχουν σε αγωνίσματα κολύμβησης παρουσιάζουν χαμηλή οστική μάζα και πυκνότητα σε σύγκριση με παιδιά που συμμετέχουν σε άλλα αθλήματα ή που δεν συμμετέχουν σε οργανωμένες μορφές άσκησης. Ωστόσο, δεν είναι αρκετές οι μελέτες οι οποίες εξετάζουν την οστική κατάσταση των κολυμβητών στην τρίτη δεκαετία της ζωής, κατά την οποία αποκτάται η μέγιστη οστική μάζα της ζωής. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την οστική κατάσταση αθλητών κολύμβησης κατά την περίοδο της μέγιστης οστικής μάζας. Επιπρόσθετα διερευνήθηκε η επίδραση της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης στην οστική κατάσταση. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 κολυμβητές ηλικίας 20-30 ετών. Οι οκτώ συμμετείχαν σε προπονήσεις κολύμβησης και σε προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης τα τελευταία τουλάχιστον τρία χρόνια και οι επτά συμμετείχαν μόνο στην προπόνηση κολύμβησης κατά τα τελευταία τρία χρόνια. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε παραμέτρους σύστασης σώματος και οστικής κατάστασης (οστική μάζα και οστική πυκνότητα) με τη μέθοδο της απορροφησιμετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας DXA (Dual-energy X-ray absorptiometry). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία T-test για ένα δείγμα και η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Στην ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε πως οι κολυμβητές, ως προς την οστική πυκνότητα όλου του σώματος, στο σύνολο τους παρουσίασαν τιμή 104,4% και πως οι αθλητές που δεν συμμετείχαν σε προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης δεν διέφεραν από τους αθλητές που στο προπονητικό τους πρόγραμμα εντασσόταν η άσκηση με βάρη. Διαπιστώθηκε, λοιπόν, πως οι άνδρες κολυμβητές δεν υστερούν σε παραμέτρους οστικής πυκνότητας από τον γενικό πληθυσμό αντίστοιχης ηλικίας κατά την περίοδο της μέγιστης οστικής μάζας. Ωστόσο, η γενίκευση των αποτελεσμάτων προϋποθέτει την εξέταση και άλλων παραμέτρων που επηρεάζουν την οστική κατάσταση όπως η διατροφή και η κληρονομικότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΑΝΔΡΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

THE EFFECT OF VOLLEYBALL ON BONE MARKERS IN PRE-ADOLESCENT AND ADOLESCENT FEMALES

ΠΑΛΠΑΝΗ Ι.¹, ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.³

PALPANI I.¹, LEMONIDOU E.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, MARGONIS K.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athakakk3@phyed.duth.gr

Τα οστά αποτελούν ένα σημαντικό σύστημα για τον ανθρώπινο οργανισμό το οποίο επιδέχεται ασκησιογενείς προσαρμογές. Αρκετές μελέτες έχουν διερευνήσει την επίδραση αθλημάτων όπως το ποδόσφαιρο, η κολύμβηση και σε δείκτες οστικής κατάστασης. Αν και η πετοσφαίριση είναι από τις δημοφιλείς δραστηριότητες μεταξύ των κοριτσιών δεν έχουν μελετηθεί οι ασκησιογενείς προσαρμογές των οστών. Ακόμη είναι ξεκάθαρο πως στην πετοσφαίριση η κυρίαρχη πλευρά των άνω άκρων του σώματος συμμετέχει σε περισσότερες ενέργειες (επιθετικό κτύπημα, σέρβις) σε σύγκριση με την μη κυρίαρχη γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικές προσαρμογές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις πιθανές διαφορές μεταξύ κυρίαρχης και μη κυρίαρχης πλευράς, συγκρίνοντας το κυρίαρχο με το μη κυρίαρχο ισχίο και τον κυρίαρχο με το μη κυρίαρχο πήχη, ως προς την οστική κατάσταση προέφηβων και έφηβων κοριτσιών που συμμετείχαν συστηματικά σε προπονήσεις και αγώνες πετοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 11-15 ετών. Οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος και την οστική κατάσταση του ισχίου και του πήχης της κυρίαρχης και μη κυρίαρχης πλευράς με τη μέθοδο της απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DXA). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση T-test για ζευγαρωτές μετρήσεις. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στα ανατομικά σημεία του ισχίου, όπου τόσο η συνολική μάζα και η οστική πυκνότητα όσο και τα ανατομικά σημεία στην περιοχή του αυχένα του μηριαίου οστού, στον μείζονα τροχαντήρα και στην περιοχή Shaft διαπιστώθηκε υψηλότερη τιμή στο κυρίαρχο πόδι σε σύγκριση με το μη κυρίαρχο πόδι. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφορά στην οστική πυκνότητα και μάζα στα οστά του πήχη. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται πως η ενασχόληση με το άθλημα της πετοσφαίρισης στην παιδική ηλικία μπορεί να προκαλέσει ποικίλες προσαρμογές στα οστά και να κατατάσσεται στα οστεογενή αθλήματα. Για την επιβεβαίωση των ερευνητικών συμπερασμάτων απαιτείται περαιτέρω διεύρυνση του δείγματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-13 ΕΤΩΝ

PREDICTION OF TOTAL BONE MASS AND BONE DENSITY FROM PERFORMANCE AND BODY COMPOSITION PARAMETERS IN 9-13 YEARS OLD TRACK AND FIELD ATHLETES

ΤΣΙΤΣΙΜΑΚΑΣ Σ.¹, ΛΙΒΑΝΟΣ Δ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

TSITSIMAKAS S.¹, LIVANOS D.¹, BALAMPANOS D.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTORAPA M.¹, RETZERIS N.¹, KAMBAS A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavtsit@hotmail.com

Τα τελευταία χρόνια αρκετές μελέτες εστιάζουν στις ασκησιογενείς προσαρμογές των οστών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία καθώς αποτελεί παράμετρο πρόληψης ασθενειών, όπως η οστεοπόρωση που εμφανίζεται συνήθως στην τρίτη ηλικία. Η οστική κατάσταση αξιολογείται μέσω ειδικών μηχανημάτων όπως της διπλής αποροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας. Ωστόσο, θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη η πρόβλεψη της οστικής κατάστασης από παραμέτρους απόδοσης οι οποίες μπορούν εύκολα να αξιολογηθούν στο πεδίο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ παραμέτρων απόδοσης και οστικής κατάστασης όλου του σώματος σε παιδιά που συμμετέχουν συστηματικά σε αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Στη μελέτη συμμετείχαν παιδιά ηλικίας 9-13 ετών τα οποία αξιολογήθηκαν σε παραμέτρους απόδοσης, όπως το κάθετο άλμα (άλμα από ημικάθισμα και άλμα με υποχωρητική φάση), στην ταχύτητα των 5 και των 20 μέτρων και στη δοκιμασία αντοχής YO-YO Intermittent Endurance 1. Ακόμη τα παιδιά αξιολογήθηκαν ως προς την οστική μάζα, την οστική πυκνότητα και τη σύσταση σώματος με το μηχάνημα DXA (Lunar DPX,Nt). Για την εύρεση των συσχετίσεων και την εξαγωγή εξισώσεων πρόβλεψης υπολογίστηκε ο δείκτης Pearson και πραγματοποιήθηκε ανάλυση γραμμική παλινδρόμησης αντίστοιχα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι παράμετροι απόδοσης ταχύτητας, κάθετου άλματος και αντοχής όπως και το ποσοστό σωματικού λίπους και η άλιπη σωματική μάζα εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης της συνολικής οστικής πυκνότητας. Ωστόσο, μόνο το ποσοστό σωματικού λίπους ήταν στατιστικά σημαντική παράμετρος. Η συσχέτιση της εξίσωσης ήταν 83,3 και επεξηγούνταν το 70% της συνολικής διακύμανσης. Αντίστοιχα, σε ότι αφορά στην πρόβλεψη της οστικής μάζας όλου του σώματος όλοι οι παράμετροι εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης, η συσχέτιση ήταν 0,89 και επεξηγούνταν το 79% της συνολικής διακύμανσης. Συμπερασματικά, οι μετρήσεις πεδίου μπορούν να προβλέψουν σε ικανοποιητικό βαθμό την οστική κατάσταση των παιδιών. Ενδεχομένως, η διεύρυνση του δείγματος και η εισαγωγή και άλλων παραμέτρων να οδηγήσει σε εξισώσεις με μεγαλύτερο βαθμό επεξήγησης στην πρόβλεψη της οστικής κατάστασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

PERFORMANCE IN CONDITIONING PARAMETERS AS FACTOR FOR SOCCER PLAYERS SELECTION IN REGION TEAMS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Γ.¹, ΓΚΑΡΑΒΕΛΑΣ Β.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

PARASKEVOPOULOS G.¹, GARAVELAS V.¹, MARGONIS K.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, GOURGOULIS V.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

makisparaskevopoulos@yahoo.gr

Αναλύοντας τα κινητικά πρότυπα που υπάρχουν στο ποδόσφαιρο, διαπιστώνεται πως ο ποδοσφαιριστής κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, πραγματοποιεί πολλές εκρηκτικές ενέργειες, όπως άλματα, κτυπήματα της μπάλας, τάκλιν, στροφές, σπριντ, αλλαγές κατεύθυνσης με διαλειμματική μορφή. Σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα που ο πραγματικός χρόνος παιχνιδιού είναι 70 λεπτά και κάθε παίκτης τρέχει 200-300 μέτρα με τη μπάλα, ενώ πραγματοποιούνται συνολικά κι από τις δύο ομάδες 100-120 επιθέσεις. Από την ανάλυση διαπιστώνεται πως παράμετροι της φυσικής απόδοσης όπως η ταχύτητα, η ευκινησία και η αλτικότητα ενδεχομένως να καθορίζουν την αποτελεσματικότητα των αθλητών σε όλα τα επίπεδα και να αποτελούν κριτήριο επιλογής τους από ομάδες στην καριέρα τους. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το ρόλο της επίδοσης σε δοκιμασίες ταχύτητα, κάθετου άλματος και ευλυγισίας στην επιλογή των αθλητών στην ομάδα επιλεκτών του νομού Αχαΐας και στην εξέλιξη της μετέπειτα καριέρας τους. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 ποδοσφαιριστές της κατηγορίας κάτω των 15 ετών. Από αυτούς οι 20 είχαν επιλεγεί στην επίλεκτη ομάδα της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Αχαΐας και 20 συμμετείχαν στις ομάδες τους. Ακόμη από τους συμμετέχοντες στη μελέτη αγωνίστηκαν μετά από μερικά χρόνια στις δύο πρώτες κατηγορίες του ελληνικού ποδοσφαίρου, στην Τρίτη και στην τέταρτη και στις τοπικές κατηγορίες. Οι ποδοσφαιριστές εξετάστηκαν σε παραμέτρους σύστασης σώματος, ταχύτητας (10 και 30μ), ευκινησίας (T-τεστ), κάθετου άλματος (άλμα με υποχωρητική φάση, CMJ) και ικανότητας διάτασης των οπίσθιων μηριαίων (sitandreach, sar). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς τον παράγοντα ομάδα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως τα παιδιά που είχαν επιλεγεί στη μικτή ομάδα της ΕΠΣ Αχαΐας παρουσίαζαν μικρότερο ποσοστό σωματικού λίπους (1,8%) από τα υπόλοιπα παιδιά, ενώ δεν διαπιστώθηκε άλλη σημαντική διαφορά. Σε ότι αφορά την παράμετρο της κατηγορίας στην οποία αγωνίστηκαν τα παιδιά διαπιστώθηκε πως τα παιδιά που αγωνίστηκαν στις δύο πρώτες εθνικές κατηγορίες παρουσίαζαν σημαντικά υψηλότερη απόδοση από τα υπόλοιπα παιδιά στις παραμέτρους α) ποσοστό σωματικού λίπους, β) ταχύτητα 10 και 30μ και γ) T-τεστ. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται πως τόσο το ποσοστό λίπους όσο και η ταχύτητα και η ευκινησία ενδέχεται να αποτελούν σημαντικό παράγοντα επιλογής των ποδοσφαιριστών από τις ομάδες του υψηλότερου επιπέδου στην Ελλάδα, επιβεβαιώνοντας το σημαντικό ρόλο της φυσικής απόδοσης στο ποδόσφαιρο.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΑΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ

BONE CONDITION OF ADULTS FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS IN THE PERIOD OF PEAK BONE DENSITY

ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Ν.¹, ΠΑΥΛΙΔΟΥ Α.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

STASINOPOULOU N.¹, PAVLIDOU A.¹, STAMPOULIS T.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, RETZEPIS N.¹, ZETOU E.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nefelistasinopoulou@gmail.com

Με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής είναι δεδομένο ότι αυξάνεται το ποσοστό του πληθυσμού που νοσεί ή θα νοσήσει από οστεοπόρωση. Σημαντικός παράγοντας πρόληψης της εμφάνισης οστεοπόρωσης είναι η επίτευξη της όσο το δυνατόν μεγαλύτερης οστικής μάζας και πυκνότητας κατά την τρίτη δεκαετία της ζωής που παρατηρείται η κορυφαία οστική μάζα. Η πετοσφαίριση είναι ένα άθλημα στο οποίο συναντώνται όλα εκείνα τα στοιχεία επιβάρυνσης που ευνοούν τη σύνθεση των οστών. Ωστόσο, έως τώρα δεν έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες σχετικές με την κατάσταση των οστών σε Ελληνίδες αθλήτριες πετοσφαίρισης, τη στιγμή και που σε διεθνές επίπεδο οι μελέτες είναι λιγοστές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την οστική κατάσταση αθλητριών πετοσφαίρισης κατά την περίοδο της μέγιστης οστικής μάζας. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 αθλήτριες πετοσφαίρισης που αγωνίζονταν στα εθνικά πρωταθλήματα. Οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος και την οστική τους μάζα και πυκνότητα σε όλο το σώμα με τη μέθοδο της απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση T-test για ένα δείγμα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και η σύσταση σώματος των αθλητριών αντιστοιχούσε σε αθλήτριες μέσου επιπέδου. Αναφορικά με την οστική μάζα και την οστική πυκνότητα οι αθλήτριες παρουσίασαν τιμές που αντιστοιχούσαν στο $107\% \pm 6$ των τιμών γυναικών αντίστοιχης ηλικίας που δεν συμμετέχουν σε οργανωμένες μορφές δραστηριότητας. Αξιοσημείωτο είναι πως από τις 12 αθλήτριες οι 11 είχαν τιμές πάνω από το μέσο όρο και μόλις μία αθλήτρια παρουσίασε ίδια τιμή με το μέσο όρο των γυναικών αντίστοιχης ηλικίας. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η ενασχόληση με το άθλημα της πετοσφαίρισης ακόμη και σε μέσο επίπεδο προκαλεί επιθυμητές μεταβολές σε ότι αφορά την κατάσταση των οστών. Η διεύρυνση του δείγματος και η διερεύνηση παραμέτρων όπως η διατροφή και η κληρονομικότητα, που ανήκουν στους παράγοντες που επηρεάζουν την οστική κατάσταση, αναμένεται να εμπλουτίσει τα ερευνητικά συμπεράσματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΕΒΗΦΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

**EVALUATION OF BONE STATUS IN PREPUBERTAL AND PUBERTAL GIRLS OF RHYTHMIC
GYMNASTICS**

ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΠΑΥΛΙΔΟΥ Α.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹,
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΚΑΜΒΑΣ Α.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

GKACHTSOU A.¹, PAVLIDOU A.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS
N.¹, FATOUROS I.², KAMBAS A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

sia.gax18@gmail.com

Η ρυθμική γυμναστική αποτελεί ένα άθλημα που περιλαμβάνει άλματα, προακροβατικά στοιχεία, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις και δυναμικές ισορροπίες. Όλα αυτά τα κινητικά πρότυπα επιδρούν πάνω στα οστά και πιθανά βελτιώνουν την οστική κατάσταση των κοριτσιών που ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της οστικής κατάστασης σε προέφηβα κι εφηβια κορίτσια ρυθμικής γυμναστικής. Στη μελέτη συμμετείχαν 11 κορίτσια ρυθμικής γυμναστικής ηλικίας 11-15 ετών, τα οποία ήταν σε προεφηβικό ή εφηβικό στάδιο βιολογικής ωρίμανσης, όπως αυτό αξιολογήθηκε μέσω της μεθόδου Tanner. Η αξιολόγηση της οστικής τους κατάστασης πραγματοποιήθηκε στο σύνολο του σώματος, αφορούσε στην οστική πυκνότητα και περιεκτικότητα των οστών σε μέταλλα και χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της απορροφησιμετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (Dual-energy X-ray absorptiometry, DXA). Το δείγμα είχε βάρος $47,78 \pm 6,6$ kg, ύψος $154,89 \pm 8,6$ cm, δείκτη μάζας σώματος $19,96 \pm 2,6$ kg/m² και σωματικό λίπος $34,81 \pm 8,0$ %. Τα μέρη που αξιολογήθηκαν ήταν το σύνολο του σώματος χωρίς το κεφάλι, τα ισχία, η σπονδυλική στήλη και τα χέρια. Από την περιγραφική ανάλυση των δεδομένων βρέθηκε ότι τα κορίτσια εμφάνισαν στο σύνολο του σώματος οστική περιεκτικότητα κατά μέσο όρο $1603,03 \pm 466,03$ g και οστική πυκνότητα $0,96 \pm 0,1$ g/cm². Η οστική πυκνότητα των ισχίων βρέθηκε $1,11 \pm 0,13$ g/cm², της σπονδυλικής στήλης $0,97 \pm 0,14$ g/cm² και των χεριών $0,75 \pm 0,1$ g/cm². Συμπερασματικά, φαίνεται ότι το δείγμα δεν ήταν υψηλού επιπέδου λόγω της σύστασης σώματος, ωστόσο από τα ευρήματα της οστικής κατάστασης διαπιστώθηκε ότι η ρυθμική γυμναστική αποτελεί ένα οστεογενές άθλημα καθώς η οστική πυκνότητα και περιεκτικότητα βρέθηκαν υψηλότερες των αντίστοιχων μέσω τιμών για το ηλικιακό εύρος των κοριτσιών.

Λέξεις – κλειδιά: ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΟΣΤΟ

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ DXA ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

PREDICTING DXA BODY FAT PERCENT FROM BIOELECTRICAL IMPEDANCE AND SKINFOLDS METHODS IN PREPUBESCENT RHYTHMIC GYMNASTS

ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

DAVAZOGLU S.¹, GKACHTSOU A.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTORAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹, MARGONIS K.¹, KAMBAS A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sofiadavazoglou21@gmail.com

Η ρυθμική γυμναστική ανήκει στα καλλιτεχνικά αθλήματα καθώς συνδυάζει τον χορό με ασκήσεις γυμναστικού χαρακτήρα και ταυτόχρονα τον χειρισμό πέντε διαφορετικών οργάνων (μπάλα, στεφάνι, σχοινάκι, κορύνες και κορδέλα). Οι αθλήτριες υψηλού επιπέδου χαρακτηρίζονται από χαμηλό σωματικό βάρος και ποσοστό σωματικού λίπους ως αποτέλεσμα των πολύωρων προπονητικών μονάδων που απαιτούν την ακριβή εκτέλεση πολλαπλών αλμάτων, προακροβατικών ασκήσεων και στοιχείων συνδυασμού υψηλής τεχνικής χειρισμού των οργάνων κατά τη διάρκεια δυσκολιών σώματος. Η αξιολόγηση της σύστασης σώματος των αθλητριών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα απόδοσης και είναι μια διαδικασία στην οποία υποβάλλονται αρκετές φορές ετησίως. Αρκετά συνηθισμένη μέθοδος αξιολόγησης των αθλητριών είναι η λήψη δερματοπτυχών 2 σημείων (τρικέφαλος, γαστροκνήμιος) με τη χρήση των κατάλληλων εξισώσεων (Slaughter-Lohman). Επιπλέον, η μέθοδος της Βιοηλεκτρικής Εμπέδησης αποτελεί μια αναπτυσσόμενη μέθοδο που βασίζεται στην αγωγιμότητα των ιστών του σώματος και χαρακτηρίζεται από την ταχύτητα ολοκλήρωσης της εξέτασης. Ο πλέον έγκυρος τρόπος αξιολόγησης της σύστασης σώματος, θεωρείται η χρήση απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA), η οποία ωστόσο είναι μια χρονοβόρος διαδικασία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση αυτών των 3 μεθόδων: των δερματοπτυχών 2 σημείων, της Βιοηλεκτρικής Εμπέδησης και της απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 17 προέφηβες αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής (Ηλικία: $9,47 \pm 1,28$ έτη, Ύψος: $137,3 \pm 12,55$ cm, Βάρος: $33,68 \pm 9,65$ kg, ΔΜΣ: $17,59 \pm 3,16$ kg/m²). Το ποσοστό λίπους των αθλητριών μετρήθηκε διαδοχικά με τη μέθοδο των δερματοπτυχών, με συσκευή βιοεμπέδησης (BIA) (MA801, Charder Taiwan) και τέλος με σαρωτή DXA (GE Healthcare LunarCorp, Madison, WI). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης με το δείκτη Pearson και ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεθόδων. Η μέθοδος BIA παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με τη μέθοδο DXA και η μέθοδος των δερματοπτυχών παρουσίασε πολύ υψηλή συσχέτιση τόσο με τη μέθοδο DXA όσο και με τη μέθοδο BIA. Ακόμη επεξηγούνταν το 60% της συνολικής διακύμανσης από τη μέθοδο BIA και 70% από τη μέθοδο των δερματοπτυχών. Από τα αποτελέσματα προκύπτει πως η μέθοδος των δερματοπτυχών και της βιοηλεκτρικής εμπέδησης παρέχουν συγκρίσιμα αποτελέσματα προσφέροντας το πλεονέκτημα της ταχείας ανάλυσης. Ωστόσο, δεδομένης της αδιαμφισβήτητης επιστημονικής εγκυρότητας της μεθόδου της απορροφησιομετρίας, κρίνεται απαραίτητη η αναπροσαρμογή των 2 πρώτων ως προς αυτή με τη χρήση εναλλακτικών εξισώσεων υπολογισμού του σωματικού λίπους.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ, ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΠΡΟΕΦΗΒΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΕΞΕΛΙΞΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION INDICATORS IN PREPUBESCENT BASKETBALL PLAYERS

**ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε.¹, ΧΡΗΣΤΟΥ Φ.Π.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹,
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹**

**ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε.¹, CHRISTOU F.P.¹, PANTAZIS D.¹, STAMPOULIS T.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS
N.¹, FATOUROS I.², AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹**

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

elinalemon@hotmail.com

Οι απαιτήσεις της δραστηριότητας του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης έχουν χαρακτηριστεί ως υψηλά διαλειμματικές, με εκτεταμένη συμμετοχή των αναερόβιων και αερόβιων μεταβολικών μονοπατιών. Ως ένα άθλημα επαφής, περιλαμβάνει προσπάθειες σπριντ, αλμάτων και απότομων σταματημάτων και η επιτυχημένη συμμετοχή σχετίζεται με παραμέτρους της σύστασης σώματος. Κατά την ανάπτυξη και σε κάθε ηλικία υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση μεταξύ των παιδιών στο σωματικό μέγεθος, την σύσταση του σώματος, τον ρυθμό αύξησης και της βιολογικής ωρίμανσης. Συγκεκριμένα στα αγόρια η μυϊκή μάζα αυξάνεται από 46% σε 54% της συνολικής σωματικής μάζας κατά περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του σώματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις μεταβολές σε δείκτες σύστασης του σώματος σε προέφηβους αθλητές καλαθοσφαίρισης μέσα από την ενασχόληση τους με το συγκεκριμένο άθλημα. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 υγιή αγόρια ηλικίας 10,27±0,74 ετών με προπονητική συχνότητα <3 φορές/εβδομάδα, η αξιολόγηση της σύστασης σώματος πραγματοποιήθηκε 2 φορές σε διάστημα δύο ετών και πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου απορροφησιμετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (dual-energy X-ray absorptiometry, DXA). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test για εξαρτημένα δείγματα. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην λιπώδη μάζα (5,77%, $p < 0,045$), την άλιπη μάζα (1,81%, $p < 0,009$) και στην οστική μάζα (2,87%, $p < 0,004$). Συμπερασματικά η συμμετοχή στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, επηρεάζει την μεταβολή των παραπάνω δεικτών με σημαντικότερη την αύξηση της άλιπης μάζας. Ωστόσο, το στάδιο ανάπτυξης των αγοριών ενδεχομένως να συμβάλει περισσότερο στις συγκεκριμένες μεταβολές.

Λέξεις – κλειδιά: ΛΙΠΩΔΗΣ ΜΑΖΑ, ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΕΞΕΛΙΞΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ INDEX PERFORMANCE DEVELOPMENT IN PREPUBESCENT BASKETBALL PLAYERS

ΧΡΗΣΤΟΥ Φ.Π.¹, ΛΙΒΑΝΟΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹,
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

CHRISTOU F.P.¹, LIVANOS D.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, RETZEPIS N.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹,
MARGONIS K.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

francescoschristou7@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής, το οποίο χαρακτηρίζεται από, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις, σπριντ και συνεχείς αλλαγές κατεύθυνσης και άλματα, με τους αθλητές να πραγματοποιούν περίπου 1000 αλλαγές μοτίβων κατά την διάρκεια των αγώνων. Συγκεκριμένα τα σπριντ και η ευκινησία είναι σημαντικά στοιχεία για την επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα. Ποικίλες διαφορές στην μορφολογική αύξηση και την φυσιολογική ανάπτυξη είναι εμφανή κατά την ωρίμανση, αφού η μυϊκή αύξηση λαμβάνει χώρα από τα 13 έως τα 17,5 έτη και η μέγιστη παραγωγή ισχύος επιτυγχάνεται 2 χρόνια μετά την ηλικία του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την εξέλιξη δεικτών απόδοσης προ-έφηβων αθλητών καλαθοσφαίρισης έπειτα από δύο χρόνια ενασχόλησης με το συγκεκριμένο άθλημα. Οι μετρήσεις για την απόδοση των αθλητών πραγματοποιήθηκαν με δοκιμασίες πεδίου (ταχύτητα 15 μέτρων με μπάλα και χωρίς μπάλα και η δοκιμασία ευκινησίας lane drill). Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από 11 παιδιά (ηλικία στην πρώτη μέτρηση: $9,45 \pm 0,52$ ετών, ηλικία στη δεύτερη μέτρηση: $11,45 \pm 0,52$ ετών), με προπονητική συχνότητα >3 φορές/εβδομάδα. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test για εξαρτημένα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στις παραμέτρους της ταχύτητας και της ευκινησίας κατά την δεύτερη μέτρηση, με την επίδοση στις δοκιμασίες ταχύτητας 15 μέτρων με μπάλα και χωρίς μπάλα να είναι βελτιωμένη κατά 21% και 23% ($p < 0,001$) και στην δοκιμασία lane drill κατά 9% ($p < 0,001$) αντίστοιχα. Συμπερασματικά η ενασχόληση με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης ενισχύει σημαντικά την απόδοση σε συγκεκριμένες παραμέτρους, ακόμη και κατά την προεφηβική περίοδο. Η βελτίωση της απόδοσης μπορεί να οφείλεται στη βελτίωση της ατομικής τεχνικής και στη βιολογική ωρίμανση.

Λέξεις-κλειδιά : ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ , ΤΑΧΥΤΗΤΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance





E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό



E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

THE USE OF THE DIGITAL BOOK AS A COMPLEMENTARY EDUCATIONAL TOOL FOR NUTRITION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ΒΑΛΕΡΑ Μ.¹, ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹

VALERA M.¹, ANTONIOU P.¹, KOYRTESES T.¹, BEBETSOS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mvalera@phyed.duth.gr

Η παρούσα εργασία έχει ως βασικό στόχο να διερευνήσει και να αξιολογήσει την επίδραση της χρήσης των ΤΠΕ και πιο συγκεκριμένα τη χρήση ενός ψηφιακού βιβλίου (flipbook), ως συμπληρωματικό μέσο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, στις γνώσεις και στις στάσεις των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης απέναντι στην υγιεινή διατροφή και βασίστηκε στη συλλογή δεδομένων μέσω τεσσάρων ερωτηματολογίων που μοιράστηκαν σε 120 μαθητές/τριες που φοιτούν σε σχολικές μονάδες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Έβρου και του νομού Ξάνθης. Η εργασία που παρουσιάζεται χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος, που περιλαμβάνει τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, απαρτίζεται από πέντε κεφάλαια. Σε αυτά τα κεφάλαια πραγματοποιείται αρχικά μια αναφορά στην εκπαίδευση στο πλαίσιο της Κοινωνίας της Πληροφορίας και στις σύγχρονες θεωρίες μάθησης. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ενδεικτικά κάποιοι ορισμοί του ηλεκτρονικού βιβλίου, καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του. Έπειτα, δίνονται πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή στην παιδική ηλικία, για τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας καθώς επίσης και για τη Μεσογειακή Διατροφή. Τέλος, πραγματοποιείται μια ταξινόμηση των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (Τ.Π.Ε.) και παρουσιάζεται η συμβολή τους στη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών, καθώς και την εξάλειψη της παχυσαρκίας των παιδιών. Το δεύτερο μέρος της εργασίας είναι το εμπειρικό κομμάτι και αποτελείται από τα τρία τελευταία κεφάλαια της εργασίας, όπου παρατίθενται η μεθοδολογία της έρευνας, η ανάλυση των δεδομένων και τα συμπεράσματα αντίστοιχα. Τα βασικά συμπεράσματα που εξήχθησαν από την έρευνα αυτή είναι πως οι μαθητές/τριες που διδάχθηκαν με τη χρήση e-book έδωσαν τις περισσότερες σωστές απαντήσεις πριν και μετά την παρακολούθηση του προγράμματος στο ερωτηματολόγιο γνώσεων σε σχέση με όσους διδάχθηκαν με τις άλλες δύο μεθόδους. Επιπρόσθετα, έγινε σαφές πως οι μαθητές/τριες που χρησιμοποίησαν το ψηφιακό βιβλίο ως συμπληρωματικό μέσο διδασκαλίας χαρακτήριζαν το πρόγραμμα παρέμβασης ως ευχάριστο. Τέλος, παρατηρείται ότι τα αγόρια που διδάχθηκαν με e-book αξιολογούν πιο αρνητικά το πρόγραμμα σε σχέση με τα κορίτσια.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ (ΤΠΕ), ΨΗΦΙΑΚΟ ΒΙΒΛΙΟ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports &
Recreation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού &
της Αναψυχής



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΛΙΜΝΗ ΤΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ DEVELOPMENT OF AN ALTERNATIVE TOURISM PROGRAM IN KASTORIALAKE

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥ Α.¹, ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.²

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥ Α.¹, ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.²

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²UNIVERSITY OF NICOSIA

nikolvera@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τον αθλητικό τουρισμό, τις προϋποθέσεις ανάπτυξής του ως μορφή εναλλακτικού τουρισμού και η συμβολή του στην τοπική αειφορική ανάπτυξη. Η ανάπτυξη του εναλλακτικού τουρισμού έχει ως βασική της προϋπόθεση, την προστασία του περιβάλλοντος, των πόρων του τουριστικού προορισμού, αλλά και την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας. Για τις ανάγκες της ανασκόπησης έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων, μεταπτυχιακών ερευνών, διδακτορικών διατριβών και στις βάσεις δεδομένων google scholar. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις: εναλλακτικός τουρισμός, αθλητικός τουρισμός, λίμνη Καστοριάς. Μέσα από τη ανασκόπηση βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι ο αθλητικός τουρισμός μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς να επιβαρυνθεί το οικοσύστημα της περιοχής, αρκεί να έχουμε περιβαλλοντική ευθύνη που να βασίζεται στην αειφορία και στην οικολογική συνείδηση. Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες δεν μπορούν να έχουν αρνητική επιρροή πάνω στο περιβάλλον, αν η ανάπτυξή τους δεν γίνει ανεξέλεγκτα αλλά με σχεδιασμό και προσοχή. Ο αθλητικός τουρισμός όχι μόνο δεν επιβαρύνει το οικοσύστημα της περιοχής και γενικότερα το περιβάλλον, αλλά με την σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση, μπορεί να συμβάλει στην προστασία του. Στόχος ήταν η ανάπτυξη ενός προγράμματος εναλλακτικού τουρισμού για την λίμνη «Ορεσιάδα» της Καστοριάς. Ο Δήμος Καστοριάς βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση καθώς οι φυσικοί πόροι και η βιοποικιλότητα της περιοχής συμβάλλουν στην ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Στόχος είναι να αξιοποιηθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα παραπάνω στοιχεία, μέσα από ένα στρατηγικό σχεδιασμό με την προσθήκη δράσεων εναλλακτικού τουρισμού, προσδοκώντας να διευρυνθεί η τουριστική σαιζόν. Το ζητούμενο είναι να γίνει η Καστοριά όχι μόνο χειμερινός προορισμός, αλλά προορισμός 12μηνιαίας διάρκειας, βοηθώντας έτσι στην ανάπτυξη της περιοχής. Με την ανάπτυξη προγραμμάτων εναλλακτικού αθλητικού τουρισμού μπορούμε να γίνουμε αρωγοί σ' αυτή την προσπάθεια, αξιοποιώντας τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της περιοχής, το φυσικό κάλλος, την πολιτιστική κληρονομιά και το ειδικό αθλητικό τουριστικό περιβάλλον της. Με την προβολή των παραπάνω πλεονεκτημάτων η περιοχή θα μπορέσει να αποτελέσει πόλο έλξης τόσο εγχώριας όσο και διασυνοριακής τουριστικής ανάπτυξης. Λαμβάνοντας υπόψη τη βιβλιογραφία συμπεραίνουμε ότι ο αθλητικός τουρισμός και ειδικότερα σε λίμνες και ποτάμια στη χώρα μας, δεν έχει μέχρι στιγμής καμία οργανωμένη και προγραμματισμένη ανάπτυξη, παρόλο που σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχουν αρκετές αξιόλογες και κατάλληλες υποδομές. Η περιοχή της Καστοριάς αποτελεί ένα μαγευτικό τουριστικό προορισμό, στον οποίο μπορούν να αναπτυχθούν οικονομικά βιώσιμες δράσεις εναλλακτικού αθλητικού τουρισμού, με στόχο την τουριστική ανάπτυξη της τοπικής κοινωνίας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο των κατοίκων όσο και των επισκεπτών της.

Λέξεις – κλειδιά:ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΛΙΜΝΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

DESIGNING A JOB SATISFACTION INCREASE PLAN IN A SWIMMING ACADEMY

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.¹, ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.², ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ Α.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥ Α.¹

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.¹, ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.², ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ Α.¹, ΣΤΕΡΓΙΟΥ Α.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²UNIVERSITY OF NICOSIA

nikolvera@yahoo.gr

Η εργασιακή ικανοποίηση είναι ένα φαινόμενο πολυπαραγοντικό και ως πολυδιάστατη έννοια είναι πολύ σημαντική για την ψυχική ιδιοσυγκρασία του ατόμου. Έχει αναπτυχθεί ένας μεγάλος αριθμός θεωριών γύρω από την ερμηνεία της εργασιακής ικανοποίησης ενώ έμφαση έχει δοθεί στις επιπτώσεις που αυτή έχει στην αύξηση της εργασιακής απόδοσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την εργασιακή ικανοποίηση και η επιλογή της καταλληλούς θεωρίας που θα χρησιμοποιηθεί για να αναπτυχθεί ένα πρόγραμμα αύξησης της εργασιακής ικανοποίησης σε μια ακαδημία κολύμβησης της Θεσσαλονίκης. Για τις ανάγκες της ανασκόπησης έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων, μεταπτυχιακών ερευνών, διδακτορικών διατριβών και στις βάσεις δεδομένων google scholar όπως και στο Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις: εργασιακή ικανοποίηση, ακαδημία κολύμβησης. Μέσα από τη ανασκόπηση βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι οι θεωρίες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: στις οντολογικές προσεγγίσεις που βασίζονται στα ανθρώπινα κίνητρα και τις μηχανιστικές θεωρίες που δίνουν έμφαση στις συνθήκες και τις συμπεριφορές που ενθαρρύνουν την απόδοση στην εργασία. Η θεωρία που χρησιμοποιήθηκε για να αναπτυχθούν οι στρατηγικές αύξησης της εργασιακής ικανοποίησης, είναι η Θεωρία των Πτυχών των Smith, Kendall, & Hulin. Σύμφωνα με την συγκεκριμένη θεωρία οι επιμέρους ικανοποιήσεις που λαμβάνει κάποιος από την εργασία του είναι τα συναισθήματα ή οι «απαντήσεις» του στις επιμέρους πτυχές της κατάστασης που βιώνει. Με τη συγκεκριμένη θεωρία μπορούν να διερευνηθούν εννέα παράγοντες της εργασιακής ικανοποίησης α) άμεσος προϊστάμενος, β) τακτικές του αθλητικού σωματείου, γ) φύση της προπονητικής, δ) συνάδελφοι, ε) συνθήκες προπόνησης, στ) μισθός, ζ) απόδοση των αθλητών/ριών, η) κοινωνική διάσταση της προπονητικής και θ) επαγγελματική εξέλιξη. Η παραπάνω θεωρία χρησιμοποιήθηκε εκτενώς σε έρευνες σχετικές για την επαγγελματική ικανοποίηση σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με συναναστροφή, όπως είναι το επάγγελμα του δασκάλου αλλά και του προπονητή, τα οποία ανήκουν στη ίδια κατηγορία επαγγελμάτων. Το επάγγελμα του προπονητή παρομοιάζεται πολλές φορές με αυτό του δασκάλου – παιδαγωγού. Για τον λόγο αυτόν η Θεωρία των Πτυχών θα μπορούσε να είναι εφαρμόσιμη στην παρούσα εργασία. Έτσι λοιπόν έγιναν προτάσεις για κάθε έναν από τους εννέα παράγοντες έτσι ώστε μία ακαδημία κολύμβησης να αυξήσει την επαγγελματική ικανοποίηση των εργαζομένων όλων των βαθμίδων σε αυτήν. Συμπερασματικά η εργασιακή ικανοποίηση συνδέεται άρρηκτα με την ψυχική υγεία των εργαζομένων, όσο και με την ανάγκη των αθλητικών ακαδημιών να έχουν υψηλή αποδοτικότητα αλλά και ικανοποιημένο προσωπικό. Η εργασία αυτή έγινε με στόχο να διαφωτίσει και να βοηθήσει στην αύξηση της εργασιακής ικανοποίησης των εργαζομένων σε μια ακαδημία κολύμβησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ-ΣΩΜΑΤΕΙΑ

SPORTS MARKETING AND ITS IMPLEMENTATION STRATEGIES IN SMALL SPORTS ENTERPRISES-ASSOCIATIONS

ΤΟΥΝΤΑ Β.¹, ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.¹

TOUNDA V.¹, ASTRAPELLOS K.¹, KOSTA G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vivi.tounda@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη και η ανάδειξη των στρατηγικών Marketing που εφαρμόζονται σε μικρές αθλητικές επιχειρήσεις-σωματεία, έτσι ώστε να καταστούν ανταγωνιστικά στην αγορά και να αποφέρουν το μέγιστο δυνατό κέρδος. Ο αθλητισμός, αποτελεί κοινωνικό φαινόμενο που επηρεάζει τις ανθρώπινες ανάγκες (παιδαγωγικές, κοινωνικές, ηθικές, ψυχαγωγικές, σωματικές και πνευματικές) και έχει θετική επίδραση σε αυτές. Θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικοποίησης των ατόμων. Μια από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στις μέρες μας ο αθλητισμός, η οποία οδήγησε και στην εφαρμογή του αθλητικού Μάρκετινγκ, είναι ο συσχετισμός του με την εμπορευματοποίηση και τα εταιρικά συμφέροντα. Στην παρούσα μελέτη παρουσιάζεται το αθλητικό μάρκετινγκ, το οποίο κατέχει ξεχωριστό ενδιαφέρον διότι η φύση του αθλητικού προϊόντος είναι τέτοια που δεν είναι δυνατόν να μεταφερθεί ή να αποθηκευτεί, αντιθέτως επιτυγχάνεται διαμέσου της εμπειρίας. Επομένως, η ικανοποίηση του εκάστοτε καταναλωτή είναι υποκειμενική και μπορεί να επηρεάζεται από διάφορους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες. Αναλύονται οι στρατηγικές του αθλητικού Μάρκετινγκ, ένα μείγμα μεταβλητών όπου σχεδιάζονται και εφαρμόζονται δραστηριότητες που αφορούν την παραγωγή, την τιμολόγηση, τη διανομή και την προώθηση ενός αθλητικού προϊόντος με σκοπό την ικανοποίηση των αναγκών των καταναλωτών και την επίτευξη των εταιρικών στόχων. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης και της ανάλυσης δευτερευόντων στοιχείων, τα οποία συλλέχθηκαν από την Google Scholar, μετά από αναζήτηση στην βάση δεδομένων χρησιμοποιώντας λέξεις "κλειδιά" όπως: marketing, αθλητικό μάρκετινγκ, αθλητικά σωματεία, μάρκετινγκ επιχειρήσεων. Από την αναζήτηση προέκυψαν, 75 επιστημονικά άρθρα, 10 διατριβές-μελέτες και 5 βιβλία. Συναφή με το θέμα μας αλλά και πιο πρόσφατα χρονολογικά (μετά το 2010) από τα οποία αντλήθηκαν δεδομένα ήταν 35 άρθρα, 5 διατριβές- μελέτες και 3 βιβλία. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο στις μεγάλες όσο και στις μικρές επιχειρήσεις-σωματεία, η κατάρτιση ενός προγράμματος μάρκετινγκ συνοδεύεται από μια σειρά πλεονεκτημάτων όπως α) αξιοποίηση οικονομικών και ανθρώπινων πόρων με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, β) μεγιστοποίηση εσόδων, γ) αύξηση ικανοποίησης του "αγοραστικού κοινού", δ) έγκαιρη αναγνώριση "απειλών" και "ευκαιριών", ε) πρωταγωνιστικό ρόλο στις εξελίξεις και κυριαρχία έναντι των ανταγωνιστών κα. Συμπερασματικά η έρευνα κατέληξε στην αναγκαιότητα στελέχωσης των αθλητικών σωματείων, από έμπειρο και καταρτισμένο προσωπικό με εξειδικευμένες γνώσεις, που θα επιφέρει στις επιχειρήσεις όχι μόνο σωστή διαχείριση και κέρδος αλλά και "ικανοποιημένους" πελάτες.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ



ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ» THE IMPACTS OF TECHNOLOGY ON THE ORGANIZATION OF FOOTBALL IN EUROPE

ΤΣΕΚΕΡΗ Π.¹, ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹

TSEKERI P.¹, ALEXOPOULOS P.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

peny.tsekeri@gmail.com

Η παρούσα εργασία αποδεικνύει ότι η τεχνολογία βοηθάει και υποστηρίζει την οργάνωση του ποδοσφαίρου στην Ευρώπη. Η παρούσα έρευνα προσεγγίζει μια εποχή κατά την οποία υπάρχουν συσκευές και εφαρμογές για σχεδόν τα πάντα στις καθημερινές δραστηριότητες μιας κοινωνίας, καθίσταται βασικό να εκτιμηθεί ο αντίκτυπος στη ζωή των χρηστών, καθώς και η αυξανόμενη ανάπτυξή του σε ένα προβλεπόμενο μέλλον, ακόμη πιο προηγμένο και συνδεδεμένο με τη χρήση αυτών των συσκευών παρακολούθησης στον αθλητισμό, πιο συγκεκριμένα στο ποδόσφαιρο. Ένας βασικός στόχος είναι η ανάπτυξη της τεχνολογίας στον αθλητισμό βρίσκεται σε συνεχή επέκταση και ανάπτυξη, καθώς παρατηρείται μεγαλύτερη συμμετοχή της επιστήμης και της τεχνολογίας στον αθλητισμό, περισσότερο από ό, τι έχουμε δει μέχρι τώρα. Σήμερα, τα καλύτερα αθλητικά αποτελέσματα βρίσκονται συχνά στις λεπτομέρειες που μπορούν να παρατηρηθούν και να εξοπλιστούν με τη χρήση οποιασδήποτε τεχνολογίας ή συσκευής που μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μέσω της μεθόδου των συνεντεύξεων από 10 συνεντευξιαζόμενους φαίνεται ότι στην εποχή της ανάλυσης δεδομένων, τα αθλήματα περιλαμβάνονται επίσης σε αυτό, διότι, όλο και περισσότερο, συλλέγονται μεγάλες ποσότητες δεδομένων που μπορούν να εφαρμοστούν για ανάλυση, δημιουργώντας έτσι ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα που θα χρησιμοποιηθούν είτε σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια ενός διαγωνισμού είτε κατά τη διάρκεια της πρακτικής, προετοιμασία ή πρόσληψη. Πρωταρχικός στόχος αυτής της έρευνας είναι να μετρήσει τον αντίκτυπο των τεχνολογιών Διαδικτύου των πάντων στον αθλητισμό, ειδικά στο ποδόσφαιρο. Αυτό θα επιτευχθεί, πρώτον, για να γνωρίσουμε τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται ήδη από εταιρείες ή / και συλλόγους, πώς εφαρμόζονται, από ποιον και ποια συμπεράσματα μπορούν να εξαχθούν. Θα διερευνήσουμε επίσης νέες συσκευές, μεθόδους και τεχνολογίες και εάν είναι εφικτές και πιθανές να εφαρμοστούν στο ποδόσφαιρο. Η τεχνολογία στο ποδόσφαιρο δεν μπορεί να συζητηθεί χωρίς να αναφερθεί στο διαιτητή. Οι διαιτητές είναι ζωτικής σημασίας αθλήματα και η λήψη αποφάσεών τους, είτε είναι σωστή είτε λανθασμένη, επηρεάζει το παιχνίδι. Με την άνοδο των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας, έχουν ειπωθεί πολλά για τη χρήση συσκευών που μπορούν να βοηθήσουν τους διαιτητές. Μελλοντικά σταδιακά, θα εισαχθούν νέοι εξοπλισμοί και μέθοδοι, ηχητικές επικοινωνίες μεταξύ διαιτητών και εικόνες γραμμής στόχου, αλλά ακόμη και αν υπάρχουν περισσότερα που μπορούν να γίνουν, ηθικές ερωτήσεις και συζητήσεις για τον αντίκτυπο εμποδίζουν αυτό να γίνει πραγματικότητα. Συμπερασματικά σχετικά με τη ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών στην Ευρώπη, και σε ποιο βαθμό επηρεάζεται το ποδόσφαιρο, σύμφωνα με τα στοιχεία που ελήφθησαν από τη συνέντευξη, αρχικά οι αθλητικές ομάδες, μπορούν να αποκομίσουν οφέλη από την εικονική επίσκεψη των φιλάθλων στα στάδια, καταγράφοντας τις συνήθειες τους και πρέπει να βελτιώσουν το προϊόν τους για να τους προσελκύσουν. Οι δυνατότητες των διαδικτυακών αθλητικών επισκέψεων βοηθούν τους νέους να έχουν ευκολότερη πρόσβαση λόγω της χρήσιμης γνώσης της τεχνολογίας.

Λέξεις - κλειδιά: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΕΥΡΩΠΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

**ΠΩΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΙΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΤΟΥΣ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ COVID-ΕΠΟΧΗ;
ΕΝΑ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΕΦΑΑ (Δ.Π.Θ.) ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

**HOW YOUNG STUDENTS PERCEIVE THEIR UNIVERSITY STUDIES IN THE COVID-19 ERA? A
BRIEF PROFILE OF SPORTS SCIENCE, (DUTH) STUDENTS DURING THE PANDEMIC**

ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ Π.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹

ATHANASIADIS P.¹, TSITSKARI E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ae.karamiazwi211@gmail.com

Η εκδήλωση της νόσου του κορονοϊού (COVID-19) επηρέασε σημαντικά τη ζωή και την καθημερινότητα των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, ειδικά μετά την κήρυξή της σε παγκόσμια πανδημία το Μάρτιο του 2020. Τα Πανεπιστήμια, παγκοσμίως, ανέβαλαν ή ακύρωσαν τις δια ζώσεως δράσεις στις Πανεπιστημιούπολεις, όπως διαλέξεις, εργαστήρια, αθλητικές δράσεις, καθώς και οποιαδήποτε άλλη ενέργεια και πρωχώρησαν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, ακόμη και στην πλειοψηφία των εργαστηριακών και πρακτικών μαθημάτων. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει πώς νοιώθουν σήμερα για τις σπουδές τους οι φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.. Επιπλέον στόχοι της έρευνας ήταν: α) να μελετηθεί αν αυτή η αντίληψη διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο και το έτος σπουδών των φοιτητών και β) να διαμορφώσει ένα συνοπτικό προφίλ των φοιτητών σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία. Το δείγμα μας αποτέλεσαν 350 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., άνδρες (53,4%) και γυναίκες (46,6%), από τα τέσσερα έτη σπουδών του Τμήματος. Οι φοιτητές κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που διαμορφώθηκε στη GoogleForms και αναρτήθηκε στην πλατφόρμα τηλεκαίδευσης e-class, σε μαθήματα που διδάσκονται σε ολόκληρα έτη. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα από τις 10-15/02/2021. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε μεταβλητές που αφορούσαν στο δημογραφικό προφίλ των φοιτητών, στο αν έχουν νοσήσει οι ίδιοι ή κάποιος δικός τους από COVID-19, στο πώς νοιώθουν για τις σπουδές τους αυτό το διάστημα και αν ασκούνται. Η έρευνα έχει λάβει την έγκριση της Επιτροπής Ηθικής & Δεοντολογίας του Δ.Π.Θ.. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, T-testγια ανεξάρτητα δείγματα και OneWayAnova. Από τις περιγραφικές αναλύσεις προέκυψε ότι η μεγάλη πλειονότητα των φοιτητών αισθάνονται ασφαλείς για επιστροφή στη δια ζώσης διδασκαλία. Νοιώθουν έντονα ότι έχει επηρεαστεί η ακαδημαϊκή τους πορεία, ενώ αισθάνονται ότι έχουν απομακρυνθεί από το αντικείμενο των σπουδών τους. Η αντίληψη αυτή δε φαίνεται να διαφοροποιείται ανάλογα με το έτος σπουδών των φοιτητών. Αντιθέτως, διαφοροποιείται με βάση το φύλο των φοιτητών. Αναφορικά με το προφίλ των φοιτητών σε αυτήν τη συγκυρία, ένα χαμηλό ποσοστό: α) έχει νοσήσει από covid-19, β) αναγκάστηκε να μπει σε καραντίνα λόγω επαφής με άτομο που νόσησε, γ) νόσησε κάποιος δικός του/της και δ) έχασε κάποιον δικό του/της, λόγω του ιού. Ένα υψηλό ποσοστό προσπαθεί να κάνει συστηματική άσκηση, ενώ οι περισσότεροι δεν έχουν δει διακυμάνσεις στο βάρος τους. Η επιστροφή στην κανονικότητα θα πρέπει να γίνει ομαλά για όλους, φοιτητές και διδακτικό προσωπικό. Η γνώση του προφίλ των φοιτητών, θα βοηθήσει το διδακτικό προσωπικό να διαμορφώσει τις συνθήκες αυτής της ομαλής επιστροφής.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ., ΣΠΟΥΔΕΣ, ΠΡΟΦΙΛ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΙΘΑΝΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α, Δ.Π.Θ. ΛΟΓΩ ΤΟΥ COVID-19 ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

EVALUATION OF THE LIFESTYLE CHANGES THAT COULD POSSIBLY OCCUR TO DUTH, SPORTS SCIENCE STUDENTS DUE TO COVID-19 OUTBREAK AND THE RESTRICTIVE MEASURES ENFORCED

ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ Π.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹

ATHANASIADIS P.¹, TSITSKARI E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

prodatha@duth.gr

Η καλή διατροφή, η φυσική δραστηριοποίηση, ο καλός ύπνος, θεωρούνται ουσιώδεις για τη διατήρηση της καλής υγείας των ατόμων. Η αξιολόγηση του τρόπου ζωής, στη διεθνή βιβλιογραφία, θεωρείται μία πολυδιάστατη έννοια. Η πανδημία του COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα που έχουν υποβληθεί αναγκαστικά ώθησαν σε σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα των ατόμων, και, φυσικά, των φοιτητών. Ένα απλό παράδειγμα είναι η κατακόρυφη αύξηση στη χρήση των ψηφιακών μέσων, καθώς όλη η διδασκαλία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (και όχι μόνο) πραγματοποιείται μέσα από διαδικτυακές πλατφόρμες. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει τις αλλαγές στον τρόπο ζωής την περίοδο των περιοριστικών μέτρων λόγω του COVID-19 στους φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ. και στο αν αυτές διαφοροποιούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το δείγμα μας αποτέλεσαν 350 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., άνδρες (53,4%) και γυναίκες (46,6%), από τα τέσσερα έτη σπουδών του Τμήματος. Οι φοιτητές κλήθηκαν να απαντήσουν στη συνοπτική έκδοση του ερωτηματολογίου SMILE (Balanza-Martinez et al., 2020) που αξιολογεί τον τρόπο ζωής (lifestyle) στη διάρκεια της πανδημίας, μέσω επτά παραγόντων και 27 μεταβλητών: Διατροφή (5 μεταβλητές), Κατάχρηση ουσιών (4 μεταβλητές), Φυσική Δραστηριότητα (1 μεταβλητή), Διαχείριση στρες (6 μεταβλητές), Ύπνος (4 μεταβλητές), Κοινωνική υποστήριξη (6 μεταβλητές) & Περιβαλλοντική έκθεση (1 μεταβλητή). Το ερωτηματολόγιο ξεκινούσε με την πρόταση: *Αναφέρετε πόσο έχει αλλάξει ο τρόπος ζωής σας και οι συνήθειες σας λόγω του COVID-19 και των περιοριστικών μέτρων που εφαρμόζονται και οι απαντήσεις δίνονταν μέσω μίας 4βαθμιας κλίμακας Likert.* Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα ελληνικά με τη μέθοδο της διπλής κατεύθυνσης. Ακολούθησε συζήτηση με καθηγητές του Τμήματος και με προπτυχιακούς φοιτητές, για να διασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή προσαρμογή και κατανόηση των μεταβλητών. Πραγματοποιήθηκε μία μικρή πιλοτική σε δείγμα φοιτητών άλλου Τμήματος. Το ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε στη Google Forms και αναρτήθηκε στην πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης-class, σε μαθήματα που διδάσκονται σε ολόκληρα έτη. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα από τις 10-15/02/2021. Η έρευνα έχει λάβει την έγκριση της Επιτροπής Ηθικής & Δεοντολογίας του Δ.Π.Θ.. Πραγματοποιήθηκαν: παραγοντικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι παραγοντικές αναλύσεις και οι αναλύσεις αξιοπιστίας οδήγησαν στην απομάκρυνση τριών ερωτήσεων του ερωτηματολογίου και έδειξαν μία μέτρια εσωτερική συνοχή των υπό εξέταση παραγόντων. Από τις περιγραφικές αναλύσεις προέκυψε ότι η μεγάλη πλειονότητα των φοιτητών έχουν αλλάξει σε ένα βαθμό τον τρόπο ζωής τους. Αυτό διαφοροποιείται σημαντικά ανάμεσα στους άνδρες και στις γυναίκες του δείγματος στους παράγοντες: Κατάχρηση ουσιών, Φυσική Δραστηριότητα και Κοινωνική υποστήριξη. Οι συνέπειες της πανδημίας είναι πολλές και πολυδιάστατες και αυτό θα πρέπει να ληφθεί υπόψη από όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ., ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ, ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ; WHO IS THE GREEK FOOTBALL MATCH FAN?

ΖΩΡΖΟΥ Α.¹, ΖΩΡΖΟΥ Ι.², ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.³, ΛΑΙΟΣ Α.³

ZORZOU A.¹, ZORZOU I.², GDONTELI K.¹, BEGETSOS E.³, LAIOS A.³

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

am.zorzou@gmail.com

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνηθεί «Ποιος είναι ο Έλληνας θεατής». Με δείγμα 3500 οπαδών ποδοσφαίρου από όλες τις ομάδες της Super League που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα κλήθηκαν σε αυτήν την έρευνα να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο μετρά την ταυτότητα των θεατών με δημογραφικά στοιχεία και προσωπικά χαρακτηριστικά. Η διανομή και η συγκέντρωση των ερωτηματολογίων έγινε πριν από την έναρξη των αγώνων. Το δείγμα ήταν αντιπροσωπευτικό, υπήρξε δειγματοληψία από όλες τις θήρες των γηπέδων και τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν τυχαία και εθελοντικά. Τα δημογραφικά στοιχεία και τα προσωπικά χαρακτηριστικά των θεατών μετρήθηκαν με δέκα (10) ερωτήσεις. Όπως «ηλικία», «επάγγελμα», «εκπαίδευση», «οικογενειακή κατάσταση», «μηνιαίο εισόδημα» σύμφωνα με τους Greenwell, Fink και Pastore (2002b), και Lambrecht et al., (2009), καθώς και την κατοχή απλού ή διαρκείας εισιτηρίου, τη συχνότητα των επισκέψεων στο γήπεδο και ποια ομάδα υποστηρίζουν. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων αξιοπιστίας και συχνότητας που έγιναν, έδειξαν ότι ο Έλληνας φίλαθλος αγώνων ποδοσφαίρου είναι 20 - 39 ετών (55,7%), πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (49%), ελεύθερος (50,1%), ιδιωτικός υπάλληλος (27,3%), με συνολικό μηνιαίο εισόδημα 701 € - 1300 € (37,1%), Olympiacos SFP (16,2%) και τον περασμένο μήνα επισκέφθηκε δύο (2) φορές το γήπεδο ποδοσφαίρου (27,5%), με απλό εισιτήριο (51%). Τα ευρήματα έδειξαν ότι η ταυτότητα των αθλητικών θεατών έχει σημαντικό αντίκτυπο και αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για την πρόβλεψη των μελλοντικών προθέσεων τους. Οι ακαδημαϊκοί και οι υπεύθυνοι marketing των ομάδων θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες για να γνωρίσουν καλύτερα ποια είναι η ομάδα στόχου τους και να κατανοήσουν τις μελλοντικές προθέσεις του Έλληνα θεατή. Με σκοπό να σχεδιάσουν στρατηγικές μάρκετινγκ με στόχο να επιστρέψουν οι αθλητικοί καταναλωτές και να προσελκύσουν νέους στα γήπεδα μετά το Covid-19.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΑΤΗΣ, ΦΙΛΑΘΛΟΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ LOCKDOWN ΣΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

INVESTIGATING THE EFFECT OF LOCKDOWN ON THE LOYALTY OF SPORTS CENTER CUSTOMERS' DUE TO THE PANDEMIC COVID-19 IN GREECE

ΑΡΣΕΝΗΣ Θ.¹, ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.²

ARSENIS T.¹, KOUTHOURLIS C.²

^{1,2}ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

^{1,2}UNIVERSITY OF THESSALY

tharseni@uth.gr

Η εμφάνιση της πανδημίας COVID-19 προκάλεσε παγκοσμίως μεγάλες αλλαγές στην κοινωνική ζωή και στην οικονομία κάθε χώρας αλλάζοντας τον τρόπο λειτουργίας φορέων και επιχειρήσεων. Η αγορά των αθλητικών υπηρεσιών επηρεάστηκε σοβαρά καθώς απαιτεί κυρίως τη διά ζώσης επικοινωνία μεταξύ πελατών και γυμναστών. Η παρούσα έρευνα διεξήχθη τους μήνες Οκτώβριο-Δεκέμβριο του 2020, πριν το δεύτερο lockdown το οποίο διαρκεί έως και σήμερα και διερεύνησε το επίπεδο αφοσίωσης πελατών εταιριών άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 200 άτομα πελάτες της αλυσίδας γυμναστηρίων Alter life (M. O. = 27 & T. A. = 8, 5 έτη). Στη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν πέντε κλίμακες: α) αφοσίωση πελατών (Zeithaml et al., 1996), β) ποιότητα υπηρεσιών (Oliver, 1997), γ) ικανοποίηση πελατών (Cronin & Taylor, 1992) και δ) πρόθεση πίστης (Zeithaml et al., 1996). Τα ψυχογραφικά χαρακτηριστικά των κλιμάκων ελέγχθηκαν επιτυχώς (Cronbach's α., 79<. 95) ενώ έχουν χρησιμοποιηθεί πολλάκις στην ελληνική γλώσσα. Το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε και διανεμήθηκε με ηλεκτρονικό τρόπο (google form) σε στοχευμένο κοινό. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστήριξαν ότι η μεταβλητή "πρόθεση πίστης των πελατών προς τα αθλητικά κέντρα" προ πανδημίας, διατηρήθηκε σε υψηλό επίπεδο ως αποτέλεσμα: α) της πρότερης αντίληψης για την ποιότητα των υπηρεσιών (70%), β) του επιπέδου ικανοποίησης (60%) και γ) του βαθμού αφοσίωσης προ lockdown προς τα αθλητικά κέντρα (56%). Αντίθετα υπάρχουν ενδείξεις απροθυμίας των πελατών για αγορά νέων υπηρεσιών άσκησης (70%). Επιπροσθέτως εκφράζεται αμφιβολία της πρόθεσης των πελατών να ανανεώσουν τις ετήσιες συνδρομές (32%). Σε κάθε περίπτωση το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης των πελατών παραμένει διακριτό (75%) και είναι σημαντικό για τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων άσκησης στο μέλλον. Βασιζόμενοι σε ενδείξεις συμπεραίνουμε πως οι τεχνικές εξυπηρέτησης πελατών που εφαρμόσαν οι αθλητικές επιχειρήσεις πριν από την έναρξη των lockdown είναι ένας σημαντικός λόγος που διατηρείται η πρόθεση πίστης του πελατειακού τους κοινού. Μεγάλο ερώτημα αποτελεί ο χρόνος διατήρησης των ανωτέρω αντιλήψεων που δήλωσαν οι ερωτηθέντες των κέντρων άσκησης έως σήμερα, καθώς η χώρα συνεχίζει να βιώνει ένα καθολικό lockdown που αφορά όλες τις επιχειρήσεις υπηρεσιών αθλητισμού με μέρος αυτών στη συνέχεια να μην διαθέτει τη δυναμική να παραμείνει στην αγορά.

Λέξεις - Κλειδιά : ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ, ΠΙΣΤΟΤΗΤΑ ΠΕΛΑΤΩΝ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF RECREATIONAL AND OUTDOOR SPORTS SERVICES ON THE ISLAND OF RHODES

ΜΠΕΚΡΗ Α.¹, ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΑ Τ.¹, ΜΑΖΙΩΤΗΣ Κ.¹, ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.¹

ΒΕΚΡΙ Α.¹, EVANGELISTA T.¹, MAZIoTIS K.¹, ASTRAPELLOS K.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

bekri97@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει και να καταγράψει την εκτιμώμενη ποιότητα υπηρεσιών σε υπηρεσίες αναψυχής και υπηρεσίες υπαίθριων αθλημάτων στο νησί της Ρόδου. Αρχικά, θα πρέπει να αποσαφηνιστεί ότι η φυσική δραστηριοποίηση σε ασκήσεις που, όμως, δεν έχουν σκοπό την μεγιστοποίηση της απόδοσης, αποτελούν την αθλητική αναψυχή (Κουθούρης 2003, Κουθούρης 2009). Έτσι, η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής προσφέρει πολλά οργανικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη που είναι σημαντικά για την βελτίωση της ποιότητας ζωής Garet, Baruse, Schmitz, Schultz & Huber (2008). Πιο συγκεκριμένα, οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν οποιαδήποτε δραστηριότητα αθλητικής αναψυχής λαμβάνουν χώρα στη φύση και αποσκοπούν στη ψυχαγωγία των συμμετεχόντων και δευτερευόντως στην κοινωνικοποίηση και την περιβαλλοντική τους εκπαίδευση. Κουθούρης (2009). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 148 ενήλικες κάτοικοι του νησιού που συμμετείχαν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής όπου το 64,9% αυτών ήταν γυναίκες και το 35,1% άνδρες, το 45,9% ηλικίας μέχρι 25 και το 36,5% άτομα ηλικίας μεταξύ 25-34 ετών. Τέλος, το 85,1% των ερωτηθέντων είναι ανύπαντροι. Για την διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών υπαίθριων δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Alexandris (2002) και οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert όπου 1 «Διαφωνώ απόλυτα» και 7 «Συμφωνώ απόλυτα». Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προκύπτει ότι δεν υπάρχουν κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι για την αυτοεξυπηρέτηση των πελατών, ενώ ο εξοπλισμός και οι εγκαταστάσεις ικανοποιούσε μεγάλο βαθμό τις απαιτήσεις των συμμετεχόντων. Ως προς την αξιοπιστία των εταιριών αναψυχής, υπάρχει μεγάλη ικανοποίηση στο κομμάτι ότι οι δραστηριότητες ξεκινούν στην ώρα τους. Στον τομέα του προσωπικού οι πελάτες δείχνουν απόλυτα ικανοποιημένη με την επιστημονική κατάρτιση και την διάθεση των εργαζόμενων. Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα που αποκομίζουν οι πελάτες μετά το πέρας των δραστηριοτήτων είναι ότι έχουν αναπτύξει τις κοινωνικές τους σχέσεις και σε ένα αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο έχουν ανταποκριθεί οι προσδοκίες τους. Εν κατακλείδι, οι εταιρείες αναψυχής του νησιού θα πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους στην σχέση μεταξύ εργαζόμενου και συμμετέχοντα και στους χώρους που πραγματοποιούνται-προσφέρονται οι δραστηριότητες αναψυχής.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΦΙΛΑΘΛΩΝ, ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

THE ROLE OF CORRESPONDING CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY IN THE CONSUMING BEHAVIOR OF FANS, AT THE SPORT OF WATERPOLO

ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ Ν.¹, ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.¹

MARKOPOULOU N.¹, TZETZIS G.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nat_markopoulou@outlook.com.gr

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας, ήταν η αξιολόγηση της επιρροής των ενεργειών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (Ε.Κ.Ε.) και συγκεκριμένα των ενεργειών που σχετίζονται με: α) την ανακύκλωση και β) την ευαισθησία των αθλητικών συλλόγων στα άτομα με αναπηρία, στην : α) την προσκόλληση στην ομάδα, β) την ταύτιση με αυτή, γ) το αντιληπτό κύρος, δ) τη φήμη των συλλόγων ε) την κοινωνική ανταπόκριση και στ) τις προθέσεις για επανάληψη αγοράς και χρήση των ΜΜΕ φιλάθλων υδατοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 131 άτομα, εκ των οποίων οι 86 ήταν άντρες και 45 γυναίκες, ενεργοί υποστηρικτές ομάδων υδατοσφαίρισης, (ηλικίας 18- 55ετών, με μεγαλύτερο ποσοστό 35 και 44 ετών). Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο θετικά αξιολογημένο ως προς την εγκυρότητα και αξιοπιστία του σε προηγούμενη έρευνα σε ελληνικό δείγμα με 53 ερωτήσεις και απεστάλη για συμπλήρωση διαδικτυακά μέσω του Google Forms. Από τις αναλύσεις παλινδρόμησης βρέθηκε ότι οι δύο διαστάσεις των ενεργειών Ε.Κ.Ε. για την ανακύκλωση και την ευαισθησία στα άτομα με αναπηρία προέβλεψαν στατιστικά σημαντικά τη «φήμη των συλλόγων», το «αντιληπτό κύρος», τις «προθέσεις για επανάληψη αγοράς και χρήση των ΜΜΕ», όπως και την «κοινωνική ανταπόκριση». Οι παράγοντες ΕΚΕ δεν φάνηκε να επηρέασαν την προσκόλληση και την ταύτιση με την ομάδα γεγονός που δείχνει ότι οι συγκεκριμένοι παράγοντες που δείχνουν τη βαθύτερη δέσμευση των φιλάθλων με την ομάδα τους διαμορφώνονται από διαφορετικούς παράγοντες. Συμπεραίνεται ότι οι ενέργειες κοινωνικής ευθύνης επηρεάζουν τη γενικότερη αντίληψη για τη φήμη, το κύρος, τη προσφορά των συλλόγων στην κοινωνία όπως και τη θετική πρόθεση για υποστήριξη των φιλάθλων ενώ προτείνεται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση του ρόλου των ΕΚΕ και σε άλλους παράγοντες αφοσίωσης των φιλάθλων και σε άλλα αθλήματα.

Λέξεις – κλειδιά: Ε.Κ.Ε., ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ, ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ MOTIVATION AND INTENTION TO WATCH CLASSIC SPORTS GAMES

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Δ.¹, ΖΩΡΖΟΥ Α.¹

TRIANTAFYLLOU D.¹, ZORZOU A.¹

¹CITY UNITY COLLEGE

¹CITY UNITY COLLEGE

d.triantafyllou@cityu.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν τα κίνητρα που έχουν οι θεατές για να εισέρχονται στο γήπεδο και να παρακολουθούν αγώνες κλασικού αθλητισμού οποιασδήποτε κατηγορίας (πχ. ρίψεις, δρόμοι, άλματα) αλλά και γενικές πληροφορίες πάνω στον κλασικό αθλητισμό πριν και μετά τον Covid-19. Η συγκεκριμένη έρευνα διερευνήθηκε σε συνθήκες αναστολής των σωματίων σε Ελληνικό πληθυσμό και τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν μοιράστηκαν σε ηλεκτρονική μορφή λόγω της παρούσας κατάστασης και πιο συγκεκριμένα σε άτομα που είναι στον κύκλο του κλασικού αθλητισμού ακόμα ομάδες running και αθλητικά σωματεία. Σχετικά με τις ανάγκες τις έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Κινήτρων (SPEED Socialization, Performance, Excitement, Esteem & Diversion).

Οι απαντήσεις δόθηκαν σε εφταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «διαφωνώ απόλυτα» και το 7 αντιστοιχούσε στο «συμφωνώ απόλυτα», και εξετάστηκαν οι ακόλουθοι παράγοντες: 1) Κοινωνικοποίηση (socialization), 2) Απόδοση – επίδοση (performance), 3) Διέγερση (excitement), 4) Εκτίμηση (esteem) και 5) Διαφυγή (diversion) μέσα από 10 ερωτήσεις. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από 100 άτομα εκ των οποίων 43% δήλωσαν ότι πήγαιναν συχνά να παρακολουθήσουν αγώνες στο γήπεδο πριν τον Covid-19 και 57% ότι δεν πήγαιναν συχνά. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν πως ο σημαντικότερος παράγοντας παρακολούθησης των αγώνων Κλασικού αθλητισμού είναι η Ικανοποίηση – απόλαυση του αγώνα, δηλώνοντας οι θεατές ότι βιώνουν τη χαρά του αγώνα 60% και ότι ζουν την ομορφιά ενός Κλασικού αθλητισμού κατά 56%. Δεύτερος πιο σημαντικός παράγοντας αναδείχτηκε η Διέγερση – Έξαψη με την απάντησή τους στην ερώτηση ότι απολαμβάνουν τον ενθουσιασμό που υπάρχει στους αγώνες 58% και να δηλώνουν ότι οι αγώνες Κλασικού αθλητισμού είναι συναρπαστικοί 50%. τονίζοντας τον βαθμό που ένας θεατής πιστεύει ότι τα αθλητικά γεγονότα προσφέρουν ένα όμορφο θέαμα, εσωτερική και εξωτερική υπεροχή και δημιουργικότητα μέσω της απόδοσης του συλλόγου ή του/των αθλητή/ών.

Λέξεις – κλειδιά : ΣΤΙΒΟΣ , ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ , ΘΕΑΤΕΣ , ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΘΕΑΤΩΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ MOTIVATIONS OF VOLLEYBALL GAMES SPECTATORS

ΣΕΡΕΤΗΣ Α.¹, ΖΩΡΖΟΥ Α.¹

SERETIS A.¹, ZORZOU A.¹

¹CITY UNITY COLLEGE

¹CITY UNITY COLLEGE

a.seretis@cityu.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εύρεση των κινήτρων των θεατών ώστε να παρακολουθήσουν αγώνες πετοσφαίρισης. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Κινήτρων (SPEED Socialization, Performance, Excitement, Esteem & Diversion) (Funk, 2006). Τα άτομα στο ερωτηματολόγιο αυτό κλήθηκαν να καταγράψουν τα κίνητρα τους σχετικά με την κατανάλωση αθλητικού προϊόντος, ως προς τη συμπεριφορά, τη συμμετοχή και τη δέσμευσή τους με την ομάδα (Neale & Funk, 2006). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «διαφωνώ απόλυτα» και το 7 αντιστοιχούσε στο «συμφωνώ απόλυτα», και εξετάστηκαν οι ακόλουθοι παράγοντες: 1) Κοινωνικοποίηση (socialization), 2) Απόδοση – επίδοση (performance), 3) Διέγερση (excitement), 4) Εκτίμηση (esteem) και 5) Διαφυγή (diversion) μέσα από 10 ερωτήσεις. Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε μέσω κοινωνικών δικτύων λόγω του Covid. Χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Google Forms με τον όρο να έχουν παρακολουθήσει αγώνες πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 θεατές αγώνων πετοσφαίρισης. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν πως ο σημαντικότερος παράγοντας παρακολούθησης των αγώνων πετοσφαίρισης είναι η Ικανοποίηση – απόλαυση του αγώνα, δηλώνοντας οι θεατές ότι βιώνουν τη χαρά του αγώνα 59% και ότι ζουν την ομορφιά ενός αγώνα πετοσφαίρισης 53%. Δεύτερος πιο σημαντικός παράγοντας αναδείχτηκε η Διέγερση – Έξαψη με την απόκριση τους στην ερώτηση ότι απολαμβάνουν τον ενθουσιασμό που υπάρχει στους αγώνες 59% και να δηλώνουν ότι οι αγώνες πετοσφαίρισης είναι συναρπαστικοί 52%. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν και με προηγούμενες έρευνες των Ζώρζου (2015), Τσίτσικαρη και συνεργατών (2012) και των Funk, και συνεργατών (2009), τονίζοντας τον βαθμό που ένας θεατής πιστεύει ότι τα αθλητικά γεγονότα προσφέρουν ένα όμορφο θέαμα, εσωτερική και εξωτερική υπεροχή και δημιουργικότητα μέσω της απόδοσης του συλλόγου ή του/των αθλητή/ών. Κλείνοντας, η έρευνα αυτή μας καταδεικνύει τους λόγους για τους οποίους ένας φίλαθλος της πετοσφαίρισης επιλέγει την παρακολούθηση ενός αγώνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ, ΘΕΑΤΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ; WHO IS THE FAN OF ATHLETICS?

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Δ.¹, ΖΩΡΖΟΥ Α.¹

TRIANTAFYLLOU D.¹, ZORZOU A.¹

¹CITY UNITY COLLEGE

¹CITY UNITY COLLEGE

d.triantafyllou@cityu.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ανακαλυφθεί η ταυτότητα του θεατή που εισέρχεται στο γήπεδο ή απλά παρακολουθεί εκτός γηπέδου αγώνες κλασικού αθλητισμού οποιασδήποτε κατηγορίας πχ. ρίψεις, δρόμοι, άλματα και πληροφορίες σχετικά με αυτό πριν και μετά τον Covid-19.

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν μοιράστηκαν με ηλεκτρονική μορφή αποκλειστικά και μόνο σε άτομα που παρακολουθούν οποιοδήποτε άθλημα κλασικού αθλητισμού. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο δημογραφικών σχετικά με τις ανάγκες της έρευνας το οποίο είναι σταθμισμένο και έχει τρέξει σε άλλες έρευνες. Όλα τα στοιχεία της έρευνας αντλήθηκαν μέσα από εκεί και το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από 100 άτομα εκ των οποίων 43% δήλωσαν ότι πήγαιναν συχνά να παρακολουθήσουν αγώνες στο γήπεδο πριν τον Covid-19 και 57% ότι δεν πήγαιναν συχνά, τα άτομα αυτά ήταν διαφόρων ηλικιών με την κλίμακα να ξεκινάει από 19 & Μικρότερος μέχρι 50 & Μεγαλύτερος οι οποίοι παρακολουθούσαν αποκλειστικά ένα η και περισσότερα από τα αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού.

Μέσα από αυτή την έρευνα που απαντήθηκε κατά 56% από μαθητές - φοιτητές ενώ το υπόλοιπο ήταν διαφόρων επαγγελματιών δόθηκε η ευκαιρία να κατανοηθεί καλύτερα το κοινό αλλά και στις προτιμήσεις τους στα αγωνίσματα και να υπάρχει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα ως προς τα άτομα που απευθύνονται οι αρμόδιοι για το συγκεκριμένο θέμα αλλά και το περιεχόμενο που προσφέρεται.

Μάλιστα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα ποσοστά μόλις το 38% δήλωσαν άνεργοι το 20% δήλωσε μηναίο εισόδημα λιγότερο από 500€ και μόνο το 22% δήλωσε ψηλότερα εισοδήματα τύπου 1001-2001€ καλό θα ήταν να προστεθεί ακόμα ότι στο αγώνισμα υποστήριξης κλασικού αθλητισμού διαφέρουν κατά πολύ και την πρωτιά σε θεαματικότητα κερδίζουν οι δρόμοι με ποσοστό 71% αμέσως μετά τα άλματα με ποσοστό 19% και τέλος οι ρίψεις με ποσοστό 9%. Οπότε μέσα από αυτό διαφαίνεται μια πιο ξεκάθαρη εικόνα ως προς το κοινό του κλασικού αθλητισμού με αποτέλεσμα την σωστή παρακίνηση περισσότερου κόσμου στο άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά : ΣΤΙΒΟΣ , ΦΙΛΑΘΛΟΙ , ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ THE VOLLEYBALL FAN

ΣΕΡΕΤΗΣ Α.¹, ΖΩΡΖΟΥ Α.¹

SERETIS A.¹, ZORZOU A.¹

¹CITY UNITY COLLEGE

¹CITY UNITY COLLEGE

a.seretis@cityu.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να βρούμε τα χαρακτηριστικά του Έλληνα φιλάθλου Πετοσφαίρισης. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών το οποίο μοιράστηκε μέσω κοινωνικών δικτύων σε ηλεκτρονική μορφή σε γκρουπ αθλητικών ομάδων και διαιτητών πετοσφαίρισης. Όλα τα στοιχεία της έρευνας αντλήθηκαν από τις απαντήσεις των φιλάθλων από το google forms και το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο απαντήθηκε εθελοντικά και ανώνυμα από 100 άτομα εκ των οποίων 50,5% δήλωσαν ότι πήγαιναν συχνά να παρακολουθήσουν αγώνες στο γήπεδο πριν τον Covid-19 και ότι υποστήριζαν την ομάδα του Ολυμπιακού με ποσοστό 40% και του Παναθηναϊκού με 38%. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας έδειξαν ότι ο φιλάθλος των αγώνων πετοσφαίρισης πηγαίνει στο γήπεδο και παρακολουθεί αγώνες με απλό εισιτήριο, είναι ηλικίας 20-29 ετών με ποσοστό 68% πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν ελεύθεροι κατά 82%, και άνεργοι ή αμειβόμενοι με λιγότερα από 500€ μηνιαίως κατά 46%. Κλείνοντας, με την παρούσα έρευνα έχουμε μια πιο ξεκάθαρη εικόνα ως προς την ταυτότητα των φιλάθλων αγώνων πετοσφαίρισης όπου θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν από τους εκάστοτε αρμόδιους των ομάδων πετοσφαίρισης για προσελκύσουν περισσότερο κόσμο στα γήπεδα.

Λέξεις – κλειδιά : ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΘΕΑΤΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE EFFECT OF THERAPEUTIC RECREATION ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF CHILDREN WITH CANCER: A REVIEW

ΧΕΙΜΩΝΑ Σ.¹, ΝΑΝΗ Σ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹

HEIMONA S.¹, NANI S.¹, MATSOUKA O.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stchimona97@gmail.com

Η νόσος του καρκίνου της παιδικής ηλικίας, αποτελεί ένα δραματικό γεγονός το οποίο συνδράμει καθοριστικά στην επιδείνωση της ψυχικής ευεξίας του ασθενούς. Ειδικότερα, τα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο βιώνουν πληθώρα ανεπιθύμητων συμπτωμάτων, όπως είναι το αίσθημα της λύπης, η ανησυχία, το αίσθημα της ευερεθιστότητας, το έντονο άγχος και η κατάθλιψη. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η αξιολόγηση μελετών, οι οποίες διερευνούσαν την επίδραση προγραμμάτων θεραπευτικής αναψυχής στη ψυχική ευεξία παιδιών που είχαν διαγνωστεί με διάφορες μορφές καρκίνου, ηλικίας από 5 έως και 15 ετών. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική διερεύνηση σε δύο ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, "Google Scholar" και "PubMed" για τα έτη 2010-2020 με τις λέξεις κλειδιά: "therapeutic recreation", "children with cancer", "psychological wellbeing". Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως η συμμετοχή των καρκινοπαθών παιδιών σε προγράμματα θεραπευτικής αναψυχής τόσο σε εσωτερικό, όσο και σε υπαίθριο περιβάλλον, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την ενίσχυση της ψυχικής τους ευεξίας κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε αύξηση της αυτοεκτίμησης, μείωση της ανησυχίας για το μέλλον, μείωση της κατάθλιψης και αύξηση των θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η χαρά, η χαλάρωση, η ηρεμία, η διασκέδαση και ο ενθουσιασμός. Εν κατακλείδι, η συμμετοχή των καρκινοπαθών παιδιών σε προγράμματα θεραπευτικής αναψυχής κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για τη βελτίωση της ψυχικής τους ευεξίας, εφόσον το εκάστοτε πρόγραμμα υλοποιείται υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή – θεραπευτή, ύστερα από τη σύμφωνη γνώμη των θεράποντων ιατρών του ασθενούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ, ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΗ ΠΑΙΔΙΑ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΞΥΠΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (SMART WORKING) ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

APPLICATION OF SMART WORKING IN SPORTS ORGANIZATIONS AFTER THE SPREAD OF THE PANDEMIC

ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.,¹ ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ε.², ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗ Ε.¹

GDONTELI K.¹, GAVRIILIDOU E.², CHATZIGIANNI E.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kgdonteli@gmail.com, kgdonteli@uop.gr

Διανύουμε μια περίοδο που ο ιός Covid-19 έχει επιφέρει μεγάλες αλλαγές όχι μόνο στις ζωές μας, αλλά και στις εργασιακές λειτουργίες. Οι αλλαγές που πραγματοποιήθηκαν στο εργασιακό περιβάλλον βρήκαν κάποιους οργανισμούς προετοιμασμένους, καθώς είχαν ήδη δημιουργήσει τις ανάλογες προϋποθέσεις και είχαν αρχίσει να τις εφαρμόζουν καιρό πριν. Φαίνεται ότι πλέον είναι επιτακτική η ανάγκη για αλλαγές και εφαρμογή νέων μεθόδων στις εργασιακές λειτουργίες μέσω του τεχνολογικού μετασχηματισμού και της οργανωσιακής ευελιξίας, προκειμένου οι σύγχρονοι οργανισμοί, συμπεριλαμβανομένων και των αθλητικών οργανισμών, να συνεχίζουν απρόσκοπτα τις εργασίες τους. Μια πρακτική, η οποία φαίνεται ότι έχει εξαιρετική εφαρμογή είναι η Έξυπνη Εργασία (Smart Working-SW). Η Έξυπνη Εργασία είναι μια προσέγγιση διοίκησης οργανισμών με βάση τον επαναπροσδιορισμό των ορίων και των κοινωνικών δεσμών των ατόμων με την εισαγωγή μεγαλύτερης ευελιξίας και αυτονομίας στην επιλογή χώρου, χρόνου και τεχνολογικών εργαλείων. Εστιάζει σε τρεις κυρίως διαστάσεις: στη χρήση της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνίας (Information and Communications Technology-ICT), στον επανασχεδιασμό του χώρου εργασίας και στη σύγχρονη πολιτιστική προσέγγιση της διοίκησης ανθρώπινων πόρων μέσω της εκπαίδευσης, της παρακίνησης και της μέριμνας για τη σωματική και ψυχική ευημερία των εργαζομένων. Οι σύγχρονοι αθλητικοί οργανισμοί θα πρέπει να εντάξουν αυτές τις πρακτικές στις λειτουργίες τους, καθώς αντιπροσωπεύουν μια ακμάζουσα, δυναμική και ευμετάβλητη βιομηχανία. Η χρήση της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνίας είναι εξαιρετική χρήσιμη όπως στην ενδο-επιχειρησιακή λειτουργία με την επικοινωνία των κατευθυντηρίων γραμμών από τη διοίκηση, την επικοινωνία επιτροπών και ομάδων εργασίας, τη διάχυση πληροφοριών. Επιπλέον η χρήση της τεχνολογίας στην οργανωτική δομή των αθλητικών οργανισμών και κυρίως στη διοίκηση αθλητικών κέντρων και σταδίων είναι χρήσιμη με την παροχή πληροφοριών στους πελάτες/φιλάθλους, τη χρήση των κοινωνικών δικτύων επικοινωνίας, την ενημέρωση του οργανισμού για διαθεσιμότητα θέσεων, τον έλεγχο της ασφάλειας των εγκαταστάσεων, την εποπτεία διάφορων αθλητικών δραστηριοτήτων και τέλος την εξάλειψη των δυσκολιών επικοινωνίας με άλλους οργανισμούς εθνικούς και διεθνείς. Η μετάβαση προς πιο ευέλικτες οργανωτικές δομές έχει αλλάξει την παραδοσιακή έννοια του «χώρου εργασίας», καθώς η πανδημία έχει επιφέρει μια πραγματική επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι πραγματοποιούν τις εργασιακές δραστηριότητες από το σπίτι, που έχει πλέον γίνει ένας χώρος που φιλοξενεί τόσο τη διαρκώς αυξανόμενη σε πολυπλοκότητα ζωή των ανθρώπων όσο και την εργασία, ακόμη και με διαδικτυακά μαθήματα γυμναστικής από το σπίτι. Επιπλέον τα ευέλικτα ωράρια εργασίας υποστηρίζουν περαιτέρω τις διαδικασίες αυτές. Για να λειτουργήσουν όλα τα παραπάνω οι εργαζόμενοι θα πρέπει να εκπαιδευτούν από τους οργανισμούς στην χρήση των ψηφιακών μέσων μέσω τηλεδιασκέψεων, σεμιναρίων, διαλέξεων και να δοθούν επαρκή κίνητρα προς αυτή την κατεύθυνση.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΞΥΠΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΡΥΘΜΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

ASSESSMENT OF RATE OF FORCE DEVELOPMENT DURING ISOMETRIC AND DYNAMIC CONDITIONS

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ.¹, ΓΑΣΠΑΡΗ Β.¹, ΠΑΝΙΔΗ Ι.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹, ΤΕΡΖΗΣ Γ.¹, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

GIANNAKOPOULOU G.¹, GASPARI V.¹, PANIDI I.¹, BOGDANIS G.C.¹, TERZIS G.¹, DONTI O.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

tzortzina.giannakopoulou@gmail.com

Ο Ρυθμός Εφαρμογής Δύναμης (ΡΕΔ) εκφράζει την ικανότητα ταχείας παραγωγής δύναμης και αποτελεί σημαντικό δείκτη αξιολόγησης μυϊκής απόδοσης, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν γρήγορες και εκρηκτικές κινήσεις. Ο ΡΕΔ μπορεί να αξιολογηθεί σε ισομετρικές αλλά και σε δυναμικές συνθήκες, η σχέση μεταξύ των οποίων έχει εξεταστεί σε αρκετές μελέτες, με αντικρουόμενα αποτελέσματα, ενώ μικρός αριθμός μελετών έχει εξετάσει γυναίκες αθλήτριες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ ΡΕΔ σε ισομετρική ώθηση των κάτω άκρων και σε κατακόρυφο άλμα με προδιάταση, χωρίς αιώρηση χεριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 αθλήτριες, αθλημάτων ισχύος (ηλικία: 23.05 ± 5.26 έτη, προπονητική εμπειρία: 14 ± 5 έτη, σωματική μάζα: 60.5 ± 4.3 kg, ανάστημα: 166 ± 3 cm). Η αξιολόγηση και για τις δύο συνθήκες έγινε σε δυναμοπλατφόρμα. Από τις καμπύλες χρόνου-δύναμης υπολογίστηκαν για το άλμα: το ύψος, η ισχύς, η μέγιστη δύναμη, ο μέσος ΡΕΔ και ο ΡΕΔ στα χρονικά διαστήματα 0-30, 0-50, 0-80, 0-100 και 0-150 ms. Στην ισομετρική ώθηση των κάτω άκρων (γωνία γονάτου: 120°), μετρήθηκε η μέγιστη δύναμη και υπολογίστηκε ο μέσος ΡΕΔ και ο ΡΕΔ στα αντίστοιχα με το άλμα χρονικά διαστήματα καθώς και στα διαστήματα 0-200, 0-250 ms. Για τη διερεύνηση της συσχέτισης των υπό εξέταση μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής r του Pearson. Ο ΡΕΔ στα διαστήματα 0-50, 0-100 και 0-150 ms του άλματος εμφάνισε σημαντικές συσχετίσεις με τον ΡΕΔ της ισομετρικής αξιολόγησης στα διαστήματα 0-80, 0-100, 0-150 και 0-200 ms ($r = 0.605-0.716$, $p < 0.05$) ενώ σημαντική συσχέτιση βρέθηκε και μεταξύ του ΡΕΔ στα 0-100 ms του άλματος και του ΡΕΔ στα 0-250 ms της ισομετρικής ώθησης των κάτω άκρων ($r = 0.746$, $p < 0.01$). Σημαντική συσχέτιση βρέθηκε επίσης μεταξύ του μέσου ΡΕΔ στις δύο συνθήκες ($r = 0.741$, $p < 0.01$) καθώς και μεταξύ της μέγιστης ισομετρικής δύναμης και της ισχύος στο άλμα ($r = 0.679$, $p < 0.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η μέγιστη δύναμη κατά την ισομετρική ώθηση των κάτω άκρων συσχετίζεται με την ισχύ του άλματος, εύρημα το οποίο επιβεβαιώνει προγενέστερες μελέτες σε άρρενες αθλητές. Επιπλέον, ο μέσος ΡΕΔ καθώς και ο ΡΕΔ σε επιμέρους χρονικά διαστήματα παρουσιάζουν σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο συνθηκών μέτρησης, παρά το γεγονός ότι στη μία συνθήκη η σύσπαση είναι ισομετρική, ενώ στην άλλη είναι έκκεντρη.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ, ΣΧΕΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ-ΧΡΟΝΟΥ, ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ, ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

THE IMPACT OF COVID – 19 PANDEMIC ON GREEK SWIMMING

SFYRI E.¹, RALLIS E.¹, TERTIPI N.¹, BISKANAKI F.¹, ANDREOU E.¹, KEFALA V.¹

¹University of West Attica

elsfiri@uniwa.gr

Community mitigation strategies of SARS-CoV-2 spread have been adapted from many countries and affected many sports, including swimming. Swimming clubs, coaches, employees and athletes, had to face lost revenue, disruption to athletic careers and salaries, cash flow difficulties and unemployment, bad physical condition and an uncertain future. This study estimates the impact arising from pandemic lockdown, the suspension of training in Greek swimming clubs and the gradual return to the “new reality”. Information was asked from 12 swimming clubs’ head coaches. A questionnaire, which included eighteen open-ended and close-ended questions and was divided into three modules (swimmers’ information, economic factors, coach-athletes communication), was sent, via e-mail, to the head coaches. A 10-day time limit was set for their responses and 9 head coaches responded. An oral communication (interview) was scheduled to further analyze some details about the swimming clubs’ operation. Data collection concerned an indicative sample of Greek swimming clubs and were transcribed from written form into Microsoft Excel and analyzed using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, Version 25.0. IBM®). Data collection regarded a number of 2.739 Greek swimmers that were affected from the suspension of training. Four hundred and four (404) swimmers were of the senior age group categories (13 + years old) and 495 of the junior age group categories (9-12 years old). Total number of competitive level swimmers was 899. In the immature’s level, a total number of 1840 athletes was included. The average monthly incomes for the winter period, were 12.225 € (range: 3.480€ - 25.360€) for each club. During Spring and Summertime of 2020, the expected increase of members was estimated, on average 21,5% (high rate 45% - low rate 10%). This condition had an impact on jobs and salaries of 135 employees including 91 coaches, 15 secretaries and 29 doctors, physiotherapists etc. The suspension of swimming clubs’ operation provoked serious functional/financial problems because the main revenue for the swimming clubs comes from memberships. All nine head coaches mentioned communication problems and lack of contact with their athletes, as well as difficulties in the use of the web communication platforms for planning team workout routines. Their main concern was the absence of training in the water and the negative effects on swimmers’ body, physical condition and competitive behavior. The impact of the pandemic is obvious and a quick response is required from sports leaders and authorities for the re-initiation of swimming activities.

Keywords: Swimming, pandemic Covid-19, social-economy impact, physical condition, Greece



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΆΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

CORRELATION BETWEEN RATE OF FORCE DEVELOPMENT AND WEIGHTLIFTING PERFORMANCE. A NARRATIVE REVIEW

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Γ.¹, ΧΑΤΖΗΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹

ANASTASIOU G.¹, HADJICHARALAMBOUS M.¹, ZARAS N.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF NICOSIA

giorgos_1997_anastasiou@hotmail.com

Η Ολυμπιακή άρση βαρών είναι ένα άθλημα το οποίο αποτελείται από τις δυο ολυμπιακές άρσεις, το αρασέ ή «απόσπαση» και το επολέ-ζετέ ή «επωμισμός και εκτίναξη». Η απόδοση στην άρση βαρών εξαρτάται από επίτευξη υψηλής τεχνικής, καθώς και υψηλά επίπεδα μυϊκής δύναμης και ισχύος. Ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ), δείχνει πόσο γρηγορά μπορεί ένας αθλητής να εφαρμόσει τη δύναμη του σε σύντομα χρονικά διαστήματα, που συνήθως κυμαίνονται από 0-250 msec. Έρευνες δείχνουν ότι ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης είναι ένας αξιόπιστος δείκτης για να μπορεί ο προπονητής να ελέγχει την ετοιμότητα των αθλητών του πριν από αγώνες αλλά και τις προσαρμογές τους από την προπόνηση καθώς επίσης και για τον εντοπισμό ταλέντων. Ωστόσο, η σύνδεση του ΡΕΔ με την επίδοση στην άρση βαρών παραμένει αδιευκρίνιστη ενώ ελάχιστα είναι τα ερευνητικά δεδομένα που διερευνούν την συγκεκριμένη σύνδεση. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί η βιβλιογραφία αναφορικά με τη συσχέτιση ανάμεσα στον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης με αγωνιστική επίδοση στην ολυμπιακή άρση βαρών. Για την διερεύνηση αυτής της σχέσης πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σε μηχανές αναζήτησης όπως το Pubmed και το Google Scholar, χωρίς περιορισμό σε ημερομηνίες των άρθρων. Τα επιλεγμένα άρθρα θα έπρεπε να είναι μόνο στην Αγγλική γλώσσα, να συμμετέχουν αθλητές της άρσης βαρών (άντρες και γυναίκες) και να παρουσιάζεται συσχέτιση ανάμεσα σε ΡΕΔ και επίδοση. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας κατέληξε σε 5 ερευνητικά άρθρα, τα οποία συμπεριλαμβάνονται στην παρουσίαση. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο ΡΕΔ παρουσιάζει μέτρια προς υψηλή συσχέτιση με την αγωνιστική επίδοση στην Ολυμπιακή άρση βαρών σε αθλητές κολεγιακού επιπέδου ($r=0,63-0,67$), σε καλά γυμνασμένες αθλήτριες ($r=0,446-0,66$), σε κορυφαίου επιπέδου αθλήτριες ($r=0,80$) και σε κορυφαίους αθλητές ($r=0,335-0,733$). Το κύριο εύρημα της εργασίας είναι ότι δοκιμασίες αξιολόγησης του μπορούν να συνδέονται σημαντικά με την επίδοση στην άρση. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο ΡΕΔ θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά από προπονητές και αθλητές καθώς μπορεί να προβλέψει με αξιοπιστία την επίδοση σε αθλητές διαφορετικών επιπέδων, άντρες και γυναίκες καθώς και σε διαφορετικές προπονητικές περιόδους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ, ΑΡΑΣΕ, ΕΠΟΛΕ ΖΕΤΕ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΕΣ



Η ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΦΡΩΔΟΥΣ ΡΟΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE ACUTE EFFECTS OF FOAM ROLLING ON MUSCLES' FLEXIBILITY. A REVIEW

ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ Π.¹, ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.¹

PASCHALIDIS P.¹, SEMALTIANOU E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

pantazip1@gmail.com

Μία από τις μεθόδους μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης είναι η χρήση του αφρώδους ρολού. Το αφρώδες ρολό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον τον ασκούμενο με ή χωρίς την επίβλεψη κάποιου ειδικού μετά από σύντομη εκπαίδευση με σκοπό την βραχυπρόθεσμη βελτίωση της ευλυγισίας. Η παρακάτω εργασία αποτελεί μια σύντομη ανασκόπηση της πρόσφατης βιβλιογραφίας σχετικά με τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα του ρολού στην ευλυγισία των μυών. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού έγινε αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας αποκλειστικά στις πλατφόρμες αναζήτησης google-scholar και pub-med. Οι αναζήτηση έγινε για ελληνικά και διεθνή (Αγγλικά) άρθρα και εργασίες, με τις λέξεις κλειδιά Foam Roller, flexibility, self myofascial release, foam roller effects και οι αντίστοιχες στα ελληνικά αφρώδες ρολό, ευλυγισία, μυοπεριτονιακή απελευθέρωση, επιδράσεις του αφρώδους ρολού. Από την παραπάνω αναζήτηση προέκυψαν 22 άρθρα (στα 18 υπήρξε βελτίωση και στα 4 όχι). Τα άρθρα που επιλέχθηκαν έπρεπε να είναι στην ελληνική γλώσσα ή στην αγγλική γλώσσα, να είναι μεταγενέστερα του 2014 και να είναι σχετικά με την βραχυπρόθεσμη επίδραση του ρολού στην ευλυγισία. Τα αποτελέσματα την βιβλιογραφικής ανασκόπησης έδειξαν πως το αφρώδες ρολό μπορεί να αυξήσει την ευλυγισία και το εύρος κίνησης μίας άρθρωσης Α) από μόνο του Β) σε συνδυασμό με άλλες μορφές διατάσεων Γ) με την εφαρμογή δονήσεων και Δ) ανάλογα την σκληρότητα της επιφάνειας του ρολού να έχει καλύτερα αποτελέσματα (η μεσαία και σκληρή επιφάνεια παρουσίασαν μεγαλύτερη βελτίωση από την μαλακή). Ωστόσο, ορισμένες έρευνες έδειξαν πως δεν υπήρχε στατιστική σημαντική διαφορά ή καθόλου βελτίωση. Συμπερασματικά, το αφρώδες ρολό βελτιώνει βραχυπρόθεσμα την ευλυγισία ωστόσο υπάρχει περιθώριο περαιτέρω μελέτης για περισσότερα και ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ, ΑΦΡΩΔΕΣ ΡΟΛΟ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

THE EFFECTS OF STATIC AND DYNAMIC STRETCHING ON HORIZONTAL JUMP PERFORMANCE

ΞΕΝΙΚΟΥΔΑΚΗ Δ.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹

ΧΕΝΙΚΟΥΔΑΚΙ Δ.¹, ΒΟΓΔΑΝΙΣ Γ.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

danxenik@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθεί η επίδραση στατικών και δυναμικών διατάσεων στην οριζόντια αλτική ικανότητα, καθώς και να εξεταστεί εάν αυτή η επίδραση θα μεταβάλλονταν για τα επόμενα 7,5 λεπτά από την εκτέλεση των διατάσεων. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 9 αθλητές (n=6) και αθλήτριες (n=3) ηλικίας $21,2 \pm 2,3$ ετών). Χρησιμοποιήθηκε ένας σχεδιασμός διάτασης και άλματος με το ένα πόδι (μονό/τριπλό άλμα), με το άλλο άκρο να λειτουργεί ως πόδι ελέγχου το οποίο δεν διατεινόταν. Μετά από μια συνεδρία εξοικείωσης, οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τέσσερις κύριες συνθήκες σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά. Οι συνθήκες ήταν οι εξής: 1. Δυναμικές διατάσεις-μονό άλμα, 2. Στατικές διατάσεις-μονό άλμα, 3. Δυναμικές διατάσεις-τριπλό άλμα, 4. Στατικές διατάσεις-τριπλό άλμα. Σε κάθε συνθήκη, το μήκος του μονού και τριπλού άλματος με το ένα πόδι μετρήθηκε για το διατεινόμενο και το πόδι ελέγχου ακριβώς πριν τις διατάσεις και μετά από 30 δευτερόλεπτα, 2,5, 5 και 7,5 λεπτά. Στο μονό άλμα υπήρχε στατιστικώς σημαντική αύξηση της επίδοσης κατά $3,9 \pm 4,9\%$ ($p=0.04$) σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση, μόνο μετά την πάροδο 7,5 λεπτών από τις δυναμικές διατάσεις. Στο τριπλό άλμα στη συνθήκη των δυναμικών διατάσεων, βρέθηκε στατιστικώς σημαντική μείωση στις επιδόσεις στα 30 δευτερόλεπτα κατά $4,0 \pm 4,2\%$ ($p=0.02$), ενώ δεν παρατηρήθηκε αύξηση πάνω από το αρχικό επίπεδο έως και 7,5 λεπτά μετά. Για τις στατικές διατάσεις δε βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε κανένα χρονικό σημείο ούτε στο μονό ούτε στο τριπλό άλμα. Συμπερασματικά, οι δυναμικές διατάσεις μπορούν να χρησιμοποιούνται ως μέρος της προθέρμανσης όταν έπεται εκτέλεση μονών αλμάτων, ενώ πριν από τριπλά άλματα είναι καλύτερο να αποφεύγονται ή να υπάρχει χρονικό περιθώριο μερικών μεγαλύτερο των 7,5 λεπτών μέχρι να γίνουν τα άλματα. Όσον αφορά τις στατικές διατάσεις, η εκτέλεσή τους ως μέρος της προθέρμανσης δεν φαίνεται να επιδρά αρνητικά στην οριζόντια αλτική ικανότητα. Τα αποτελέσματα αυτά έχουν πρακτική αξία, διότι μπορεί να βοηθήσουν προπονητές και αθλητές, να επιλέξουν το είδος των διατάσεων, καθώς και το διάστημα που θα πρέπει να μεσολαβεί μεταξύ της διάτασης και των απλών ή πολλαπλών οριζοντίων αλμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ, ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**EFFECT OF A POST-ACTIVATION EXERCISE ON SINGLE-LEG HORIZONTAL JUMPING ABILITY****ΚΩΣΤΗ Χ.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹****KOSTI C.¹, BOGDANIS G.C.¹**¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

christinakosti@hotmail.com

Μελέτες σε αθλητές ισχύος έχουν δείξει ότι οι ασκήσεις προ-ενεργοποίησης του νευρομυϊκού συστήματος μπορούν να ενισχύσουν άμεσα την επίδοση σε αλτικές δοκιμασίες. Τέτοιες ασκήσεις συνήθως πραγματοποιούνται με βάρη (ασκήσεις αντιστάσεων) ή εκτελώντας έντονες πλειομετρικές ασκήσεις, όπως για παράδειγμα άλματα βάθους. Ωστόσο, στους αγώνες ή κατά τη διάρκεια της προπόνησης στο στάδιο, οι αθλητές δεν μπορούν να εκμεταλλευτούν τα οφέλη της προ-ενεργοποίησης, διότι δεν είναι πρακτικά δυνατή η εκτέλεση ασκήσεων με βάρη ή πλειομετρικών ασκήσεων με τη χρήση εξοπλισμού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της εφαρμογής μιας απλής και εύχρηστης άσκησης προ-ενεργοποίησης στην οριζόντια αλτική ικανότητα, όπως αυτή αξιολογείται από το μονό και το τριπλό άλμα με το ένα πόδι. Δεκατρείς αθλητές και αθλήτριες κλασικού αθλητισμού (5 γυναίκες και 8 άνδρες, ηλικία: 22.9 ± 3.4 έτη, προπονητική ηλικία: 8.4 ± 3.0 έτη, ύψος: 1.76 ± 0.06 m, μάζα σώματος: 67.9 ± 9.3 kg), συμμετείχαν στη μελέτη. Οι δοκιμαζόμενοι, μετά από μια συνεδρία εξοικείωσης, αξιολογήθηκαν με το μονό και το τριπλό άλμα από στάση, στο κάθε πόδι ξεχωριστά. Οι μετρήσεις έγιναν σε δύο διαφορετικές προπονήσεις μετά από μια συγκεκριμένη προθέρμανση διάρκειας 15 λεπτών, η οποία περιείχε χαλαρό τρέξιμο και δυναμικές διατάσεις των μεγάλων μυϊκών ομάδων. Στη μια προπόνηση τα άλματα εκτελέστηκαν 3 λεπτά μετά το τέλος της προθέρμανσης, ενώ στην άλλη τα άλματα εκτελέστηκαν 3 λεπτά μετά από μια πλειομετρική άσκηση (2 σειρές των 4 επιτόπιων μέγιστων κατακόρυφων αλμάτων με τα γόνατα στο στήθος), η οποία πραγματοποιήθηκε μετά το τέλος της προθέρμανσης. Η σειρά των δύο συνθηκών ήταν τυχαία και ισοσταθμισμένη. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι το μονό άλμα αυξήθηκε κατά $4.3 \pm 3.6\%$ (από 2.12 ± 0.19 σε 2.21 ± 0.18 m, $p=0.001$), ενώ το τριπλό άλμα αυξήθηκε κατά $5.0 \pm 5.1\%$, δηλαδή από 6.34 ± 0.79 σε 6.63 ± 0.70 m, $p=0.002$. Συμπερασματικά, μια απλή άσκηση ενεργοποίησης η οποία εκτελείται με μέγιστη ένταση και μικρό αριθμό επαναλήψεων έχει ως αποτέλεσμα την σημαντική βελτίωση της μονοποδικής αλτικής ικανότητας, με παρόμοια ποσοστιαία αύξηση του μονού και του τριπλού άλματος. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της ενεργοποίησης πριν από αθλητικές δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή ισχύ, καθώς και την δυνατότητα αυτό να επιτευχθεί με μια απλή πλειομετρική άσκηση.

Λέξεις – κλειδιά: HOP TESTS, ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ, ΜΕΤΑ-ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ

THE INCREASE OF MAXIMUM POWER, MUSCLE AND CARDIOPULMONARY ENDURANCE IN WRESTLERS

ΚΟΛΙΑΚΟΥΔΑΚΗΣ Ε.¹, ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.¹

ΚΟΛΙΑΚΟΥΔΑΚΗΣ Ε.¹, ΒΑΡΒΑΣ Ι.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evstkoli2@phyed.duth.gr

Το άθλημα της πάλης είναι ένα ιδιαίτερο άθλημα το οποίο χρειάζεται υψηλές μεταβολικές απαιτήσεις καθώς και δύναμη σε καθεστώς ταχύτητας αλλά και σε καθεστώς αντοχής. Για αυτό το λόγο είναι αδήριτη ανάγκη η διερεύνηση των μεθόδων προπόνησης και η ανάλυση αναγκών του αθλήματος της πάλης για την μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων των παλαιστών. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι στις έρευνες χρησιμοποιήθηκαν νέοι άντρες παλαιστές ως επί το πλείστον κολεγιακού επιπέδου. Για τον υπολογισμό της μέγιστης δύναμης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της 1ΜΕ όπως και για την μυϊκή αντοχή υπολογίστηκε το 60% 1 ΜΕ για συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων. Όσον αφορά την ισομετρική δύναμη χρησιμοποιήθηκαν δυναμόμετρα πλάτης και ποδιών. Για τον υπολογισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου χρησιμοποιήθηκε το Wingate test. Από το σύνολο των ερευνών φαίνεται να είναι αναγκαία για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης στους παλαιστές η προπόνηση με βάρη με πολύαρθρικές άσκησης καθώς και με βασικές. Επίσης όσον αφορά την μέγιστη δύναμη στους παλαιστές είναι κάλο να αναπτύσσετε στην προ αγωνιστική και αγωνιστική περίοδο προπόνησης οντάς σε διαφορετικό μεσοκυκλο από την αντοχή. Σχετικά με την ισομετρική δύναμη βρέθηκε ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην ισομετρική δύναμη και 1 ΜΕ ($r = 0.73 - 0.97$) ($p \leq 0.05$). Ακόμα, μια αποτελεσματική μέθοδος για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης και της μυϊκής αντοχής στους παλαιστές είναι η προπόνηση με βάρη με την μέθοδο των πυραμίδων, αφού στο άθλημα της πάλης πρέπει να συνυπάρχουν όλες οι φυσικές ικανότητες με αρμονία. Παρ' όλα αυτά, η RS pyramid φαίνεται να είναι η καλύτερη για τους παλαιστές αφού έχει τα καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά την αντοχή που είναι η πιο σημαντική ικανότητα για τους παλαιστές. Σχετικά με την καρδιοαναπνευστική αντοχή η διαλειμματική προπόνηση σπριντ με μικρό διάλειμμα, είναι αποτελεσματική καθώς στους παλαιστές βελτιώθηκε η καρδιοαναπνευστική αντοχή και παρατηρήθηκαν αναβολικές προσαρμογές. Συμπερασματικά, οι παλαιστές έκτος από τις προπονήσεις εντός της παλαίστρας θα πρέπει να προπονούνται και με αντιστάσεις 2-3 φορές την εβδομάδα. Είτε με την μέθοδο των πυραμίδων ή με βασικές και πολύ αρθρικές ασκήσεις, συνδυάζοντας τις βασικές με λάστιχα ή αλυσίδες και πλεομετρικές ασκήσεις αλλά και ισομετρικές ασκήσεις. Ακόμα στο πρόγραμμα των παλαιστών θα πρέπει να ενταθούν 2 μικρές ακόμα προπονήσεις υψηλής έντασης σπριντ για την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΠΑΛΗ, ΑΝΤΟΧΗ, ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

EFFECTS OF HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING WITH DIFFERENT LOADS ON BODY COMPOSITION AND STRENGTH

ΨΑΡΡΑΚΗ Μ.Π.¹, ΚΑΨΗΣ Ν.Π.², ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΤΣΟΥΚΟΣ Α.², ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.²

PSARRAKI M.P.¹, KAPSIS D.P.², DOUDA H.¹, SMILIOS I.¹, TSOUKOS A.², BOGDANIS G.C.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

akiro_on@hotmail.com

Η λειτουργική Προπόνηση Υψηλής Έντασης (ΛΠΥΕ) περιλαμβάνει πολυαρθρικές ασκήσεις υψηλής έντασης, οι οποίες εκτελούνται με το βάρος του σώματος ή με αντιστάσεις σε κυκλική μορφή, με συγκεκριμένο χρόνο άσκησης και με πολύ μικρό χρόνο αποκατάστασης, και στοχεύουν στην ταυτόχρονη βελτίωση πολλών παραγόντων της φυσικής κατάστασης (π.χ. δύναμη, αντοχή, σύσταση σώματος). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης 6 εβδομάδων ΛΠΥΕ, με τη χρησιμοποίηση δύο διαφορετικών φορτίων (υψηλά και ελαφριά), στη σύσταση σώματος και στη μέγιστη δύναμη (1-ME). Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 31 άνδρες και γυναίκες ηλικίας $29,4 \pm 6,4$ ετών, με τουλάχιστον 2 χρόνια εμπειρία στη ΛΠΥΕ. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: δύο πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου (ΕΛ, n=8). Η μια πειραματική ομάδα προπονήθηκε με υψηλά φορτία (70% 1-ME, ΥΦ, n=13), ενώ η άλλη ομάδα προπονήθηκε με χαμηλά φορτία (30% 1-ME, ΧΦ, n=10). Σε κάθε προπόνηση (3 φορές/εβδομάδα x 6 εβδομάδες), οι ασκούμενοι εκτελούσαν 4 κύκλους ασκήσεων που περιλάμβαναν τις ίδιες πέντε βασικές ασκήσεις (ημικαθίσματα, πιέσεις πάγκου, κωπηλατική, πιέσεις ώμων και άρσεις θανάτου) για 30s ανά άσκηση, με διάλειμμα 30s μεταξύ των ασκήσεων και 2,5 λεπτών μεταξύ των κύκλων. Ο συνολικός όγκος προπόνησης ανά συνεδρία ήταν ίδιος στις δύο ομάδες στην πρώτη εβδομάδα προπόνησης (ΧΦ: 9481 ± 4400 kg, ΥΦ: 9044 ± 4366 kg, $p=0,85$), και αυξήθηκε στον ίδιο βαθμό (κατά $9,3 \pm 4,7\%$, $p<0,001$) στην τελευταία εβδομάδα προπόνησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική απώλεια λίπους τόσο στην ομάδα ΧΦ ($-11,4 \pm 7,1\%$, $p<0,001$) όσο και στην ΥΦ ($-11,1 \pm 9,9\%$, $p=0,002$), χωρίς αλλαγές ωστόσο στην ΕΛ ($1,6 \pm 6,9\%$, $p=0,999$). Η μυϊκή μάζα αυξήθηκε μόνο στη ΥΦ ($2,1 \pm 2,2\%$, $p=0,01$), χωρίς αλλαγές στις ομάδες ΧΦ και ΕΛ ($1,0 \pm 2,3\%$, $p=0,913$ και $-0,6 \pm 1,6\%$, $p=0,998$, αντίστοιχα). Ως προς την 1-ME, η ΥΦ παρουσίασε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στο ημικάθισμα και στην κωπηλατική ($+5,6\%$ και $+9,3\%$, $p<0,05$, αντίστοιχα), ενώ η 1-ME στην άρση θανάτου βελτιώθηκε και στις δύο ομάδες ($5,7-8,5\%$). Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι, 6 εβδομάδες ΛΠΥΕ έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση της λιπώδους μάζας, ανεξαρτήτως του φορτίου της άσκησης, αρκεί ο συνολικός όγκος προπόνησης να είναι ο ίδιος. Για την αύξηση, ωστόσο, της μυϊκής μάζας και της δύναμης απαιτούνται υψηλά φορτία.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ, ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ, ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΚΕΤΑ ΣΤΗΝ EUROLEAGUE 2018/2019 INSIDE GAME IN EUROLEAGUE BASKETBALL 2018/2019

ΣΤΑΜΙΡΗΣ Φ.Μ.¹, ΚΑΡΑΜΟΥΣΑΛΙΔΗΣ Γ.¹, ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν.¹

STAMIRIS F.M.¹, KARAMOUSALIDIS G.¹, STAVROPOULOS N.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

fmstamiris94@gmail.com

Το επιθετικό παιχνίδι στο post αποτελεί σημαντικό μέρος του παιχνιδιού της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης, ιδιαίτερα στην Euroleague όπου συμμετέχουν οι καλύτερες ομάδες της Ευρώπης. Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εντοπίσει τις πιο συχνές κινήσεις ξεμαρκαρίσματος των παικτών πριν πάρουν την μπάλα κοντά στο καλάθι, λαμβάνοντας υπόψη διάφορες μεταβλητές του παιχνιδιού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 18 αγώνες καλαθοσφαίρισης που επιλέχθηκαν τυχαία από όλες τις φάσεις της Euroleague και αναλύθηκαν μέσω συστηματικής παρατήρησης 580 φάσεις. Για την σημειογραφική καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Sport Scouts STA. Στο σχήμα ανάλυσης περιλαμβάνεται η έδρα της ομάδας, ο νικητής και ο ηττημένος, οι θέσεις των παικτών που παίρνουν την μπάλα στο post, οι κινήσεις των παικτών πριν πάρουν την μπάλα, η περίοδος του παιχνιδιού όπου πραγματοποιήθηκε η πάσα, η χρονική στιγμή της επίθεσης που η μπάλα πήγε σε κάποιον παίκτη στο post, η θέση στο post στην οποία δέχτηκε ο παίκτης την πάσα, η μπάλα και η απόσταση της πάσας. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων και για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές στις μεταβλητές πραγματοποιήθηκε Crosstabulation Analysis με τη χ^2 (Chisquare) με επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόσταση της πάσας ως προς τις κινήσεις των παικτών πριν πάρουν την μπάλα στο post καθώς όταν ο παίκτης που έδινε την πάσα πατούσε ή ήταν μέσα από την γραμμή του τρίποντου τότε η πιο συχνή κίνηση του επιθετικού παίκτη ήταν on ball screen and roll ενώ όταν ο παίκτης που έδινε την πάσα ήταν έξω από την γραμμή τότε η πιο συχνή κίνηση ήταν dive cut. Επίσης, βρέθηκε ότι ανεξάρτητα από την απόσταση της πάσας πραγματοποιήθηκαν περισσότερες πάσες στο low post. Επιπλέον, σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην επίδραση του αποτελέσματος του αγώνα σε σχέση με τις κινήσεις των παικτών πριν πάρουν την μπάλα στο post. Τα αποτελέσματα οδηγούν στο γεγονός πως οι παίκτες των ηττημένων ομάδων δεχόντουσαν πάσα στο post πιο συχνά σε κόψιμο του παίκτη μετά από screen στην μπάλα ενώ η πιο συνηθισμένη κίνηση ξεμαρκαρίσματος των παικτών των ομάδων που νίκησαν τον αγώνα ήταν το κόψιμο έξω από την γραμμή του τρίποντου προς το καλάθι. Αυτές οι πληροφορίες επιτρέπουν την καλύτερη κατανόηση των επιθετικών στρατηγικών των συλλόγων, συμβάλλοντας στο σχεδιασμό συγκεκριμένων ασκήσεων και βελτιώνοντας έτσι την προπόνηση, καθώς και την απόδοση των παικτών στους αγώνες.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΤΑΚΤΙΚΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ UEFA TO 2020 ΚΑΙ TO 2021

THE EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PRE-SEASON PERIOD OF THE GREEK TEAMS THAT PARTICIPATED IN THE UEFA TOURNAMENTS IN 2020 AND 2021

ΜΠΙΛΜΠΙΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.²

BILBILIS T.¹, BATZAKAS K.¹, MANTZOURANIS N.¹, ISPIRLIDIS I.¹, MITROTASIOS M.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTIAN UNIVERSITY OF ATHENS

thombilb@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις διαφορές στον σχεδιασμό της καλοκαιρινής προετοιμασίας των top-5 Ελληνικών ομάδων που συμμετείχαν στο UEFA Champions League και Europa League το 2019/20 αλλά και το 2020/21 μετά την εκδήλωση της πανδημίας Covid-19. Με βάση τη βαθμολογία της Superleague 2019/20 αξιολογήθηκαν οι: ΠΑΟΚ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ-ΑΕΚ-ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ-ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ενώ για την περίοδο 2020/21 οι: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ-ΠΑΟΚ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ-ΑΕΚ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ-ΟΦΗ. Στις ομάδες αυτές καταγράφηκε η μεταβατική περίοδος (ημέρες), η διάρκεια της προετοιμασίας (ημέρες) και τα φιλικά παιχνίδια τους. Τα δεδομένα της έρευνας προέκυψαν από τις επίσημες ιστοσελίδες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης των ομάδων. Η μη-παραμετρική ANOVA (Cochran's Test) ανέλυσε τις ποσοτικές μεταβλητές της μελέτης σε σχέση με τις περιόδους προετοιμασίας των ομάδων. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι οι ομάδες που συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της UEFA το 2020/21, λόγω της παράτασης του πρωταθλήματος της Superleague της περιόδου 2019/20, είχαν σημαντικά μικρότερη μεταβατική περίοδο (17 ± 6 ημέρες) έναντι των ομάδων που συμμετείχαν στο UEFA Champions League και Europa League της σεζόν 2019/20 (41 ± 7 ημέρες). Αντίθετα, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη διάρκεια της καλοκαιρινής προετοιμασίας των top-5 ομάδων ανάμεσα στις δυο συνεχόμενες περιόδους. Το 2019/20 οι ομάδες που μας εκπροσώπησαν στις διοργανώσεις της UEFA έκαναν προετοιμασία 39 ± 3 ημέρες, ενώ οι αντίστοιχες ομάδες που συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της UEFA το 2020/21 πραγματοποίησαν προετοιμασία διάρκειας 31 ± 5 ημερών. Τέλος, οι ομάδες που συμμετείχαν στις διοργανώσεις της UEFA (Champions League & Europa League) της σεζόν 2020/21 πραγματοποίησαν τα μισά φιλικά παιχνίδια (3) έναντι των ομάδων που συμμετείχαν στις ίδιες διοργανώσεις (6) την περίοδο 2019/20. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε ότι, το lockdown του Μαρτίου 2020, λόγω της πανδημίας διαφοροποίησε και επηρέασε τον σχεδιασμό της προετοιμασίας των top-5 Ελληνικών ομάδων που συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της UEFA την περίοδο 2020/21.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΑΓΩΝΑΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (ΝΙΚΗΤΕΣ – ΗΤΤΗΜΕΝΟΙ) ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ ΒΟΛΕΪ 2019

THE ATTACK EFFECTIVENESS OF THE TEAMS (WINNERS – LOSERS) WHICH PARTICIPATED IN THE EUROPEAN MEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2019

ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.¹, ΠΟΛΥΖΩΗ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.², ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹

ARCHIMANDRITI I.¹, POLYZOI A.¹, GIANNAKOPOULOS T.², GOURGOULIS V.¹, GIANNAKOPOULOS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WESTERN ATTICA

eiriarch@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την απόδοση των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών 2019, στο στοιχείο της τεχνικής της επίθεσης και την επιμέρους αποτελεσματικότητα. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (76) στους τέσσερις ομίλους της τελικής φάσης μέχρι τον τελικό του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος ανδρών 2019. Τα στοιχεία που καταγράφηκαν και αναλύθηκαν – συγκρίθηκαν ήταν: τα λάθη στην επίθεση, η μπλοκαρισμένη επίθεση και η τελειωμένη επίθεση. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής του κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα δομημένο πρωτόκολλο, με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Για τη λήψη των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ο μη συσχετισμένος έλεγχος t-test του στατιστικού πακέτου SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά στα επιθετικά λάθη μεταξύ νικητών και ηττημένων, στη μπλοκαρισμένη επίθεση & στις τελειωμένες επιθέσεις. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μόνο αν περιοριστεί η λανθασμένη επίθεση μπορεί να αλλάξουν τη σχέση οι ηττημένοι με τους νικητές. Θα πρέπει επίσης να αλλάξει η σχέση της επίθεσης που μπλοκάρεται αφού είναι κι αυτό ένα σημαντικό στοιχείο που βρέθηκε ότι διακρίνει του νικητές από τους ηττημένους. Η αποτελεσματικότητα στις τελειωμένες επιθέσεις είναι το κυριότερο χαρακτηριστικό που κάνει να διαφέρουν οι νικητές και ηττημένοι. Ως στοιχείο τεχνικής, θα πρέπει να βελτιωθούν οι αθλητές των ομάδων που θέλουν να φτάσουν στη νίκη αφού φαίνεται ότι είναι πολύ σημαντική αυτή η επίδοση. Επίσης προτείνεται στους προπονητές να χρησιμοποιούν ασκήσεις στην προπόνηση ώστε να γίνουν οι παίκτες πιο αποτελεσματικοί στους αγώνες.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ, ΒΟΛΕΪ

ΤΟ ΜΠΛΟΚ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ (ΝΙΚΗΤΩΝ – ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ) ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ 2019

THE BLOCK AS AN ELEMENT OF DISTINCTION (WINNERS - LOSSES) BETWEEN THE TEAMS THAT PARTICIPATED IN THE EUROPEAN MEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2019

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.², ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.¹, ΠΟΛΥΖΩΗ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Τ.², ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ι.¹, ΠΟΛΥΖΟΙ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WEST ATTICA

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει το τεχνικό στοιχείο του μπλοκ των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα βόλεϊ ανδρών 2019. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (76) στους τέσσερις ομίλους της τελικής φάσης μέχρι τον τελικό του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος ανδρών 2019. Το στοιχείο που καταγράφηκε και αναλύθηκε – συγκρίθηκε ήταν οι κερδισμένοι πόντοι από το μπλοκ. Η καταγραφή του παραπάνω τεχνικού στοιχείου έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για αυτή την μεταβλητή. Για τη λήψη των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ο μη συσχετισμένος έλεγχος t-test του στατιστικού πακέτου SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική διαφορά στην επίτευξη πόντων από το μπλοκ μεταξύ νικητών και ηττημένων. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν ότι το τεχνικό στοιχείο του μπλοκ ήταν ικανό να διακρίνει τους νικητές από τους ηττημένους. Ήταν ένα στοιχείο που έδινε ένα ικανοποιητικό αριθμό πόντων σε κάθε αγώνα κάνοντας τη διαφορά μεταξύ των ομάδων. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως προπονητικές οδηγίες για τη δημιουργία ασκήσεων στην προπόνηση και τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας στο μπλοκ για κερδισμένους πόντους σε κάθε αγώνα. Επίσης θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο μπλοκ που αποφέρει κερδισμένο πόντο αφού είναι μια ενέργεια στο μέσο ενός αγωνιστικού επεισοδίου του Συνδρόμου II και είναι η πρώτη φάση άμυνας της ομάδας μπροστά και ψηλά στο φιλέ.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΜΠΛΟΚ, ΒΟΛΕΪ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΟΙ ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ ΑΠΟ ΣΕΡΒΙΣ, ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΔΙΕΚΡΙΝΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ ΒΟΛΕΪ 2019

THE SERVICE WINNING POINTS, A FACTOR THAT DISTINGUISHED THE TEAMS IN THE EUROPEAN MEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2019

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.², ΠΟΛΥΖΩΗ Α.¹, ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹
GIANNAKOPOULOS I.², POLYZOI A.¹, ARCHIMANDRITI I.¹, GOURGOULIS V.¹, GIANNAKOPOULOS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΤΕΙ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ΑΤΕΙ CENTRAL MACEDONIA

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την απόδοση στο σερβίς, των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών Βόλεϊ 2019. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (76) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα (4 όμιλοι των 6 ομάδων). Το στοιχείο που αξιολογήθηκε ήταν η αποτελεσματικότητα του σερβίς – κερδισμένοι πόντοι των τριών πρώτων νικητριών ομάδων σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες που συμμετείχαν στους αγώνες. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής όλων των αγωνιστικών επεισοδίων, όπου περιείχε το δεξιότητα του σερβίς. Αξιοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «σερβίς – άσοι», ως προς άλλα επιμέρους ανεξάρτητα δείγματα. Οι τρεις πρώτες νικήτριες ομάδες του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος, Σερβία, Σλοβενία, Πολωνία, ήταν αυτές που είχαν καλύτερες επιδόσεις στην επίτευξη πόντων στη δεξιότητα του σερβίς σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες που συμμετείχαν. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης που θα πρέπει να γίνονται καλύτεροι οι παίκτες όλων των ομάδων, ώστε να κερδίζουν όσο το δυνατό περισσότερους πόντους από το σερβίς – άσοι. Για τους προπονητές θα ήταν μια ωφέλιμη οδηγία για τη χρήση αρκετών ωρών προπόνησης που αφορά τη δεξιότητα του σερβίς αφού αποφέρουν ένα ικανοποιητικό αριθμό κερδισμένων πόντων και μπορεί να διακρίνουν την ομάδα τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΟΙ – ΠΟΝΤΟΙ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΒΟΛΕΪ.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID 19 ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

THE EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC IN VOLLEYBALL PLAYERS AND SPORTS CLUBS IN GREECE

ΤΕΡΤΙΠΗ Ν.¹, ΡΑΛΛΗΣ Ε.¹, ΣΦΥΡΗ Ε.¹, ΚΕΦΑΛΑ Β.¹

TERTIPI N.¹, RALLIS E.¹, SFYRI E.¹, KEFALA V.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ntertipi@uniwa.gr

According to World Health Organization, SARS-CoV-2 is a novel form of Coronavirus which has spread from its initial identification in Wuhan and has been declared a pandemic. As a result, every organized sport including volleyball, was cancelled, except for the national category. The purpose of this study was to assess the effects of COVID-19 pandemic in volleyball athletes and employees in sport clubs. The study was approved by the Greek Volleyball Federation. Eight no professional volleyball sport clubs participated, including 1069 athletes and 74 employees. A questionnaire was created and distributed to the participants by email. The questionnaire consisted of three modules, athlete's information (gender, age category), employee's category (e.g. coach) and financial data. Data analysis was performed using SPSS 26. Frequencies were calculated for qualitative variables and means for quantitative variables. Descriptive crosstabs and chi-square were applied for age category-financial data and age category- gender. One-way Anova was applied to study the relation between a) financial data and age category and b) financial data and employees. 366 athletes were male and 703, female. 480 athletes were in age category 6-12 years old, 328 athletes in age category 13-16, 102 athletes in age category 17-18 and 159 athletes in age category >19 years old. The results of this study showed that 74 employees, temporarily lost their jobs. The average monthly income was 3.116 € for each club. From this monthly income, 84.6% covered the salaries of employees and the rest operating expenses. The revenue of the clubs mainly comes from the age category 6-12 years $p < 0,001$. During pandemic volleyball sport clubs have no incomes and cannot afford and cover expenses, such as venues' rent and athletes' payment. Such negative consequences, are particularly harsh for athletes, coaches and rest employees. All the cancellations of athletes' training are related to significant physiological, social and economic impacts.

Keywords: COVID 19 PANDEMIC, VOLLEYBALL ATHLETES, VOLLEYBALL SPORTS CLUBS



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΣΤΑ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ
RELATIVE AGE EFFECT IN ANTHROPOMETRICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL FITNESS AMONG YOUTH SOCCER PLAYERS OF AMATEUR CLUBS

ΜΠΕΤΣΑΚΟΣ Χ.¹, ΜΟΥΛΑΓΙΑΝΝΙΟΣ Λ.¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΖΕΛΕΝΙΤΣΑΣ Χ.², ΜΙΚΙΚΗΣ Δ.¹, ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.², ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹

BETSAKOS C.¹, MOULAGIANNIOS L.¹, MICHAELIDIS I.¹, ZELENITSAS C.², MIKIKIS D.¹, CHRISTOULAS K.², METAXAS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

chrysanthospets@gmail.com

Στη βιβλιογραφία, αρκετές μελέτες έχουν ασχοληθεί με το φαινόμενο της επίδρασης του εξαμήνου γέννησης στην επιλογή και την απόδοση των ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου (Relative Age Effect - RAE). Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να διερευνηθεί εάν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και η σωματική απόδοση διαφοροποιούνται μεταξύ νεαρών ποδοσφαιριστών ερασιτεχνικών ακαδημιών που γεννήθηκαν το πρώτο ή το δεύτερο εξάμηνο του ίδιου έτους. Στη μελέτη συμμετείχαν 176 ποδοσφαιριστές τριών διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (K-10, K-14 και K-15). Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε ανθρωπομετρικές εξετάσεις που περιλάμβαναν το σωματικό ύψος και βάρος, το δείκτη μάζας σώματος και το ποσοστό (%) του σωματικού λίπους. Επιπλέον, εκτέλεσαν εργαστηριακές δοκιμασίες αξιολόγησης της αλτικής ικανότητας, όπου μετρήθηκε το άλμα χωρίς φόρα και το κάθετο άλμα με ταλάντωση. Στο πεδίο πραγματοποίησαν το t-test αλλαγής κατεύθυνσης και το YO-YO Intermittent Endurance Test Level 1 (YYIE1). Από το διαχωρισμό των συμμετεχόντων στη μελέτη φάνηκε ότι το 50,6 % των ποδοσφαιριστών ήταν γεννημένοι το δεύτερο εξάμηνο του έτους. Από τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι στην ομάδα K-14 οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ποδοσφαιριστές εμφάνισαν καλύτερη επίδοση στο CMJ ($p < 0,05$), ενώ στην ομάδα K-15 στο CMJ και στο YYIE1 ($p < 0,05$). Σε όλες τις υπόλοιπες δοκιμασίες, καθώς και στις ανθρωπομετρικές εξετάσεις δεν παρατηρήθηκαν διαφορές. Συμπερασματικά, οι διαφορές που εμφανίστηκαν σε ορισμένες δοκιμασίες της αλτικής ικανότητας και της αερόβιας ικανότητας μεταξύ των ποδοσφαιριστών που γεννήθηκαν το πρώτο και δεύτερο εξάμηνο του ίδιου έτους είναι ενδεικτικές της ύπαρξης του φαινομένου RAE και σε ακαδημίες ερασιτεχνικών σωματείων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΓΕΝΝΗΣΗΣ, ΝΕΑΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ (ΖΩΝΗ, ΕΙΔΟΣ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΕΛΛΑΔΑ, VOLLEYLEAGUE 2019-20)

OBSERVATION AND RECORDING OF THE DIFFERENCES IN THE RECEPTION (ZONE, KIND, QUALITY) BETWEEN WINNERS AND LOSERS OF HIGH-LEVEL MEN'S VOLLEYBALL (GREECE, VOLLEYLEAGUE 2019-20)

ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ.¹, ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.², ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.²

ZLATILIDIS D.¹, KOUTSOGIANNAKI A.¹, GOURGOULIS V.², GIANNAKOPOULOS A.²

¹Π.Ε. Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²PRIMARY EDUCATION OF HERAKLION

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zlatilidis@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Βόλεϊ ανδρών - Volleyleague που έγινε στην Ελλάδα την περίοδο 2019-20. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα σε δυο γύρους. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η ζώνη, το είδος και η ποιότητα της υποδοχής. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το chi square μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων στην υποδοχή ζώνη 9, στην υποδοχή με διαφορετική τεχνική και στη ποιότητα της υποδοχής ως προς τις χαμένες υποδοχές και τις άριστες υποδοχές. Τα παραπάνω αποτελέσματα αφορούν ενέργειες που ανήκουν στο Σύνδρομο I, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στην προπόνηση παικτών και ομάδων για τη βελτίωσή τους. Επίσης τα δεδομένα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία που θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην αποτελεσματικότητα σε αυτά ώστε οι παίκτες να γίνουν καλύτεροι σε αυτά και φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας είτε με αντίπαλες ομάδες που έχουν να αντιμετωπίσουν στην ίδια διοργάνωση είτε για μελλοντικές διακρίσεις σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΕΠΙΔΟΣΗ, ΒΟΛΕΪ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

**ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ (ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ
ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΕΛΛΑΔΑ, VOLLEYLEAGUE 2019-20)**

**STUDY OF DIFFERENCES IN ATTACK (DIRECTION, QUALITY) OF HIGH-LEVEL MEN'S
VOLLEYBALL TEAMS (GREECE, VOLLEYLEAGUE 2019-20)**

ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ.¹, ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.², ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.²

ZLATILIDIS D.¹, KOUTSOGIANNAKI A.¹, GOURGOULIS V.², GIANNAKOPOULOS A.²

¹Π.Ε. Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²P.E. OF HERAKLION

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zlatilidis@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Βόλεϊ ανδρών - Volleyleague που έγινε στην Ελλάδα την περίοδο 2019-20. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα σε δυο γύρους. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση της επίθεσης (ζώνες – περιοχές) και η ποιότητα της επίθεσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το chi square μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων στην κατεύθυνση της επίθεσης στη ζώνη 1 και 4, όπως επίσης βρέθηκαν σημαντικές διαφορές σχετικά με την ποιότητα της επίθεσης στο πέρασμα της μπάλας και εκδήλωση εύκολης αντεπίθεσης & της απ' ευθείας επιτυχημένης επίθεσης. Τα παραπάνω αποτελέσματα αφορούν τελικές ενέργειες για την επίτευξη κερδισμένου πόντου και ανήκουν στο Σύνδρομο I. Θα μπορούσαν να γίνουν τεχνικά στοιχεία (κομμάτια της προπόνησης παικτών και ομάδων) που με τη βελτίωσή τους θα διακρίνουν τους νικητές από τους ηττημένους. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία που θα έπρεπε να δοθεί έμφαση στην αποτελεσματικότητα σε αυτά ώστε οι παίκτες να γίνουν καλύτεροι και φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας είτε με ομάδες που έχουν να αντιμετωπίσουν στην ίδια διοργάνωση είτε για μελλοντικές διακρίσεις σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ, ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ, ΒΟΛΕΪ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ -ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2019

ANALYSIS OF THE FACTORS WHICH AFFECT THE SETTING'S DIRECTION IN HIGH LEVEL MEN'S VOLLEYBALL TEAMS - EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2019

ΤΟΥΜΠΟΣ Δ.¹, ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α.², ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.², ΡΟΚΚΑ Σ.², ΤΖΟΥΝΑΚΟΥ Α.²

TOUMPOS D.¹, MOUSTAKIDIS A.², MAVRIDIS G.², ROKKA S.², TZOUNAKOU A.²

¹ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹HELLENIC OPEN UNIVERSITY

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimosthenistoumpos@hotmail.com

Η ανάγκη των προπονητών και των ερευνητών να παρουσιάσουν, όσο γίνεται πιο τεκμηριωμένα, τις θεωρίες που υπάρχουν, έκανε επιτακτική την ανάγκη της καταγραφής και ανάλυσης αγώνων. Στην πετοσφαίριση υπάρχει πλήθος ερευνών έμμεσης παρατήρησης με χρήση βίντεο, οι οποίες έχουν οδηγήσει σε πληθώρα αγωνιστικών συμπερασμάτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των τεχνικών στοιχείων του Συνδρόμου 1 των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης Ανδρών του 2019. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της Γαλλίας, Πολωνίας, Σλοβενίας και Σερβίας, από την ημιτελική και τελική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης Ανδρών του 2019. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα ειδικό πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Εξετάστηκαν οι θέσεις των πασαδόρων, η ζώνη υποδοχής, η ποιότητα υποδοχής, το είδος υποδοχής, το είδος πάσας, η ζώνη πάσας, η ποιότητα της επίθεσης. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση χ^2 (chisquare) για ανεξάρτητα δείγματα και η ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies). Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.5$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπήρξε στατιστικά σημαντική σχέση των στοιχείων που επηρεάζουν την κατεύθυνση της πάσας. Οι διαφορές στην ποιότητα υποδοχής και του είδους της πάσας, επηρέασαν τόσο την κατεύθυνση της πάσας όσο και το αποτέλεσμα του αγώνα. Υπάρχει άμεση σχέση της ζώνης υποδοχής και της ζώνης πάσας. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης, ώστε τα παραπάνω τεχνικά στοιχεία, σε συνδυασμό μεταξύ τους, να επιφέρουν τη μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων. Συμπερασματικά, προπονητές, παίκτες και ομάδες που θέλουν να βελτιωθούν, θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία, πλησιάζοντας με αυτό τον τρόπο υψηλότερα επίπεδα απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΥΝΔΡΟΜΟ 1, ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ, ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ TABLET ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 10-12 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF USING TABLETS FOR LEARNING SETTING SKILL IN VOLLEYBALL FEMALE ATHLETES 10-12 YEARS OLD

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹

ΡΑΡΑΔΟΡΟΥΛΟΥ Ε.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, VERNADAKIS N.¹, BEBETSOS E.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fotepapa9@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της χρήσης tablet στην εκμάθηση της πάσας αρχάριων αθλητριών Πετοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 αρχάρια κορίτσια ακαδημιών, ηλικίας 10-12 ετών. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική (Π.Ο. $n= 22$) και την ομάδα ελέγχου (Ο.Ε. $n= 18$). Στις ασκούμενες της Π.Ο. εφαρμόστηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα εκμάθησης της δεξιότητας της πάσας, με τη χρήση tablet και με τη μέθοδο αμοιβαίας διδασκαλίας και αυτοδιδασκαλίας. Οι ασκούμενες της Π.Ο. χωρίστηκαν σε υπο-ομάδες τεσσάρων ατόμων με ένα tablet η κάθε μια, συνδεδεμένο με το διαδίκτυο, όπου έβλεπαν μια πολυμεσική εφαρμογή που περιείχε διδασκαλία, κανονισμούς και ασκήσεις εξάσκησης της πάσας. Οι ασκούμενες της Ο.Ε. ακολούθησαν το τυπικό πρόγραμμα προπόνησης για την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, χρησιμοποιώντας τη λεκτική ανατροφοδότηση (Knowledge of performance) της προπονήτριας. Η αξιολόγηση περιείχε τρεις μετρήσεις, αρχική, τελική και διατήρησης μια εβδομάδα μετά, σε τεχνική και αποτέλεσμα της δεξιότητας. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA Repeated measures), έδειξε ότι οι ασκούμενες και των δυο ομάδων έμαθαν τη δεξιότητα, αλλά οι αθλήτριες της Π.Ο. ήταν καλύτερες στην ποιοτική, αλλά και ποσοτική αξιολόγηση της πάσας. Προτείνεται στους προπονητές και καθηγητές Φ.Α. να χρησιμοποιούν την τεχνολογία και συγκεκριμένα τα tablet στη διδασκαλία και εξάσκηση νέων δεξιοτήτων, γιατί εκτός από αποτελεσματικό, κάνει το μάθημα και πιο ελκυστικό.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ, ΜΑΘΗΣΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ, ΠΟΛΥΜΕΣΑ, ΑΡΧΑΡΙΟΙ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

THE THROW EFFECTIVENESS IN THE LAST MINUTES OF HANDBALL CLOSE GAMES AND THE FACTORS THAT INFLUENCE IT

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ C.¹, ΥΙΑΝΝΑΚΟΣ Α.¹

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

choikonom@gmail.com

The aim of the study was to examine the throw effectiveness in the last 10 minutes, of close games during the season 2018-2019 of the Greek Men's Handball Championship "Handball Premier". The sample of the research consisted of all the matches from the 2018-2019 Greek Men's Handball championship, which were videotaped and then analyzed with the video-analysis pc software "Sport Scout". The factors studied were five: 1) Type of Attack (fast break, set attack), 2) Throw area (6m, 7m, 9m, wing, pivot), 3) Throw effectiveness (goal, save, missed), 4) Timeframe of the throws (0-50th minute, 50-60th minute) and 5) Score deviation (close, balanced, tie). In the 0-50th minute timeframe, the majority of the throws came from the 9m area, whereas the minority came from the Pivots. During the last ten minutes, there was both an increase in the shots that came from the 6m and the suspensions and penalties, while the number of the fast breaks declined. In conclusion, whereas the total effectiveness of throws increased in the last 10 minutes, the number of the fast breaks and the defensive effectiveness decreased resulting in more suspensions for the defensive team.

Keywords: TEAM SPORTS, POSITION EFFICIENCY, PERFORMANCE ANALYSIS, CLOSE GAMES, TIME



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ (ΖΩΝΗ-ΘΕΣΗ) ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ (ΖΩΝΗ-ΘΕΣΗ) ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ ΝΕΑΝΙΔΩΝ (U19) 2020 (ΣΥΝΔΡΟΜΟ I)

THE DIRECTION OF THE PASS (ZONE-POSITION) IN RELATION TO THE DIRECTION OF THE ATTACK (ZONE-POSITION) IN THE EUROPEAN VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP GIRL'S (U19) 2020 (COMPLEX I)

ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

ΔΟΔΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΡΟΥΛΟΣ Α.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aristydodo@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων Νεανίδων (U19) που συμμετείχαν στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική, ημιτελική και τελική φάση (εικοσιτέσσερις αγώνες). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση της πάσας (ζώνη-θέση) σε σχέση με την κατεύθυνση της επίθεσης (ζώνη-θέση). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το chi square, μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 1 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 5,7 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 2 ως προς την επίθεση προς τις ζώνες 5,7,8 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 3 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 1,5,6,7,8 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 4 ως προς την επίθεση προς τις ζώνες 1,2,7 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 6 ως προς την επίθεση προς τη ζώνη 6. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στην προπόνηση παικτριών και ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία που θα έπρεπε να δοθεί έμφαση στην αποτελεσματικότητα σε αυτά ώστε οι παίκτριες να γίνουν καλύτερες σε αυτά και να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας μιας και οι δυο αυτές δεξιότητες είναι διαδοχικές και είναι εξαρτημένες για την επίτευξη ενός κερδισμένου πόντου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΣΑ-ΕΠΙΘΕΣΗ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΒΟΛΕΪ.

ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΝΙΚΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ, ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΠΛΟΚ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΒΟΛΕΪ 2020 (U19)

DISTINCTION OF WINNERS AND LOST TEAMS IN SERVICE, ATTACK AND BLOCK IN THE EUROPEAN GIRLS VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2020 (U19)

ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΔΑΛΛΗ Δ.¹, ΛΑΪΟΠΟΥΛΟΥ Φ.¹, ΜΟΥΣΤΑΚΑ Δ.¹, ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹

GEORGIOROU M.¹, DALLI D.¹, LAIOPOULOU F.¹, MOUSTAKA D.¹, ARCHIMADRITI E.¹, GOURGOULIS V.¹, GIANNAKOPOULOS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eiriarch@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την απόδοση στο σερβίς, την επίθεση και το μπλόκ των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα κοριτσιών Βόλεϊ 2020 (U19). Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (εικοσιτέσσερις) που πραγματοποιήσαν οι εννιά ομάδες που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα (Ένας όμιλος των τεσσάρων ομάδων και ένας όμιλος των πέντε ομάδων). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η αποτελεσματικότητα του σερβίς – κερδισμένοι πόντοι, η επίθεση ως τελειωμένες - κερδισμένες ενέργειες και πόντοι από μπλόκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης όλων των αγωνιστικών επεισοδίων που περιείχαν τις παραπάνω δεξιότητες. Αξιοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα όπου το δείγμα ακολουθούσε την κανονική κατανομή και ένα μη παραμετρικό τεστ όπου η κατανομή δεν ήταν κανονική. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων στους κερδισμένους πόντους κατευθείαν από σερβίς (άσοι), στις κερδισμένες επιθέσεις (πόντοι), ενώ δεν ήταν στατιστικά σημαντικοί οι πόντοι από μπλόκ. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως δείγματα επιδόσεων που μπορεί να οδηγήσουν ομάδες κοριτσιών υψηλού επιπέδου στη μεγαλύτερη επίτευξη πόντων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγοί για την επιλογή ασκήσεων και προετοιμασίας ομάδων ώστε να είναι αποδοτικοί στις παραπάνω δεξιότητες. Ακόμα μπορούν να ληφθούν ως δείκτες – στόχοι ώστε να φτάσουν οι ομάδες σε αυτά τα επίπεδα (κερδισμένων πόντων) και να τους διακρίνουν ως νικητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΝΙΚΗ - ΗΤΤΑ, ΒΙΝΤΕΟ-ΑΝΑΛΥΣΗ, ΒΟΛΕΪ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΕΡΒΙΣ, ΕΠΙΘΕΣΗ & ΜΠΛΟΚ, ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΝΙΚΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ 2020 (U20)
SERVE, ATTACK & BLOCK, FACTORS THAT AFFECTED THE DISTINCTION OF WINNERS AND LOSERS IN THE EUROPEAN MEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2020 (U20)

ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ Ε.¹, ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Κ.¹, ΡΟΥΣΣΑΣ Η.¹, ΜΙΤΡΑΚΑΣ Γ.¹, ΤΑΤΟΥΛΗΣ Π.¹, ΤΕΡΖΗΣ Μ.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹

VOGIATZIS E.¹, DELIGIANNIDIS K.¹, ROUSSAS I.¹, MITRAKAS G.¹, TATOYLIS P.¹, TERZIS M.¹, GOURGOULIS V.¹, GIANNAKOPOULOS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsdeli5@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την απόδοση στο σερβίς, την επίθεση και το μπλοκ των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα αγοριών Βόλεϊ 2020 (U20). Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (είκοσι εννιά) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα (δύο όμιλοι, έξι ομάδων και τεσσάρων ομάδων αντίστοιχα). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η αποτελεσματικότητα του σερβίς, της επίθεσης και του μπλοκ. Επίσης διερευνήθηκε για κάθε δεξιότητα, αν επέδρασε ως παράγοντας που διέκρινε τους νικητές και τους ηττημένους. Η αποτύπωση των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής όλων των αγωνιστικών επεισοδίων, όπου περιείχονταν το σερβίς, η επίθεση και το μπλοκ. Αξιοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα και όπου δεν υπήρχε κανονική κατανομή εφαρμόστηκε ένα μη παραμετρικό τεστ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση των παραγόντων «σερβίς – άσοι» & «μπλοκ – πόντοι» όπου διέκριναν τους νικητές από τους ηττημένους. Στην επίθεση ήταν στατιστικά σημαντική η διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων. Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν το πόσο σημαντικά είναι τα στοιχεία του σερβίς, της επίθεσης και του μπλοκ αφού αποφέρουν πόντους και διακρίνουν νικητές από ηττημένους. Άρα θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερος χρόνος σε κάθε προπονητικό πρόγραμμα ώστε να βελτιώνονται οι αθλητές και να έχουν καλές επιδόσεις σε αυτά τα τεχνικά στοιχεία. Επίσης θα πρέπει ακόμα και κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών να είναι προετοιμασμένοι και ικανοί οι παίκτες ώστε με αυτούς τους τρόπους (δεξιότητες) να κερδίζουν πόντους και να είναι τελικά οι νικητές σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΝΙΚΗ-ΗΤΤΑ, ΒΟΛΕΪ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

RELATIONSHIP OF VERTICAL JUMP ABILITY AND SPRINT VELOCITY IN BASKETBALL PLAYERS

ΒΑΚΡΟΥ Χ.Θ.¹, ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.²

ΒΑΚΡΟΥ C.T.¹, STAVRIDIS I.²

¹ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ioastavridis@phed.uoa.gr

Η γρήγορη αύξηση της ταχύτητας κίνησης και το κατακόρυφο άλμα, θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές ικανότητες σε πολλά ομαδικά αθλήματα όπως είναι η καλαθοσφαίριση. Οι ικανότητες αυτές, αποτελούν έναν αξιόπιστο δείκτη για την αξιολόγηση της νευρομυϊκής ισχύος των καμπτήρων και εκτεινόντων μύων των κάτω άκρων. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της συσχέτισης μεταξύ της επίδοσης του άλματος με προδιάταση με ελεύθερα χέρια (CMJHF) και της δρομικής ταχύτητας στα 5 m, 10 m, 15 m και 20 m σε ημιεπαγγελματίες καλαθοσφαιριστές. Στη μελέτη συμμετείχαν 13 καλαθοσφαιριστές της Α2 Εθνικής κατηγορίας (ηλικία: $25,3 \pm 5,7$ έτη; βάρος: $97,2 \pm 12,2$ kg; ύψος: $1,96 \pm 0,06$ m). Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δυο δοκιμασίες, με μέγιστη προσπάθεια, οι οποίες περιελάμβαναν ένα σπριντ συνολικής απόστασης 20 m και ένα CMJHF. Οι ενδιάμεσοι χρόνοι του σπριντ ανά 5 m, καθώς και ο χρόνος πτήσης, για τον υπολογισμό του κάθετου άλματος, καταγράφηκαν με τη χρήση κάμερας υψηλής ταχύτητας (Casio Ex-F1, Tokyo, Japan) με συχνότητα καταγραφής 300 Hz. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το CMJHF εμφάνισε πολύ υψηλές γραμμικές συσχετίσεις με τη δρομική ταχύτητα στα 5 m ($r= 0,78$), στα 10 m ($r= 0,87$), στα 15 m ($r= 0,80$) και στα 20 m ($r= 0,77$). Συμπερασματικά, η δρομική ταχύτητα και η αλτική ικανότητα αποτελούν έναν αξιόπιστο δείκτη για την αξιολόγηση της νευρομυϊκής ισχύος των κάτω άκρων. Οι ικανότητες αυτές, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τον κατάλληλο σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής κατάστασης σε ημιεπαγγελματίες καλαθοσφαιριστές.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ, ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

**ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19**
**YOUNG ATHLETES' EXPERIENCES OF THEIR PARTICIPATION IN DISTANCE TRAINING
PROGRAMS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

ΚΑΤΗΦΟΡΗ Ε.¹, ΘΕΟΧΑΡΗ Θ.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

ΚΑΤΙΦΟΡΙ Ε.¹, ΤΗΟΧΑΡΙ Τ.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

irenek9798@gmail.com

Αν και η πανδημία του ιού covid-19 περιόρισε τη συμμετοχή των νέων σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, πολλοί σύλλογοι επέλεξαν την εφαρμογή προγραμμάτων εξ αποστάσεως προπόνησης, προκειμένου να διατηρήσουν το δυναμικό των αθλητών τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τις εμπειρίες που αποκόμισαν αθλητές ομαδικών αθλημάτων, από τη συμμετοχή τους σε εξ αποστάσεως προγράμματα άσκησης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 35 αθλητές και αθλήτριες (11 αγόρια και 24 κορίτσια ηλικίας 15,57±2,06 ετών), ομαδικών αθλημάτων, με περισσότερα από τέσσερα χρόνια εμπειρίας στο άθλημα. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με (α) δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων και (β) τις εμπειρίες συμμετοχής τους στις εξ αποστάσεως προπονήσεις. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν περιγραφικά. Διαπιστώθηκε ότι οι εξ αποστάσεως προπονήσεις πραγματοποιούνταν 3-5 φορές την εβδομάδα κατά μέσο όρο και είχαν διάρκεια 60-90 λεπτά. Οι δύο επικρατούσες μορφές ήταν τα εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης που εκτελούνταν στον ελεύθερο χρόνο των αθλητών και η σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτή. Κατά πλειοψηφία, το περιεχόμενο των προγραμμάτων απαρτιζόταν από ασκήσεις που στόχευαν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, με ελάχιστες αναφορές σε ασκήσεις τεχνικής/δεξιοτήτων του αθλήματος. Ανεξαρτήτως της συχνότητας συμμετοχής τους στις προπονήσεις, πολλοί αθλητές δήλωσαν ότι υπήρξαν φορές που απείχαν από αυτές λόγω έλλειψης διάθεσης και ενδιαφέροντος. Η συντήρηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και η εκτόνωση ως διέξοδος για την αντιμετώπιση των δυσκολιών του εγκλεισμού αναφέρθηκαν ως οφέλη των συγκεκριμένων προγραμμάτων. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες εντόπισαν δυσκολίες σε ζητήματα όπως οι επιπλέον ώρες μπροστά στην οθόνη, η αυτοπειθαρχία για τήρηση του προγράμματος άσκησης και η λανθασμένη εκτέλεση ασκήσεων λόγω απουσίας της καθοδήγησης του προπονητή. Δεδομένης της σημαντικότητας διατήρησης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των νέων αθλητών για όσο διάστημα διαρκούν τα περιοριστικά μέτρα, είναι απαραίτητο στα εξ αποστάσεως προγράμματα άσκησης να υπάρχει περισσότερη εξατομίκευση, ενθάρρυνση και καθοδήγηση από τους προπονητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ, ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΣΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ 2017/18 ΚΑΙ 2018/19

THE EFFECT OF MATCH LOCATION ON GOAL SCORING PATTERNS OF THE CHAMPIONSHIP TEAM OF SPAIN THE PERIODS 2017/18 AND 2018/19

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΒΛΑΧΟΣ Θ.¹

PAPADOPOULOS S.¹, PAPADOPOULOS D.¹, PAPADIMITRIOU K.¹, KONSTANTINIDOU X.¹, ISPIRLIDIS I.¹, VLACHOS T.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Η έδρα διεξαγωγής ενός αγώνα έχει ληφθεί υπόψη σε αρκετές έρευνες, ενώ η σημασία της είναι δεδομένη αφού έχει βρεθεί ότι μπορεί να επηρεάσει το στυλ παιχνιδιού μιας ομάδας. Επίσης, ναι μεν οι αναλυτές έχουν δώσει έμφαση στους τρόπους επίτευξης γκολ αλλά όχι στο πως επηρεάζονται από την έδρα. Σκοπός της μελέτης ήταν το να συγκρίνει τα γκολ της πρωταθλήτριας ομάδας της Ισπανίας των περιόδων 2017/18 και 2018/19, βάση του εάν αυτά επιτεύχθηκαν εντός ή εκτός έδρας και να διερευνήσει πιθανές διαφορές. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τα 189 γκολ της Barcelona (104 εντός και 85 εκτός) σε 76 αγώνες. Για την καταγραφή έγινε χρήση του λογισμικού Sportscout. Μελετήθηκαν οι παράμετροι: 1) ζώνη έναρξης επίθεσης, 2) τρόπος ανάκτησης κατοχής, 3) είδος επίθεσης, 4) είδος στατικής φάσης, 5) ζώνη επίτευξης γκολ, 6) αριθμός επιτιθέμενων που συμμετείχαν στην επίθεση και 7) χρόνος επίτευξης γκολ. Η στατιστική επεξεργασία έγινε μέσω της ανάλυσης ελέγχου ανεξαρτησίας ή ομοιογένειας Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Τα ευρήματα έδειξαν πως οι τρόποι επίτευξης τέρματος στους εντός και εκτός έδρας αγώνες δεν διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους σε καμία από τις παραμέτρους που μελετήθηκαν. Πιο συγκεκριμένα, στους εντός και εκτός έδρας αγώνες, το πιο συχνό είδος επίθεσης που οδηγούσε σε γκολ ήταν η οργανωμένη, το πιο συχνό είδος στατικής φάσης που οδηγούσε σε γκολ ήταν το φάουλ και το πιο συχνό διάστημα επίτευξης γκολ, ήταν από το 76'-90'. Επιπλέον, ο συχνότερος τρόπος ανάκτησης κατοχής πριν από το γκολ ήταν η ανάκτηση της μπάλας ενώ το παιχνίδι βρισκόταν σε εξέλιξη και η πιο συχνή ζώνη επίτευξης γκολ ήταν η μεγάλη περιοχή. Ακόμη, στους εντός έδρας αγώνες οι επιθέσεις ξεκινούσαν πιο συχνά από την κεντρική κέντρο-αμυντική ζώνη, ενώ εκτός έδρας από τη κεντρική κέντρο-επιθετική. Ο συχνότερος αριθμός επιτιθέμενων που συμμετείχε στις επιθέσεις που οδήγησαν σε γκολ στους εντός έδρας αγώνες ήταν 6 και πάνω παίκτες, ενώ στους εκτός έδρας 1-3, με τις διαφορές να μην είναι σημαντικές. Εν κατακλείδι παρότι είναι πιθανό η έδρα του αγώνα να επηρεάζει τον τρόπο παιχνιδιού μιας ομάδας, στην περίπτωση της Barcelona κάτι τέτοιο δε φαίνεται να ισχύει, πιθανά επειδή συνήθως έχει την επιθετική πρωτοβουλία και προσπαθεί να επιβάλει το παιχνίδι της, λόγω του ότι αρέσκεται στο συνδυαστικό παιχνίδι με κατοχή της μπάλας, το οποίο εφαρμόζει διαρκώς ανεξάρτητα από την έδρα στην οποία αγωνίζεται.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΚΟΛ, ΕΔΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΑ, ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΟΜΑΔΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΠΕΤΥΧΕ Ο ΜΕΣΣΙ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΕΤΥΧΑΝ ΟΙ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ 2017/18 & 2018/19

COMPARISON OF THE GOALS THAT WERE SCORED BY MESSI WITH THOSE OF HIS TEAMMATES DURING THE SEASONS 2017/18 & 2018/19

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΒΛΑΧΟΣ Θ.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.¹
PAPADOPOULOS D.¹, PAPADOPOULOS S.¹, VLACHOS T.¹, KONSTANTINIDOU X.¹, PAPADIMITRIOU K.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Ο Messi θεωρείται ο καλύτερος παίκτης στο κόσμο και παίζει χρόνια στη Barcelona η οποία χτίστηκε πάνω του με στόχο τη νίκη. Ωστόσο, δεν έχει διερευνηθεί εκτενώς η επίδραση του Messi στο στυλ παιχνιδιού της ομάδας του. Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τα γκολ που έβαλαν ο Messi και οι συμπαίκτες του τις περιόδους 2017/18 και 2018/19, ως προς τις ενέργειες που οδήγησαν στην επίτευξη τους. Το δείγμα ήταν τα 189 γκολ της Barcelona στις δύο περιόδους. Παράμετροι της μελέτης ήταν: 1) ενέργεια που οδήγησε σε γκολ, 2) ενέργεια πριν από το γκολ, 3) αριθμός επιτιθέμενων με συμμετοχή στο γκολ, 4) ζώνη επίτευξης γκολ, 5) είδος επίθεσης, 6) χρόνος επίτευξης γκολ & 7) ποιότητα αντιπάλου. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε μέσω της ανάλυσης ανεξαρτησίας ή ομοιογένειας Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε τρεις από τις παραμέτρους: α) ενέργεια πριν από το γκολ, β) ζώνη επίτευξης γκολ και γ) είδος επίθεσης. Συγκεκριμένα, ο Messi είχε σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά γκολ από τους συμπαίκτες του, μετά από κοντρόλ-ντρίμπλα-σουτ και έπειτα από σουτ εκτός της μεγάλης περιοχής. Επίσης, είχε μεγαλύτερο ποσοστό γκολ από στατικές φάσεις συγκριτικά με τους συμπαίκτες του, οι οποίοι πέτυχαν πιο πολλά γκολ από τον Messi με οργανωμένες επιθέσεις. Στις υπόλοιπες παραμέτρους δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των γκολ του Messi και των συμπαίκτων του. Συγκεκριμένα, ο Messi και οι συμπαίκτες του πέτυχαν το μεγαλύτερο ποσοστό των γκολ τους στο διάστημα 61'-90', ενώ η ενέργεια που τους οδήγησε στα περισσότερα γκολ ήταν ο συνδυασμός. Επίσης, ο Messi και οι συμπαίκτες του σκόραραν συχνότερα απέναντι σε αντιπάλους από την 8η-14η θέση. Επιπλέον, ο αριθμός επιτιθέμενων με συμμετοχή στις επιθέσεις που οδηγούσαν συχνότερα σε γκολ τον Messi ήταν 4-5 παίκτες, ενώ για τους συμπαίκτες του ήταν 6 και άνω. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι στα γκολ του Messi, δεν αλλάζει σημαντικά η τακτική συμπεριφορά της Barcelona, πιθανά επειδή ακολουθεί για χρόνια ένα συγκεκριμένο τακτικό πλάνο που χαρακτηρίζεται από το συνδυαστικό παιχνίδι και την κατοχή της μπάλας, ανεξαρτήτως του αν σκοράρει ο Messi ή κάποιος συμπαίκτης του. Ωστόσο, υπήρξαν διαφορές στις ενέργειες που έκανε ο Messi πριν από τα γκολ, αλλά και στην ζώνη επίτευξης γκολ, οι οποίες ενδέχεται να επηρέασαν τον τρόπο επίθεσης της Barcelona, χωρίς ωστόσο να αλλάζουν την τακτική της συμπεριφορά, γεγονός που αναδεικνύει την ποιότητα και την επιθετική επικινδυνότητα του Messi.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ, ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΓΚΟΛ, ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

CORRELATION BETWEEN PHASE ANGLE AND PHYSICAL PERFORMANCE IN ADULT SOCCER PLAYERS

ΚΑΛΑΙΤΖΗΣ Ν.¹, ΡΙΖΟΣ Α.Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

KALAITZIS N.¹, RIZOS A.T., PANTAZIS D.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, SMILIOS I.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Nicolask92@yahoo.gr

Η γωνία φάσης αποτελεί ένα σχετικά νέο δείκτη σύστασης σώματος που αντανακλά την ποιότητα των μυϊκών κυττάρων. Έως τώρα στη βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετές μελέτες που επιβεβαιώνουν τη σχέση παραμέτρων σύστασης σώματος και απόδοσης στο ποδόσφαιρο ενώ λίγες είναι αυτές που εξετάσει τη γωνία φάσης ως παράγοντα πρόβλεψης της απόδοσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση της γωνίας φάσης και της επίδοσης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης ποδοσφαιριστών ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 ποδοσφαιριστές οι οποίοι εξετάστηκαν ως προς τη σύσταση σώματος και τη γωνία φάσης με τη μέθοδο της βιολεκτρικής εμπέδησης (AKERN, 101). Οι παράμετροι φυσικής απόδοσης που αξιολογήθηκαν ήταν α) η δύναμη των κάτω άκρων με τον προσδιορισμό της μέγιστης δύναμης στην άσκηση κάθισμα, β) η δύναμη του κορμού και των άνω άκρων με την άσκηση πιέσεις σε επίπεδο πάγκο, γ) η ταχύτητα, μέσω του χρόνου που χρειάστηκαν για να καλύψουν την απόσταση των 30μ, δ) η δοκιμασία ευκινησίας Arrowhead Agility Test και ε) το κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση. Για την διερεύνηση της συσχέτισης αξιολογήθηκε ο δείκτης Pearson. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ των τιμών γωνίας φάσης και δύναμης κορμού (0,4), άλματος με υποχωρητική φάση (0,35) και ευκινησίας (0,32). Ενώ, διαπιστώθηκε υψηλή συσχέτιση με τη δύναμη των κάτω άκρων (0,6) και την ταχύτητα (0,62). Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται πως η γωνία φάσης συσχετίζεται σε ικανοποιητικό βαθμό με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που είναι σημαντικές για την απόδοση των ποδοσφαιριστών. Ακόμη η γωνία φάσης των αθλητών που πήραν μέρος στη μελέτη διαπιστώθηκε πως ήταν ελαφρώς μεγαλύτερη από αυτή που έχει μετρηθεί σε αθλητές εθνικών κατηγοριών της Ιταλίας (7,8 έναντι 7,4). Περαιτέρω μελέτη απαιτείται σε μεγαλύτερο πληθυσμό ερασιτεχνών αθλητών. Η εξέταση της γωνίας φάσης αποτελεί απλή διαδικασία και ενδεχομένως η σημασία της να είναι σημαντική αναφορικά με την κατάσταση των μυϊκών κυττάρων των ποδοσφαιριστών.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ

ADOLESCENT'S PERFORMANCE FLUCTUATIONS DURING A BASKETBALL GAME

ΠΕΤΤΑΣ Κ.¹, ΣΩΤΗΡΑΚΗΣ Χ.Μ.¹, ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.¹, ΒΑΡΥΠΑΤΗΣ Α.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.³

ΡΕΤΤΑΣ Κ.¹, SOTIRAKIS C.M.¹, ΒΑΤΑΤΟΛΙΣ C.¹, VARYPATIS A.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, PROTORAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα δημοφιλές άθλημα όπου αγωνίζονται παίκτες πολλών ηλικιών και έχει μελετηθεί εκτενώς σε επίπεδο ανδρών όχι όμως και εφήβων αθλητών. Σκοπός της έρευνας είναι η εξέταση της διακύμανσης της απόδοσης σε δείκτες μυϊκής ισχύος σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης σε εφήβους αθλητές. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 έφηβοι αθλητές καλαθοσφαίρισης. Αρχικά υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης η οποία περιλάμβανε την αξιολόγηση των παραμέτρων: σωματομετρικών χαρακτηριστικών τους (ύψος, βάρος, δερματοπτυχές, άνοιγμα χεριών και ύψος με τα χέρια στην ανάταση), της ταχύτητας (10 μέτρα), της ευκινησίας (5-0-5), του κάθετου άλματος (Drop, Countermovement και Squat Jump) και της ικανότητας της αντοχής (YO-YO IR1). Στη συνέχεια συμμετείχαν σε αγώνα καλαθοσφαίρισης σύμφωνα με τους κανονισμούς παιδιάς που ισχύουν στις Ελληνικές διοργανώσεις. Κατά τη διάρκεια του αγώνα πραγματοποιούνταν καταγραφή της καρδιακής συχνότητας. Στις χρονικές στιγμές πριν τον αγώνα, πριν τη δεύτερη, την τρίτη και την τέταρτη περίοδο καθώς και 20 λεπτά μετά το πέρας του αγώνα αξιολογήθηκαν η ταχύτητα των 10μ, η δοκιμασία ευκινησίας 5-0-5 και το κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση. Για τη ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Αναφορικά με την καρδιακή συχνότητα, παρατηρήθηκε τάση για μείωσή της κατά την εξέλιξη του αγώνα (1^η περίοδος: 178±9,7, 2^η περίοδος: 171±8,6, 3^η περίοδος: 170±9,3, 4^η περίοδος: 167±10,1). Στα αποτελέσματα της απόδοσης διαπιστώθηκε μείωση του κάθετου άλματος στη χρονική στιγμή πριν την έναρξη του τρίτου δεκαλέπτου και μετά το τέλος του αγώνα. Επιδείνωση της επίδοσης στην ευκινησία πριν το 3^ο δεκάλεπτο και μετά το πέρας του αγώνα, ενώ σημαντική διαφορά στην ταχύτητα εντοπίστηκε στη χρονική στιγμή μετά τον αγώνα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης συμπεραίνεται πως η συμμετοχή σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης μπορεί να προκαλέσει μείωση της απόδοσης. Η σταδιακή μείωση της καρδιακής συχνότητας ενδεχομένως αντανάκλα τη μειωμένη φυσική απόδοση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε ότι αφορά τη μείωση στις παραμέτρους απόδοσης μπορεί να οφείλεται σε παράγοντες που σχετίζονται με τη θερμοκρασία του σώματος (πριν την έναρξη της τρίτης περιόδου), γιατί μεσολάβησαν 15 λεπτά μέχρι την έναρξη του 2^{ου} ημιχρόνου και με μεταβολικούς παράγοντες κυρίως για τη μείωση της απόδοσης στο τέλος του αγώνα. Σε επόμενες μελέτες η ανάλυση παραμέτρων κίνησης, όπως συνολική διανυόμενη απόσταση, οι ενέργειες υψηλής έντασης με συστήματα εντοπισμού θέσης και η διερεύνηση βιοχημικών παραμέτρων, ενδεχομένως να επιβεβαιώναν ή να μετέβαλλαν τα αποτελέσματα σε σύγκριση με τις δοκιμασίες απόδοσης ανάμεσα στα δεκάλεπτα και στο τέλος του αγώνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΧΥΣ,ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ,ΕΦΗΒΟΙ

ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2 ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

PREDICTING VO_{2MAX} FROM YO-YO IE2 TEST IN FEMALE BASKETBALL PLAYERS

ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ Γ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

ΠΑΡΟΥΛΙΑΣ Γ.¹, ΡΑΝΤΑΖΙΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΙΣ Ν.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΙΣ Τ.¹, ΒΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΙΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stampoulistheodoros@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι άθλημα το οποίο απαιτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα επαναλαμβανόμενες κινήσεις μέτριας και χαμηλής έντασης, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ανάπτυξη της ικανότητας της αντοχής. Παραδοσιακός δείκτης αντοχής είναι η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, ο καθορισμός της οποίας, ωστόσο, απαιτεί ειδικό εξοπλισμό και εκπαιδευμένο προσωπικό. Αν και για τους άνδρες υπάρχουν διαθέσιμα ερευνητικά αποτελέσματα, δεν ισχύει το ίδιο για τις γυναίκες αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση και την ικανότητα πρόβλεψης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου από τη διεξαγωγή της δοκιμασίας του τεστ πεδίου ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2. Το δείγμα αποτέλεσαν 11 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης της Α1 Εθνικής Κατηγορίας καλαθοσφαιρίστριες (ηλικίας: $20,1 \pm 1,4$ έτη, βάρους: $70,5 \pm 7,3$ kg, ύψους: $1,75 \pm 0,4$ cm και δείκτη μάζας σώματος: $22,8 \pm 2,3$ kg/m²). Οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν ως προς τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου με δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης έντασης σε εργοδιάδρομο με τη χρήση αναλυτή αερίων και στη δοκιμασία ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2 στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης κατά την πρώτη εβδομάδα προπόνησης του ετήσιου κύκλου. Τα δεδομένα που καταγράφηκαν ήταν η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και η εκτίμησή της από το ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2 και η ταχύτητα στο τελευταίο στάδιο και στις δύο δοκιμασίες. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης και η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι η πρόσληψη οξυγόνου ήταν $45,2 \pm 5,4$ ml/kg/min και η προβλεπόμενη πρόσληψη οξυγόνου από το ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2 ήταν $38,8 \pm 0,4$ ml/kg/min. Σε ότι αφορά την ταχύτητα στο τελευταίο στάδιο των δοκιμασιών διαπιστώθηκε ταχύτητα $14,4 \pm 0,6$ km/h και $13,3 \pm 0,2$ km/h στις δοκιμασίες του εργοδιαδρόμου και του τεστ ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2, αντίστοιχα. Οι τιμές αυτές δεν παρουσίασαν σημαντική συσχέτιση και δεν επεξηγούσαν σημαντικό βαθμό διακύμανση της μέτρησης στον εργοδιάδρομο. Το γεγονός αυτό πιθανά οφείλεται στη χρονική στιγμή μέτρησης, μιας και οι αθλήτριες κατά την πρώτη εβδομάδα προετοιμασίας δεν παρουσιάζουν υψηλές προσαρμογές δύναμης κι ευκινησίας, στοιχεία που απαιτεί η δοκιμασία του ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2, ενώ δεν απαιτεί η δοκιμασία μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου στον εργοδιάδρομο. Οπότε κρίνεται κι απαραίτητη η επαναξιολόγηση των αθλητριών μετά το πέρας των 4-5 εβδομάδων προετοιμασίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΤΟΧΗ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΣΠΡΙΝΤ

THE EFFECT OF TWO CONSEQUITIVE BASKETBALL MATCHES IN SPRINT ABILITY

ΡΙΖΟΣ Α.Θ.¹, ΠΑΠΠΑΣ Κ.¹, ΠΑΝΤΖΑΖΗΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

RIZOS A.T.¹, PAPPAS K.¹, PANTAZIS D.¹, STAMPOULIS T.¹, RETZEPIS N.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexrizo@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα που απαιτεί την πραγματοποίηση ενεργειών υψηλής έντασης όπως τρέξιμο σε υψηλή ένταση, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις και αλλαγές κατεύθυνσης, τα οποία επιβάλλουν ένα μοναδικό σύνολο απαιτήσεων στο μυοσκελετικό σύστημα. Ο αριθμός των αλμάτων που πραγματοποιούν οι αθλητές σε έναν αγώνα είναι περίπου 60, αριθμός ο οποίος αυξάνεται στις προπονήσεις. Επομένως η καλαθοσφαίριση αναγνωρίζεται ως άθλημα υψηλών φορτίσεων πρόσκρουσης και σχετίζεται με υψηλότερη οστική μάζα ως αποτέλεσμα των υψηλών αντιδραστικών δυνάμεων του εδάφους, ειδικά στις περιοχές των οστών που φορτίζονται. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της οστικής κατάστασης σε αθλητές καλαθοσφαίρισης μέσα από την ενασχόληση τους με το συγκεκριμένο άθλημα κατά την ηλικία της κορυφαίας οστικής μάζας. Στην έρευνα συμμετείχαν 13 υγιείς ενήλικες αθλητές καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι αγωνίζονταν στο περιφερειακό πρωτάθλημα, ηλικίας $20,43 \pm 2,04$ ετών με προπονητική συχνότητα τις $5,6 \pm 1,6$ φορές/εβδομάδα. Για την αξιολόγηση της οστικής κατάστασης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (dual-energy X-ray absorptiometry, DXA). Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος one sample t-test ως προς τις τιμές αναφοράς. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην συνολική οστική πυκνότητα των αθλητών (15,53%) κάτι που επιβεβαιώνει τον χαρακτηρισμό του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης ως οστεογενετικό και πως η ενασχόληση των ατόμων με αυτό ενισχύει την ανάπτυξη κορυφαίας οστικής μάζας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΓΩΝΑΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ NUTRITIONAL HABITS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF NATIONAL CATEGORIES

ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΡΙΖΟΣ Α.Θ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹,
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

STAFYLIDIS C.¹, RIZOS A.T.¹, STAMPOULIS T.¹, PROTOPAPA M.¹, PANTAZIS D.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹,
AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

thes2.charalamposstafylidis@acadimia.com

Οι ενεργειακές απαιτήσεις στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο είναι μεγάλες και εξειδικευμένες και επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες και διαφοροποιούνται από τη περίοδο της προετοιμασίας, την αγωνιστική και τη μεταβατική περίοδο. Σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου το ενεργειακό κόστος κυμαίνεται από 1195kcal έως και 1434kcal, ανάλογα με την απόσταση την οποία καλύπτεται αλλά και τον τρόπο παιχνιδιού. Αυτές οι απαιτήσεις επηρεάζονται και από περιβαλλοντικούς, ψυχολογικούς και τεχνικοτακτικούς παράγοντες. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της διατροφικής πρόσληψης μακροθρεπτικών συστατικών σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Το δείγμα της μελέτης ήταν 29 ποδοσφαιριστές οι οποίοι αγωνίζονταν στις εθνικές κατηγορίες στο ελληνικό πρωτάθλημα. Κάθε ένας συμπλήρωσε ημερολόγιο καταγραφής κατανάλωσης τροφίμων για 7 ημέρες κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους περιόδου. Η ανάλυση των διατροφικών ημερολογίων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού Science Tech Diet 200A. Από αυτή προέκυψε ότι η ενεργειακή πρόσληψη των ποδοσφαιριστών ήταν $1.921,5 \pm 340,9$ kcal. Η διαιτητική πρόσληψη των λιπών ήταν $94,4 \pm 26,8$ g, εκ των οποίων τα κορεσμένα λιπαρά οξέα ήταν $22,7 \pm 4,5$ g, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ήταν $49,3 \pm 17,3$ g και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ήταν $12,0 \pm 4,9$ g. Η διαιτητική πρόσληψη της χοληστερόλης ήταν $249,1 \pm 84,1$ g, της συνολικής πρωτεΐνης ήταν $80,3 \pm 15,2$ g, των υδατανθράκων $195,4 \pm 34,4$ g εκ των οποίων απλά σάκχαρα $6,6 \pm 6,0$ g, και των φυτικών ινών $15,9 \pm 4,8$ g. Σχετικά με τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από τη μελέτη διαπιστώνεται ότι οι ποδοσφαιριστές κατανάλωναν επαρκείς ποσότητες τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη, αλλά εμφάνισαν μέτρια προς χαμηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών. Η συνολική ενεργειακή πρόσληψη ήταν χαμηλή για την αγωνιστική περίοδο και η πρόσληψη λιπαρών ήταν παρεμφερείς με τις διεθνείς συστάσεις της αθλητικής διατροφής. Συμπερασματικά θα πρέπει να αναπτυχθούν στρατηγικές ενημέρωσης των ποδοσφαιριστών σε θέματα διατροφής ώστε βελτιωθεί η ποιότητα της διατροφής τους η οποία θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την υγεία τους και να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**ERGO-PHYSIOLOGICAL PARAMETERS AND TECHNICAL SKILLS OF HIGH-LEVEL WATER
POLO ATHLETES**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ Γ.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

PAPASKEVOPOULOU G.¹, PAPADIMITRIOU K.¹, KOURTESSIS T.¹, GOURGOULIS V.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vasgeo22@gmail.com

Η υδατοσφαίριση αποτελεί ένα ομαδικό άθλημα το οποίο χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη πολλών ενεργειών υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, μεταξύ των οποίων υπάρχουν χρονικά διαστήματα κατά τα οποία οι αθλητές παραμένουν στατικοί ή κολυμπούν. Η απόδοση ενός αθλητή εξαρτάται από την ικανότητα διαχείρισης των μεταβαλλόμενων καταστάσεων, την ανάπτυξη των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών του, καθώς και την εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων και τεχνικών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα υδατοσφαίρισης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν τα χαρακτηριστικά των αθλητών υδατοσφαίρισης που βρίσκονται σε παγκόσμιο-υψηλό επίπεδο, προκειμένου να σκιαγραφηθεί το προφίλ τους τόσο σε επίπεδο εργοφυσιολογικών παραμέτρων όσο και των τεχνικών τους ικανοτήτων ώστε να διαπιστωθούν τα χαρακτηριστικά που καθορίζουν την απόδοση και επίδοση των υδατοσφαιριστών και τους κατατάσσουν σε ελίτ επίπεδο. Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση, μέσα από χρονολογικά πρόσφατες εμπειρικές έρευνες και επιστημονικές μελέτες. Μεταξύ των σημαντικότερων ευρημάτων της βιβλιογραφικής ανασκόπησης διαπιστώθηκε ότι, προκειμένου ένας αθλητής να βρίσκεται σε υψηλό ή παγκόσμιο επίπεδο, θα πρέπει να φέρει τόσο φυσικές ικανότητες που σχετίζονται με τα ανθρωπομετρικά του χαρακτηριστικά, όσο και τεχνικές δεξιότητες όπως η ικανότητα στην κίνηση, το σουτ, τη δύναμη, τη ρίψη της μπάλας και το σπριντ.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

DIFFERENCES IN BONE MASS AND BONE DENSITY BETWEEN DOMINANT AND NON-DOMINANT LEG IN BASKETBALL PLAYERS

ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΙΔΗΣ Ε.¹, ΠΑΠΠΑΣ Κ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

CHATZIPAVLIDIS E.¹, PAPPAS K.¹, PANTAZIS D.¹, RETZEPIS N.¹, STAMPOULIS T.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, MARGONIS K.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vagelis.chatzipavlidissn13@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από τη διαλειμματική της μορφή, όπου ο μεγάλος αριθμός ενεργειών μικρής χρονικής διάρκειας και υψηλής έντασης τις διαδέχονται ενέργειες χαμηλής έντασης. Οι ενέργειες υψηλής έντασης στη καλαθοσφαίριση όπως τα άλματα, οι γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης, οι επιταχύνσεις, οι επιβραδύνσεις και η σωματική σύγκρουση έχουν οστεογενή χαρακτήρα όπως έχει αποδειχθεί από άλλα αθλήματα. Επιπρόσθετα στην καλαθοσφαίριση είναι εν μέρει διαφορετικά τα κινητικά πρότυπα του πραγματοποιούνται με την κυρίαρχη και τη μη κυρίαρχη πλευρά. Ωστόσο, έως τώρα δεν έχει μελετηθεί η οστική κατάσταση των δύο κάτω άκρων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ της οστικής πυκνότητας σε ανατομικά σημεία του ισχίου. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 αθλητές καλαθοσφαίρισης οι οποίοι εξετάστηκαν ως προς την οστική μάζα και πυκνότητα στα ανατομικά στοιχεία του ισχίου. Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t test για ζευγαρωτές μετρήσεις. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι αθλητές καλαθοσφαίρισης είχαν στο σύνολό τους υψηλές τιμές οστικής μάζας και οστικής πυκνότητας σε σύγκριση με άτομα της ηλικίας τους που δεν ασχολούνται συστηματικά με τον αθλητισμό. Σε ότι αφορά τις διαφορές μεταξύ των δύο άκρων διαπιστώθηκε σημαντικά υψηλότερη οστική μάζα και οστική πυκνότητα στο μη κυρίαρχο άκρο στο ανατομικό σημείο του αυχένα του μηριαίου οστού και υψηλότερες τιμές στον μείζων τροχαντήρα και στ τρίγωνο Ward στο κυρίαρχο άκρο. Συμπερασματικά η συμμετοχή στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης παρατηρείται να έχει οστεογενή χαρακτήρα και μάλιστα τείνουν να εμφανίζονται διαφορετικές προσαρμογές στο κυρίαρχο με το μη κυρίαρχο άκρο. Η περεταίρω μελέτη στις προσαρμογές των οστών ενδεχομένως να οδηγήσει σε τροποποίηση των προπονητικών προγραμμάτων ώστε να αμβλύνονται οι διαφορές μεταξύ των κάτω άκρων.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

PREDICTING BONE MASS AND BONE DENSITY FROM BODY COMPOSITION AND PERFORMANCE VARIABLES IN BASKETBALL PLAYERS

ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ Α.¹, ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

STEFANIDIS A.¹, STAFYLIDIS C.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, LAPARIDIS K.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stefapost96@gmail.com

Η αύξηση στο προσδόκιμο ζωής ενδέχεται να επηρεάσει την εμφάνιση οστεοπόρωσης κατά τη γήρανση. Η φύση του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης ενδεχομένως να προάγει την οστεοσύνθεση και να αυξάνει την κορυφαία οστική μάζα της ζωής που παρατηρείται από τα 20-30 έτη της ανθρώπινης ζωής. Για την εύρεση της οστικής μάζας και της οστικής πυκνότητας απαιτείται η εξέταση με τη μέθοδο της απορροφησιμετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DXA) και εξειδικευμένο προσωπικό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την πρόβλεψη της οστικής πυκνότητας και της οστικής μάζας σε ενήλικες αθλητές καλαθοσφαίρισης από τη μέτρηση παραμέτρων σύστασης σώματος και απόδοσης. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 15 αθλητές καλαθοσφαίρισης ηλικίας 20-27 ετών που αγωνίζονταν σε περιφερειακά πρωταθλήματα. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος (άλιπη και λιπώδης μάζα) και τις παραμέτρους της οστικής μάζας και της οστικής πυκνότητας με τη μέθοδο DXA. Ακόμη, πραγματοποίησαν αξιολόγηση της ταχύτητας στα 10μ, στη μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων με την άσκηση κάθισμα και την ικανότητα της αντοχής με τη δοκιμασία ΥΟ-ΥΟ ΙΕ2. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμική παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι παράμετροι άλιπη σωματική μάζα, λιπώδης μάζα, σωματική μάζα, επίδοση στα 10μ ταχύτητας, επίδοση στην άσκηση κάθισμα και στη δοκιμασία ΥΟ-ΥΟ εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης της οστικής μάζας. Ο βαθμός συσχέτισης ήταν 0,94 και εξηγούνταν το 88,9% της συνολικής διακύμανσης. Αναφορικά με την πρόβλεψη της οστικής πυκνότητας όλου του σώματος εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης όλες οι παράμετροι και ο βαθμός συσχέτισης ήταν 0,71 και επεξηγούνταν το 84,5% της συνολικής διακύμανσης. Συμπερασματικά η οστική μάζα και η οστική πυκνότητα μπορεί να προβλεφθεί με σχετικά έγκυρο τρόπο από την αξιολόγηση παραμέτρων σύστασης σώματος και απόδοσης σε δοκιμασίες στο πεδίο.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΛΙΠΗ ΜΑΖΑ, ΛΙΠΩΔΗΣ ΜΑΖΑ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΙΑΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΣΠΡΙΝΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΠΟΔΟΣΦΑΡΙΚΟ ΑΓΩΝΑ.

CORRELATION BETWEEN DIETARY PROTEIN INTAKE AND THE REPEATED SPRINT ABILITY AFTER A FOOTBALL GAME.

ΠΑΠΠΑΣ Κ.¹, ΓΚΑΡΑΒΕΛΑΣ Β.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

PAPPAS K.¹, GKARAVELAS V.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kostantinos172009@hotmail.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα υψηλής έντασης που χαρακτηρίζεται από ποικιλία κινήσεων, που περιλαμβάνουν κατά κύριο λόγο επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις κι αλλαγές κατευθύνσεων. Όλες αυτές οι ενέργειες επαναλαμβάνονται συχνά κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και φαίνεται ότι η απόδοση ενός αθλητή, ιδιαίτερα στην ικανότητα των επαναλαμβανόμενων σπριντ (repeated sprint ability, RSA), παίζει σημαντικό ρόλο στη επίτευξη της μεγαλύτερης συμμετοχής του στον αγώνα και στη συνολική απόδοση της ομάδας. Σημαντικό ρόλο στη βελτίωση αυτής της ικανότητας φαίνεται ότι παίζει η διατροφή κι ιδιαίτερη η διαιτητική πρόσληψη πρωτεϊνών, προκειμένου να βελτιωθεί σε βέλτιστο βαθμό η αποκατάσταση του μυϊκού συστήματος, η μείωση της ασκησιογενούς φλεγμονής και η μείωση της μυϊκής ισχύος. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης της διαιτητικής πρόσληψης πρωτεΐνης με την απόδοση στο τεστ RSA. Το δείγμα της έρευνας ήταν 10 ποδοσφαιριστές με μέσο όρο ηλικίας $22,2 \pm 1,2$ έτη, ύψος $1,8 \pm 0,03$ m, βάρος $74,7 \pm 1,5$ kg και δείκτη μάζας σώματος $23,8 \pm 0,8$ kg/m². Για την ανάλυση τη συσχέτισης των δύο παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Η ανάλυση των διατροφικών ανακλήσεων έδειξε ότι η διαιτητική πρόσληψη της πρωτεΐνης ήταν $99,8 \pm 3,1$ gr. την ημέρα του αγώνα. Ο συνολικός χρόνος εκτέλεσης του τεστ RSA ήταν κατά μέσο όρο $23,8 \pm 0,9$ δευτερόλεπτα κι ο χρόνος ενός σπριντ ήταν κατά μέσο όρο $4,6 \pm 0,2$ δευτερόλεπτα. Η στατιστική ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι υπήρχε μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της διαιτητικής πρόσληψης πρωτεΐνης και του χρόνου ενός σπριντ ($r = +0,55$), και μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση της διαιτητικής πρωτεΐνης και του συνολικού χρόνου εκτέλεσης του τεστ RSA ($r = -0,4$). Καμία όμως από τις συσχετίσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η πρόσληψη διαιτητικής πρωτεΐνης κατά την ημέρα του αγώνα μπορεί να παίξει θετικό ρόλο στην καλύτερη απόδοση ενός αθλητή στο τεστ RSA, μιας και φαίνεται ότι σχετίζεται θετικά με την απόδοση στο σπριντ κι αρνητικά με το συνολικό χρόνο εκτέλεσης του RSA, ωστόσο για την εξαγωγή πιο ολοκληρωμένων συμπερασμάτων απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητών.

Λέξεις-κλειδιά: ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ – ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ (U19) ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2020 (ΣΥΝΔΡΟΜΟ II)
RELATIONSHIP BETWEEN SERVICE DIRECTION AND QUALITY – TYPE OF BLOCK IN GIRL'S VOLLEYBALL TEAMS (U19) IN THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2020 (COMPLEX II)

ΑΙΒΑΛΙΩΤΗΣ Π.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

ΑΙΒΑΛΙΟΤΙΣ Π.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΡΟΥΛΟΣ Α.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΣ Β.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aivaliotispaiva@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων Νεανίδων (U19) που συμμετείχαν στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική (δυο όμιλοι), ημιτελική (αγώνες κατάταξης) και τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση του σερβίς σε σχέση με την ποιότητα του μπλόκ και το είδος του μπλόκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το chi square (ποιοτικά δεδομένα – ανάλυση) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το σερβίς που κατευθύνθηκε στις ζώνες 5,6,7,8,9 επηρέασε την ποιότητα του μπλόκ (χαμένο, σπάσιμο έξω, σπάσιμο και δυσκολεύει την άμυνα, σπάσιμο και εύκολη άμυνα, επιστροφή της μπάλας στο γήπεδο του επιθετικού - αντεπίθεση). Επίσης σημαντική διαφορά υπήρξε όταν το σερβίς που κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,5,6,7,8,9 επηρέασαν το είδος του μπλόκ (μονό, διπλό, τριπλό και καθόλου μπλόκ). Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να προπονηθούν ώστε να σχηματίζουν μπλόκ στις επιθέσεις των αντιπάλων αλλά και να έχουν της απαιτούμενη ποιότητα σε αυτό. Είναι στοιχεία, που έχοντας πρότυπα, θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις στην αντιμετώπιση των αντιπάλων, ώστε να έχουν κερδισμένους πόντους.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ, ΣΕΡΒΙΣ, ΜΠΛΟΚ, ΝΕΑΝΙΔΕΣ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΔΙΜΗΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Α2

IMPLEMENTATION OF A TWO MONTHS STRENGTH TRAINING PROGRAM IN FEMALES A2 VOLLEYBALL PLAYERS

ΝΤΟΖΗΣ Χ.², ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.¹, ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ.²

ΝΤΟΖΙΣ C.², ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.¹, ΤΣΟΛΑΚΙΣ C.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gkountask@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν ο έλεγχος της επίδρασης ενός προγράμματος αντιστάσεων διάρκειας 8 εβδομάδων σε δοκιμασίες απόδοσης των άνω και κάτω άκρων, αθλητριών πετοσφαίρισης που αγωνίζονταν στη Β' εθνική κατηγορία (Α.Γ.Ο ΕΥΡΥΑΛΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ). Στην μελέτη αυτή συμμετείχαν είκοσι αθλήτριες ηλικίας 18-32 ετών, αναστήματος $173 \pm 7,5$ cm και σωματικού βάρους $58 \pm 9,6$ kgr. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ισάριθμες ομάδες (ελέγχου $n=10$ και πειραματική $n=10$). Οι αθλήτριες της ομάδας ελέγχου ακολούθησαν μόνο το πρόγραμμα προπονήσεων με μπάλα στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ομάδα ακολούθησε επιπλέον και ένα πρόγραμμα με αντιστάσεις διάρκειας 8 εβδομάδων, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα, τριών (3) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων με ένταση στο 70-75% της μέγιστης επίδοσης, στις ασκήσεις των πιέσεων πάγκου, πιέσεων των ποδιών και εμπροσθολαίμων έλξεων. Η αξιολόγηση της δύναμης των αθλητριών έγινε με τη διαδικασία της μιας μέγιστης επανάληψης (1MAE), πριν και μετά την προαγωνιστική περίοδο στο πλαίσιο του προγραμματισμένου ελέγχου της βελτίωσης της δύναμης των άνω και κάτω άκρων των αθλητριών πετοσφαίρισης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 19. Για τη διερεύνηση των διαφορών πριν και μετά το τέλος της προπόνησης δύναμης και ανάμεσα στις ομάδες, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ANOVA (2 x 2) και το τεστ Bonferroni. Οι διαφορές μεταξύ των μεταβλητών ελέγχθηκαν σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων της μέγιστης δύναμης των αθλητριών στο τέλος της 8ης εβδομάδας του προγράμματος παρουσιάζονται παρακάτω: Ομάδα ελέγχου: Πιέσεις πάγκου (+3,2%), Εκτάσεις ποδιών (+3,1%), Εμπροσθολαίμιες Έλξεις (+4,4%) & Πειραματική ομάδα: Πιέσεις πάγκου (+9,3%), Εκτάσεις ποδιών (+12,5%), Εμπροσθολαίμιες Έλξεις (+8,6%) με $p < 0.05$ αντίστοιχα. Η πειραματική ομάδα παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα ελέγχου στις ασκήσεις πιέσεων πάγκου και εμπροσθολαίμων έλξεων ($p < 0.05$), ενώ δεν σημειώθηκαν διαφορές στις πιέσεις των ποδιών. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι η προσθήκη προγραμμάτων αντίστασης κατά τη διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου λειτουργούν ευεργετικά σε μεταβλητές δύναμης αθλητριών πετοσφαίρισης και θα πρέπει να αποτελούν μέρος της εβδομαδιαίας προπόνησης. Στο μέλλον θα πρέπει να διερευνηθεί εάν οι αλλαγές στη δύναμη ως αποτέλεσμα εφαρμογής προγραμμάτων αντίστασης μπορούν να επηρεάσουν θετικά και τις αγωνιστικές δεξιότητες του αθλήματος.

Λέξεις – Κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ANTHROPOMETRY OF STUDENTS OF THE MODERN HIGH SCHOOL OF EVANGELICAL SCHOOL OF SMYRNA

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.¹, ΝΤΟΖΗΣ Χ.², ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.¹

GKOUNTAS K.¹, NTOZIS C.², GIANNAKOPOULOS A.¹, KASAMPALIS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gkountask@hotmail.com

Ο σκοπός της μελέτης αυτής είναι να δείξει ότι οι 250 μαθητές/-τριες του Προτύπου Πειραματικού Λυκείου της Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης στην συντριπτική τους πλειοψηφία, βρίσκονται μέσα στα φυσιολογικά όρια σωματότυπου, δηλαδή αναλογίας μυϊκού και λιπώδους ιστού. Η ερευνητική διαδικασία της μέτρησης πραγματοποιήθηκε στους μαθητές/-τριες του σχολείου που φοιτούσαν κατά την σχολική χρονιά 2018-2019. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την διαδικασία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής όπου οι μαθητές/-τριες ήταν ντυμένοι ελαφριά και χωρίς υποδήματα. Το σωματικό βάρος μετρήθηκε με ψηφιακή ζυγαριά ακριβείας (Tanita, Illinois, USA) με ακρίβεια 0.1 kg και το ύψος με αναστημόμετρο τοίχου Seca (Leicester, UK) και προσέγγιση ± 0.5 cm. Για την εκτίμηση της σωματικής σύστασης των μαθητών/-τριων χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)- body mass index (BMI). Στις αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 19. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε σύνολο 250 μαθητών/-τριων όλων των τάξεων του Λυκείου, το 9,7% είναι λιποβαρείς, δηλαδή με $\Delta\text{Μ}\Sigma < 18,5$, το 64,6% είναι νορμοβαρείς, δηλαδή με $18,6 < \Delta\text{Μ}\Sigma < 25$, το 18,6% είναι υπέρβαροι, δηλαδή $25 < \Delta\text{Μ}\Sigma < 29,9$ και το 7,1% των μαθητών είναι παχύσαρκοι, δηλαδή $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30$. Η σύγκριση των ποσοστών αυτών με τα επίσημα δεδομένα για την παιδική παχυσαρκία στη χώρα μας που παρουσιάζει το επιπολασμό της υπερβαρότητας περίπου στο 30% και της παχυσαρκίας περίπου στο 11,5% τοποθετώντας τους Έλληνες μαθητές στην κορυφή της Ευρώπης και στη δεύτερη θέση στον κόσμο μετά τους Αμερικάνους, είναι φανερό πως οι μαθητές στο Πρότυπο Πειραματικό Λύκειο της Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης βρίσκονται σε μια αρκετά πλεονεκτικότερη θέση από το γενικό μέσο όρο. Συμπερασματικά, οι πιθανότερες αιτίες γι' αυτά τα αποτελέσματα πρέπει να αναζητηθούν στις συνθήκες διαβίωσης των μαθητών/-τριων, και κυρίως στο διατροφικό τους προφίλ και στη φυσική τους δραστηριότητα.

Λέξεις – Κλειδιά: ΛΥΚΕΙΟ, ΜΑΘΗΤΕΣ, ΔΜΣ, ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΗΣ Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ Ε.ΣΠΕ.Δ.Α ΚΑΙ ΤΗΣ Ε.Σ.Π.Α.Α.Α ΚΑΙ Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2017-2018

THE PROFILE OF THE COACHES OF THE WOMEN A΄ CATEGORY OF ESPEDA AND ESPAAA AND THE PREPARATION OF THE VOLLEYBALL TEAMS 2017-2018

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.¹, ΡΟΥΣΣΑΣ Η.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.¹

GKOUNTAS K.¹, ROUSSAS I.¹, GIANNAKOPOULOS A.¹, KASAMPALIS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gkountask@hotmail.com

Η προετοιμασία της φυσικής κατάστασης, γενικότερα στον αθλητισμό και ειδικότερα στην πετοσφαίριση, αντιπροσωπεύει έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που μαζί με την τεχνική και την τακτική προετοιμασία χαρακτηρίζει την αθλητική απόδοση. Αυτοί οι τρεις παράγοντες θα πρέπει να αναπτύσσονται με βάση την χρονική αγωνιστική περίοδο και να καθορίζονται κυρίως από τους στόχους που πρέπει να πραγματοποιήσει ένας αθλητής ή μια ομάδα. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το προφίλ των προπονητών πετοσφαίρισης και να καταγράψει την κατανομή των στοιχείων φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής κατά την περίοδο της προετοιμασίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι είκοσι τέσσερες ομάδες που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα της Α΄ κατηγορίας πετοσφαίρισης γυναικών της ΕΣΠΕΔΑ και ΕΣΠΑΑΑ, κατά την αγωνιστική περίοδο 2017-2018. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος συμπλήρωσης ανώνυμου ερωτηματολογίου που μοιράστηκε στους προπονητές της κατηγορίας. Και οι 24 προπονητές επέστρεψαν συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο, το οποίο κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Αφορούσε δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως ηλικία, πτυχία, διπλώματα, αν υπήρξαν οι ίδιοι αθλητές πετοσφαίρισης, χρόνια προπονητικής εμπειρίας, αριθμός παικτριών, διάρκεια της προετοιμασίας των ομάδων τους. Καταγράφοντας τα στοιχεία της προετοιμασίας τους ζητήθηκε να κατανεύουν ανά εβδομάδα τα ποσοστά που καταλαμβάνουν η φυσική κατάσταση, η τεχνική και η τακτική. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο ανάλυσης SPSS και με την μέθοδο ανάλυσης συχνοτήτων. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι: στην πλειοψηφία τους οι προπονητές είναι νεαροί ως προς την ηλικία και προέρχονται αριθμητικά το ίδιο τόσο από πανεπιστημιακή εκπαίδευση (ΤΕΦΑΑ) όσο και από τις προπονητικές σχολές της Γ.Γ.Α. Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν αθλητές εθνικών κατηγοριών χωρίς να έχουν πολλά χρόνια προπονητικής εμπειρίας. Οι περισσότεροι έχουν σταθερές και παρόμοιες απόψεις όσον αφορά τα στοιχεία της προετοιμασίας των ομάδων. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι, συμφωνούν για τη χρονική διάρκεια των 8 εβδομάδων της περιόδου της προετοιμασίας, τον αριθμό των 14 παικτριών που θέλουν να συμμετέχουν στην σύνθεση της ομάδας, τον αριθμό των 6 φιλικών αγώνων και της τακτικής προετοιμασίας για την αντιμετώπιση των αντιπάλων. Τέλος, έχουν κοινές απόψεις σε ότι αφορά την ένταση και την κατανομή των επιβαρύνσεων κατά το πλάνο της προετοιμασίας ανά εβδομάδα, τα ποσοστά των οποίων δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Καταλήγοντας διαπιστώνουμε, ότι η συλλογή πληροφοριών τόσο από τις ομάδες των τοπικών πρωταθλημάτων όσο και από τις ομάδες των εθνικών πρωταθλημάτων, οδηγεί σε χρήσιμα συμπεράσματα που αφορούν την προπονητική διαδικασία.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise
and Disability

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση
& Άτομα με Αναπηρία



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

SATISFACTION OF STUDENTS WITH DYSLEXIA PARTICIPATING IN A READING PROGRAM BASED ON THE INTEGRATION OF MOVEMENT

ΤΟΠΟΥΖΕΛΗ Φ.¹, ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε.¹, ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ.¹, ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.¹

ΤΟΡΟΥΖΕΛΙ F.¹, FOTIADOU E.¹, EYAGGELINOU X.¹, BARKOUKIS V.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

topouzelifot@gmail.com

Η εκμάθηση της ανάγνωσης αποτελεί δυναμική διαδικασία, η οποία εξαρτάται κυρίως από την πλαστικότητα του εγκεφάλου. Νευροεπιστημονικά ευρήματα καταδεικνύουν ότι η κίνηση διεγείρει τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της ικανοποίησης μαθητών/τριών αναφορικά με τη συμμετοχή τους στο παρεμβατικό πρόγραμμα, το οποίο ενσωμάτωσε την κίνηση στη διδασκαλία σημείων στίξης. Η τήρηση των σημείων στίξης, σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών, βελτιώνει την αναγνωστική κατανόηση. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 23 μαθητές/τριες, ηλικίας 12-14 ετών, με διάγνωση Δυσλεξίας από Κέντρα Διαφοροδιάγνωσης Διάγνωσης και Υποστήριξης, οι οποίοι/ες φοιτούσαν σε τέσσερα Τμήματα Ένταξης Γυμνασίων του Ν. Θεσσαλονίκης. Το πρόγραμμα περιελάμβανε 12 πλάνα μαθημάτων, τα οποία εφαρμόζονταν δύο φορές την εβδομάδα για έξι εβδομάδες. Σε κάθε μάθημα, οι μαθητές/τριες καλούνταν να συμμετέχουν στην ανάγνωση ενός κειμένου, κατά τη διάρκεια της οποίας έπρεπε να εντοπίσουν συγκεκριμένα σημεία στίξης και να εκτελέσουν όλοι/ες μαζί μία κινητική δραστηριότητα, όπως έγερση κορμού, στήριξη στο ένα πόδι, αλματάκια, αναπηδήσεις, βήμα σημειωτόν και τρέξιμο. Οι μαθητές/-τριες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ημιδομημένες συνεντεύξεις, προκειμένου να ελεγχθεί η ικανοποίηση όλων των συμμετεχόντων. Από τις απαντήσεις προέκυψε ότι πρόκειται για ένα πρόγραμμα, το οποίο άρεσε πάρα πολύ στους/στις μαθητές/τριες με δυσλεξία, μείωσε το άγχος τους για την ανάγνωση, παρείχε κίνητρο για ενεργή συμμετοχή τους στην αναγνωστική διαδικασία και τους/τις βοήθησε πάρα πολύ στην κατανόηση κειμένων. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε ότι οι κινητικές δραστηριότητες κινητοποίησαν το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για την ανάγνωση. Συμπεραίνεται, ότι η ενσωμάτωση της κίνησης φάνηκε χρήσιμη στους μαθητές/τριες με δυσλεξία που συμμετείχαν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα και αποτέλεσε ισχυρό κίνητρο για την ενεργή συμμετοχή τους στην αναγνωστική διαδικασία.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

PHYSICAL ACTIVITY OF INDIVIDUALS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: A REVIEW

ΗΡΑΚΛΕΟΥ Ε.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Α.³, ΚΑΜΠΑΣ Α.⁴

IRAKLEOUS E.¹, VENETSANOU F.², STATHOPOULOU A.³, KAMBAS A.⁴

¹ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΜΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΠΘ. ΚΑΙ ΙΠ&Τ, ΕΚΕΦΕ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΕΚΕΦΕ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

⁴ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹INTERDEPARTMENTAL POSTGRADUATE PROGRAMME OF THE DEPARTMENT OF GREEK PHILOLOGY, DUTH, AND II&I, NCSR "DEMOCRITOS"

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³NCSR "DEMOCRITOS"

⁴DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eleniirakleous@gmail.com

Τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία και στη συμμετοχή σε δραστηριότητες, ωστόσο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στα άτομα με ΔΑΦ θεωρείται μείζονος σημασίας, καθώς προάγει την υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Σκόπος της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με το επίπεδο ΦΔ των ατόμων με ΔΑΦ. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, Eric και PubMed, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά όρους που αφορούν τη ΦΔ (π.χ., physical activity, exercise, sports, physical education, dance) σε συνδυασμό με τον όρο ΔΑΦ (autism spectrum disorder). Από τις έρευνες που αναδείχθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 18 που αφορούσαν την αξιολόγηση της ΦΔ των ατόμων με ΔΑΦ, ήταν στην αγγλική γλώσσα και είχαν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα κριτών. Στις έρευνες αυτές συμμετείχαν συνολικά 3.035 άτομα με ΔΑΦ, τα οποία ήταν -κατά πλειοψηφία- έφηβοι και νεαροί ενήλικες. Η αξιολόγηση της ΦΔ έγινε με επιταχυνσιόμετρα (n=9), ερωτηματολόγια (n=12), συνεντεύξεις (n=2) και συνδυασμούς τους. Στις περισσότερες έρευνες καταγράφηκε η ελεύθερη ΦΔ των συμμετεχόντων, ενώ σε τρεις, αξιολογήθηκε η ΦΔ στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Από την ανασκόπηση των ερευνών διαπιστώθηκε το χαμηλό επίπεδο της ΦΔ των ατόμων με ΔΑΦ, σε σύγκριση με τις συστάσεις των διεθνών οργανισμών. Παράγοντες οι οποίοι φάνηκε πως συνδέονται άμεσα με τη ΦΔ, είναι η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο παχυσαρκίας, το επίπεδο του αυτισμού, η συννοσηρότητα και η έλλειψη εσωτερικών κινήτρων των ατόμων με ΔΑΦ. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει η δομή της οικογένειας, ο αριθμός των μελών της, το οικονομικό υπόβαθρο και το επίπεδο μόρφωσης των γονέων. Όλοι οι παραπάνω παράγοντες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων, ώστε να ξεπεραστούν τα εμπόδια που αποτρέπουν τα άτομα με ΔΑΦ και τις οικογένειές τους από τη συμμετοχή σε ΦΔ. Η ενεργοποίηση κάθε ατόμου με ΔΑΦ από νεαρή ηλικία και η ένταξή του σε ένα πρόγραμμα δομημένο και προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες του θεωρείται απαραίτητη για τη βελτίωση της υγείας αλλά και της ποιότητας της ζωής του.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΥΓΕΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

INVESTIGATION OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AND THE EFFECTIVENESS OF THEIR PARTICIPATION IN INTERVENTION PROGRAMS

ΗΡΑΚΛΕΟΥ Ε.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Α.³, ΚΑΜΠΑΣ Α.⁴

IRAKLEOUS E.¹, VENETSANOU F.², STATHOPOULOU A.³, KAMBAS A.⁴

¹ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΜΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΠΘ. ΚΑΙ ΙΠ&Τ, ΕΚΕΦΕ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΕΚΕΦΕ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

⁴ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹INTERDEPARTMENTAL POSTGRADUATE PROGRAMME OF THE DEPARTMENT OF GREEK PHILOLOGY, DUTH, AND II&I, NCSR "DEMOCRITOS"

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³NCSR "DEMOCRITOS"

⁴DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eleniirakleous@gmail.com

Είναι γνωστό πως το επίπεδο της Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ) επηρεάζει σημαντικά την κατάσταση της υγείας και της ευεξίας του ανθρώπου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με την αξιολόγηση και την ανάπτυξη της ΦΚ των ατόμων με διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ). Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σχετικών πηγών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, Eric και Pub Med, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά όρους που αφορούν τη ΦΚ (π.χ., physical fitness, endurance, strength, flexibility), σε συνδυασμό με τον όρο ΔΑΦ (autism spectrum disorder). Από τις έρευνες που αναδείχθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 13 που ήταν στην αγγλική γλώσσα και είχαν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα κριτών, μεταξύ 2009 έως 2020. Στις έρευνες αυτές συμμετείχαν συνολικά 561 άτομα, από τα οποία, τα 375 είχαν ΔΑΦ. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν έφηβοι και νεαροί ενήλικες. Η αξιολόγηση της ΦΚ έγινε με τις δέσμες δοκιμασιών EUROFIT Physical Fitness Test Battery και Brockport Physical Fitness Test, είτε στο σύνολό τους είτε με επιλεγμένες δοκιμασίες τους. Σε έξι έρευνες μελετήθηκαν τα αποτελέσματα παρεμβατικών προγραμμάτων ΦΚ, ενώ σε επτά έγινε αξιολόγηση της ΦΚ. Από την ανασκόπηση των ερευνών διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με ΔΑΦ έχουν χαμηλότερο επίπεδο ΦΚ, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους τυπικής ανάπτυξης (ΤΑ) και εκείνους που αντιμετωπίζουν μόνο προβλήματα όρασης, ενώ βρίσκονται σχεδόν στο ίδιο επίπεδο με τα άτομα με νοητική υστέρηση. Επίσης, φάνηκε πως το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο παχυσαρκίας, η σοβαρότητα των συμπτωμάτων του αυτισμού και η συννοσηρότητα αποτελούν παράγοντες που συνδέονται με τη ΦΚ. Τέλος, διαπιστώθηκε πως παρεμβατικά προγράμματα διάρκειας 2-12 μηνών και συχνότητας 2-3 συνεδριών/εβδομάδα είχαν θετικά αποτελέσματα και βελτίωσαν όχι μόνο το επίπεδο ΦΚ των συμμετεχόντων αλλά και τις κοινωνικές αντιδράσεις τους, καθώς μειώθηκαν οι αρνητικές και βιαίες συμπεριφορές. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, συμπεραίνεται πως η βελτίωση της ΦΚ των ατόμων με ΔΑΦ και ιδιαίτερα των γυναικών με ΔΑΦ και εκείνων που είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία ή/και παρουσιάζουν συννοσηρότητα, θα πρέπει να απασχολήσει σοβαρά τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς τους. Σε αυτή την κατεύθυνση, κρίνεται απαραίτητη η δημιουργία κατάλληλων πλαισίων και προσαρμοσμένων προγραμμάτων, τα οποία θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες κάθε ατόμου με ΔΑΦ, ώστε να μεγιστοποιηθεί το όφελος που θα προκύψει από την εφαρμογή τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΑΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

THE EFFECT OF AN INTERVENTION PROGRAM ON THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL ABILITY OF ADOLESCENTS WITH MENTAL DISABILITIES

ΓΙΑΛΟΨΟΣ Χ.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.², ΔΟΥΔΑ Ε.³

GIALOPSOS C.¹, BATSIU S.¹, DIGELIDIS N.², DOUDA H.³

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

chrigial1@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης στη φυσική και λειτουργική κατάσταση των ατόμων με νοητική υστέρηση. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 20 έφηβοι και νεαροί ενήλικες με μέτρια νοητική υστέρηση, ηλικίας 15-29 ετών ($M.O=18.75\pm 3,46$) και Δ.Ν 35-55. Οι συμμετέχοντες μετά την αρχική μέτρηση χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Η κάθε μία ομάδα αποτελούνταν από δέκα άτομα. Η αξιολόγηση της φυσικής και λειτουργικής ικανότητας των συμμετεχόντων και των δύο ομάδων έγινε πριν και μετά το τέλος του προγράμματος άσκησης, η διάρκεια του οποίου ήταν 12 εβδομάδες, με συχνότητα 3 συνεδρίες την εβδομάδα, διάρκειας 60 λεπτών η κάθε μία. Τα ανθρωπομετρικά στοιχεία των συμμετεχόντων που αξιολογήθηκαν ήταν το ύψος, το βάρος, ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), η αναλογία μέσης – ισχίου (WHR), η λειτουργική ικανότητα με το Δείκτη του Barthel. Οι παράμετροι της φυσικής κατάστασης που αξιολογήθηκαν ήταν η μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων (timed-stands test), η αντοχή της δύναμης των κοιλιακών μυών (partial sit-up test), η ισορροπία (βάδιση προς τα εμπρός και βάδιση προς τα πίσω (Movement Assessment Battery for Children), η αερόβια ικανότητα (two-minute step test), η καρδιαγγειακή λειτουργία με τη μέτρηση των αιμοδυναμικών στοιχείων (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα) πέντε λεπτά πριν και πέντε λεπτά μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειας (ανάπαυση) μετά τα 21 λεπτά άσκησης στο δαπεδοεργόμετρο, σύμφωνα με το τροποποιημένο πρωτόκολλο κατά Bruce. Η ανάλυση των δεδομένων (διπλή ανάλυση διακύμανσης) έδειξε ότι δεν υπήρξε σημαντική επίδραση της ομάδας αλλά ούτε και της μέτρησης στις επιδόσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα στο ΔΜΣ, WHR, στη μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων, στην ευλυγισία, στην ισορροπία. Υπήρξε σημαντική επίδραση της ομάδας στο Δείκτη Barthel, στην καρδιακή συχνότητα πριν την άσκηση, στο βάρος και στην αντοχή των κοιλιακών μυών. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα δεν επηρέασε σημαντικά τις παραμέτρους που μελετήθηκαν. Πιθανά αυτό να οφείλεται στη δομή, στο χρόνο υλοποίησης του προγράμματος, στο χαμηλό επίπεδο νοημοσύνης των συμμετεχόντων ή συνδυασμός όλων αυτών. Απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών για τον προσδιορισμό των παραγόντων που επηρεάζουν το επίπεδο βελτίωσης της λειτουργικής και φυσικής κατάστασης των εφήβων και νεαρών ενηλίκων με νοητική υστέρηση που συμμετέχουν σε παρεμβατικά προγράμματα άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 5 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

EFFECTS OF AQUATIC PROGRAMS ON PHYSICAL FITNESS AND SWIMMING SKILLS IN CHILDREN OF 5 TO 12 YEARS OF AGE WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS

ΚΟΝΤΗ Ι.¹, ΣΤΑΧΤΕΑΣ Χ.², ΤΖΙΒΑΝΗΣ Δ.³, ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.⁴

ΚΟΝΤΙ Ι.¹, ΣΤΑΧΤΕΑΣ Η.², ΤΖΙΒΑΝΙΣ Δ.³, ΔΑΛΑΜΙΤΡΟΣ Α.⁴

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ioannask@phed.auth.gr

Η εκδήλωση ποικίλων συνδρόμων των διαταραχών του αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) αποτελεί ένα φαινόμενο, το οποίο απασχολεί εκτενώς την επιστημονική κοινότητα. Ο αυτισμός, γενικότερα, εντάσσεται στο πλαίσιο των διάχυτων αναπτυξιακών διαταραχών, οι οποίες χαρακτηρίζονται από ποιοτικές παρεκκλίσεις, που σχετίζονται με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τους τρόπους επικοινωνίας, καθώς και από στερεότυπες και επαναλαμβανόμενες κινητικές ιδιοτυπίες και ενδιαφέροντα. Η παρουσία αυτών των διακριτών γνωρισμάτων περιορίζει την ενασχόληση και το ενδιαφέρον των ατόμων με αυτισμό με τις φυσικές δραστηριότητες. Ως σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας, καθορίστηκε η διερεύνηση του ρόλου που διαδραματίζουν πολύμορφα προγράμματα άσκησης μέσα στο νερό, σε φυσικές ικανότητες και στην κινητική απόδοση των παιδιών ηλικίας 5 έως 12 ετών, με διάγνωση οποιασδήποτε μορφής ΔΑΦ. Αξιοποιώντας τις ηλεκτρονικές πηγές αναζήτησης Google Scholar, PubMed και Scopus και διατυπώνοντας τους όρους αναζήτησης, όπως, για παράδειγμα, «αυτισμός και κολύμβηση», «αυτισμός και άσκηση στο νερό», «αυτισμός και οφέλη άσκησης στο νερό», κατέστη εφικτή η συλλογή 11 ερευνητικών άρθρων τα οποία ανταποκρίθηκαν στα κριτήρια καταλληλότητας που τέθηκαν. Κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, έγινε αναφορά στη τεχνική της σταθερής χρονικής καθυστέρησης και στη μέθοδο της προοδευτικής καθοδήγησης, της καθοδήγησης μέσω οπτικοακουστικού υλικού και Halliwick, όπως επίσης και σε άλλα προγράμματα ατομικής ή ομαδικής άσκησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα προγράμματα άσκησης εντός νερού τα οποία αναλύθηκαν παρουσιάζουν τη δυνατότητα να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ανάπτυξη και στη διατήρηση συγκεκριμένων φυσικών ικανοτήτων, όπως, η ευκίνησία, η ευλυγισία, ο προσανατολισμός, ο συντονισμός, η ισορροπία, η μυϊκή δύναμη και αντοχή, η ταχύτητα και η καρδιοαναπνευστική αντοχή, αλλά και δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια παιχνιδιού, κολύμβησης και κίνησης προς τα εμπρός, περιορίζοντας ταυτόχρονα τις στερεοτυπικές, κινητικές συμπεριφορές. Συμπερασματικά, τα προγράμματα άσκησης μέσα στο νερό αναδεικνύονται ως μια αποτελεσματική πρακτική προς την κατεύθυνση του περιορισμού της κινητικής καθυστέρησης και δυσκολίας και της ενίσχυσης των φυσικών ικανοτήτων. Επομένως, αν και η ένταξη στα προγράμματα άσκησης στο νερό αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία, προτείνεται να λειτουργεί ως αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης και της καθημερινότητας των παιδιών με ΔΑΦ, καθώς προάγει την αυτονομία, την κινητική απόδοση διατηρώντας ένα επίπεδο φυσικής ικανότητας και βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ, ΑΥΤΙΣΜΟΣ



Η ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ THE BENEFIT OF WATER EXERCISE IN THE INDIVIDUAL WITH MULTIPLE SCLEROSIS

ΚΩΤΤΑ Ε.

ΚΩΤΤΑ Ε.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

evgeniakp1@gmail.com

Η Σκλήρυνση κατά πλάκας ή Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΣΚΠ) είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Πρόκειται για μία αυτοάνοση νόσο, που χαρακτηρίζεται από πλάκες απομυελίνωσης. Η αιτιολογία εμφάνισης αυτής της είναι άγνωστη μέχρι τώρα, φαίνεται όμως πως υπάρχει μια αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών, ανοσολογικών και γενετικών παραγόντων. Συνήθως προσβάλλει νέους ανθρώπους, με μέσο όρο ηλικίας εκδήλωσης να είναι 20-50 ετών. Η πάθηση αυτή χαρακτηρίζεται από εξάρσεις και υφέσεις. Η συμπτωματολογία που θα εμφανίσει κάθε ασθενής είναι διαφορετική και εξαρτάται από τη θέση και το μέγεθος της σκληρυντικής πλάκας. Για πολλά χρόνια οι ειδικοί συμβούλευαν τα άτομα με ΣΚΠ να αποφεύγουν την σωματική δραστηριότητα. Τα τελευταία χρόνια όμως, μετά από έρευνες, υποστηρίζεται πως η τακτική άσκηση όχι απλά δεν επιδεινώνει τα συμπτώματα, αλλά αντιθέτως βελτιώνει τη σωματική και ψυχολογική κατάσταση του ασθενή. Η επιλογή της κατάλληλης δραστηριότητας και η τακτική άσκηση είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου με ΣΚΠ (καρδιοαναπνευστική λειτουργία, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία, κόπωση, ψυχολογική κατάσταση, ποιότητα ζωής). Στις μέρες μας, μια ευρέως διαδεδομένη και αποτελεσματική φυσική δραστηριότητα που επιλέγουν πολλά άτομα με διάφορες παθήσεις είναι η άσκηση στο νερό. Οι ιδιότητες του νερού κάνουν την εκτέλεση των δραστηριοτήτων πολύ πιο εύκολη και ασφαλή από ότι στην ξηρά. Το μειωμένο σωματικό βάρος προκαλεί την χαλάρωση των μυών και η πλευστότητα μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού και την επιβάρυνση των αρθρώσεων. Με την άσκηση στο υδάτινο περιβάλλον μειώνεται η σπαστικότητα (σε κατάλληλη θερμοκρασία), βελτιώνεται η μυϊκή δύναμη και αντιμετωπίζεται η μειωμένη κινητικότητα των αρθρώσεων, ο πόνος και η οστεοαρθρίτιδα - προβλήματα που εμφανίζονται συχνά σε άτομα με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Έρευνες έχουν δείξει πως μία ώρα προπόνησης, τρεις φορές την εβδομάδα με επιβάρυνση 60-75% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ) έχει θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Γενικότερα η άσκηση στο υδάτινο περιβάλλον έχει θετικές επιδράσεις στη νευρολογική λειτουργία του ασθενή, μειώνει την συμπτωματολογία του, επομένως ευνοεί τις καθημερινές δραστηριότητες και βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα της ζωής του.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΘΕΝΕΙΣ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΝΟΣΟΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΕΡΟ, ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΜΥΕΛΙΝΗ, ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

EXERCISE METHODS TO IMPROVE BALANCE IN PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ε.

KASAGIANNI E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

eleftheriakasagianni@gmail.com

Τα άτομα με νοητική αναπηρία παρουσιάζουν διαταραχές στην ισορροπία και αυξημένο κίνδυνο πτώσεων, γεγονός τα οποία επιδεινώνονται με τη γήρανση. Η ισορροπία είναι σημαντική για την γενικότερη λειτουργικότητα και την πρόληψη των πτώσεων καθώς αποτελεί μια κρίσιμη παράμετρος της φυσικής κατάστασης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις πιο πρόσφατες μεθόδους βελτίωσης της στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε άτομα με νοητική αναπηρία. Για το σκοπό αυτό συλλέχθηκαν 13 άρθρα που πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν τεθεί (επιστημονική πειραματική μελέτη δημοσιευμένη στην αγγλική γλώσσα τα τελευταία 5 χρόνια) από τις βάσεις δεδομένων Google Scholar, Science Direct και Scientific Research τις χρονολογίες 2015-2020. Το ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων, με ήπια και μέτρια νοητική αναπηρία, των μελετών που συμπεριλήφθηκαν κυμαινόταν μεταξύ 8-49 ετών. Μόνο σε μία μελέτη στο δείγμα συμμετείχαν και άτομα με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία. Από την μελέτη των άρθρων φαίνεται πως η στατική ισορροπία μπορεί να βελτιωθεί με ποικίλους τρόπους και συγκεκριμένα με εστιασμένη προπόνηση ισορροπίας, συνδυαστικό πρόγραμμα δύναμης και ιδιοδεκτικότητας, προσαρμοσμένο πρόγραμμα δύναμης, ταχύτητας, ισορροπίας και ευλυγισίας, ψυχοκινητική εκπαίδευση καθώς και με τις μεθόδους Feldenkrais, Tai Chi και Wii Fit. Η κυκλική προπόνηση φαίνεται να βελτιώνει περισσότερο τη δυναμική ισορροπία και λιγότερο τη στατική ισορροπία ενώ η προπόνηση ισορροπίας, η αερόβια προπόνηση και ένα πολυσύνθετο πρόγραμμα άσκησης βελτιώνουν εφάμιλλα τη στατική και τη δυναμική ισορροπία. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα ανασκόπηση ήταν ότι ο καθηγητής ειδικής φυσικής αγωγής μπορεί να συνδυάζει και να εναλλάσσει τις παραπάνω μεθόδους ανάλογα με τους στόχους και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ασκούμενων του.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE ADAPTIVE FUNCTIONING BEHAVIOR OF PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

ΔΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

DANOPOULOS S.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

Stelios6493@hotmail.com

Οι επαναλαμβανόμενες ή επιθετικές συμπεριφορές αποτελούν κύρια συμπτώματα της διαταραχής αυτιστικού φάσματος και δυσχεραίνουν σε σημαντικό βαθμό τη λειτουργική συμπεριφορά του ατόμου στο κοινωνικό του περιβάλλον. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στις επαναλαμβανόμενες ή επιθετικές συμπεριφορές των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή αυτιστικού φάσματος και κατά συνέπεια στη λειτουργική συμπεριφορά αυτών. Μέσω της βάσης αναζήτησης δεδομένων Google Scholar συλλέχθηκαν 15 άρθρα που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: α) δημοσιευμένο άρθρο σε επιστημονικό περιοδικό στην αγγλική γλώσσα, β) πραγματοποίηση πειραματικής μελέτης και γ) δημοσίευση του άρθρου το χρονικό διάστημα 2010-2020. Εξετάστηκαν πολλά είδη φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικά περιβάλλοντα και επιβεβαιώθηκε η θετική επίδρασή τους στη στερεοτυπική και την επιθετική συμπεριφορά στα άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Συγκεκριμένα συγκεντρώθηκαν τρία άρθρα για τις πολεμικές τέχνες, από δύο άρθρα για το τραμπολίνο, το χορό, το τρέξιμο και τις ασκήσεις με τη μπάλα και από ένα άρθρο για την ιππασία, την οπτικοκινητική εκπαίδευση, τη yoga και το exergaming. Όλες οι παραπάνω φυσικές δραστηριότητες επιδρούν ευεργετικά στη λειτουργική συμπεριφορά των ατόμων με διαταραχή αυτιστικού φάσματος μειώνοντας την εμφάνιση των επαναλαμβανόμενων ή επιθετικών συμπεριφορών. Αξίζει να τονιστεί ότι υπάρχει ποικιλία όσον αφορά τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση των προγραμμάτων. Στις περισσότερες μελέτες η συχνότητα του παρεμβατικού προγράμματος ήταν τρεις φορές την εβδομάδα, η διάρκεια της κάθε συνεδρίας 20 λεπτά και η συνολική διάρκεια της παρέμβασης 10 εβδομάδες. Ωστόσο οι συστάσεις για την ανάπτυξη της λειτουργικής συμπεριφοράς είναι η χρήση μέτριας ως υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα, με μεγαλύτερη συχνότητα και διάρκεια 10-15 λεπτών, δηλαδή πριν επέλθει ο κόπιατος. Συμπερασματικά η φυσική δραστηριότητα κρίνεται κατάλληλη για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση των επαναλαμβανόμενων ή επιθετικών συμπεριφορών στα άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος και συμβάλλει καταλυτικά στην ανάπτυξη μιας λειτουργικής συμπεριφοράς. Οι επαγγελματίες της ειδικής αγωγής μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα παραπάνω ευρήματα για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των μη λειτουργικών συμπεριφορών που εμφανίζουν τα άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΥΤΙΣΜΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ THE BENEFITS OF THERAPEUTIC RIDING IN PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION

ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.¹, ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.²

ΜΟΥΔΙΟΤΙ Μ.¹, ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF NICOSIA

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

maria.moudioti@hotmail.com

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες και την διεθνή βιβλιογραφία, η θεραπευτική ιππασία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής παρέμβασης και αποκατάστασης σε παιδιά με νοητική υστέρηση και βοηθάει ώστε να αξιοποιούνται επαρκώς οι δυνατότητες του ατόμου. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τα οφέλη της θεραπευτικής ιππασίας στα άτομα με νοητική υστέρηση. Για τις ανάγκες της ανασκόπησης έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων και διδακτορικών διατριβών, στις βάσεις δεδομένων google scholar, καθώς και στο Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών. Ως λέξεις κλειδιά, χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις: νοητική υστέρηση και θεραπευτική ιππασία και ο αριθμός των άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν ήταν 20. Μέσα από αυτά διαπιστώθηκε πως η θεραπευτική ιππασία συμβάλλει στη βελτίωση της συγκέντρωσης, προσοχής, μνήμης, καθώς και στην καλλιέργεια των γλωσσικών δεξιοτήτων. Τα άτομα με νοητική υστέρηση που συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας απολαμβάνουν τα οφέλη από την πρωτόγνωρη και απολαυστική εμπειρία, μεταφέροντας αυτά τα βιώματα που αποκομίζουν και στην καθημερινή τους ζωή. Η προσωπική ανάπτυξη, η ένταξη σε μία ομάδα, η καθαριότητα, η υγιεινή και η άσκηση-οργάνωση, μεταφέρονται στην καθημερινότητα μέσα από τη βιωματική μάθηση για τα άτομα με νοητική αναπηρία. Μέσα από έρευνες, προκύπτει η θετική επίδραση των ασκήσεων ιπποθεραπείας σε παιδιά με νοητική υστέρηση, αφού διαπιστώνεται πως προκύπτουν οφέλη ως προς την βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της λειτουργικότητας των παιδιών. Συγκεκριμένα ως προς τα σωματικά οφέλη, η θεραπευτική ιππασία μειώνει την υπέρταση και ομαλοποιεί τον μυϊκό τόνο, ενώ βελτιώνει τον έλεγχο του κορμού του σώματος και συμβάλλει στην υιοθέτηση της σωστής στάσης του σώματος και τη βελτίωση στο περπάτημα. Ακόμη βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος, η ακοή, η οπτική αντίληψη, η αντίληψη του σώματος, η ισορροπία και ο αυτοέλεγχος. Με την ενεργοποίηση των μηχανισμών αντανακλαστικών του αναβάτη και μέσω των ασκήσεων ιπποθεραπείας αυξάνεται το εύρος κινήσεων των αρθρώσεων, βελτιώνεται ο συντονισμός χεριών και ποδιών, ενώ μειώνονται και οι ακούσιες κινήσεις. Ακόμη διευκολύνεται η ικανότητα προσανατολισμού και η λεκτική επικοινωνία και οι λειτουργίες της προσοχής και της μνήμης. Τα παιδιά με νοητική υστέρηση μέσω της θεραπευτικής ιππασίας γίνονται λειτουργικά βελτιώνοντας τη συνεργασία και την κοινωνικοποίηση αλλά και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ιδιαίτερης σχέσης που αναπτύσσεται τόσο ανάμεσα στο παιδί με το άλογο, όσο και στη συνεργασία με τους θεραπευτές. Στην παρούσα εργασία λοιπόν, επιδιώκεται να γίνει φανερό η σπουδαιότητα της θεραπευτικής ιππασίας τόσο σε σωματικό επίπεδο, όσο και σε νοητικό – γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό – ψυχολογικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΔΥΣΛΕΞΙΑ

THE IMPACT OF A TRAINING PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND TEACHERS ON QUALITY OF LIFE OF CHILDREN WITH AND WITHOUT DYSLEXIA

ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΗ Β.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.², ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.²

ANDREADOU A.¹, DERRI V.², KOURTESSIS T.², MICHALOPOULOU M.²

¹ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΒΑΛΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹PRIMARY EDUCATION IN KAVALA

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anandrea@phyed.duth.gr

Τα παιδιά με Δυσλεξία αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην καθημερινότητά τους οι οποίες τους οδηγούν σε απόσυρση από ομαδικές δραστηριότητες, κοινωνική αποξένωση και χαμηλότερη ποιότητα ζωής. Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος ενός ερευνητικού έργου που είχε σκοπό την ολόπλευρη ανάπτυξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής-υγείας παιδιών με και χωρίς δυσλεξία, μετά από επιμόρφωση Δασκάλων και Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ). Στην παρούσα λοιπόν εξετάστηκε η επίδραση δίμηνου εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος των εκπαιδευτικών στην ποιότητα ζωής-υγείας μαθητών. Δέκα τέσσερις Δάσκαλοι και 16 ΕΦΑ παρακολούθησαν την επιμόρφωση (πειραματική ομάδα) ενώ 15 Δάσκαλοι και 13 ΕΦΑ δεν την παρακολούθησαν (ομάδα ελέγχου). Αντίστοιχα, 349 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας 10.5 έτη (66 με Δυσλεξία με γνωμάτευση από ΚΕΣΥ, και 283 χωρίς) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα, αφού οι εκπαιδευτικοί τους παρακολούθησαν την επιμόρφωση, ενώ 212 παιδιά (36 με Δυσλεξία και 176 χωρίς) αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής-υγείας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο KIDSCREEN-52 για παιδιά (Ravens-Sieberer, Gosch, Abel, et al., 2001), το οποίο έχει αποδειχθεί έγκυρο και αξιόπιστο στην Ελλάδα. Αποτελείται από 52 ερωτήσεις και 10 παράγοντες: σωματική ευεξία, ψυχολογική ευεξία, διάθεση και συναισθήματα, αντίληψη εαυτού, αυτονομία, σχέσεις με γονείς και οικογενειακή ζωή, συνομήλικοι και κοινωνική υποστήριξη, σχολικό περιβάλλον, κοινωνική αποδοχή, οικονομικοί πόροι, που απαντώνται με 5-βάθμια κλίμακα. Συμπληρώθηκε από τους μαθητές πριν και μετά την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών. Η δίμηνη εξ αποστάσεως επιμόρφωση (μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας E-class του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης) περιελάμβανε: εβδομαδιαία μελέτη υλικού, χρήση εργαλείων, συμπλήρωση ερωτηματολογίων, σχεδιασμό ωριαίων μαθημάτων και υλοποίηση διαφοροποιημένου διαθεματικού προγράμματος ενώ στο τέλος κάθε βδομάδας, πραγματοποιούνταν η αξιολόγησή τους με διαδικτυακά τεστ, με ταυτόχρονη ανατροφοδότηση. Η στατιστική ανάλυση ανέδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «μέτρηση» στους παράγοντες «Γενική Διάθεση», «Γύρω από τον εαυτό σου», «Οικονομικά Θέματα», «Σχολείο και Μάθηση» και «Εσύ και οι άλλοι». Περαιτέρω ανάλυση ανέδειξε ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε στατιστικά σημαντικά από την αρχική στην τελική μέτρηση τις αντιλήψεις της σε όλους τους παραπάνω παράγοντες ενώ η ομάδα ελέγχου παρουσίασε στατιστικά σημαντικά χειρότερες αντιλήψεις, εκτός από τον παράγοντα «Σχολείο και Μάθηση» όπου παρέμειναν σταθερές. Συμπεραίνεται ότι η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών συνέβαλλε στη βελτίωση των αντιλήψεων των παιδιών για τη διάθεσή τους, την αυτοεικόνα τους, την επάρκεια των χρημάτων τους (χαρτζιλίκι) για τα προσωπικά τους έξοδα, την επίδοση, την ευχαρίστηση από το σχολείο και τις σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς καθώς και τη διαχείριση της επιθετικότητας από τους συμμαθητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ, ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ASSOCIATION BETWEEN ANTHROPOMETRIC PARAMETERS AND CARDIORESPIRATORY FITNESS IN ATHLETIC AND NON-ATHLETIC ADOLESCENTS

KHAN A.^{1,2}, DHINGRA M.², MUNGREIPHY N.K.¹

¹AMITY UNIVERSITY

²SPORTS AUTHORITY OF INDIA

alishak713@gmail.com

Physical activity levels are declining worldwide as the children step into adolescent years leading to increased adiposity and decreased physical fitness. The study aims to explore the associations between anthropometric parameters and cardiorespiratory fitness in athletic and non-athletic adolescents. Two hundred sixty-seven participants were enrolled in the study consisting of 139 males (athletic, n=65; non-athletic, n=74) and 128 females (athletic, n=70; non-athletic, n=58). Parameters under study were Physical Activity Level (PAL), Cardiorespiratory fitness (CRF) through indirect measurement of VO₂max along with Resting Heart Rate (RHR) and Blood Pressure (BP), anthropometric measurements and derived indices, waist to hip ratio (WHR), fat mass (FM) and fat free mass (FFM). MANOVA showed that gender and physical activity had significant impact on anthropometric measurements and CRF. Height, weight, FFM%, WC, WHR, UAC, BP (Systolic) and VO₂max were significantly higher in males while skinfolds and Fat% were significantly higher in females. Also, athletic group had significantly higher PAL, height, weight, FFM%, HC, UAC and VO₂max and lower skinfolds, Fat%, WHR, RHR and BP compared to non-athletic group. VO₂max had significant positive correlation with PAL and FFM% while negative with RHR in all the groups. Regression analysis showed that anthropometric variables were significant predictors of VO₂max for all the groups. Athletic subjects had significantly higher CRF and FFM as compared to non-athletic group. Anthropometric parameters are significant prognosticator of CRF and can be used as predictors of general physical fitness and health.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, CARDIORESPIRATORY FITNESS, ADOLESCENTS



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Συνταγογράφηση της Άσκησης



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΟΡΘΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ ΕΧΟΥΝ ΓΕΝΝΗΣΕΙ

THE EFFECT OF EXERCISE ON POSTPARTUM WOMEN WITH DIASTASIS RECTI ABDOMINIS

ΚΕΣΟΓΛΟΥ Β.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.², ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙ.³, ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ Β.⁴, ΛΙΓΔΑ Μ.⁵, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Γ.⁶

ΚΕΣΟΓΛΟΥ Β.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.², ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙ.³, ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ Β.⁴, ΛΙΓΔΑ Μ.⁵, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Γ.⁶

¹HUMAN INTELLIGENT BODY TREATMENT STUDIO

²ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

³ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

¹HUMAN INTELLIGENT BODY TREATMENT STUDIO

²DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE

³MEDICAL PRACTICE MOUSTAKA AIKATERINI

vasilikikesoglou@gmail.com

Η διάσταση των ορθών κοιλιακών (ΔΟΚ) αναφέρεται στην απομάκρυνση των ορθών κοιλιακών μυών από τη μέση γραμμή και τη χαλάρωση του ενδιάμεσου συνδετικού ιστού. Εμφανίζεται συνήθως σε γυναίκες κατά το δεύτερο ήμισυ της κύησης και κυρίως αμέσως μετά τον τοκετό. Ο πόνος και η δυσφορία στους μύες της κοιλιάς και στην οσφυ, τα ουρογυναικολογικά προβλήματα και η ακράτεια ούρων, η αρνητική εικόνα σώματος και η μειωμένη ποιότητα ζωής, συμπεριλαμβάνονται στα συμπτώματα της ΔΟΚ. Τα βιβλιογραφικά δεδομένα που αφορούν τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε γυναίκες μετά τον τοκετό είναι ελάχιστα. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διαπιστωθεί εάν η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της ΔΟΚ κι αν ναι, να σταχυολογηθούν οι ασκήσεις που θα μπορούσαν να ενταχθούν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε έρευνα στις βάσεις δεδομένων Medline, Scopus, Embase, Mayo Clinics & Rresearch Gate. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας οι περισσότεροι συγγραφείς συναινούν στο ότι η ΔΟΚ δεν αντιμετωπίζεται μόνο χειρουργικά. Φαίνεται πως η εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης του πυελικού εδάφους, του εγκάρσιου κοιλιακού και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του πυρήνα συμβάλουν σημαντικά στη μείωση της ΔΟΚ. Συμπερασματικά, η συστηματική εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης του κορμού, του πυελικού εδάφους και του πυρήνα και η αποφυγή επαναλαμβανόμενων ασκήσεων μεγάλου φορτίου καθώς και η λανθασμένη εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών της κοιλιάς, μπορούν να προταθούν ως ένα αποτελεσματικό μέσο επανόρθωσης της ΔΟΚ, σε γυναίκες μετά τον τοκετό. Τέτοιου τύπου προγράμματα άσκησης θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα θεραπευτικό εργαλείο στα χέρια των επαγγελματιών της άσκησης που ασχολούνται με την εκγύμναση γυναικών μετά τον τοκετό.

Λέξεις – κλειδιά : ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΟΡΘΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΠΥΡΗΝΑΣ, ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΛΟΧΕΙΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΟΣΗΣΗ COVID-19

INSTRUCTIONS FOR RETURNING TO SPORTS ACTIVITIES AFTER COVID-19 ILLNESS

ΚΕΣΟΓΛΟΥ Β.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.², ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙ.³, ΤΣΟΥΡΒΑΚΑΣ Κ.¹, ΤΣΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.¹

ΚΕΣΟΓΛΟΥ Β.¹, ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.², ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙ.³, ΤΣΟΥΡΒΑΚΑΣ Κ.¹, ΤΣΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.¹

¹HUMAN INTELLIGENT BODY TREATMENT STUDIO

²ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

³ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

¹HUMAN INTELLIGENT BODY TREATMENT STUDIO

²DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE

³MEDICAL PRACTICE MOUSTAKA AIKATERINI

vasilikikesoglou@gmail.com

Η παγκόσμια πανδημία της νόσου του κορονοϊού -19 (COVID-19) που τόσο αιφνίδια κι επιθετικά έχει εισβάλει σε κάθε γωνιά του πλανήτη, έχει προκαλέσει σημαντική νοσηρότητα και θνησιμότητα παγκοσμίως, με τον αριθμό των προσβληθέντων από τον ιό συνεχώς να αυξάνεται. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να καταγραφούν οι δημοσιευμένες οδηγίες επιστροφής στις αθλητικές δραστηριότητες αθλητών και ασκούμενων αναψυχής που έχουν νοσήσει από COVID-19. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε έρευνα στις βάσεις δεδομένων Medline, Scopus, Embase, Mayo Clinics & Research Gate. Οι τεκμηριωμένες συστάσεις σχετικά με την επιστροφή στις αθλητικές ή αγωνιστικές δραστηριότητες είναι προς το παρόν περιορισμένες και συνεχώς υπόκεινται σε αλλαγές. Παρά τον μικρό όμως αριθμό ερευνών, όλοι οι ερευνητές συγκλίνουν στο ότι αθλητές και ασκούμενοι που έχουν προσβληθεί από το ιό, προτείνεται, ανάλογα με την ένταση των συμπτωμάτων, να απέχουν από την άσκηση μία έως δύο τουλάχιστον εβδομάδες από την ημερομηνία του θετικού αποτελέσματος των δοκιμών και να επιστρέψουν στις αθλητικές τους δραστηριότητες αργά και σταδιακά, με εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης καθώς η νόσος εκδηλώνεται με ένα ευρύ φάσμα έκφρασης και κλινικής σοβαρότητας για κάθε ασθενή. Περισσότερες μελέτες σε αθλητές και ασκούμενους είναι επιβεβλημένες ώστε να ισχυροποιηθούν οι υπάρχουσες οδηγίες επιστροφής στις αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά : ΑΣΚΗΣΗ, COVID-19, ΑΘΛΗΤΕΣ, ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΙ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

THERMOREGULATORY AND CARDIOVASCULAR RESPONSES IN CARBONATED MINERAL THERMAL BATHS: A SCOPING REVIEW

NTOUMANI M.¹, GONGAKI K.¹, DUGUE B.², SOULTANAKI E.¹

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²UNIVERSITY OF POITIERS

mantouma@med.uoa.gr

The importance of thermoregulation lies in the fact that temperature as a physical parameter is crucial both for cellular function and humans' survival. The thermoregulatory system correlates not only with the cardiovascular and musculoskeletal system but also with neural activity and pain sensation. Whole-body water immersion can alter both the core and skin temperature and induce physiological changes. Therefore, in Balneology, water immersion ranges between 20-42°C covered a wide range of therapeutic applications. We aim to investigate thermoregulatory and cardiovascular responses in carbonated (CO₂) baths versus plain water baths at different temperatures. This research's base was the narrative literature method. A standard literary search was performed on PubMed and Google Scholar. The words "Immersion" "Bath" was used either as solely searched terms and MeSH terms or in combination with the text words "thermoregulatory response" "warm" "thermoneutral". The inclusion criteria were: water immersion from the diaphragm level up to the xiphoid sternum in humans either in plain or thermal water (artificial or natural), total body fat 20-30%, or body mass index 18.5-24.9kg/m², ambient temperature 24-30°C and 40-60% relative humidity. Exclusion criteria set individuals with health problems and contrast baths. 12 articles were considered eligible for inclusion. The literature findings showed that the immersion in plain water at 20-28°C significantly decreased the core temperature in a gradual manner, while at 29-37°C, no changes were observed. By contrast, CO₂ baths at temperatures 30-35°C caused a statistically significant drop in core temperature with parallel a significant elevation of skin blood flow. Nonetheless, the core temperature increased significantly above 38°C water temperature from the 5th minute and could reach 39.5°C in the second immersion hour with a parallel elevation of sweat rate and blood circulation. However, at a greater level in CO₂ baths, possibly due to higher heat conductance, extreme vasodilatation, and prevailed function of warm thermoreceptors. Besides, skin temperature did not differed between the two types of baths at different temperatures. In conclusion, the thermoregulatory-mechanical responses may be influenced by chemical water compositions as in the case of CO₂ baths, but further investigation is needed due to limited experimental work. The review of the literature suggests that carbonated water baths at 30-35°C may attenuate the heat stress on the cardiovascular system, and consequently that in turn may affect the therapeutic properties of hydrotherapy. It is essential to understand the thermal load during Balneotherapy to determine the aquatic's session duration to be safe and beneficial.

Keywords: THERMOREGULATION, CARBONATED THERMAL BATH, DURATION IMMERSION



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ;

EXERCISE TRAINING PROGRAMS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH OBESITY: WHETHER IT IS SAFE AND EFFECTIVE?

ZAMPEN E.¹, ΜΙΧΟΥ Β.¹, ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹

ZAMPEN E.¹, ΜΙΧΟΥ Β.¹, ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

elenaz156@yahoo.gr

Ο επιπολασμός της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας αυξάνεται ραγδαία τον τελευταίο αιώνα και αποτελεί καίριο ζήτημα υγείας, λόγω των συνοδών καρδιαγγειακών και μεταβολικών κινδύνων, όπως η υπέρταση και ο ΣΔ (Marson et al., 2016). Η υιοθέτηση ενός υγιεινού διαιτολογίου σε συνδυασμό με την τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλει τόσο στον έλεγχο του ΔΜΣ, όσο και στην βελτίωση των επιπέδων της χοληστερόλης (Diao et al., 2020). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των νεότερων δεδομένων για τα ευεργετικά αποτελέσματα και την ασφάλεια δομημένων προγραμμάτων άσκησης σε παιδιά και εφήβους με παχυσαρκία. Αναζητήθηκαν μελέτες στην αγγλική γλώσσα από τις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed & Scopus, με λέξεις κλειδιά: exercise, children and adolescents, pediatric obesity, aerobic exercise, strength exercise and obese children. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε αφορούσε την συμπερίληψη 10 αγγλικών άρθρων της τελευταίας 6 ετίας, σε δείγμα παιδιών ηλικίας 6 έως 18 ετών, ανεξαρτήτου φύλου, χωρίς κάποιο σοβαρό υποκείμενο νόσημα. Εξετάστηκαν προγράμματα άσκησης ποικίλου τύπου με μέγιστη διάρκεια συνεδριών 24 εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συστηματική αερόβια άσκηση σε συνδυασμό με ασκήσεις ενδυνάμωσης θεωρείται ιδανικός τύπος άσκησης για αυτές τις ηλικίες, ιδιαίτερα όταν υλοποιείται με συχνότητα από 3 - 5 φορές/εβδομάδα με μέτρια έως υψηλή ένταση και διάρκεια 45- 60 λεπτά/ εβδομάδα, κάτω από την επίβλεψη ειδικών. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση τόσο στην απόδοσή, όσο και στις φυσικές ικανότητες, όπως η μυϊκή δύναμη, η αντοχή και η αερόβια ικανότητα. Θετική όμως ήταν και η επίδραση αυτών των μεικτών προγραμμάτων άσκησης στην μείωση του ΔΜΣ, καταγράφοντας χαμηλότερες τιμές της λιπώδους μάζας. Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι η τακτική συμμετοχή των παχύσαρκων παιδιών στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να ρυθμίσει αποτελεσματικά τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, μειώνοντας τόσο τα επίπεδα της ινσουλίνης νηστείας και γλυκόζης του αίματος, όσο και τον κίνδυνο εμφάνισης του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II. Τα προγράμματα αυτά κρίθηκαν ασφαλή, διότι δεν σημειώθηκε καμία επιπλοκή κατά την διάρκεια και μετά το πέρας της διενέργειας τους, γεγονός που σηματοδοτεί την σωστή οργάνωση τέτοιων παρεμβατικών προγραμμάτων. Παράλληλα, η συμβολή ενός προγράμματος προσαρμοσμένου στις ανάγκες του κάθε παιδιού κρίνεται επιβεβλημένη. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης τονίζουν την ασφάλεια των μεικτών προγραμμάτων άσκησης που αποσκοπούν αφενός μεν στην ρύθμιση της σύστασης του σώματος και του μεταβολικού προφίλ των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων, αφετέρου δε στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης συνοδών υποκείμενων νοσημάτων που ενδέχεται να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής αυτών (Seo et al, 2019; Plavsic et al, 2020).

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

EXERCISE TRAINING PROGRAMS ON POSTMENOPAUSAL WOMEN WITH OSTEOPOROSIS: A REVIEW

ZAMPEN E.¹, ΜΙΧΟΥ Β.¹, ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹

ZAMPEN E.¹, ΜΙΧΟΥ Β.¹, ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

elenaz156@yahoo.gr

Η οστεοπόρωση είναι μια χρόνια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από σταδιακή μείωση της οστικής πυκνότητας και της μυϊκής μάζας, με απώτερο αποτέλεσμα την αύξηση της οστικής ευθραυστότητας και των καταγμάτων. Δεδομένου ότι η φαρμακευτική θεραπευτική προσέγγιση έχει σχεδόν μηδενική επίδραση στην μυϊκή ισχύ και λειτουργικότητα των οστών, η άσκηση είναι η μόνη στρατηγική αντιμετώπισης που μπορεί ταυτόχρονα να βελτιώσει παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το σκελετό και την πτώση, σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως οι γυναίκες με εμμηνόπαυση (Agostini et al., 2018; Daly et al., 2019). Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της νεότερης βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση προγραμμάτων άσκησης στις φυσικές παραμέτρους (δύναμη, μυϊκή μάζα, αντοχή, αερόβια ικανότητα, ισορροπία και ιδιοδεκτικότητα), στον ΔΜΣ και στην φυσιολογία των οστών (οστική πυκνότητα και περιεκτικότητα των οστών σε μέταλλα, δομή, την αντοχή - ανθεκτικότητα τους στα κατάγματα) στις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες με οστεοπόρωση. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιλάμβανε την αναζήτηση αγγλικών άρθρων βετίας σε έγκυρες και αξιόπιστες πηγές, όπως η PubMed, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά: exercise training, osteoporosis, aerobic exercise, dynamic exercise, postmenopausal women. Τα κριτήρια συμπερίληψης των μελετών ήταν: η ηλικία (>50 ετών), η έναρξη της εμμηνόπαυσης και η μη ύπαρξη συνοδών προβλημάτων υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι προγράμματα αναερόβιας άσκησης με αντιστάσεις ή με ελεύθερα βάρη συμβάλλουν αποτελεσματικά στην φυσιολογία των οστών στις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες με οστεοπόρωση, βελτιώνοντας την οστική πυκνότητα και την περιεκτικότητα σε μέταλλα και μειώνοντας τον κίνδυνο πιθανών καταγμάτων. Από την άλλη πλευρά, οι ασκήσεις ισορροπίας/ιδιοδεκτικότητας συνέβαλλαν εξίσου αποτελεσματικά τόσο στην φυσιολογία των οστών, όσο και στην μείωση του κινδύνου των πτώσεων. Ενδείκνυται και προτείνεται να ακολουθείται ένα συνδυαστικού τύπου πρόγραμμα άσκησης με δύο ή περισσότερες μορφές ασκήσεων, όπως οι ασκήσεις μεταφοράς βάρους με περπάτημα ή τρέξιμο, οι ασκήσεις με αντιστάσεις ή ελεύθερα βάρη και οι ασκήσεις ισορροπίας, με μέτρια προς υψηλή ένταση. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως τα αερόβια προγράμματα άσκησης, συνέβαλαν στην βελτίωση του ΔΜΣ με την διατήρηση ή την μερική απώλεια βάρους, ενώ ο δείκτης της μέγιστης αερόβιας ικανότητας (VO₂max) σημείωσε στατιστικά σημαντική αύξηση (p<0.05). Παρόλα αυτά, τα αερόβια προγράμματα άσκησης δεν φαίνεται να έχουν κάποια θετική επίδραση στην μυϊκή δύναμη και αντοχή των οστών στις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες (Stanghelle et al., 2018; Watson et al., 2018; Cascales et al., 2018). Συμπερασματικά, τα προγράμματα άσκησης ενισχύουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και παραμέτρους των οστών, την μυϊκή μάζα και γενικότερα την λειτουργική απόδοση όταν επιλέγεται η κατάλληλη μορφή άσκησης και έντασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ, ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TWO DIFFERENT INTERVENTION PROGRAMS ON UPPER LIMB FUNCTION AND HEART RATE IN PATIENTS WITH STROKE

ΚΑΛΛΙΔΗΣ Σ.¹, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

KALLIDIS S.¹, MPATSIOS S.¹, AGGELOUSSIS N.¹, MALLIOU P.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Komafesta1@gmail.com

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (Α.Ε.Ε.) ανήκει στα μείζονα προβλήματα δημόσιας υγείας και αποτελεί παγκοσμίως την τρίτη αιτία θανάτου μετά τα καρδιακά νοσήματα και τον καρκίνο. Οι διαταραχές μετά από ένα Α.Ε.Ε. περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα κλινικών εκδηλώσεων με νευρολογικά ελλείμματα, που διαρκούν από μία ημέρα έως και χρόνια. Τα τελευταία 15 χρόνια η χρήση ρομποτικών συσκευών αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αποθεραπείας ασθενών με νευρολογικές διαταραχές, όπως το Α.Ε.Ε. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η μελέτη της αποτελεσματικότητας δύο διαφορετικών προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με Α.Ε.Ε.. Τα παραπάνω προγράμματα έχουν ως στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ημιπληγικού άνω άκρου και της καρδιακής συχνότητας σε ασθενείς με Α.Ε.Ε. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 ενήλικες ασθενείς με παρετικό άνω άκρο ύστερα από αιμορραγικό (n=6) ή ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (n=8). Η κατανομή του δείγματος έγινε με απλή τυχαιοποίηση. Η μία ομάδα (n=7) έκανε χρήση της ρομποτικής συσκευής «Armeo Spring» (πειραματική ομάδα) και η άλλη ομάδα (n=7) ακολούθησε συμβατικό πρόγραμμα Εργοθεραπείας (ομάδα ελέγχου). Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 2 εβδομάδες και διεξαγόταν 5 φορές/εβδ., διάρκειας 30λεπών/συνεδρία. Πραγματοποιήθηκαν δυο μετρήσεις. Μια πριν την έναρξη των προγραμμάτων παρέμβασης και μια μετά την ολοκλήρωσή τους. Οι δοκιμασίες που έγιναν σε κάθε μέτρηση αφορούσαν την λειτουργικότητα του άνω άκρου με τα τεστ Wolf Motor Function Test (WMFT), Box and Block Test (BBT), την Δύναμη Λαβής, καθώς επίσης και καταγραφή της Καρδιακής Συχνότητας και της Αρτηριακής Πίεσης. Λειτουργικά υπήρξαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης των τεστ (WMFT-ποιότητα, BBT) και της δύναμης λαβής σε κάθε ομάδα (p<.05). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του WMFT - ποιότητα, φαίνεται πως η λειτουργική ικανότητα εξαρτάται από το είδος των δραστηριοτήτων που εκτελούνται στην παρέμβαση και όχι από το είδος της παρέμβασης. Οι αμφίπλευρες δραστηριότητες που εκτελούνται στα συμβατικά προγράμματα παρέμβασης Εργοθεραπείας, όπως η ομάδα ελέγχου, βελτιώνει την λειτουργικότητα των άνω άκρων (BBT) και επομένως την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής, συγκριτικά με τις μονόπλευρες δραστηριότητες που επιτρέπει το Armeo Spring. Καρδιαγγειακά δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης των συμμετεχόντων, ούτε μεταξύ των δύο ομάδων. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να εξηγηθούν καθώς και τα δύο προγράμματα παρέμβασης απαιτούσαν το άτομο να βρίσκεται στη καθιστή θέση, με αποτέλεσμα το βασικό μεταβολικό ισοδύναμο να βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα. Τέλος θα πρέπει να γίνουν περαιτέρω έρευνες μεγαλύτερης κλίμακας για την εύρεση ενός πιο αποτελεσματικού προγράμματος παρέμβασης με τη χρήση του Armeo Spring.

Λέξεις – κλειδιά: ARMEO SPRING, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΝΩ ΑΚΡΟ, ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ-ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

THE INFLUENCE OF PILATES EXERCISES IN PATIENTS WITH PARKINSON'S DISEASE – A SYSTEMATIC REVIEW

ΠΙΤΑΤΖΗ Μ.¹, ΜΑΓΚΑΦΑ Ο.¹, ΜΟΛΛΑ Σ.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.¹

PITATZI M.¹, MAGAFA O.¹, MOLLA S.¹, ROKKA S.¹, FILIPPOU F.¹, MAVRIDIS G.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maripita@phyed.duth.gr

Η νόσος Πάρκινσον (PD), είναι μια χρόνια νευροεκφυλιστική πάθηση που χαρακτηρίζεται από μειωμένη παραγωγή ντοπαμίνης και σχετίζεται με την παρουσία κινητικών και μη κινητικών συμπτωμάτων, η οποία επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών. Τα κινητικά συμπτώματα χαρακτηρίζονται από βραδυκίνηση, δυσκαμψία, μειωμένο συντονισμό, τρόμο, μειωμένη ισορροπία και αστάθεια, ενώ τα μη κινητικά από γνωστική εξασθένηση, ψυχιατρικά συμπτώματα, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, αυτόνομη δυσλειτουργία, κόπωση και πόνο. Αν και οι αιτίες εκδήλωσης της νόσου είναι άγνωστες, ορισμένες μελέτες έδειξαν συσχέτιση με γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Παρά τη βέλτιστη διαχείριση της νόσου, πολλά από τα συμπτώματα βελτιώνονται εν μέρει και επιδεινώνονται με την εξέλιξή της, με αποτέλεσμα περιορισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων, μειωμένη κινητικότητα, απώλεια ανεξαρτησίας, πτώσεις και κοινωνική απομόνωση για ασθενείς σε προχωρημένο στάδιο. Επιστημονικές έρευνες υποστήριξαν ότι τα προγράμματα άσκησης είναι μία θεραπευτική στρατηγική για την αντιμετώπιση των κινητικών περιορισμών, καθώς μπορούν να ενεργοποιήσουν το κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα, βελτιώνοντας τη σωματική λειτουργία και επιβραδύνοντας την εξέλιξη της νόσου. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να διεξάγει μια συστηματική ανασκόπηση ερευνών για την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων Pilates ως στρατηγική βελτίωση ασθενών με PD σε δείκτες φυσικής κατάστασης και λειτουργικής ικανότητας. Μια συστηματική αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, PEDro, Scopus, Cochrane library και SportDiscus πραγματοποιήθηκε για τον εντοπισμό σχετικών μελετών, χρησιμοποιώντας όρους: πάρκινσον, ενήλικες, παρέμβαση, pilates, ισορροπία, λειτουργική ικανότητα. Συμπεριλήφθηκαν 34 μελέτες από τις οποίες 16 πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Η συνολική μεθοδολογική ποιότητα δεν ήταν αρκετά υψηλή. Οι περισσότερες παρεμβατικές μελέτες είχαν διάρκεια από 4-12 εβδομάδες, με συνεδρίες 30-60 λεπτών και συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Όλες οι παρεμβάσεις βασίστηκαν στη χρήση ασκήσεων mat Pilates και ελαστικής αντίστασης ή μπάλας. Οι παρεμβάσεις, επικεντρώθηκαν κυρίως στη βελτίωση του εύρους κίνησης, της μυϊκής δύναμης και ιδιαίτερα των μυών του πυρήνα και των κάτω άκρων. Κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων η δυσκολία, η διάρκεια και οι επαναλήψεις της άσκησης αυξάνονταν σταδιακά. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στη στατική και δυναμική ισορροπία, στη δύναμη των κάτω άκρων, στην ταχύτητα βάδισης και τη λειτουργική αυτονομία σε σύγκριση με τους ασθενείς που ακολουθούσαν μόνο φαρμακευτική αγωγή. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι ασκήσεις Pilates έχουν ευεργετική επίδραση στη φυσική κατάσταση, την ισορροπία και τη λειτουργική κινητικότητα σε ασθενείς με ήπια έως μέτρια νόσο Πάρκινσον. Περισσότερες μελέτες απαιτούνται για ασφαλή συμπεράσματα ώστε οι επαγγελματίες του ιατρικού τομέα να συνταγογραφούν σε ασθενείς με ήπια έως μέτρια νόσο Πάρκινσον ένα πρόγραμμα ασκήσεων Pilates ως μορφή φυσικής θεραπείας.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

THE EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON CARDIOMETABOLIC RISK FACTORS IN OVERWEIGHT AND OBESE INDIVIDUALS

ΤΕΛΟΥΔΗ Α.¹, ΣΥΡΑΚΟΥ Ν.¹, ΖΑΜΠΕΝ Ε.¹

TELOUDI A.¹, SYRAKOY N.¹, ZAMPEN E.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

teloudia@phed.auth.gr

Η παχυσαρκία συνιστά ένα ζήτημα δημόσιας υγείας, το οποίο αναπτύσσεται με ανησυχητικούς ρυθμούς παγκοσμίως και αποτελεί πρόκληση εξαιτίας της συσχέτισης της με αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα. Έχει βρεθεί, μεταξύ άλλων μεθόδων παρέμβασης, ότι η άσκηση επιδρά θετικά στη βελτίωση της καρδιομεταβολικής υγείας υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων μέσω κατάλληλων προγραμμάτων. Στις κατάλληλες μορφές άσκησης συμπεριλαμβάνεται και η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης, είναι να διερευνηθεί η επίδραση της υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης στους καρδιομεταβολικούς δείκτες υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων. Για την πραγματοποίηση της, αξιοποιήθηκαν έρευνες από βάσεις δεδομένων, όπως το Pubmed και το Google Scholar, όπου αναζητήθηκαν μελέτες με λέξεις κλειδιά, όπως "high intensity interval training", "sprint interval training", "cardiometabolic risk factors", "cardiometabolic health", "obese", "overweight" και τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά. Από ένα σύνολο 128 πρωτότυπων άρθρων στην παρούσα ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 14 άρθρα τα οποία εξέταζαν τη διαφοροποίηση ή μη τουλάχιστον ενός καρδιομεταβολικού παράγοντα σε υγιή ενήλικα άτομα με δείκτη μάζας σώματος $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$ μέσω ενός προγράμματος υψηλής έντασης διαλειμματικής αερόβιας άσκησης, διάρκειας μεγαλύτερης των 3 εβδομάδων. Τα προγράμματα περιλάμβαναν άσκηση σε κυκλοεργόμετρο ή δαπεδοεργόμετρο με συχνότητα 1 έως 3 φορές την εβδομάδα για 3 έως 12 εβδομάδες, διάρκεια από 12 έως 30 λεπτά και μέγιστη ένταση έως το 95% της κορυφαίας καρδιακής συχνότητας. Η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση παρατηρήθηκε ότι συνέβαλε αποτελεσματικά στη μείωση του συνολικού σωματικού λίπους, του % του σωματικού λίπους και του σωματικού λίπους του κορμού, στην ελάττωση της περιμέτρου της μέσης, στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής υγείας, στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη και στη μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης ενώ δε διαπιστώθηκαν μεταβολές στα λιπίδια του αίματος. Το σωματικό βάρος και η περίμετρος μέσης υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων ελαττώθηκε με αντίστοιχες παρεμβάσεις διάρκειας μεγαλύτερης των 8 εβδομάδων. Συμπερασματικά, η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση συνιστά μια αποτελεσματική μέθοδο, η οποία επιδρά θετικά στην πλειοψηφία των καρδιομεταβολικών δεικτών υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων, περιορίζοντας τον κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικής ή καρδιαγγειακής νόσου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

EXTERNAL AND INTERNAL LOAD DURING HYBRID TRAINING IN OBESE MEN

ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π.¹, ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ.¹, ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΚΟΤΗΟΝΙΔΗΣ Π.¹, ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ.¹, ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pavlkoth1@phyed.duth.gr

Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από αυξημένο σωματικό βάρος και συσσώρευση λίπους τη στιγμή που συνδέεται με πολλές μεταβολικές μη μεταδιδόμενες ασθένειες. Μεταξύ των ειδών της άσκησης που χρησιμοποιούνται για τη μείωση του λιπώδους ιστού, είναι η αερόβια άσκηση, η προπόνηση με αντιστάσεις και η υβριδική προπόνηση. Η τελευταία, αν και έχει μελετηθεί ως προς την επίδρασή της στο σωματικό βάρος και τη σύσταση σώματος σε παχύσαρκους γυναίκες, δεν έχει ερευνηθεί ως προς τα στοιχεία εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης, σε παχύσαρκους άνδρες. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει ορισμένα στοιχεία επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός πρωτοκόλλου υβριδικής προπόνησης καθώς και την υποκειμενική αντίληψη της επιβάρυνσης, σε παχύσαρκους άνδρες. Στη μελέτη συμμετείχαν 19 παχύσαρκοι άνδρες ηλικίας 35-50 ετών, με Δείκτη Μάζας Σώματος 30-36,5 οι οποίοι εκτελούσαν κυκλική προπόνηση, υβριδικού τύπου, με ελαφρύ εξοπλισμό, όπου πραγματοποιούσαν έργο για 20 δευτερόλεπτα και διάλειμμα για 40 δευτερόλεπτα. Συνολικά πραγματοποιούσαν 3 κύκλους. Στους ασκούμενους δινόταν η οδηγία να πραγματοποιήσουν όσο περισσότερες επαναλήψεις μπορούσαν σε κάθε σταθμό. Η προπόνηση διήρκεσε 4 εβδομάδες και ελήφθησαν υπόψη τα στοιχεία της τρίτης και της τέταρτης εβδομάδας. Σε κάθε συνεδρία άσκησης παρακολουθούνταν η μέση καρδιακή συχνότητα, η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης και στην επόμενη προπόνηση εξετάζονταν ως προς την ένταση του καθυστερημένου μυϊκού πόνου. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι ασκούμενοι είχαν μέση καρδιακή συχνότητα 138 ± 10.4 παλμούς/ λεπτό, και εισάγονταν στη ζώνη 80-90% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ) για το 50% του χρόνου άσκησης, 5% στη ζώνη 90-95% και στη ζώνη 70-80% της ΜΚΣ για το 40% του χρόνου άσκησης. Η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης ήταν $6,3 \pm 1,2$ που χαρακτηρίζεται ως «δύσκολη». Η αίσθηση του μυϊκού πόνου ήταν $1,52 \pm 0,6$ που χαρακτηρίζεται ως πολύ ήπια αίσθηση μυϊκού πόνου. Συμπερασματικά η υβριδικού τύπου προπόνηση ήταν ανεκτή από τους παχύσαρκους άνδρες, προκαλούσε έντονη ανταπόκριση του καρδιαγγειακού συστήματος και οι ασκούμενοι την αντιλαμβάνονταν ως «δύσκολη» και δεν προκαλούσε το φαινόμενο του καθυστερημένου μυϊκού πόνου. Διαπιστώνεται πως η υβριδική μορφή προπόνησης μπορεί να αποτελέσει μέσο μείωσης τους λιπώδους ιστού με στοιχεία επιβάρυνσης ανεκτά από τους παχύσαρκους άνδρες.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ

THE EFFECT OF HYBRID STRENGTH TRAINING ON STRENGTH PERFORMANCE IN MIDDLE AGED OBESE MEN

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.¹, ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.²

PROTOPAPA M.¹, KAKKAVAS A.¹, KOTHONIDIS P.¹, PANTAZIS D.¹, ARSENIS S.¹, BALAMPANOS D.¹, STAMPOULIS T.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, KAMBAS A.¹, FATOUROS I.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

m.protopapa@hotmail.com

Η παχυσαρκία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εμφάνιση άλλων ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι μυοσκελετικές παθήσεις, και διάφορες μορφές καρκίνου. Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στους άνδρες μέσης ηλικίας αυξάνεται και σε συνδυασμό με την απώλεια μυϊκής μάζας αυξάνονται οι προδιαθεσικοί παράγοντες εμφάνισης μεταβολικής νόσου. Για τη μείωση του σωματικού λίπους και για την αύξηση ή διατήρηση της μυϊκής μάζας έχει αναπτυχθεί, τα τελευταία χρόνια, η υβριδική μορφή άσκησης, που αποτελεί μία διαδοσμένη μορφή άσκησης στο χώρο των γυμναστηρίων. Δεδομένου ότι οι προσαρμογές της υβριδικής προπόνησης δύναμης δεν έχουν μελετηθεί σε παχύσαρκους μεσήλικες άντρες, σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να καθορίσει την μυϊκή απόδοση δύναμης μετά από ένα τέτοιο πρόγραμμα στην συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων. Για το σκοπό αυτό, 15 μεσήλικες παχύσαρκοι άντρες προπονήθηκαν με κυκλική μορφή προπόνησης δύναμης για τρεις μήνες (12 εβδομάδες) με ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή μικρό εξοπλισμό. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος με τη μέθοδο της απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας, και στην απόδοση δύναμης σε ισοκίνητο δυναμόμετρο στην κάμψη, την έκταση του γόνατος (60°/sec) και την ισομετρική σύσπαση των εκτεινόντων μυών του γόνατος, στην αρχή (πριν), τη μέση (6 εβδομάδες) και το τέλος (12 εβδομάδες) του παρεμβατικού προγράμματος. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Στις παραμέτρους σύστασης σώματος παρατηρήθηκε μείωση του σωματικού βάρους και του ποσοστού σωματικού λίπους, τη στιγμή που η άλιπη μάζα όλου του σώματος και των κάτω άκρων παρέμεινε αμετάβλητη. Σημαντική αύξηση της απόδοσης παρατηρήθηκε και στις τρεις παραμέτρους δύναμης. Συγκεκριμένα, η σύγκεντρη σύσπαση των εκτεινόντων μυών του γόνατος παρουσίασε σημαντική αύξηση στις 6 εβδομάδες (11%), τις 12 εβδομάδες (14,5%) και από τις 6-12 εβδομάδες (3,5%). Η σύγκεντρη σύσπαση των καμπτήρων μυών του γόνατος αυξήθηκε σημαντικά στις 6 εβδομάδες (13,5%) και τις 12 εβδομάδες (18%), αλλά η αύξηση από τις 6 έως τις 12 εβδομάδες δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Αντίστοιχα, η ισομετρική σύσπαση των εκτεινόντων μυών του γόνατος εμφάνισε στατιστικά σημαντική αύξηση στις 6 εβδομάδες (11%), στις 12 εβδομάδες (13,6%), αλλά όχι μεταξύ 6^{ης} και 12^{ης} εβδομάδας. Συμπερασματικά η υβριδική μορφή προπόνησης σε παχύσαρκους μεσήλικες άνδρες παρουσίασε επιθυμητά αποτελέσματα τόσο στη σύσταση σώματος όσο και στη δύναμη των κάτω άκρων. Τα αποτελέσματα αυτά ενθαρρύνουν τη χρησιμοποίηση της υβριδικής προπόνησης στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΛΙΠΩΔΗΣ ΔΙΗΘΗΣΗ ΗΠΑΤΟΣ, ΙΣΟΚΙΝΗΣΗ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary
& Secondary Education

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α' Βάθμια
& Β' Βάθμια Εκπαίδευση



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΎ ΕΡΓΑΛΕΪΟΥ ΔΙΕΡΕΎΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΎ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΉΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΌΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΏΝ ΤΩΝ ΝΗΠΙΑΓΩΓΏΝ ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΊΑ ΤΟΥ ΓΝΩΣΤΙΚΟΎ ΑΝΤΙΚΕΙΜΈΝΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΉΣ ΑΓΩΓΉΣ

DEVELOPMENT OF A RESEARCH TOOL TO INVESTIGATE THE DEGREE OF DEVELOPMENTAL SUITABILITY OF KINDERGARTEN TEACHERS' CHOICES IN THE TEACHING OF THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION

ΠΑΡΑΣΧΟΠΟΥΛΟΣ Ι.

PARASCHOULOS I.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

MINISTRY OF EDUCATION AND RELIGIOUS AFFAIRS

iparasch@sch.gr

Βασικό θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν οι αρχές των αναπτυξιακά κατάλληλων πρακτικών και ειδικότερα της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο, εξαιτίας του γεγονότος ότι η Φυσική Αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση διδάσκεται μόνο από νηπιαγωγούς, δημιουργείται το ερώτημα κατά πόσο οι επιλογές τους συνάδουν με το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο. Η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας καταδεικνύει την ύπαρξη ελάχιστων ερευνών για την εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής από τους νηπιαγωγούς. Ιδιαίτερα, για την αναπτυξιακή καταλληλότητα των επιλογών τους διαπιστώνεται ένα βιβλιογραφικό κενό. Επομένως, η παρούσα μελέτη επιδιώκει να καλύψει ένα μέρος από το προαναφερθέν βιβλιογραφικό κενό μέσα από την ανάπτυξη ενός ερευνητικού εργαλείου διερεύνησης του βαθμού αναπτυξιακής καταλληλότητας των επιλογών των νηπιαγωγών κατά την υλοποίηση του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής. Για το σκοπό αυτό αναπτύχθηκε ένα ερευνητικό εργαλείο ώστε να είναι συμβατό, τόσο με την ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα, όσο και με τις αναπτυξιακά κατάλληλες παιδαγωγικές πρακτικές. Το ερευνητικό εργαλείο ελέγχθηκε αφενός ως προς την αξιοπιστία του, μέσω της διαδικασίας χορήγησης και επαναχορήγησης και αφετέρου ως προς την εγκυρότητά του. Παράλληλα, μέσω της παραγοντικής ανάλυσης αναδείχθηκαν τρεις παράγοντες που εξηγούν το 49,8% της συνολικής διακύμανσης. Πιο συγκεκριμένα, τα στοιχεία του ερευνητικού εργαλείου στοχεύουν στη διερεύνηση της σημασίας που αποδίδουν οι νηπιαγωγοί στη διδασκαλία του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής, του τύπου των κινητικών δραστηριοτήτων που αποφασίζουν να συμπεριλάβουν στα ημερήσια πλάνα τους και του βαθμού αναπτυξιακής καταλληλότητας του προγραμματισμού τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE PRIMARY SCHOOL BREAK

ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.

ZARAGAS H.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

UNIVERSITY OF IOANNINA

hzaragas@uoi.gr

Τα κινητικά παιχνίδια που διεξάγονται στο διάλειμμα του δημοτικού σχολείου έχουν ιδιαίτερη αξία στη συνολική ημερήσια χρονική διάρκεια κινητικής δραστηριότητας, διότι συνδέονται τόσο με αυξημένη κατανάλωση ενέργειας όσο και με την κοινωνικοποίηση των μαθητών. Η συμμετοχή των παιδιών στις σωματικές παιγνιώδεις δραστηριότητες στο διάλειμμα δίνει στα παιδιά, την ευκαιρία να εξασκηθούν σε δεξιότητες της ζωής, όπως η συνεργασία, οι εκ περιτροπής ενέργειες, η υπακοή στους κανόνες, το μοίρασμα ενός αντικειμένου με άλλους, η επικοινωνία, η διαπραγμάτευση, η επίλυση προβλημάτων και η επίλυση διαφορών. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί τα χαρακτηριστικά της φυσικής δραστηριότητας στο διάλειμμα του σχολείου και τις έμφυλες διαφορές αυτών. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα παρατήρησης (Play Observetion Scale, Roubin, 2001). Ένα πλήθος N=116 εκπαιδευτικών (ΠΕ11 = 38, 33% & ΠΕ70 = 81, 67%) από δημόσια δημοτικά σχολεία της Ηπείρου συμπλήρωσαν την κλίμακα, αφού πρώτα ενημερώθηκαν και επιμορφώθηκαν για αυτή. Στην έρευνα πήραν μέρος 232 μαθητές (116 αγόρια και 116 κορίτσια) όλων των τάξεων. Οι καταγραφές των χαρακτηριστικών της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών (ενός αγοριού και ενός κοριτσιού) γίνονταν από τον εκπαιδευτικό, όταν είχε εφημερία στην αυλή κατά τη διάρκεια του πρώτου και δεύτερου διαλείμματος. Τα αποτελέσματα μέσα από τις καταγραφές συχνοτήτων για τα χαρακτηριστικά της φυσικής δραστηριότητας στο διάλειμμα έδειξαν την πλειονότητα των προτιμήσεων των μαθητών. Συγκεκριμένα, οι μαθητές προτίμησαν το λειτουργικό παιχνίδι (τρέξιμο, κουτσό, σκονάκι, άλματα, κλότσημα μπάλας ή κάποιο άλλο αντικείμενο για μπάλα, φτυάρισμα), το παιχνίδι κανόνων (οργανωμένα λαϊκά - παραδοσιακά παιχνίδια, κρυφτό, κυνηγητό, ποδόσφαιρο, επιτραπέζια, αθλητικά), το δημιουργικό (κατασκευή ή σύνθεση ενός προϊόντος, ζωγραφική, κολλάζ), το συμβολικό (παιχνίδια με ρόλους, ο μαθητής προσποιείται ότι οδηγεί αυτοκίνητο), το παιχνίδι μη γνήσιας συμπλοκής (μη γνήσιος τσακωμός, σωματική επαφή, ψεύτικες μάχες). Υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην προτίμηση δραστηριοτήτων με τα αγόρια να προτιμούν πρώτα το ομαδικό λειτουργικό και το παιχνίδι κανόνων, ενώ τα κορίτσια πρώτα το δημιουργικό και συμβολικό παιχνίδι. Εμφανίστηκαν μη παιγνιώδεις δραστηριότητες (ανάγνωση βιβλίου, εξερεύνηση χώρου, περπάτημα, συζήτηση με συμμαθητή) σε πολύ μικρότερη συγκριτικά με τις παιγνιώδεις δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φανερώνουν το σημαντικό ρόλο του χρόνου του διαλείμματος στην αύξηση της ημερήσιας κινητικότητας των μαθητών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF BALLET DANCING ON RHYTHM AND BALANCE OF PRESCHOOL CHILDREN

ZAMPEN E.¹, ΛΟΚΟΒΙΤΗ Μ.¹, ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Δ.¹

ZAMPEN E.¹, LOKOVITI M.¹, CHATZOPOULOS D.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

elenzampen@phed.auth.gr

Η ρυθμική ικανότητα και η ισορροπία αποτελούν βασικούς παράγοντες για την αποτελεσματική εκτέλεση καθημερινών και αθλητικών δραστηριοτήτων. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανίχνευση της αποτελεσματικότητας του μπαλέτου στη ρυθμική ικανότητα και την ισορροπία παιδιών προσχολικής εκπαίδευσης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 29 κορίτσια προσχολικής ηλικίας, από τα οποία με τυχαία επιλογή τα 15 παρακολούθησαν 12 μαθήματα μπαλέτου (αποτελούσαν την ομάδα παρέμβασης, $5.5 \pm .59$ έτη) προσαρμοσμένου στις ανάγκες των παιδιών προσχολικής ηλικίας με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα για 45 λεπτά. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 6 εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου αποτελούνταν από 14 κορίτσια ($5.8 \pm .77$ έτη) και παρακολούθησαν το μάθημα της Φ.Α. στο νηπιαγωγείο. Πριν και μετά την παρέμβαση εφαρμόστηκε το K-Rhythm-test για τη μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας (KINVENT), όπου ο εξεταζόμενος βαδίζει επί τόπου πάνω σε δυο δυναμοδάπεδα στο ρυθμό ενός μετρονόμου. Το όργανο καταγράφει τη διαφορά μεταξύ του χρόνου του ακουστικού ερεθίσματος του μετρονόμου και της επαφής του ποδιού στο δυναμοδάπεδο. Για τη στατική ισορροπία χρησιμοποιήθηκε το τεστ της μονοποδικής στήριξης στο δυναμοδάπεδο και εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το μέγιστο εύρος μετατόπισης του κέντρου πίεσης. Στην αρχή της παρέμβασης δεν εμφανίστηκαν διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στο τέλος της παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου. Σε σχέση με την ισορροπία η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντικά καλύτερες επιδόσεις μόνο στον πλάγιο άξονα, ενώ στον προσθιοπίσθιο άξονα δεν εμφανίστηκαν διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων. Το συμπέρασμα της έρευνας αυτής είναι ότι το μπαλέτο φαίνεται πως συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της ρυθμικής ικανότητας και της ισορροπίας παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ωστόσο, θα πρέπει να διενεργηθούν και άλλες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και μεγαλύτερη χρονική διάρκεια για τη διευκρίνιση της επίδρασης του μπαλέτου στο ρυθμό και την ισορροπία παιδιών προσχολικής ηλικίας καθώς το συγκεκριμένο παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια μόνο 6 εβδομάδες.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΠΑΛΕΤΟ, ΡΥΘΜΟΣ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΪΔΡΑΣΉ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

WARMUP PROTOCOLS COMPARISON, REGARDING THEIR EFFECT ON FLEXIBILITY AND AGILITY OF FIRST GRADE EDUCATION STUDENTS

ΖΑΜΠΕΝ Ε.¹, ΛΟΚΟΒΙΤΗ Μ.¹, ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Δ.¹

ΖΑΜΠΕΝ Ε.¹, ΛΟΚΟΝΙΤΙ Μ.¹, ΧΑΤΖΟΡΟΥΛΟΣ Δ.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

elenzampen@phed.auth.gr

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει τις επιδράσεις τριών διαφορετικών πρωτοκόλλων προθέρμανσης στην ευκαμψία και την ευκινησία μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 31 μαθητές/τριες Ε΄ Δημοτικού (14 αγόρια και 17 κορίτσια). Τα παιδιά εκτέλεσαν τα τρία πρωτόκολλα σε τυχαία σειρά και σε διαφορετικές ημέρες (3 ημέρες διαφορά). Το πρωτόκολλο της στατικής προθέρμανσης περιελάμβανε 3΄ χαλαρό τρέξιμο και στατικές διατάσεις (static-stretching warm-up). Το πρωτόκολλο της δυναμικής προθέρμανσης (dynamic warm-up) περιελάμβανε 3΄ χαλαρό τρέξιμο και ασκήσεις δυναμικής διάτασης (ίδιες μυϊκές ομάδες με αυτές της στατικής διάτασης). Στο τρίτο πρωτόκολλο τα παιδιά πραγματοποίησαν μόνο 3΄ χαλαρό τρέξιμο. Στο τέλος κάθε πρωτοκόλλου τα παιδιά εκτέλεσαν το τεστ για την ευκαμψία (sit and reach test) και το τεστ της ευκινησίας (Agility- Shuttle- Run Test/Παλίνδρομο Τεστ Ταχύτητας, 4x10μ). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (επιδόσεις των ίδιων ατόμων στα τρία πρωτόκολλα) και τη διόρθωση Bonferroni. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας τα πρωτόκολλα της στατικής και της δυναμικής προθέρμανσης παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις στην ευκαμψία σε σχέση με το πρωτόκολλο δίχως διατάσεις. Αντίθετα, δεν εμφανίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των πρωτοκόλλων σε σχέση με την ευκινησία. Το συμπέρασμα της εργασίας είναι ότι τα πρωτόκολλα της στατικής και της δυναμικής διάτασης προτείνεται να χρησιμοποιούνται σε δραστηριότητες στις οποίες η ευκαμψία είναι καθοριστικός παράγοντας επίδοσης. Αντίθετα σε δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης όπως αυτές που απαιτεί το Agility-Shuttle-Run Test/Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας, ίσως οι διατάσεις στην παιδική ηλικία να μην παίζουν καθοριστικό ρόλο. Ωστόσο, θα πρέπει να διενεργηθούν και άλλες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα για τη διευκρίνιση της επίδρασης της στατικής και της δυναμικής διάτασης στις επιδόσεις μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ, ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ, ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΕΥΚΑΜΨΙΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ANALYSIS AND IMPLEMENTATION OF INCLUSION PRACTICES AIMED AT ACCEPTANCE OF DIVERSITY IN PRIMARY EDUCATION

ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.¹, ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.²

ΜΟΥΔΙΟΤΙ Μ.¹, ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF NICOSIA

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

maria.moudioti@hotmail.com

Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ότι έχει αναπτυχθεί μία νέα φιλοσοφία στις σχολικές μονάδες, όπως επίσης και στις κοινωνίες όλου του κόσμου και αυτό σχετίζεται με την σταδιακή άρση των στερεότυπων και των προκαταλήψεων που μπορεί να υπάρχουν για την διαφορετικότητα του ανθρώπου. Η φιλοσοφία αυτή ονομάζεται συμπερίληψη και δείχνει τον τρόπο με τον οποίο μία κοινωνία και μία σχολική μονάδα σέβεται την διαφορετικότητα του ατόμου, η οποία μπορεί να είναι είτε μία αναπηρία είτε μία ειδική εκπαιδευτική ανάγκη είτε το διαφορετικό φύλο του ανθρώπου όπως επίσης μπορεί να είναι μία διαφορετική καταγωγή και ένα διαφορετικό κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο. Στην παρούσα εργασία, μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης, αναδείχθηκαν στρατηγικές οι οποίες θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, να διδάξει τα παιδιά, μέσω της Διαφοροποιημένης Διδασκαλίας, συμπεριλαμβάνοντας όλο το μαθητικό πληθυσμό χωρίς προκαταλήψεις και στερεότυπα. Σκοπός της εργασίας, είναι να αναδειχθεί η σπουδαιότητα της Διαφοροποιημένης Διδασκαλίας, αφού μέσα από την βιβλιογραφία, προκύπτει πως μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιλαμβάνονται τη μάθηση βάση των δυνάμεών τους, όπως επίσης και να τα βοηθήσει στο να εντυπωθούν στις αξίες, τις αρχές και κατ'έκταση στην αποδοχή των συνανθρώπων μας που είναι διαφορετικοί. Για τις ανάγκες της ανασκόπησης, έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων και διδακτορικών διατριβών. Η εργασία, αναφέρεται σε παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και ο στόχος της διαφοροποιημένης διδασκαλίας είναι να κατακτήσουν τα παιδιά, την έννοια της διαφορετικότητας. Προτείνονται λοιπόν ενδεικτικά πλάνα μαθήματος, όπως διδασκαλία σε άτυπα περιβάλλοντα μάθησης, δηλαδή σε χώρους εκτός της σχολικής τάξης, αφού μέσα από την βιβλιογραφία αυτό που έχει προκύψει, είναι πως αποτελεί έναν τρόπο διδασκαλίας τέτοιο, ώστε ο μαθητής να μπορεί να απελευθερώσει την προσωπικότητά του και να υιοθετήσει τα όσα διδάσκεται ευκολότερα, διότι η μάθηση ξεφεύγει από τον κλασικό τρόπο και γίνεται πιο ευχάριστη. Στην συνέχεια, προτείνεται ένα βιωματικό-ομαδικό παιχνίδι στα πλαίσια της τάξης, όπου μέσα από αυτό, θα βιώσουν στην πράξη τα πιθανά εμπόδια που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος με δυσκολίες όρασης ή κινητικά προβλήματα, στην προσπάθειά του να αντιληφθεί τον περιβάλλοντα χώρο και τους ανθρώπους γύρω του, αλλά και να κινηθεί ελεύθερα στο χώρο. Στην παρούσα εργασία λοιπόν, αναδεικνύεται πως η διαφοροποιημένη διδασκαλία στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αντιδρά σθεναρά στα στενά πλαίσια της διδασκαλίας που γίνονταν μέχρι σήμερα, που σαν στόχο της είχε τη διδασκαλία της ύλης που καθορίζονταν από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Η διδασκαλία έχει σαν πρώτο της μέλημα την ενεργό συμμετοχή όλων των παιδιών, στα πλαίσια ενός συμπεριληπτικού προγράμματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ, ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΑΤΥΠΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ**A RECORDING OF ADULT STUDENTS' HEALTH INDICATORS IN THE MULTICULTURAL ENVIRONMENT OF A SECOND CHANCE SCHOOL****ΒΟΥΣΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΔΕΡΡΗ Β.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹****VOUSIOPoulos S.¹, KOUli O.¹, DOUDA E.¹, DERRI V.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, ROKKA S.¹**¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

svousiop@phyed.duth.gr

Η παχυσαρκία και η υποκινητικότητα αποτελούν φαινόμενα που έχουν λάβει ανησυχητικές διαστάσεις, ελλοχεύοντας πολλαπλούς κινδύνους για την υγεία. Επιπροσθέτως, η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι συνδεδεμένες με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου, αλλά παρόλα αυτά, γραμματισμός ανάλογος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των σχολείων της τυπικής εκπαίδευσης απουσιάζει από το πρόγραμμα σπουδών των Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει επιλεγμένους δείκτες υγείας σε εκπαιδευόμενους ΣΔΕ ανάλογα με το φύλο (άντρας, γυναίκα) και την πολιτισμική ομάδα (Χριστιανοί, Τουρκόφωνοι, Πομάκοι, Ρομά) που ανήκουν. Στην έρευνα συμμετείχαν 62 ενήλικες εκπαιδευόμενοι (32 άντρες, 30 γυναίκες) του ΣΔΕ Κομοτηνής από 19 έως 57 ετών (Μ.Ο.=38,76). Τα όργανα μέτρησης ήταν ένα ειδικό σταθερό αναστημόμετρο για το ύψος, ένα αυτοματοποιημένο σφυγμομανόμετρο για την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, μια ειδική μετροταινία για τη μέτρηση των περιφερειών σώματος και το μηχάνημα DEXA για την καταγραφή του ποσοστού του σωματικού λίπους και του βάρους. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές στατιστικές, αναλύσεις διακύμανσης ANOVA και T-Tests με τη χρήση του προγράμματος SPSS. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν κανονική αρτηριακή πίεση και καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, είναι υπέρβαροι, έχουν αυξημένο ποσοστό λίπους, δε γυμνάζονται και πάνω από τους μισούς είναι καπνιστές. Διαφορές διαπιστώθηκαν ως προς το φύλο, με τους άντρες να έχουν υψηλότερη αρτηριακή πίεση και μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης από τις γυναίκες, και τις γυναίκες μεγαλύτερο ποσοστό λίπους και περιφέρεια ισχίων από τους άντρες. Επίσης, όσον αφορά την πολιτισμική ομάδα δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ Χριστιανών, Τουρκόφωνων, Πομάκων και Ρομά, γεγονός που ίσως οφείλεται στο ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι ανήκουν στο ίδιο μορφωτικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Συμπερασματικά, γίνεται σαφές ότι οι εκπαιδευόμενοι των ΣΔΕ λόγω της κοινωνικοοικονομικής κατάστασής τους αλλά και της κουλτούρας τους, δεν ασκούνται και είναι υπέρβαροι με αποτέλεσμα να αυξάνεται η πιθανότητα να εκδηλώσουν προβλήματα υγείας στο μέλλον. Τέλος, προτείνεται περαιτέρω έρευνα με παρεμβάσεις προγραμμάτων άσκησης στα ΣΔΕ για να διαπιστωθεί η συμμετοχή των εκπαιδευόμενων σε αυτά, καθώς και οι τυχόν θετικές αλλαγές που θα προκύψουν στους δείκτες υγείας τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ, ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

GAME PLANNING FOR THE KINDERGARTEN PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM

ΔΙΑΜΑΝΤΗ Ι.¹, ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ Ε.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹, ΔΑΝΙΑ Α.¹

ΔΙΑΜΑΝΤΙ Ι.¹, ΚΑΜΒΕΡΙΔΟΥ Ε.², ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΔΑΝΙΑ Α.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

iodiamanti@yahoo.com

Τα Ομαδικά Παιχνίδια που εξασκούν την Αδρή Κινητικότητα (ΟΠΑΚ) αποτελούν ένα ιδανικό πλαίσιο για την ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Βάσει ερευνών, όταν ο σχεδιασμός των παιχνιδιών πραγματοποιείται με βάση αναπτυξιακά κατάλληλα πρότυπα προάγεται εξίσου η αποκλίνουσα σκέψη των παιδιών ως παράμετρος γνωστικής ανάπτυξης και κοινωνικοποιητικής δράσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανάδειξη των στοιχείων που θα πρέπει να διέπουν τον σχεδιασμό των ΟΠΑΚ, ώστε να αποτελούν μέσα ανάπτυξης της αποκλίνουσας σκέψης παιδιών προσχολικής ηλικίας. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Scopus. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν στην αναζήτηση ήταν: *ομαδικά παιχνίδια, αδρή κινητικότητα, προσχολική ηλικία, αποκλίνουσα σκέψη* και εξετάστηκαν έρευνες που διεξήχθησαν στον ελληνικό και διεθνή χώρο, κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας. Από την αναζήτηση προέκυψαν 30 άρθρα και 7 διατριβές, όμως μόνο τα 9 άρθρα και οι 4 διατριβές εξετάστηκαν, διότι πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Από την επεξεργασία των ερευνών προέκυψε ότι η αποκλίνουσα σκέψη, ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης των παιδιών με το πλαίσιο των ΟΠΑΚ, ενισχύεται μέσα από στοιχεία όπως η συνεργασία, η ανάληψη ρόλων και πρωτοβουλίας, η διαπραγμάτευση κανόνων και η αναδόμηση της δράσης του παιχνιδιού σε αντιστοιχία με ηλικιακά συμβατά ενδιαφέροντα και νοήματα. Ο ρόλος του παιδαγωγού ως καθοδηγητή αναδείχθηκε καθοριστικός ως προς αυτή την κατεύθυνση. Δεδομένης της σημαντικότητας του παιχνιδιού στην προσχολική ηλικία συνιστάται ο εμπλουτισμός του προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής του νηπιαγωγείου με ΟΠΑΚ που προάγουν την αποκλίνουσα σκέψη. Η χρήση αρχών σχεδιασμού και μεθόδων διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής αποτελεί σημαντικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση.

Λέξεις - κλειδιά: ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΣΚΕΨΗ



DIFFERENCES IN THE PERCEPTION OF MOTOR COMPETENCE IN BOYS AND GIRLS IN A GROUP OF HIGH SCHOOL STUDENTS

URRUTIA-GUTIERREZ S.¹, LUIS-DE COS G.¹, LUIS DE COS I.¹, ARRIBAS-GALARRAGA S.¹

¹UNIVERSITY OF BASQUE COUNTRY

saioa.urrutia@ehu.eus

The perception of motor competence has an impact on the creation of sports habits and the development of motor competence. However, there remain many challenges to know how this perception is constructed. This study was focused on the differences between boys and girls in relation to their perceived motor competence. The sample was composed of 327 students between 12 and 15 years old from Gipuzkoa. Primary inclusion criteria for the participants was that they had to present medium-level of actual motor competence, measured with the SPORT-COMPT battery. For the perceived motor competence, the Achievement Motivation in Physical Education Test (AMPET-R) was used. Descriptive and correlational analysis were carried out. After comparing the result, boys significantly showed higher levels of perceived motor competence compared to girls. The average score for boys was medium level in contrast of girls' average scores, which was situated in a low level. These results report the importance of socio-cultural factors that may influence in the self-assessment of their abilities, because even with the same level of motor competence, girls perceived less competent than boys. These differences can be explained by the stereotypes and beliefs associated to physical and sports activities that are more related to male roles.

Keywords: PERCEIVED MOTOR COMPETENCE; SEX.



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Δραστηριότητα



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΑCQOL ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ COVID-19

ASSESSMENT OF COGNITIVE AND SOCIAL DIMENSIONS OF TACQOL IN RELATION TO PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS DURING COVID -19 LOCKDOWNS

ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.¹, ΠΑΠΠΑΣ Ι.¹, ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.¹, ΚΟΝΤΟΥ Μ.¹, ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.¹, ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹

GIROUSI F.¹, PAPPAS I.¹, MONASTIRIDI S.¹, KONTOU M.¹, KATARTZI E.¹, VLACHOPOULOS S.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

fgirousi@phed-sr.auth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να αξιολογήσει την επίδραση των περιοριστικών μέτρων στη γνωστική και την κοινωνική διάσταση του TACQOL και να εξετάσει τη σχέση τους με τη φυσική δραστηριότητα των εφήβων. Στην έρευνα συμμετείχαν 363 έφηβοι/ες 13-17 ετών, οι οποίοι/ες συμπλήρωσαν ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Αξιολογήθηκαν η γνωστική και κοινωνική διάσταση του ερωτηματολογίου TNO-AZL Questionnaire for Children's Health-Related Quality of Life (TACQOL) και η φυσική δραστηριότητα με το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα», Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, στο σύνολο του δείγματος η γνωστική και η κοινωνική διάσταση του TACQOL μειώθηκαν σημαντικά, αναφορικά με τις νόρμες για αυτές τις ηλικιακές κατηγορίες. Επίσης, η ανάλυση συσχέτισης Pearson, έδειξε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της κοινωνικής διάστασης κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού και της συμμετοχής των εφήβων σε φυσική δραστηριότητα πριν τον εγκλεισμό. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι, τα περιοριστικά μέτρα που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας φάνηκε να επηρεάζουν αρνητικά, όχι μόνο τη σχολική απόδοση των εφήβων, αλλά και τις κοινωνικές τους σχέσεις με γονείς και φίλους. Επιπρόσθετα, οι έφηβοι/ες που ήταν κινητικά δραστήριοι πριν την εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων έδειξαν να επηρεάζονται περισσότερο αρνητικά στον τομέα των κοινωνικών τους σχέσεων, σε σύγκριση με τους μη κινητικά δραστήριους συνομηλίκους τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

THE EFFECT OF THE DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS ON PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY: REVIEW OF THE LITERATURE

ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ε.

KASAGIANNI E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

eleftheriakasagianni@gmail.com

Τα τελευταία 20 χρόνια τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών έχουν μειωθεί σημαντικά και συμπίπτουν με τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας που φτάνουν σε επίπεδα επιδημίας. Η σχέση μεταξύ της σωματικής αδράνειας και της παχυσαρκίας είναι επιβεβαιωμένη στην βιβλιογραφία ενώ οι θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες αποτελούν τη βάση για τη μελλοντική κίνηση και τη φυσική δραστηριότητα. Η φυσική δραστηριότητα καθιερώνεται συνήθως κατά την περίοδο της πρώιμης παιδικής ηλικίας (2-5 ετών) και θεωρείται πρώιμος παράγοντας κινδύνου για την παιδική παχυσαρκία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση της ανάπτυξης των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας και της παχυσαρκίας. Για το σκοπό αυτό συλλέχθηκαν 22 εργασίες που πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν τεθεί (επιστημονική πειραματική μελέτη δημοσιευμένη στην αγγλική γλώσσα σε τυπικώς αναπτυσσόμενα παιδιά) σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας από τη βάση δεδομένων Google Scholar τις χρονολογίες 2000-2020. Από τα ευρήματα γίνεται αντιληπτό ότι η απόκτηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων προσδίδει στα παιδιά τις κατάλληλες προϋποθέσεις για να είναι ενεργά και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Αξίζει να τονιστεί ότι η επίδραση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων στη φυσική δραστηριότητα αυξάνεται εφάμιλλα με την ηλικία των παιδιών όμως κρίνεται αναγκαία η πρώιμη προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής. Μέσω της φυσικής δραστηριότητας αυξάνεται η ενεργειακή δαπάνη και καταστέλλεται η όρεξη συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη μείωση της παχυσαρκίας. Συνεπώς η ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων επιδρά άμεσα στη φυσική δραστηριότητα αυξάνοντάς της και έμμεσα στην παχυσαρκία μειώνοντάς την, λόγω της αυξημένης συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες. Συμπερασματικά μπορεί να ειπωθεί πως υπάρχει μια δυναμική και αλυσιδωτή σχέση μεταξύ της απόκτησης των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων, της φυσικής δραστηριότητας και της παχυσαρκίας. Συστήνεται περαιτέρω έρευνα στην προσχολική ηλικία σχετικά με τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων ανάπτυξης των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

**Η ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΩΣ ΜΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ**

CLIMBING AS AN ALTERNATIVE THERAPEUTIC METHOD FOR DEPRESSION: A REVIEW

NANI Σ.¹, ΧΕΙΜΩΝΑ Σ.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹

NANI S.¹, CHEIMONA S.¹, MATSOUKA O.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

snani@phyed.duth.gr

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως η δραστηριότητα της αναρρίχησης αποτελεί μία εναλλακτική μη φαρμακευτική θεραπευτική μέθοδο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, ωστόσο έως και σήμερα θεωρείται πως η θεραπεία της κατάθλιψης στηρίζεται κυρίως σε διάφορες φαρμακευτικές αγωγές και σε διάφορες μορφές ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η αξιολόγηση μελετών που διερευνούν την επίδραση της αναρρίχησης στην ψυχική κατάσταση ενηλίκων ασθενών, οι οποίοι διαγνώστηκαν με κατάθλιψη. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική διερεύνηση σε δύο ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, "PubMed" και "Google Scholar" για τα έτη 2011-2020 με τις λέξεις κλειδιά: "climbing", "bouldering", "depression" και τους συνδυασμούς τους. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως η δραστηριότητα της αναρρίχησης μπορεί να μειώσει ουσιαστικά τα αρνητικά συμπτώματα, όπως η ψυχοσωματική εξάντληση και το άγχος, να αυξήσει τις θετικές σκέψεις και την ηρεμία, καθώς και να βελτιώσει την ψυχική διάθεση. Παράλληλα με όλα τα παραπάνω, παρατηρήθηκε ότι η επίδραση της αναρρίχησης στη ψυχική υγεία των ασθενών είναι ανάλογη με την επίδραση της λήψης αντικαταθλιπτικών φαρμάκων και της ψυχοθεραπείας. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των ασθενών που πάσχουν από κατάθλιψη στη δραστηριότητα της αναρρίχησης φαίνεται πως δρα ευεργετικά στη ψυχική κατάσταση των ατόμων, επιφέροντας μία γενική αίσθηση ευφορίας και ως εκ τούτου, μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη διεξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων, διότι οι μέχρι τώρα μελέτες δεν είναι τόσο εκτεταμένες.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΙΟΥ COVID-19 ΣΕ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ INCREASE OF FREQUENCY IN PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID-19 RESTRICTION MEASURES IN UNIVERSITY COMMUNITY

ΤΕΡΤΙΠΗ Ν.¹, ΣΦΥΡΗ Ε.¹, ΚΕΦΑΛΑ Β.¹, ΜΠΙΣΚΑΝΑΚΗ Φ.¹, ΑΝΔΡΕΟΥ Ε.¹, ΡΑΛΛΗΣ Ε.¹

TERTIPI N.¹, SFYRI E.¹, KEFALA V.¹, BISKANAKI F.¹, ANDREOU E.¹, RALLIS E.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ntertipi@uniwa.gr

The COVID-19 pandemic affected physical activity (PA) all over the world. In Greece, all sports activities were closed and restrictions in public places could lead to a decrease in PA. The purpose of this study was to evaluate how these restriction measures impacted the frequency of physical activity, related to gender, age, body weight and physical condition, in members of a Greek University. An online survey, which concerned sports activity prior the onset of SARS-CoV-2 virus and during the restriction measures, was conducted during the 2nd lockdown in Greece (November – December 2020). A questionnaire was sent, to members of a Greek University. Data analysis was performed using SPSS, version 26. Frequencies, descriptive analysis and chi square were calculated. Difference between, before and during period, were accessed by Wilcoxon signed rank test. The sample consisted of 1022 respondents, members of a Greek University. Of the respondents 74.2% [n=758] were females and 25.8% [n=264] were males. There was an increase of frequency in PA behavior during confinements than before ($p<0.001$). Gender is related to the type of PA, such as individual indoor exercise ($p<0.001$), online PA programs ($p<0.001$) and individual outdoor exercise ($p<0.05$). Females were more likely to participate in individual PA and to online exercise programs ($n=316$). Most of the responders, chose to be involved in more than one forms of PA, during the confinements. Younger ages (18-25 years old) and older ages (55 +) were exercised in a daily base. 41.9% of participants, mentioned they intend to integrate exercise into their daily life, when the restrictions eliminate. The results are encouraging for participation in different types of PA including online fitness programs. Preference for individual PA and online programs determines that PA is essential for health and can also be carried out successfully using technology. The period of confinements, due to Covid-19 pandemic and the negative effects on physical health, should be an opportunity to integrate PA, considering the benefits to human body. Supporting measures to participate in PA, as a way of dealing with negative effects of the pandemic, are valuable.

Keywords: physical activity, restriction measures, COVID-19, university members



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

THE EFFECT OF A COMBINED INTERVENTION PROGRAM, OF EXERCISE AND NUTRITION, ON SELECTED HEALTH INDICATORS AND EATING HABITS IN OFFICE EMPLOYEES

ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΜΕΛΙΣΣΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΛΑΣΧΟΥ Β.¹, ΣΥΡΟΥ Ν.¹, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.¹, ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΜΕΛΙΣΣΟΡΟΥΛΟΥ Α.¹, ΛΑΣΧΟΥ Β.¹, ΣΥΡΟΥ Ν.¹, ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.¹, ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

kokaratr@pe.uth.gr

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης και η υιοθέτηση «ανθυγιεινών» συμπεριφορών από τους εργαζόμενους συνδέονται με την εμφάνιση διαφόρων χρόνιων παθήσεων, την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής και τη μείωση της παραγωγικότητας στην εργασία. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, τα τελευταία χρόνια αρκετοί διεθνείς οργανισμοί άσκησης και υγείας προτείνουν τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση εξειδικευμένων προγραμμάτων ευεξίας στον χώρο εργασίας με στόχο τόσο τη βελτίωση της υγείας των εργαζόμενων όσο και την υιοθέτηση «υγιεινών» συμπεριφορών. Συνεπώς, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να σχεδιάσει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός 6-μηνου συνδυαστικού προγράμματος παρέμβασης, άσκησης και συμβουλευτικής σε θέματα διατροφής (εντός του χώρου και του ωραρίου εργασίας) σε επιλεγμένους δείκτες υγείας και διατροφικών συνηθειών υπαλλήλων γραφείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 υπάλληλοι γραφείου (44,5 ± 5,5 έτη), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΠ ακολούθησε ένα 6-μηνο συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης (δύναμης και αερόβιας ικανότητας), στον χώρο εργασίας, με συχνότητα 5 φορές/εβδομάδα και διάρκεια 25-38 min/ημέρα (εντός του ωραρίου εργασίας) υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα περιλάμβανε εκπαιδευτικές παρεμβάσεις και συνεδρίες ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής σε θέματα διατροφής υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού. Η ΟΕ δεν ακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης αξιολογήθηκαν: α) η σύσταση μάζας σώματος και οι περιφέρειες μέσης και ισχίων, β) η αρτηριακή πίεση, γ) το λιπιδαιμικό προφίλ (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και δ) οι διατροφικές συνήθειες των εργαζόμενων (συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων σε εβδομαδιαία βάση). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το παρεμβατικό πρόγραμμα επέφερε στατιστικά σημαντική ($p < 0,001$): α) μείωση του ποσοστού σωματικού λίπους (-8%) και των περιφερειών του σώματος (-7,5% της μέσης και -6,5% των ισχίων), β) αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας (4%), γ) μείωση της αρτηριακής πίεσης (-8% της συστολικής, -5% της διαστολικής), δ) μείωση της ολικής χοληστερόλης (-33%) και των τριγλυκεριδίων (-43%) και ε) μείωση της εβδομαδιαίας κατανάλωσης γλυκών, γρήγορου φαγητού και αναψυκτικών (-15% έως -25%) καθώς και αύξηση της εβδομαδιαίας κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και νερού (15% έως 30%). Συμπερασματικά, το συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης και συμβουλευτικής, σε θέματα διατροφής, ήταν πολύ αποτελεσματικό και θα μπορούσε να εφαρμοστεί με ασφάλεια, στον εργασιακό χώρο, με στόχο τη βελτίωση της υγείας και την υιοθέτηση «υγιεινών» διατροφικών συνηθειών σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΕΥΕΞΙΑ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ, ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ευχαριστίες: Η παρούσα έρευνα χρηματοδοτήθηκε από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Καινοτομίας (Γ.Γ.Ε.Κ.) και το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔ.Ε.Κ.).

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΙΔΡΥΜΑΤΑ

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE OF CHILDREN AND YOUTH, WHO LIVE IN INSTITUTIONS

ΤΡΑΜΠΑ Κ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

TRAMPA K.¹, VENETSANOU F.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

konstantina64@yahoo.com

Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό πως η Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (ΠΖ) του ανθρώπου. Μια κοινωνική ομάδα με χαμηλή ΠΖ είναι εκείνη των παιδιών που ζουν σε ιδρύματα παιδικής προστασίας, λόγω της έκθεσής τους σε τραυματικά γεγονότα αλλά και της έλλειψης εξατομικευμένης φροντίδας και σταθερού περιβάλλοντος διαβίωσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τη συμβολή της ΦΔ στην ΠΖ παιδιών και νέων που ζουν σε ιδρύματα. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα στην ηλεκτρονική βάση Google Scholar και Eric, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά που αφορούν (α) την ΠΖ και τις επιμέρους συνιστώσες της (quality of life, wellbeing, social/ physical/ psychological wellbeing), (β) τη ΦΔ (physical activity, sport, athletic intervention, κλπ), (γ) τα ιδρύματα παιδικής προστασίας (child protection institution, orphan house, residential care homes, kinship care, κλπ) και συνδυασμούς των παραπάνω. Από τις μελέτες που αναδείχθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 15 ερευνητικές μελέτες που (α) ήταν στην αγγλική γλώσσα και (β) είχαν δημοσιευθεί σε επιστημονικό περιοδικό με σύστημα κριτών. Στις έρευνες αυτές (4 περιγραφικές, 11 πειραματικές), αξιολογήθηκε είτε η ΠΖ στο σύνολό της είτε επιμέρους συνιστώσες της και συμμετείχαν συνολικά 898 άτομα, ηλικίας 7-21 ετών. Από τη μελέτη των περιγραφικών ερευνών διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που ζουν σε ιδρύματα και συμμετέχουν σε οργανωμένη ΦΔ (κυρίως ομαδικά αθλήματα) παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικών δεξιοτήτων, έκφρασης συναισθημάτων και ψυχικής υγείας και μικρότερους δείκτες μοναξιάς και καταχρήσεων. Στις πειραματικές μελέτες, σχεδόν όλα τα προγράμματα παρέμβασης υλοποιήθηκαν εντός των ιδρυμάτων και αφορούσαν στην πλειοψηφία τους (n=8) διάφορα είδη οργανωμένης ΦΔ (καλαθοσφαίριση, αερόβια γυμναστική, επιτραπέζια αντισφαίριση, χορό, γιόγκα και παιχνίδια), ενώ σε τρία προγράμματα, η ΦΔ αποτελούσε μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος δραστηριοτήτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μελετών αυτών, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα ΦΔ σημείωσαν σημαντικές βελτιώσεις στους τομείς της ΠΖ που εξετάστηκαν. Λαμβάνοντας υπόψη αφενός τις πολλαπλές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της υποβαθμισμένης ΠΖ των ατόμων που διαβιούν σε ιδρύματα και αφετέρου τα παραπάνω ευρήματα, τα οποία καταδεικνύουν τη θετική συμβολή της ΦΔ στην ΠΖ τους, κρίνεται απαραίτητη η ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών ένταξης της ΦΔ στην καθημερινότητα κάθε ιδρύματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΧΩΡΟΙ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΠΑΙΔΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ BIVA (BIOELECTRIC IMPEDANCE VECTOR ANALYSIS) ΚΑΙ ΤΟΥ PHASE ANGLE ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

CORRELATION BETWEEN BIVA (BIOELECTRICAL IMPEDANCE VECTOR ANALYSIS) INDEX 'S BODY COMPOSITION AND PHASE ANGLE WITH ADULT MALES' PERFORMANCE IN VARIOUS LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

ΓΚΑΡΑΒΕΛΑΣ Β.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

GARAVELAS V.¹, PROTOPAPA M.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Bas_garavelas@hotmail.com

Η αποχή από τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση προκαλεί μείωση της δύναμης, της μυϊκής αντοχής και της ισχύος και αυτό σχετίζεται με κακό μεταβολικό προφίλ και κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και διαβήτη τύπου II. Ο προσδιορισμός της μυϊκής δύναμης μπορεί να γίνει με διάφορες μετρήσεις απόδοσης, όπως η δύναμη χειρολαβής με δυναμόμετρο, η ισχύς των κάτω άκρων με άλματα και η μυϊκή αντοχή με ασκήσεις κοιλιακών. Ιδιαίτερα, η δυναμομέτρηση χειρός παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για την γενική μυϊκή δύναμη και λειτουργία ενώ συσχετίζεται με την απώλεια πρωτεΐνης και ανταποκρίνεται νωρίτερα στις διατροφικές αλλαγές από την μέτρηση σύστασης σώματος. Η ανάλυση βιοηλεκτρικής αντίστασης (BIA) συνηθίζεται να χρησιμοποιείται σε νοσοκομεία και στην έρευνα, ως μια μη επεμβατική και οικονομική μέτρηση. Τα δεδομένα της μέσω της αξονικής βιοηλεκτρικής σύνθετης αντίστασης (BIVA) και της γωνίας φάσης (Phase Angle) έχουν χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της κυτταρικής λειτουργίας και της κατάστασης ενυδάτωσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση σύστασης σώματος και των δεικτών BIVA και phase angle με την απόδοση στη δύναμη χειρολαβής σε ενήλικες άντρες με διαφορετικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 ενήλικοι υγιείς άντρες, ηλικίας $31 \pm 6,7$ χρόνων, οι οποίοι διαχωρίστηκαν σε τρεις ισάριθμες ομάδες, ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Έτσι προέκυψαν οι ομάδες με έντονη, μέτρια και καθόλου φυσική δραστηριότητα. Σε όλους τους συμμετέχοντες αξιολογήθηκε η σύσταση σώματος με το μηχάνημα MA801, από το οποίο προέκυψαν και οι τιμές BIVA και Phase Angle. Η απόδοση στη δύναμη χειρός αξιολογήθηκε με χειροδυναμόμετρο. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως όλοι οι συμμετέχοντες στη μελέτη παρουσίασαν φυσιολογικές τιμές στους δείκτες Phase Angle ($7 \pm 0,1$ μοίρες) και BIVA. Ακόμη από την ανάλυση διακύμανσης δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανά οφείλονται στη γενική φυσική δραστηριότητα και στην ενασχόληση με τις υπόλοιπες δραστηριότητες των ανδρών αυτής της ηλικίας, εφόσον και για επιπλέον αύξηση των τιμών να απαιτείται πιο έντονη άσκηση με έμφαση στις μορφές δύναμης.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΔΥΝΑΜΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ, ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΒΙΒΑ ΣΕ ΠΡΟ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

PHASE ANGLE AND BIVA INDEX IN PREMENOPAUSAL WOMEN PARTICIPATING IN ORGANIZED FORMS OF EXERCISE

ΛΙΒΑΝΟΣ Δ.¹, ΤΣΑΜΟΥΡΑΣ Α.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

LIVANOS D.¹, TSAMOURAS A.¹, STAMPOULIS T.¹, BALAMPANOS D.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitris.livanos99@gmail.com

Η γωνία φάσης (phase angle) και ο δείκτης ΒΙΒΑ (bioelectrical impedance vector analysis) προκύπτουν από τη μέτρηση σύστασης σώματος με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA). Εκτός από τη σύσταση σώματος καθορίζουν την κυτταρική υγεία που αντικατοπτρίζει την υγεία ολόκληρου του σώματος, αξιολογεί την κυτταρική μάζα και την ενυδάτωση τους. Οι φυσιολογικές τιμές για έναν μέσο άνθρωπο είναι οι γωνίες 6-9 μοίρες. Ιδίως για τις γυναίκες επιθυμητές τιμές είναι οι ≥ 5 μοίρες. Τιμές μικρότερες του 5 είναι συνυφασμένες με κυτταρικό θάνατο ή βλάβη στις κυτταρικές μεμβράνες. Με την πάροδο της ηλικίας έχει παρατηρηθεί μια προοδευτική μείωση των τιμών που συνεχώς επιδεινώνεται. Η συστηματική άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη σύσταση σώματος, βελτιώνει την κυτταρική υγεία και επιβραδύνει την μείωση της γωνίας φάσης, διατηρώντας το σώμα υγιές. Η επίδραση της άσκησης στους δείκτες phase angle και ΒΙΒΑ έχει μελετηθεί αρκετά σε παιδιά και γυναίκες τρίτης ηλικίας, αλλά δεν είναι επαρκής η γνώση για τις προ εμμηνόπαυσιακές γυναίκες. Επομένως, σε αυτή τη μελέτη σκοπός ήταν ο καθορισμός των τιμών στους δείκτες phase angle και ΒΙΒΑ σε προ εμμηνόπαυσιακές γυναίκες που συμμετέχουν σε οργανωμένες μορφές άσκησης. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων, η γωνία φάσης βρέθηκε $6,3 \pm 0,3$ μοίρες, που κατατάσσεται στις φυσιολογικές τιμές. Μεταξύ των ομάδων δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, η τάση που καταγράφηκε ήταν πως ψηλότερες τιμές παρουσίασαν γυναίκες που έκαναν αερόβια άσκηση, στη συνέχεια σε αυτές που έκαναν άσκηση ενδυνάμωσης και τέλος σε όσες ασχολούνταν με πιο ήπιας μορφής άσκηση. Επίσης, μια τάση υψηλότερων τιμών φάνηκε στη συχνότητα εμφάνισης της άσκησης, ανεξάρτητα από το είδος αυτής. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες που ασκούνται πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα είχαν τις ψηλότερες τιμές της γωνίας φάσης. Συμπερασματικά, για την βελτίωση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της γενικότερης υγείας των κυττάρων κατά το πέρασμα στην εμμηνόπαυση, ενδείκνυται η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, αερόβιας ή ενδυνάμωσης, για τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΡΩΗΝ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

EVALUATION OF BONE STATUS IN RETIRED RHYTHMIC GYMNASTS

ΠΑΥΛΙΔΟΥ Α.¹, ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

PAVLIDOU A.¹, DAVAZOGLU S.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹, FATOUROS I.², CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

stoylap@yahoo.com

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα καλλιτεχνικό άθλημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από τον πολύ χαμηλό μέσο όρο ηλικίας των αθλητριών. Οι αθλήτριες σπάνια ξεπερνούν το 25^ο έτος της ηλικίας τους, ενώ η πρώτη ηλικία επαφής με το άθλημα αρκετές φορές είναι μικρότερη των 5 ετών, κάτι που μεταφράζεται σε 10-20 χρόνια αθλητικής ενασχόλησης κατά την 3^η δεκαετία ζωής των αθλητριών. Κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών προγραμμάτων, οι αθλήτριες θα πρέπει να εκτελούν περιστροφικές ασκήσεις, άλματα και ισορροπίες με άριστη τεχνική εκτέλεση καθώς και να χειρίζονται παράλληλα τα διάφορα όργανα του αθλήματος (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορδύλες, κορδέλα). Τόσο τα αγωνιστικά προγράμματα όσο και η καθημερινή προπόνηση των αθλητριών χαρακτηρίζονται από μεγάλο αριθμό επαναλήψεων υψηλής έντασης, στοιχεία πλειομετρίας και αυξημένες απαιτήσεις ως προς τη δύναμη και την ευλυγισία, καθιστώντας τη ρυθμική γυμναστική μια έντονα οστεογενετική δραστηριότητα. Αν και το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος των αθλητριών κι επακολούθως, ο χαμηλός Δείκτης Μάζας Σώματος αποτελούν παράγοντες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση οστεοπενίας στις γυναίκες, υπάρχει η πεποίθηση πως η πολυετής ενασχόληση με το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής είναι αρκετή για να υπερκαλύψει τους προαναφερθέντες παράγοντες κινδύνου που χαρακτηρίζουν τις πρώην αθλήτριες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση της οστικής κατάστασης σε πρώην αθλήτριες υψηλού επιπέδου της Ρυθμικής Γυμναστικής συγκριτικά με το μέσο όρο γυναικών αντίστοιχης ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 πρώην αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής (Ηλικία: 21,2±2,79 έτη, Ύψος: 163,2±5,58cm, Βάρος: 55,4±5,81kg, ΔΜΣ: 20.8±1,9kg/m², Λίπος (%): 30,9±4,475, BMC: 2333±792,86g, BMD: 1,18 ±0,082 g/cm²), οι οποίες αξιολογήθηκαν ως προς την ολική οστική πυκνότητα (BMD) και την ολική οστική μάζα (BMC) με τη χρήση Απορροφησιομετρίας Ακτίνας Χ διπλής Ενέργειας (DXA) (GE Healthcare LunarCorp, Madison, WI). Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση ανάλυσης one sample t-test. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε πως οι πρώην αθλήτριες παρουσίασαν κατά μέσο όρο 8,17% υψηλότερη οστική πυκνότητα (p=0,003) σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας παρά το αρκετά χαμηλό σωματικό τους βάρος. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η χρόνια ενασχόληση με το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής στην αναπτυξιακή ηλικία μπορεί να συνεισφέρει θετικά στην ανάπτυξη της κορυφαίας οστικής μάζας, καθώς και στη μακροχρόνια διατήρησή της ακόμα και μετά τη διακοπή της εν λόγω αθλητικής δραστηριότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΟΣΤΙΚΗ ΜΑΖΑ, ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 60 ΕΤΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

THE CORRELATION BETWEEN PHASE ANGLE AND FUNCTIONAL CAPACITY IN WOMEN OVER 60 YEARS WITH VARIOUS STAGES OF PHYSICAL ACTIVITY

ΣΩΤΗΡΑΚΗΣ Χ.Μ.¹, ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

SOTIRAKIS C.M.¹, STAFYLIDIS C.¹, BALAMPANOS D.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, PROTOPAPA M.¹, RETZEPIS N.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chrisoti2@phyed.duth.gr

Με την πάροδο της ηλικίας ο άνθρωπος τείνει να γίνεται όλο και πιο αδρανής. Ο ρυθμός απώλειας του μυϊκού ιστού συνεχώς αυξάνεται και η απουσία φυσικής δραστηριότητας επιδεινώνει αυτήν την εικόνα. Ιδιαίτερα σε άτομα άνω των 70 ετών, η απώλεια μυϊκής μάζας κυμαίνεται από 15-25% ανά δεκαετία ζωής. Στις γυναίκες, λόγω του ορμονικού τους προφίλ, ο συνδυασμός της σαρκopenίας με την οστεοπόρωση που παρατηρείται μετά την εμμηνόπαυση, μειώνει τη λειτουργική τους ικανότητα, αυξάνοντας κατά συνέπεια τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα. Ειδικότερα, η σαρκopenία συνδέεται με την απώλεια μυϊκής μάζας, την μείωση της δύναμης και της αερόβιας ικανότητας καθώς και του μεταβολισμού ηρεμίας. Ο δείκτης γωνία φάσης (phase angle) αποτελεί ένα δείκτη ευρωστίας που προκύπτει από την μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) και σχετίζεται με τη σύνθεση και την σταθερότητα της κυτταρικής μεμβράνης, τις διατροφικές συνθήκες και την νοσηρότητα. Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι μπορεί να συσχετιστεί και με τη λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα της μυϊκής μάζας. Ο δείκτης αυτός επηρεάζεται από τη χρόνια άσκηση, την διατροφή και την πάροδο της ηλικίας. Συνεπώς, στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η σχέση της γωνίας φάσης και της λειτουργικής ικανότητας σε γυναίκες άνω των 60 ετών με διαφορετική φυσική δραστηριότητα. Για το σκοπό αυτό, διαχωρίστηκαν τρεις ομάδες γυναικών, βάσει της φυσικής τους δραστηριότητας, σε καθόλου, μέτρια και έντονα δραστήριες. Αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος με το μηχάνημα βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA801, από το οποίο προέκυψε ο δείκτης phase angle και στη δοκιμασία μέτρησης της σαρκopenίας (sarcopenia test). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Από τα αποτελέσματα δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων. Ο δείκτης r (ωμική αντίσταση) είχε μια διαφορά μεταξύ των ομάδων έντονης και καθόλου φυσικής δραστηριότητας, που δεν ήταν όμως στατιστικά σημαντική ($\text{phase angle} = Xc/r$). Παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ηλικία, με την γωνία φάσης να είναι σημαντικά ψηλότερη στις γυναίκες 60-65 χρόνων σε σχέση με τις άνω των 70 χρόνων, ανεξάρτητα από το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας. Επομένως, από την τάση μεταξύ των ομάδων έντονης και καθόλου άσκησης, συνδυαστικά με την αλληλεπίδραση της ηλικίας, προκύπτει ότι η φυσική δραστηριότητα 4-7/εβδομάδα μπορεί να προκαλέσει μια βελτίωση των δεικτών υγείας σε γυναίκες στην τρίτη ηλικία. Επιπλέον, οι γυναίκες πρέπει να παροτρύνονται για φυσική δραστηριότητα ιδιαίτερα, οδεύοντας προς την έβδομη δεκαετία της ζωής τους, δεδομένου του ότι όσες απείχαν από αυτήν ήταν κυρίως άνω των 68 χρόνων.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΤΩΝ 60 ΕΤΩΝ

CORRELATION BETWEEN PHASE ANGLE AND FUNCTIONAL ABILITY IN ELDERLY

ΤΣΑΜΟΥΡΑΣ Α.¹, ΣΩΤΗΡΑΚΗΣ Χ.Μ.¹, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹, ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.¹, ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.², ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

TSAMOURAS A.¹, SOTIRAKIS C.M.¹, PROTOPAPA M.¹, STAMPOULIS T.¹, PANTAZIS D.¹, BALAMPANOS D.¹, RETZEPIS N.¹, DRAGANIDIS D.², MARGONIS K.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

anttsam@gmail.com

Ένας νέος δείκτης αξιολόγησης της σωματικής σύστασης που προκύπτει από τη μέθοδο της Βιοηλεκτρικής Εμπέδησης, ο οποίος ωστόσο δεν έχει διερευνηθεί σε επαρκή βαθμό από την ερευνητική κοινότητα, είναι η γωνία φάσης (ΓΦ). Πρόκειται για έναν δείκτη της δομικής κυτταρικής ακεραιότητας, της διατροφικής κατάστασης, της μεταβολικής δραστηριότητας και της γενικότερης υγείας του ατόμου. Εξαρτάται από τη μετρηθείσα αντίσταση (R) λόγω των ηλεκτρολυτών του σωματικού νερού και από την χωρητική αντίσταση (Xc) που παράγεται από τις μεμβράνες των κυττάρων. Υψηλότερες τιμές γωνίας φάσης μεταφράζονται σε πιο υγιείς κυτταρικές μεμβράνες, αυξημένη μυϊκή μάζα και αυξημένο ποσοστό λίπους. Δεδομένης της θετικής συσχέτισης του δείκτη με τη μυϊκή μάζα, υπάρχει η πεποίθηση πως η γωνία φάσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτικός παράγοντας πρόγνωσης για παθήσεις που προκύπτουν από τη βιολογική γήρανση όπως είναι η οστεοσαρκοπενία. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης του δείκτη γωνία φάσης, με τη λειτουργική ικανότητα σε άνδρες άνω των 60 ετών όπως αυτή ορίζεται από το τεστ σαρκοπενίας. Το δείγμα της μελέτης ήταν 17 ηλικιωμένοι άνδρες (Ηλικία: 63,5±3,1 έτη, Ύψος: 172,7±6,206cm, Βάρος: 80,8±10,75kg, ΔΜΣ: 27±2,7kg/m², Λίπος (%): 28,3±6,293). Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος και τη γωνία φάσης μέσω της μεθόδου βιοηλεκτρικής εμπέδησης (MA801, Taiwan) με πέντε συχνότητες. Εν συνεχεία, πραγματοποίησαν την κλινική δοκιμασία διάγνωσης της σαρκοπενίας που αποτελείται από μια δοκιμασία βάρδισης 4 μέτρων, ισορροπία στο ένα και τα δύο πόδια, εκτέλεση 5 καθισμάτων και την αξιολόγηση της δύναμης χειρολαβής. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson και πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης του δείκτη γωνία φάσης ως προς τη συνολική βαθμολογία του τεστ σαρκοπενίας, τη δύναμη χειρός και κάθε δοκιμασία του τεστ ξεχωριστά. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε χαμηλή θετική συσχέτιση του δείκτη με τη δύναμη χειρός (r=0,21) και αρνητική αλλά αμελητέα συσχέτιση με τη συνολική αξιολόγηση του τεστ (r=-0,02), το χρόνο ολοκλήρωσης των 4 μέτρων βάρδισης (r=-0,027) και το χρόνο εκτέλεσης των 5 καθισμάτων (r=-0,044). Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της ερευνάς μας δεν προκύπτει κάποια προγνωστική ικανότητα του δείκτη γωνία φάσης ως προς την εμφάνιση της σαρκοπενίας. Δεδομένου πως η σαρκοπενία είναι μια μεταβολική πάθηση που εμφανίζεται ενίοτε και ως δευτερογενής νόσος στη γήρανση θα είχε ενδιαφέρον η διενέργεια μιας ανάλογης έρευνας σε πάσχοντες από διάφορες ασθένειες ή σε άτομα με διαγνωσμένη σαρκοπενία.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ, ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΔΥΝΑΜΗ



INDEX

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ



INDEX

Ελληνικά

A

ΑΓΑΤΣΑ Α.	84
ΑΓΓΕΛΗ Σ.	229
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.	11, 63, 64, 65, 139, 142, 144, 377
ΑΓΙΑΣΩΤΕΛΗΣ Ε.	196
ΑΓΙΛΑΡΑ Γ.Ο.	146
ΑΓΙΟΠΛΟΥΔΗ Μ.	94
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ Π.	302, 303
ΑΙΒΑΛΙΩΤΗΣ Π.	354
ΑΙΠΑΥΛΙΤΗΣ Δ.	48
ΑΛΑΝΗΣ Ε.	244
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.	18, 127, 131
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.	154, 155, 301
ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.	93, 97, 103, 110, 132, 274
ΑΜΑΞΟΠΟΥΛΟΥ Α.	223, 228
ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ Ι.	58, 257, 259
ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.	115, 116
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ.	200
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Γ.	318
ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α.	369
ΑΝΔΡΕΟΥ Ε.	397
ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ Α.	232
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.	154, 155
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΣ Ο.	22
ΑΝΤΩΝΑΤΟΥ Ο.	65
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ.	241
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.	114, 115, 116, 139, 142, 144, 151, 201, 274, 296
ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗΣ Π.	149
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ Α.	77, 78
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.	122
ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Φ.	258
ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α.	31, 32
ΑΡΜΑΤΑΣ Β.	122, 162, 163
ΑΡΜΑΤΑΣ V.	164
ΑΡΣΕΝΗΣ Θ.	21, 305
ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.	381
ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.	16, 136
ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.	328, 329, 330, 339
ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.	126, 300, 306
ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.	210
ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Γ.	210
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Χ.	130
ΑΦΘΟΝΙΔΗΣ Ν.Λ.	87
ΑΧΛΑΤΗΣ Β.	271

B

ΒΑΚΡΟΥ Χ.Θ.	341
ΒΑΛΕΡΑ Μ.	296
ΒΑΛΣΑΜΑΚΗΣ Γ.	258
ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Μ.	97
ΒΑΡΥΠΑΤΗΣ Α.	346
ΒΑΣΙΛΑΚΟΥ Τ.	37
ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ζ.	151
ΒΑΣΤΑΚΗ Μ.	196
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.	12, 173, 204, 246, 262, 277, 279, 361, 362, 390, 399
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.	115, 116, 119, 120, 151, 282, 336
ΒΙΛΙΩΤΗΣ Α.	15
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	208, 209, 394
ΒΛΑΧΟΣ Δ.	237
ΒΛΑΧΟΣ Θ.	343, 344
ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ Ε.	340
ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ Μ.	84

ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ Π.	270
ΒΟΥΣΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	389
ΒΟΥΤΣΙΝΑ Ι.	173

Γ

ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Α.	42, 102
ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ε.	313
ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ζ.	277
ΓΑΒΡΙΗΛ Ι.	152
ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α.	198
ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.	22, 237
ΓΑΣΠΑΡΗ Β.	316
ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.	304, 313
ΓΕΝΤΗ Μ.	133
ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ Γ.	69, 264
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.	50, 137, 205, 398
ΓΕΩΡΓΑΤΟΣ Ι.	136
ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	339
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Α.	108, 109
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ.	45, 121
ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.	20, 208, 209, 394
ΓΙΑΚΑΣ Γ.	59
ΓΙΑΛΟΨΟΣ Χ.	363
ΓΙΑΛΥΤΗ Ε.	265
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.	106, 328, 329, 330, 333, 334, 338, 339, 340, 354, 356, 357
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.	328, 329
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.	330
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ.	316
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.	63, 64, 65
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ι.	49
ΓΙΑΝΝΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	42, 102
ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Ι.	110
ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.	115, 116
ΓΙΑΤΣΗΣ Γ.	158, 159
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.	26, 54, 211, 212, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 249
ΓΚΑΓΚΑΝΑΣ Κ.	49
ΓΚΑΡΑΒΕΛΑΣ Β.	288, 353, 400
ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.	285, 290, 291
ΓΚΙΜΑΣ Ζ.	114
ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.	72
ΓΚΟΓΚΟΣ Α.	162
ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.	355, 356, 357
ΓΟΥΔΑΣ Μ.	189, 190, 191, 233
ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.	76, 77, 78, 81, 97
ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.	64, 65, 139, 142, 144, 156, 157, 285, 288, 328, 329, 330, 333, 334, 338, 339, 340, 350, 354
ΓΡΙΒΑΣ Γ.	128
ΓΡΙΒΑΣ Ε.	282, 283
ΓΡΟΝΤΟΥΔΗΣ Α.	210

Δ

ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ.	291, 380, 402
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.	140, 141, 364
ΔΑΛΛΗ Δ.	339
ΔΑΝΙΑ Α.	17, 44, 193, 196, 200, 279, 342, 390
ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Π.	260
ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Χ.	260
ΔΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	367
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Κ.	340
ΔΕΛΗΝΙΚΟΛΑ Β.	238
ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ Ζ.	215
ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ Ε.	26
ΔΕΡΡΗ Β.	187, 198, 199, 369, 389
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ Ι.	268



ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	71, 72, 73	ΚΑΛΟΤΥΧΟΣ Σ.	59
ΔΙΑΜΑΝΤΗ Ι.	390	ΚΑΛΠΙΔΟΥ Π.	105
ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.	363	ΚΑΜΠΑΣ Α.	12, 114, 186, 214, 215, 233, 277, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 290, 291, 346, 361, 362, 380, 381
ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α.	99, 107, 240	ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ Ε.	390
ΔΟΝΤΗ Ο.	37, 38, 232, 316	ΚΑΠΠΟΥ Σ.	81
ΔΟΥΔΑ Ε.	26, 40, 54, 88, 89, 323, 363, 389	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	115, 116
ΔΟΥΚΑ Σ.	19, 92	ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ Θ.	18, 127, 131
ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.	404	ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ Β.	372
ΔΡΑΓΟΥΤΣΟΥ Ν.Κ.	52	ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Λ.	211, 212
ΔΡΑΚΟΥ Α.Μ.	65	ΚΑΡΑΜΟΥΣΑΛΙΔΗΣ Γ.	326
ΔΡΟΥΖΑΣ Β.	222	ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε.	59
Ε		ΚΑΡΑΟΛΑΝΗ Θ.	126
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.	154, 155	ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α.	195
ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ.	171, 207	ΚΑΡΑΤΖΑ Σ.	100
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α.	252, 254	ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.	50, 137, 205, 398
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ.	12, 277	ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ.	172
ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ.	360	ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.	204, 238
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΑ Τ.	306	ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΔΟΥ Α.	64
ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Β.	193	ΚΑΡΦΗΣ Β.	71
Ζ		ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ε.	366, 395
ΖΑΜΠΕΝ Ε.	375, 376, 379, 386, 387	ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.	356, 357
ΖΑΝΝΗ Ε.	146	ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.	20, 112, 208, 209, 394
ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.	276, 385	ΚΑΤΗΦΟΡΗ Ε.	44, 342
ΖΑΡΑΣ Ν.	284, 318	ΚΑΤΣΙΑΝΟΣ Α.	237
ΖΑΡΩΤΗΣ Ι.	278	ΚΑΨΗΣ Ν.Π.	323
ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.	122	ΚΕΣΟΓΛΟΥ Β.	372, 373
ΖΕΛΕΝΙΤΣΑΣ Χ.	332	ΚΕΦΑΛΑ Β.	331, 397
ΖΕΤΟΥ Ε.	64, 115, 116, 278, 284, 289, 336, 338, 354	ΚΙΒΡΑΚΙΔΗΣ Γ.	28, 220
ΖΗΛΙΔΟΥ Β.	19, 92	ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε.	210
ΖΗΣΗ Μ.	146	ΚΙΤΣΙΟΥ Δ.	17
ΖΙΑΓΚΑΣ Ε.	92	ΚΙΤΣΟΥΛΗ Π.	250
ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ.	333, 334	ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π.	285, 380, 381
ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Α.	18, 48, 180, 372, 373	ΚΟΚΚΙΝΙΔΗΣ Μ.	149
ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ Σ.	127	ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.	88, 89
ΖΩΡΖΟΥ Α.	304, 308, 309, 310, 311	ΚΟΚΚΟΤΗΣ Χ.	59
ΖΩΡΖΟΥ Ι.	304	ΚΟΛΙΑΚΟΥΔΑΚΗΣ Ε.	322
Η		ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.	189, 190, 191
ΗΡΑΚΛΕΟΥ Ε.	361, 362	ΚΟΝΤΕΛΕ Ι.	37
Θ		ΚΟΝΤΗ Ι.	140, 141, 364
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.	22, 43, 236, 237, 242	ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ Ε.Ε.	266
ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	265	ΚΟΝΤΟΥ Μ.	20, 171, 207, 208, 209, 394
ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.	184	ΚΟΡΕΤΣΗ Α.	76
ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ Γ.	36	ΚΟΡΤΕΣΗ Ν.	184
ΘΕΟΦΙΛΟΥ Γ.	30	ΚΟΣΜΑΣ Κ.	162
ΘΕΟΧΑΡΗ Θ.	44, 342	ΚΟΣΜΙΔΟΥ Ε.	42, 102
ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ Α.	299	ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.	17
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	119, 120	ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ Η.	40
Ι		ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.	21, 125, 130, 305
ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	158, 159	ΚΟΥΙΔΗ Ε	87
ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι.	148, 149, 150, 152, 156, 157, 160, 163, 164, 327, 343	ΚΟΥΛΑΛΗΣ Η.	148
ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Π.	50	ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ.	161
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Χ.Θ.	41	ΚΟΥΛΗ Ο.	186, 233, 282, 283, 389
Κ		ΚΟΥΛΟΥΒΑΡΗΣ Π.	15, 36
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.	204	ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.	112, 296, 350, 369
ΚΑΚΑΒΑΣ Γ.	226	ΚΟΥΣΛΗΣ Ι.	79
ΚΑΚΑΡΔΑΚΗ Κ.	205	ΚΟΥΤΟΥΛΑΚΗΣ Ι.	148
ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.	285, 380, 381	ΚΟΥΤΟΥΝΙΔΗΣ Σ.	152
ΚΑΛΑΙΤΖΗΣ Ν.	345	ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α.	333, 334
ΚΑΛΛΙΔΗΣ Σ.	377	ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.	71, 72, 73, 74, 200, 204, 232, 262
		ΚΡΗΤΙΚΟΥ Μ.	68
		ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.	160, 162, 164
		ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε.	160
		ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΣ Δ.	119, 120
		ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π.	188
		ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ.	13, 234



INDEX

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ.	188	ΜΟΡΕΛΑ Ε.	43, 242
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.	108, 109, 343, 344	ΜΟΣΧΟΣ Γ.	281, 282, 283
ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ Δ.	13	ΜΟΤΣΑΝΟΣ Ν.	51
ΚΩΣΤΑ Γ.	108, 109, 126, 130, 132, 133, 215, 300	ΜΟΥΔΙΩΤΗ Μ.	298, 299, 368, 388
ΚΩΣΤΗ Χ.	321	ΜΟΥΛΑΓΙΑΝΝΙΟΣ Λ.	332
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Φ.	223, 228	ΜΟΥΡΤΑΚΟΣ Σ.	284
ΚΩΤΤΑ Ε.	365	ΜΟΥΣΟΥΡΑΚΗ Μ.	186, 233
Λ		ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΑΙ.	372, 373
ΛΑΖΟΥΡΑΣ Λ.	39	ΜΟΥΣΤΑΚΑ Δ.	339
ΛΑΪΟΠΟΥΛΟΥ Φ.	339	ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α.	335
ΛΑΪΟΣ Α.	133, 198, 304	ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Σ.	59
ΛΑΜΠΑΚΗ Ο.	201	ΜΠΑΚΑ Α.	177
ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	161	ΜΠΑΚΑ Α.Μ.	175
ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ Π.	161	ΜΠΑΚΑΛΑΚΟΥ Ε.	145
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.	164, 351, 352	ΜΠΑΚΑΛΗ Α.	17
ΛΑΣΧΟΥ Β.	398	ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.	165, 212, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
ΛΑΤΤΑ Γ.	77, 78	ΜΠΑΛΑΣΚΑ Π.	125
ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.	154, 155	ΜΠΑΛΑΣ Χ.	161
ΛΕΓΑΤΟΣ Δ.	152	ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.	97
ΛΕΚΑΚΗΣ Ν.	96	ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.	84
ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε.	286, 292	ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.	274
ΛΕΤΣΙΟΥ Μ.	132	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.	39, 173, 360
ΛΙΒΑΝΟΣ Δ.	287, 293, 401	ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.	322
ΛΙΓΔΑ Μ.	372	ΜΠΑΣΣΑ Ε.	280
ΛΙΛΟΥ Ο.	92	ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.	50, 137, 346
ΛΟΚΟΒΙΤΗ Μ.	386, 387	ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.	165, 327
ΛΟΥΠΟΣ Δ.	143	ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.	40, 41, 175, 177, 363, 377
ΛΥΚΕΣΑΣ Γ.	19	ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.	281, 283
ΛΥΤΡΑΣ Δ.	28, 220	ΜΠΕΚΡΗ Α.	306
Μ		ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ Ε.	163
ΜΑΓΚΑΦΑ Ο.	378	ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.	13, 112, 195, 198, 234, 296, 304, 336
ΜΑΖΙΩΤΗΣ Κ.	306	ΜΠΕΝΕΚΑ Α.	26, 224, 227
ΜΑΛΛΙΑΡΟΥΔΑΚΗΣ Δ.	52	ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.	103
ΜΑΛΛΙΟΥ Π.	54, 211, 212, 224, 225, 226, 227, 229, 377	ΜΠΕΤΣΑΚΟΣ Χ.	269, 332
ΜΑΝΟΥΡΑΣ Ν.	161	ΜΠΙΛΑΜΠΙΑΝΗΣ Θ.	327
ΜΑΝΟΥΣΟΥΔΑΚΗΣ Α.	222	ΜΠΙΣΚΑΝΑΚΗ Φ.	397
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.	148, 149, 150, 152, 162, 163, 164, 327	ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.	154, 155
ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ Χ.Χ.	170	ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.	270, 316, 320, 321, 323
ΜΑΡΓΑΡΙΤΟΥ Ι. Ε.	170	ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.	156, 157
ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.	286, 288, 291, 293, 351, 404	ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.	156, 157
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ Ν.	307	ΜΠΡΕΖΑ Μ.	14
ΜΑΡΤΙΝΑΚΗΣ Β.	258	Μ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ	352, 400
ΜΑΣΙΟΥ Π.	125	ΜΥΛΩΝΑΣ Β.	57
ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗ Α.	38	ΜΥΡΚΟΣ Α.	88, 89
ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.	14, 75, 132, 239, 312, 396	ΜΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.	28, 220
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Β.	260	ΜΩΡΡΕΣ Ι.Δ.	22, 236, 237
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.	167, 335, 378	Ν	
ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗΣ Γ.	65, 268	ΝΑΚΗ Χ.	17
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	92	ΝΑΝΗ Σ.	239, 312, 396
ΜΑΥΡΩΤΑΣ Γ.	11	ΝΑΝΟΣ Ν.	161
ΜΕΖΙΝΙ Χ.	54	ΝΑΣΤΟΣ Γ.	58
ΜΕΛΙΣΣΟΠΟΥΛΟΥ Α.	398	ΝΑΤΣΗΣ Π.	128
ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.	85, 160, 268, 269, 332	ΝΕΣΤΟΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	250
ΜΗΤΟΥΛΑ Δ.	205	ΝΙΚΗΤΑΪΔΗΣ Ν.	17
ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.	122, 148, 149, 150, 152, 162, 163, 164, 327	ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Β.	298, 299, 368, 388
ΜΙΚΙΚΗΣ Δ.	332	ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ Α.	167
ΜΙΠΣ Λ.	277	ΝΙΩΡΑ Ν.	74
ΜΙΤΡΑΚΑΣ Γ.	340	ΝΙΩΤΗ Π.	256
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Γ.	163	ΝΤΑΚΟΣ Ο.	73
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.	269, 332	ΝΤΑΛΛΑΧΑΝΗ Κ.	17
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	186, 233, 369	ΝΤΑΜΠΩΣΗΣ Ε.	171
ΜΙΧΟΥ Β.	375, 376	ΝΤΙΚΟΥΛΗ Δ.	175, 177
ΜΟΛΛΑ Σ.	378	ΝΤΟΒΟΛΗ Α.	18, 96, 127, 131
ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.	20, 208, 209, 394		

ΝΤΟΒΟΛΗΣ Γ.	39	ΠΟΛΥΖΩΗ Α.	328, 329, 330
ΝΤΟΖΗΣ Χ.	355, 356	ΠΟΡΤΟΚΑΛΗΣ Κ.	104, 274
ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε.	129	ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.	93
ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α.	338	ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 353, 380, 381, 401, 402, 403, 404
Ξ		ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.	103, 110
ΞΑΓΟΡΑΡΗ Α.	226	Ρ	
ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ Β.	182	ΡΑΛΛΗΣ Ε.	331, 397
ΞΕΝΙΚΟΥΔΑΚΗ Δ.	320	ΡΕΤΖΕΠΗ Α.	85
ΞΕΝΟΥ Θ.	249	ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 400, 401, 402, 403, 404
Ο		ΡΗΓΑΛΟΣ Δ.	99, 107, 240
ΟΡΜΑΝΛΙΔΗΣ Χ.	260	ΡΙΖΟΣ Α.Θ.	345, 348, 349
ΟΥΖΟΥΝΠΛΟΥΜΗΣ Γ.Β.	176	ΡΙΖΟΣ Ε.	120
ΟΥΡΔΑ Δ.	39	ΡΟΚΚΑ Σ.	41, 133, 195, 335, 378, 389
Π		ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.	252, 253, 254, 255, 256
ΠΑΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Ε.	259	ΡΟΥΣΣΑΣ Η.	340, 357
ΠΑΛΠΑΝΗ Ι.	286	Σ	
ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β.	225	ΣΑΒΒΑΔΗ Α.	266
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	150	ΣΑΒΒΑΚΗΣ Χ.	269
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	262	ΣΑΜΑΡΑ Α.	95
ΠΑΝΑΓΟΥΛΗΣ Η.	161	ΣΑΜΑΡΑ Ε.	189, 190, 191
ΠΑΝΙΔΗ Ι.	316	ΣΑΠΟΥΝΤΖΗ Α.	119
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404	ΣΑΡΡΗΣ Γ.Ν.	284
ΠΑΝΤΕΡΗ Φ.	252, 254	ΣΒΥΝΟΣ Γ.	280
ΠΑΝΤΖΑΖΗΣ Δ.	348	ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.	85, 268, 319
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε.	43	ΣΕΡΕΤΗΣ Α.	309, 311
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.	114	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ.	80
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.	143, 343, 344, 350	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	194
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν.	143	ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.	88, 89
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	343, 344	ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β.	49
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ε.	150	ΣΚΟΡΔΗΣ Δ.	222
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	154, 155	ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.	172
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	101	ΣΚΟΥΡΑΣ Α.	15
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	343, 344	ΣΜΗΛΙΟΣ Η.	88, 89, 146, 156, 157, 270, 323, 345
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Γ.	372	ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.	139, 142, 144
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Φ.	336	ΣΟΛΩΜΙΔΟΥ Μ.	112
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Π.	222	ΣΟΥΛΑΣ Ε.	50
ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ.	77, 78	ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ Ε.	145
ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α.	187, 199	ΣΟΥΜΕΛΙΔΗ Σ.	145
ΠΑΠΑΣΛΑΝΗ Μ.	180	ΣΟΥΡΑΒΛΑ Μ.	104, 274
ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΣ Κ.	266	ΣΟΥΤΟΣ Κ.	214
ΠΑΠΑΣΤΕΡΙΑΔΗΣ Θ.	34	ΣΠΑΝΟΥ Μ.	279
ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ Θ.	100	ΣΠΑΣΗΣ Α.	88, 89
ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ Γ.	347	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Α.	361, 362
ΠΑΠΠΑΣ Ι.	20, 208, 209, 394	ΣΤΑΜΙΡΗΣ Φ.Μ.	326
ΠΑΠΠΑΣ Κ.	348, 351, 353	ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.	146	ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	124
ΠΑΡΑΣΙΔΗΣ Μ.	53	ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Ν.	289
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Γ.	288, 350	ΣΤΑΣΙΝΟΣ Π.	17
ΠΑΡΑΣΧΟΠΟΥΛΟΣ Ι.	384	ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.	139, 142, 144
ΠΑΣΧΑΛΑΚΗΣ Χ.	149	ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.	146, 341
ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ Π.	319	ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	326
ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.	59	ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.	279
ΠΑΤΣΗ Χ.	171, 207	ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.	349, 352, 403
ΠΑΥΛΙΔΟΥ Α.	289, 290, 402	ΣΤΑΧΤΕΑΣ Χ.	140, 141, 364
ΠΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε.	242	ΣΤΕΡΓΙΟΥ Α.	298, 299
ΠΕΤΡΑΚΗΣ Γ.	266	ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.	31, 32
ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ.	170	ΣΤΕΦΑΚΗ Π.	171
ΠΕΤΤΑΣ Κ.	346	ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ Α.	352
ΠΕΧΛΙΒΑΝΟΣ Ρ.Γ.	257	ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.	28, 49, 220
ΠΙΤΑΤΖΗ Μ.	378	ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ Θ.	15
ΠΛΑΤΣΑ Ε.	103	ΣΥΡΑΚΟΥ Ν.	379
ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.	23, 281		



INDEX

ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	115, 116
ΣΥΡΟΥ Ν.	398
ΣΦΥΡΗ Ε.	331, 397
ΣΩΤΗΡΑΚΗΣ Χ.Μ.	346, 403, 404

T

ΤΑΤΟΥΛΗΣ Π.	340
ΤΑΤΣΗ Β.	246
ΤΕΛΟΠΟΥΛΟΣ Π.	167
ΤΕΛΟΥΔΗ Α.	183, 375, 376, 379
ΤΕΡΖΗΣ Γ.	84, 316
ΤΕΡΖΗΣ Μ.	340
ΤΕΡΤΙΠΗ Ν.	331, 397
ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ Α.	207
ΤΖΑΛΟΝΙΚΟΥ Μ.	75
ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.	75, 307
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.	40, 398
ΤΖΙΒΑΝΗΣ Δ.	140, 141, 364
ΤΖΙΩΡΑ Δ.	139, 142, 144, 285
ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΑΚΗΣ Ε.	244
ΤΖΟΥΝΑΚΟΥ Α.	335
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.	59
ΤΟΠΑΛΝΑΟΥ Γ.	143
ΤΟΠΟΥΖΕΛΗ Φ.	360
ΤΟΥΛΟΥΔΗ Ε.	236
ΤΟΥΜΠΑΛΙΔΟΥ Α.	14
ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.	16, 136
ΤΟΥΜΠΟΣ Δ.	335
ΤΟΥΝΤΑ Β.	300
ΤΡΑΜΠΑ Κ.	399
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Δ.	308, 310
ΤΡΙΦΥΛΛΗ Δ.	244
ΤΡΥΠΙΔΑΚΗΣ Γ.	257
ΤΣΑΚΙΡΑΚΗ Α.	151
ΤΣΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Ι.	373
ΤΣΑΜΟΥΡΑΣ Α.	401, 404
ΤΣΑΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	59
ΤΣΑΡΑ Λ.	137, 205
ΤΣΑΤΑΛΑΣ Θ.	59
ΤΣΕΚΕΡΗ Π.	301
ΤΣΕΤΣΕΛΗ Μ.	278
ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.	92
ΤΣΙΤΣΙΜΑΚΑΣ Σ.	287
ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.	75, 124, 302, 303
ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ.	15, 36, 355
ΤΣΟΛΤΟΣ Α.	16, 136
ΤΣΟΝΑΚΑΣ Γ.	227
ΤΣΟΤΟΥΛΙΔΗΣ Μ.Γ.	33
ΤΣΟΥΚΟΣ Α.	323
ΤΣΟΥΜΟΣ Ι.Π.	266
ΤΣΟΥΡΒΑΚΑΣ Κ.	373
ΤΥΡΟΒΟΛΑ Β.	74

Υ

ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.	12, 45, 108, 109, 121, 125, 129, 130, 132, 215
ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Σ.	45, 121
ΥΨΗΛΑΝΤΗ Χ.	246

Φ

ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.	161
ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.	290, 292, 381, 402
ΦΕΡΕΚΙΔΗΣ Κ.	81
ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.	69, 70, 263, 264, 265
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Κ.	43, 242
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.	41, 77, 78, 195, 266, 378
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Χ.	210

ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.	71, 72, 73
ΦΟΥΝΤΟΥΚΗ Α.	96
ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ Α.	85
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε.	146
ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α.	253, 255
ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε.	173, 360
ΦΩΤΙΚΑΣ Γ.	161

X

ΧΑΒΑΚΗΣ Α.	224
ΧΑΖΑΡΙΔΟΥ Κ.	125
ΧΑΛΛΑΒΑΤΖΗ-ΚΑΡΡΑ Π.	244
ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ Ι.	136
ΧΑΝΤΖΗ Α.	238
ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.	71, 72, 73
ΧΑΣΙΑΛΗΣ Α.	50, 137
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.	22, 43, 236, 242
ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Α.	16, 136
ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗ Ε.	313
ΧΑΤΖΗΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Π.	17
ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ Γ.	128
ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ.	49
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.	146, 160, 165, 211, 212, 270, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 389, 400, 401, 402, 403, 404
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ.	165
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β.	211, 212
ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΙΔΗΣ Ε.	351
ΧΑΤΖΗΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Ν.	29
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	386, 387
ΧΕΙΜΩΝΑ Σ.	239, 312, 396
ΧΕΡΟΥΒΕΙΜ Ε.	15
ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Ε.	110
ΧΡΗΣΤΟΥ Φ.Π.	284, 292, 293
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Φ.	210
ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.	85, 332
ΧΩΛΙΔΗΣ Α.	160

Ψ

ΨΑΡΡΑΚΗ Μ.Π.	323
ΨΗΦΑΣ Ι.	95
ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.	36, 37, 38, 232, 238



Roman

A

ACHLATIS V.	271
AFTHONIDIS N.L.	87
AGATSA A.	84
AGGELI S.	229
AGGELOUSSIS N.	11, 56, 63, 64, 65, 139, 142, 144, 377
AGIASOTELIS E.	196
AGILARA G.O.	146
AGIOPLOUDI M.	94
AIPALITIS D.	48
AIVALIOTIS P.	354
ALBANIDIS E.	93, 97, 103, 274
ALEXANDRIS K.	18, 127, 131
ALEXOPOULOS P.	154, 155, 301
ALMPANIDIS E.	110, 132
AMAXOPOULOU A.	223, 228
A.M., BAKA	175
AMIRIDIS I.	259
AMOIRIDIS I.	58, 257
AMPRASI E.	115, 116, 117, 118
ANAGNOSTOPOULOS C.	200
ANASTASIOU G.	318
ANDREADOU A.	369
ANDREOU E.	317, 397
ANDROULIDAKI A.	232
ANDROUTSOPOULOS P.	154, 155
ANDROUTSOS O.	22
ANGELOPOULOS T.J.	9
ANIFANTAKIS P.	149
ANIFANTI M.	181
ANTONATOU O.	65
ANTONIOU M.	241
ANTONIOU P.	114, 115, 116, 117, 118, 139, 142, 144, 151, 201, 274, 296
APOSTOLAKI A.	77, 78
APOSTOLIDIS N.	122
ARABATZI F.	258
ARACHOVITIS A.	31, 32
ARAMPATZIS A.	56, 66
ARCHIMADRITI E.	339
ARCHIMANDRITI I.	328, 329, 330
ARMATAS V.	122, 162, 163, 164
ARRIBAS-GALARRAGA S.	391
ARSENIS S.	381
ARSENIS T.	21, 305
ARSONIADIS G.	16, 136
ASTRAPELLOS K.	126, 300, 306
ATHANASIADIS P.	302, 303
AVESANI C.	174
AVGERINOS A.	210
AVGERINOS G.	210
AVLONITI A.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
AVLONITI C.	130

B

BAKA A.	177
BAKALAKOU E.	145
BAKALI A.	17
BALAMPANOS D.	165, 212, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
BALASKA P.	125
BAMPALIS C.	97
BAOTIĆ K.	181
BARBAS I.	322

BARKOUKIS V.	39, 86, 173, 360
BARZOUKA K.	66, 166
BASSA E.	280
BATATOLIS C.	50, 137, 346
BATSIU S.	40, 41, 175, 177, 363
BATZAKAS K.	165, 327
BEBETSOS E.	195, 198, 234, 296, 336
BEBETSOS E.	13, 304
BEKIARI A.	281, 283
BEKRI A.	306
BENEKA A.	224, 227
BERBERIDOU F.	103
BERNETTI A.	181
BETSAKOS C.	269, 332
BILBILIS T.	327
BISKANAKI F.	317, 397
BLANTAS I.	154, 155
BOGDANIS G.	270, 316, 320, 321, 323
BOGIATZIDIS E.	156, 157
BOGIATZIDOU A.	156, 157
BOHM S.	56
BREZA M.	14
BUDINČEVIĆ H.	181

C

CASTRO A.	197
CHALAVATZI-KARRA P.	244
CHALKIADAKIS I.	136
CHARITONIDIS C.	71, 72, 73
CHASIALIS A.	50, 137
CHATZICHRISTODOULOU N.	29
CHATZIEMMANOUIL P.	17
CHATZIGIANNAKIS A.	16, 136
CHATZIGIANNI E.	313
CHATZIOANNOU G.	128
CHATZINIKOLAOU A.	146, 160, 165, 211, 212, 270, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 389, 400, 401, 402, 403, 404
CHATZINIKOLAOU S.	165
CHATZIPANAGIOTI V.	211, 212
CHATZIPAVLIDIS E.	351
CHATZOPOULOS D.	386, 387
CHAVAKIS A.	224
CHAZARIDOU K.	125
CHEIMONA S.	239, 396
CHEROUVEIM E.	15
CHOLIDIS A.	160
CHOUMERIANOS E.	110
CHRISTODOULOU F.	210
CHRISTOU F.P.	284, 292, 293
CHRISTOULAS K.	85, 332
CLYNE N.	174
CONSTANTINIDES P.	188
CONSTANTINIDOU D.	188
COSTA G.	130, 132
ČRNAC ŽUNA P.	181

D

DAKOS O.	73
DALACHANI K.	17
DALAMITROS A.	140, 141, 364
DALLI D.	339
DANIA A.	17, 44, 193, 196, 200, 279, 342, 390
DANIILIDIS C.	260
DANIILIDIS P.	260
DANOPOULOS S.	367



INDEX

DAVAZOGLU S.	291, 380, 402	GAVRIILIDOU Z.	277
DEDE A.M.	27	GDONTELI K.	304, 313
DEDE F.M.	248	GENTI M.	133
DEDES V.	27, 248	GEORGATOS I.	136
DELIGIANNIDIS K.	340	GEORGIPOULOU M.	339
DELIGIANNIS A.	181	GEORGOPOULOU A.	108, 109
DELINIKOLA V.	238	GEORGOPOULOU D.	45, 121
DENNEHY Z.	181	GERODIMOS V.	50, 137, 205, 398
DERMITZAKIS E.	26	GEROGIANNI G.	69, 264
DERMITZAKI Z.	215	GIAKAS G.	59, 221
DERRI V.	187, 198, 199, 369, 389	GIALITI I.	265
DHINGRA M.	370	GIALOPSOS C.	363
DIAMANTI I.	390	GIANIKELLIS K.	60
DIGELIDIS N.	363	GIANNAKOPOULOS A.	106, 328, 329, 330, 333, 334, 338, 339, 340, 354, 356, 357
DIKOULI D.	175	GIANNAKOPOULOS I.	330
DIMITRIADIS I.	268	GIANNAKOPOULOS T.	328, 329
DIMOPOULOS K.	71, 72, 73	GIANNAKOPOULOU G.	316
DODOGLOU A.	99, 107, 240	GIANNAKOU E.	56, 63, 64, 65
DODOULOU A.	338	GIANNAKOU I.	49
DONTI O.	37, 38, 232, 316	GIANNITSOPOULOU E.	42, 102
DOUDA H.	26, 40, 54, 88, 89, 323, 363, 389	GIANNOUKOS I.	110
DOUKA S.	19, 92	GIANNOUSI M.	115, 116, 117, 118
DOVOLI A.	18	GIARMATZIS G.	61, 62
DRAGANIDIS D.	404	GIATSI S. G.	158, 159
DRAGOUTSOU N.C.	52	GILYANA M.	213
DRAKOY A.M.	65	GIOFTSIDOU A.	26, 54, 211, 212, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 249
DRIKOS S.	66, 166	GIOSSESOS I.	72
DROUZAS V.	222	GIROUSI F.	20, 208, 209, 394
DUGUE B.	374	GKACHTSOU A.	285, 290, 291
E		GKAGKANAS K.	49
ELEUTHERIADIS G.	154, 155	GKARAVELAS V.	353
ELLINOUDIS T.	171, 207	GKIMAS Z.	114
EMMANOUILIDOU K.	12, 277	GKOGKOS A.	162
EMMANOUIL A.	252, 254	GKOUNTAS K.	355, 356, 357
EVANGELISTA T.	306	GONGAKI K.	374
EVANGELOU V.	193	GOULIMARIS D.	76, 77, 78, 81, 97
EYAGGELINOU X.	360	GOUNTAS M.	189, 190, 191, 233
F		GOURGOULIS V.	64, 65, 139, 142, 144, 156, 157, 285, 288, 328, 329, 330, 333, 334, 338, 339, 340, 350, 354
FAMISIS K.	161	GRIVAS E.	282, 283
FATOUROS I.	290, 292, 381, 402	GRIVAS G.	128
FEREKIDIS K.	81	GRONDOUDIS A.	210
FILIPPIDOU E.	69, 70, 263, 264, 265	GUTIERREZ-HORRILLO R.	60
FILIPPOU F.	41, 77, 78, 195, 266, 378	H	
FILIPPOU K.	43, 192, 242	HADJICHARALAMBOUS M.	318
FORGIONE D.	181	HANTZI A.	238
FOSKOLOU A.	253, 255	HATZIGEORGIADIS A.	22, 43, 192, 236, 242, 243, 245
FOTIADOU E.	173, 360	HATZIMANOUIL D.	49
FOTIKAS G.	161	HEIMONA S.	312
FOUNTOUKI A.	96	I	
FOUNTZOULAS G.	71, 72, 73	IATROPOULOU A.	158, 159
FRAGKIADAKI A.	85	IBAÑEZ I.	197
FRAGKOULIS E.	146	ILARDI M.	181
FREDRIKSEN P.M.	206	IOAKIMIDIS P.	50
G		IOANNIDIS C.T.	41
GAITANIDOU A.	198	IRAKLEOUS E.	361, 362
GALANIS E.	22, 237, 244	ISPIRLIDIS I.	148, 149, 150, 152, 156, 157, 160, 163, 164, 327, 343
GARAVELAS V.	288, 400	J	
GARCIA-TESTAL A.	174	JAMURTAS A.Z.	59, 398
GARCÍA-VÁZQUEZ J.F.	60	JARSTAD E.	138, 153
GASPARI V.	316		
GAVRIIL I.	152		
GAVRIILIDOU A.	42, 102		
GAVRIILIDOU E.	313		



K

KAFOPOULOS D.	248
KAIIOGLOU V.	204
KAKARDAKI K.	205
KAKAVAS G.	226
KAKKAVAS A.	285, 380, 381
KALAITZIS N.	345
KALAVROU C.	243, 245
KALLIDIS S.	377
KALOTYXOS S.	59
KALPIDOU P.	105
KAMBAS A.	12, 114, 186, 214, 215, 233, 277, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 290, 291, 346, 361, 362, 380, 381
KAMBERIDOU E.	390
KAPPOU S.	81
KAPSIS D.P.	323
KARAGEORGOPOULOU M.	115, 116, 117, 118
KARAGIORGOS T.	18, 127
KARAGIORGOS TH.	131
KARAGIORGOU V.	372
KARAKATSANIS L.	211, 212
KARAMOUSALIDIS G.	326
KARAMPINA E.	59, 221
KARAOLANI T.	126
KARAPANAGIOTOU A.	195
KARATRANTOU K.	50, 137, 205, 398
KARATZA S.	100
KARFIS V.	71
KARKALETSI F.	172
KARTEROLIOTIS K.	204, 238
KARYOFYLLIDOU A.	64
KASAGIANNI E.	366, 395
KASAMPALIS A.	356, 357
KATARTZI E.	20, 112, 208, 209, 394
KATIFORI E.	44, 342
KATSIANOS A.	237
KEFALA V.	317, 331, 397
KESOGLOU V.	372, 373
KHAN A.	370
KIBRAKIDIS G.	28, 220
KIOUMOURTZOGLOU E.	210
KIPRAIOS G.	248
KITSIOU D.	17
KITSOULI P.	250
KOKKINIDIS M.	149
KOKKINOY E.M.	88, 89
KOKKOTIS C.	59, 62, 221
KOLIAKOYDAKIS E.	322
KOLOVELONIS A.	189, 190, 191
KONSTANTINIDIS C.	13, 234
KONSTANTINIDOU K.	108, 109
KONSTANTINIDOU X.	343, 344
KONSTANTOULAS D.	13
KONTELE I.	37
KONTI I.	140, 141, 364
KONTOGOURI E.E.	266
KONTOU M.	20, 171, 207, 208, 209, 394
KORETSI A.	76
KORTESI N.	184
KOSMAS K.	162
KOSMIDOU E.	42, 102
KOSSYVA I.	17
KOSTA G.	108, 109, 126, 133, 215, 300
KOSTI C.	321
KOSTOPOULOU F.	223, 228
KOTHONIDIS P.	285, 380, 381

KOTTA E.	365
KOTZAMANI I.	40
KOUIDI E.	87, 174, 181
KOULALIS I.	148
KOULEXIDIS S.	161
KOULI O.	186, 233, 282, 283, 389
KOULOVARIS P.	15, 36
KOURTESSIS T.	112, 350, 369
KOUSLIS I.	79
KOUTHOURIS C.	21, 125, 130, 305
KOUTLIANOS N.	181
KOUTOULAKIS I.	148
KOUTOUNIDIS S.	152
KOUTSOGIANNAKI A.	333, 334
KOUTSOUBA M.	71, 72, 73, 74, 200, 204, 232, 262
KOVAŘOVÁ I.	181
KOYRTESSIS T.	296
KRITIKOU M.	68
KROMMIDAS C.	235, 243, 245
KYRANOUDIS A.	160, 162, 164
KYRANOUDIS E.	160
KYRIAKIDOU A.	174, 181
KYRIAZANOS D.	119, 120

L

LAIPOPOULOU F.	339
LAIOS A.	133, 198, 304
LAMPAKI O.	201
LAMPROPOULOS K.	161
LAMPROPOULOS P.	161
LAPARIDIS K.	164, 352
LAPSANIS K.	154, 155
LASA EA3189	194
LASCHOU V.	398
LATTA G.	77, 78
LAUER A.	174
LAZURAS L.	39
LEGATOS D.	152
LEKAKIS N.	96
LEMONIDOU E.	286, 292
LETSIOU M.	132
LIGDA M.	372
LILOU O.	92
LINDBERG M.	206
LINDHOLM K.	174
LIVANOS D.	287, 293, 401
LOKOVITI M.	386, 387
LOULES G.	235
LOZANO-QUILLIS J.A.	174
LUIS-DE COS G.	391
LUIS DE COS I.	391
LYKESAS G.	19
LYTRAS D.	28, 220

M

MAGAFA O.	378
MALLIAROUDAKIS D.	52
MALLIOU P.	54, 211, 224, 225, 226, 227, 229, 377
MAMELETZI D.	181
MAMEN A.	138, 153, 206
MANGONE M.	181
MANOURAS N.	161
MANOUSOUDAKIS A.	222
MANTZOURANIS N.	148, 149, 150, 152, 162, 163, 164, 327
MARGARITIS C.C.	170
MARGARITOU J. E.	170



INDEX

MARGONIS K.	286, 288, 291, 293, 351, 404	NESTOROPOULOU A.	250
MARKOPOULOU N.	307	NIKITAIDIS N.	17
MARTINAKIS V.	258	NIKOLAIDOU M.E.	66, 166
MASIOU P.	125	NIKOLAIDOU V.	298, 299, 368, 388
MASTROGIANNI A.	38	NIKOLAKAKIS A.	167
MATSOUKA O.	14, 75, 132, 239, 312, 396	NIORA N.	74
MAVRIDIS G.	167, 335, 378	NIOTI P.	256
MAVRIDIS V.	260	NTALIANIS F.	98
MAVROMMATIS G.	268	NTAMPOSIS E.	171
MAVROPOULOU A.	92	NTIKOULI D.	177
MAVROTAS G.	11	NTOMPRIKI E.	129
MAYROMMATIS G.	65	NTOUMANI M.	374
MAZIOTIS K.	306	NTOVOLI A.	96, 127, 131
MELISSOPOULOU A.	398	NTOVOLIS Y.	39
MERSMANN F.	56	NTOZIS C.	355, 356
MESA-GRESA P.	174		
METAXAS T.	85, 160, 268, 269, 332	O	
MEZINI C.	54	OIKONOMOU C.	337
MICHAILIDIS I.	269, 332	ORMANLIDIS C.	260
MICHAILIDIS Y.	163	OURDA D.	86
MICHALOPOULOU M.	186, 233, 369	OUZOUNPLOUMIS G.V.	176
MICHOU V.	375, 376	OYRDA D.	39
MIKIKIS D.	332		
MITIS L.	277	P	
MITOULA D.	205	PALIGIANNIS E.	259
MITROTASIOS M.	122, 148, 149, 150, 152, 162, 163, 164, 327	PALPANI I.	286
MITRAKAS G.	340	PAMPORIDIS V.	225
MITSEAS A.	27	PANAGIOTOPOULOS N.	150
MOLLA S.	378	PANAGIOTOPOULOU M.	262
MONASTIRIDI S.	20, 208, 209	PANAGOULIS H.	161
MORELA E.	43, 192, 242	PANIDI I.	316
MORRES I.	236, 237	PANOUTSOPOULOS G.I.	27, 248
MORRES I.D.	22, 243, 245	PANTAZIS D.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
MOSCHOS G.	281, 282, 283	PANTERI F.	252, 254
MOSCOSO P.	174	PAOLONI M.	181
MOTSANOS N.	51	PAPADIMITRIOU A.	114
MOUDIOTI M.	298, 299, 368, 388	PAPADIMITRIOU K.	143, 343, 344, 350
MOULAGIANNIOS L.	332	PAPADOPOULOS D.	343, 344
MOURA REBOREDO M.	174	PAPADOPOULOS E.	150
MOUSOURAKI M.	186, 233	PAPADOPOULOS K.	154
MOUSTAKA AI.	372, 373	PAPADOPOULOS N.	101
MOUSTAKA D.	339	PAPADOPOULOS S.	343, 344
MOUSTAKAS K.	61, 62	PAPADOPOULOU F.	336
MOUSTAKIDIS A.	335	PAPADOPOULOU G.	372
MOUSTAKIDIS S.	59, 221	PAPAFOTIOU T.	100
MOYRTAKOS S.	284	PAPAGEORGIU E.	43, 192, 242
MPALAS C.	161	PAPAIOANNOU A.	235
MPAMPOULIS T.	84	PAPAKOSTAS C.	77, 78
MPATSIOS S.	377	PAPAMICHOU A.	187, 199
MPAXEVANI M.	274	PAPASKEVOPOULOU G.	350
MPELEVONIS E.	163	PAPASLANI M.	180
MPEMPETSOS E.	112	PAPASPYROS K.	266
MPENKA A.	26	PAPASTERIADIS T.	34
MUNGREIPHY N.K.	370	PAPATHEODOROU P.	222
MYLONAS V.	57	PAPOULIAS G.	347
MYRKOS A.	88, 89	PAPPAS I.	20, 208, 209, 394
MYROGIANNIS I.	28, 220	PAPPAS K.	348, 351, 353
MONASTIRIDI S.	394	PARADISIS G.	146
		PARASCHOPOULOS I.	384
N		PARASIDIS M.	53
NAKI C.	17	PARASKEVOPOULOS G.	288
NANI S.	239, 312, 396	PASCHALIDIS P.	319
NANOS N.	161	PASXALAKIS X.	149
NASTOS G.	58	PATIKAS D.A.	59
NATSI S P.	128	PATSI C.	171, 207
NĚMEČKOVÁ M.	181		

PAVLIDOU A.	289, 290, 402	SOULTANAKI E.	145, 374
PECHLIVANOS R.G.	257	SOUMELIDI S.	145
PENTIDIS N.	56	SOURAVLA M.	104, 274
PERREA A.	27	SOUTOS K.	214
PETRAKIS G.	266	SPANOU M.	279
PETRIDOU C.	170	SPASSIS A.	88, 89
PETTAS K.	346	STACHTEAS C.	140, 141
PHILIPPOU C.	210	STAFYLIDIS C.	349, 352, 403
PILIANIDIS T.	103, 110	STAHTEAS H.	364
PITATZI M.	378	STAMIRIS F.M.	326
PLATSA E.	103	STAMPOULIS T.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404
POLLATOU E.	23, 281	STASINOPOULOU M.	124
POLYZOI A.	328, 329, 330	STASINOPOULOU N.	289
PORTOKALIS K.	104, 274	STASINOS P.	17
POUTACHIDIS C.	93	STATHOPOULOU A.	361, 362
PROTOPAPA M.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 381, 400, 401, 402, 403, 404	STAVRAKIDOU C.	139, 142, 144
PSARRAKI M.P.	323	STAVRIDIS I.	146, 341
PSIFAS I.	95	STAVROPOULOS N.	326
PSYCHOUNTAKI M.	36, 37, 38, 232, 238	STAVROU N.	279
R			
RALLIS E.	317, 331, 397	STEFAKI P.	171
RAPOLIENÉ R.	181	STEFANIDIS A.	352
REGALOS D.	99, 107, 240	STERGIOU A.	298, 299
RETZEPI A.	85	STERGIOULAS A.	31, 32
RETZEPIS N.	165, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 345, 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 380, 400, 401, 402, 403, 404	SVYNOS G.	280
RIZOS A.T.	345, 348, 349	SYKARAS E.	28, 220
RIZOS E.	120	SYRAKOS N.	379
RODAL M.	60	SYROPOULOU A.	115, 116, 117, 118
ROKKA S.	41, 133, 195, 335, 378, 389	SYROU N.	398
ROUSANOGLOU E.	252, 253, 254, 255, 256	T	
ROUSSAS I.	340, 357	TATOYLIS P.	340
S			
SAMARA A.	95	TATSI V.	246
SAMARA E.	189, 190, 191	TELOPOULOS P.	167
SAPOUNTZI A.	119	TELOUDI A.	183, 375, 376, 379
SARRIS G.N.	284	TERTIPI N.	317, 331, 397
SAVVADI A.	266	TERZIS G.	84, 316
SAVVAKIS C.	269	TERZIS M.	340
SCHROLL A.	56, 66	THEOCHARI T.	44, 342
SEGURA-ORTI E.	174	THEOCHAROUDI A.	299
SEMALTIANOU E.	85, 268, 319	THEODORAKIS Y.	22, 43, 192, 236, 237, 242, 243, 245
SERETIS A.	309, 311	THEODOROPOULOU E.	265
SFYRI E.	317, 331, 397	THEODOROU A.	184
SIDIROPOULOS C.	80	THEOFILOU G.	30
SIDIROPOULOU M.	194	THEOTOKATOS G.	36
SIKARAS E.	49	THOMOPOULOS S.	119, 120
SIKOVARIS S.	88, 89	TIROVOLA V.	74
SIMEONIDIS C.	15	TOPALNAKOU G.	143
SKANDALIS V.	49	TOPOUZELI F.	360
SKARBALIENÉ A.	181	TOUBEKIS A.	16, 136
SKARBALIUS E.	181	TOULOU DI E.	236
SKORDILIS E.	172	TOUMBALIDOU A.	14
SKORDIS D.	222	TOUMPOS D.	335
SKOUFA L.	86	TOUNDA V.	300
SKOURAS A.	15	TRAMPA K.	399
SMILIOS I.	88, 89, 146, 156, 157, 270, 323, 345	TRIANΤΑFYLLOU D.	308, 310
SMITIANOU M.	139, 142, 144	TRIFYLLI D.	244
SOLDATOS T.	27	TRYPIDAKIS G.	257
SOLOMIDOU M.	112	TSAKIRAKI A.	151
SOTIRAKIS C.M.	346, 403, 404	TSAKOGIANNIS I.	373
SOTIROPOULOS K.	66, 166	TSAMOURAS A.	401, 404
SOULAS E.	50	TSAOPOULOS D.	59, 61, 62, 221
		TSARA L.	137, 205
		TSATALAS T.	59, 221
		TSEKERI P.	301
		TSETSELI M.	278



INDEX

TSIATSOS T.	92	ZARAGAS H.	276, 385
TSITSIMAKAS S.	287	ZARAS N.	284, 318
TSITSKARI E.	75, 124, 302, 303	ZARKADOULA A.	221
TSOLAKIS C.	15, 36, 355	ZAROTIS I.	278
TSOLTOS A.	16, 136	ZELENITSAS C.	332
TSONAKAS G.	227	ZETOU E.	64, 115, 116, 117, 118, 278, 284, 289, 336, 338, 354
TSONI N.	248	ZIAGKAS E.	92
TSORBATZOU DIS H.	86	ZILIDOU V.	19, 92
TSOTOLIDIS M.G.	33	ZIMMER R.	8
TSOUKOS A.	323	ZISI M.	146
TSOUMOS I.P.	266	ZLATILIDIS D.	333, 334
TSOURVAKAS K.	373	ZORZOU A.	304, 308, 309, 310, 311
TYSLAND A.C.	153	ZORZOU I.	304
TZAGKARAKI A.	207	ZOURLADANI A.	18, 48, 180, 372, 373
TZALONIKOU M.	75	ZOURLADANI S.	127
TZETZIS G.	75, 307		
TZIAMOURTAS A.	40		
TZIORA D.	139, 142, 144, 285		
TZIVANIS D.	140, 141, 364		
TZORMPATZAKIS E.	244		
TZOUNAKOU A.	335		
U			
URRUTIA-GUTIERREZ S.	391		
V			
VAKROU C.T.	341		
VALERA M.	296		
VALSAMAKIS G.	258		
VAN CRAENENBROECK A.	174		
VARVOYNIS M.	97		
VARYPATIS A.	346		
VASILIKI Z.	151		
VASSILAKOU T.	37		
VASTAKI M.	196		
VENETSANO U F.	12, 173, 204, 246, 262, 277, 279, 361, 362, 390, 399		
VERNADAKIS N.	115, 116, 117, 118, 119, 120, 151, 282, 336		
VILIOTIS A.	15		
VLACHOPOULOS S.	208, 209, 394		
VLACHOS D.	237		
VLACHOS T.	343, 344		
VOGIATZIS E.	340		
VOGIATZOULO M.	84		
VOULGARIS P.	270		
VOUSIPOULOS S.	389		
VOUTSINA I.	173		
X			
XAGORARI A.	226		
XANTHOPOULOU V.	182		
XENIKOUDAKI D.	320		
XENOU T.	249		
XYNOGALOS F.	98		
XATZHΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ.	318		
Y			
YFANTIDOU G.	12, 45, 108, 109, 121, 125, 129, 130, 132, 215		
YFANTIDOU S.	45, 121		
YIANNAKOS A.	337		
YPSILANTI C.	246		
Z			
ZACHARAKIS E.	122		
ZAKZAGKI M.	243, 245		
ZAMPEN E.	375, 376, 379, 386, 387		
ZANNI E.	146		





Επικοινωνία

ARTION
conferences & events

www.artion.com.gr

ARTION CONFERENCES & EVENTS

Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου – PCO για το
29^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

E. icpess@artion.com.gr
T. 2310250931 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275
W. www.icpess.gr

Συντονισμός Έργου

Δέσποινα Αμαραντίδου, Κέλλυ Αγγελάκη

Διαχείριση Έργου

Κέλλυ Αγγελάκη

Γραφιστική Επιμέλεια

Κυριάκος Ζαγκλιβέρης

Marketing

Στέλιος Ματσάγκος

IT

Γεώργιος Κανακάρης

Contact

ARTION
conferences & events

www.artion.com.gr

ARTION CONFERENCES & EVENTS

Official Conference Organizer – PCO for the
29th International e-Congress on Physical Education and Sport Science

E. icpess@artion.com.gr
T. 2310250931 (Congrss Line), 2310272275
W. www.icpess.gr

Project Leader

Despina Amarantidou, Kelly Angelaki

Project Manager

Kelly Angelaki

Graphic Design, DTP

Kyriakos Zagliveris

Marketing

Stelios Matsagkos

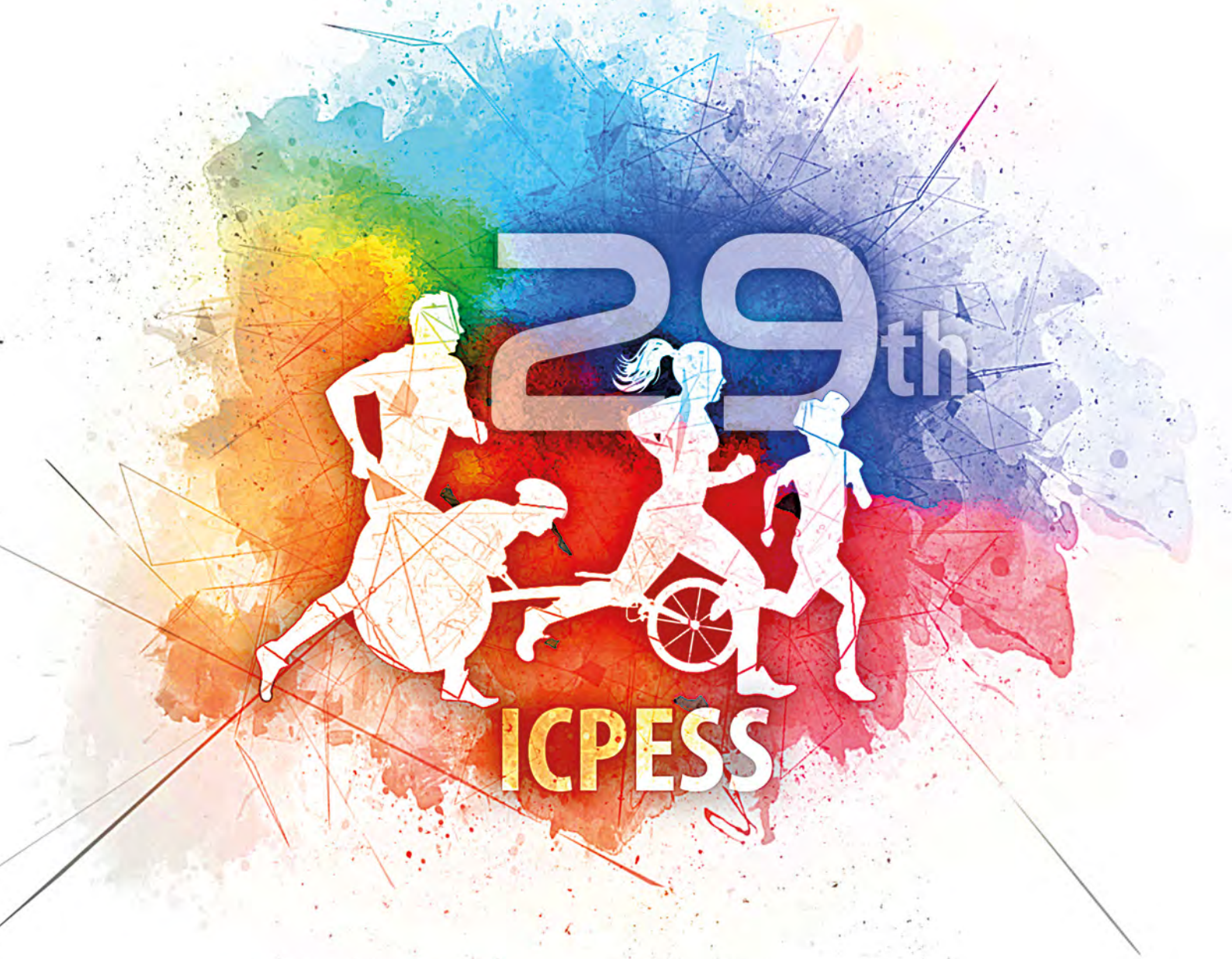
IT

George Kanakaris

2019 th



ICPESS



29th International Congress on Physical Education & Sport Science

14-16 May 2021

www.icpess.gr

ARTION

conferences & events

www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. icpess@artion.com.gr

D. (+30) 2310257804 (conference line), (+30) 2310272275