

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ



1^ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών & Ασκουμένων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Από 30 Νοεμβρίου έως 1 Δεκεμβρίου 2018,
τις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α. στην
Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
Επιτροπές - του Δ.Σ. ΛΕΙ.ΔΙΑ.Τ.Α.Α.

Τιμητική Επιτροπή

Αλέξανδρος Πολυχρονίδης, Πρύτανης

Καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής

Φώτιος Μάρης, Αντιπρύτανης, Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης

Αναπληρωτής Καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών

Ζωή Γαβριηλίδου, Αντιπρύτανης, Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας

Καθηγήτρια του Τμήματος Ελληνικής Φιλολογίας

Μαρία Μιχαλοπούλου, Αντιπρύτανης, Έρευνας και Διά Βίου Εκπαίδευσης

Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ραφαήλ Σανδαλιζόπουλος, Αντιπρύτανης, Διοικητικών Υποθέσεων

Καθηγητής του Τμήματος Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής

Επίτιμος Πρόεδρος του Συνεδρίου

Γκοδόλιας Γ., Ομότιμος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Μάλλιου Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Γ., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τσίτσικαρη Ε., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Επιστημονικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καμπάς Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κούλη Ο., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κουρτέσης Θ., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μάλλιου Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπάτσιου Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπεμπέτσος Ε., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Παπαδημητρίου Αικ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Σμήλιος Η., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τσίτσαρη Ε., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Χατζηνικολάου Α., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ισχυρλίδης Ι., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ρόκκα Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κυριαλάνης Π., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συμπόνιστικής Επιτροπής

Καραπάνου Ι.,

Καζατζή Μ.,

Γραδούλα Χ.,

Κάλτσος Α.,

Καζατζής Α.,

Λιονακή Γ.,

Καγιαβλίου Ν., ΚΦΑ

Στεργίου Ν., ΚΦΑ

Κοτzaamάνη Ι., ΚΦΑ

Γκρεκίδης Α., ΚΦΑ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SCIENTIFIC PROGRAM - FRIDAY NOVEMBER 30TH 2018

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΙΕΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER SPESS «G. PAPADRIELLIS»

9.30 - 10.30

ΟΜΙΛΙΑ: «ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΠΑΠΟΥΤΣΙΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ»

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ΓΙΑΝΝΙΚΕΛΗΣ Κ., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

SPEECH: ERGONOMICS AND "USABILITY" APPLIED ON INDUSTRIAL DESIGN OF SPORTS GEARING

CHAIR: SMILIOS E., SPESS - DUTH

GIANNIKELIS K., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

10.45 - 12.15

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: **ΜΑΛΛΙΟΥ Β.**, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ Κ., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ - ΔΡΟΜΕΑΣ

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ

ΚΟΥΤΡΑΣ Χ., ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΔΡΟΜΕΑΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ι., ΤΕΧΝ. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΑΡΕΞΑΝΘΗΣ, ΔΡΟΜΕΑΣ

ROUND TABLE: INJURIES IN RUNNERS

CHAIR: **MALLIOU V.**, SPESS - DUTH

NIKOLAIDIS K., EXERCISE PHYSIOLOGIST - RUNNER

TERZIDIS I., ORTHOPAEDIC SURGEON

KOUTRAS CH., PHYSIOTHERAPIST – RUNNER

PAPADIMITRIOU I., TECHNICAL DIRECTOR XANTHI FC - RUNNER

12.30 - 13.30

ΟΜΙΛΙΑ: ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: **ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**, ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ΓΙΑΝΝΙΚΕΛΗΣ Κ., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

SPEECH: ERGONOMICS AND "USABILITY" APPLIED ON THE TRAINING OF MUSCULAR FORCE QUALITIES

CHAIR: **CHATZINIKOLAOU A.**, SPESS - DUTH

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
GIANNIKELIS K., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

13.45-14.00

ERASMUS + ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ THEWS & GO FIT
ERASMUS + INFORMATION ABOUT THE SPSS - DUTH PROGRAMS THEWS & GO FIT

14.00 - 15.15

ΟΜΙΛΙΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΡΘΡΙΚΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: **ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.**, ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ

SPEECH: EXERCISE AND ARTICULAR CARTILAGE PROBLEMS

CHAIR: **ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.**, SPSS - DUTH

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ORTHOPEADIC SURGEON

17.30-18.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER

ΑΙΘΟΥΣΑ 1, 1^{ΟΣ} ΟΡΟΦΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: Σ. ΚΟΡΔΩΣΗ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

E POSTER PRESENTATION

ROOM 1, 1ST FLOOR

SPORT INJURIES AND REHABILITATION

CHAIR: S. KORDOSI, SPSS - DUTH

1. PHYSICAL EXERCISES AND NUTRITION PROGRAMS RECORDING IN HOTEL UNITS IN THE ATTICA REGION- GO FIT ERASMUS +

ΡΟΪΛΟΥ Δ.Γ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ- GO FIT ERASMUS +

ΡΟΪΛΟΥ Δ.Γ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

2. IMPROVEMENT THE QUALITY OF LIFE IN WORKERS OF MINING COMPANY THROUGH EXERCISE AND NUTRITION

ΠΑΡΑΔΙΜΙΤΡΙΟΥ Κ.,¹ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Υ.,² ΙΣΠΙΡΙΔΙΣ Ι.,¹ ΑΘΑΝΑΙΛΙΔΙΣ Ι.,¹ ΒΑΣΙΛΙΑΔΙΣ Β.,³ ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S.

²SCHOOL OF LIFE SCIENCES, UNIVERSITY OF WESTMINSTER, LONDON, UK,

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

³HELLAS GOLD, DEPT OF MEDICAL WORK

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΑΛΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.,¹ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Υ.,² ΙΣΠΙΡΛΙΔΗΣ Ι.,¹ ΑΘΑΝΑΪΛΙΔΗΣ Ι.,¹ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Β.,³ ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²SCHOOL OF LIFE SCIENCES, UNIVERSITY OF WESTMINSTER, LONDON, UK

³HELLAS GOLD, DEPT OF MEDICAL WORK

3. INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH II TYPE DIABETES IN A RURAL POPULATION OF THE RODOPE

ΜΟΛΛΑ Σ., ΤΕΡΖΙ Α., ΠΑΡΙΣΙΔΗΣ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Η., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ

ΜΟΛΛΑ Σ., ΤΕΡΖΗ Α., ΠΑΡΙΣΙΔΗΣ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ.
ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α,

4. THE ACUTE EFFECTS OF SQUAT TRAINING WITH FLYWHEEL DEVICE ON STRENGTH OF LOWER LIMBS
ARSENIS S., GIOFTSIDOU A., SMILIOS I., CHATZNIKOLAOU A., MALLIOU P., BENEKA A., ISPYRLIDIS I., GODOLIAS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΟΙ ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Ι., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ. ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

5. COMPARISON OF DIFFERENT CATEGORIES OF EXERCISE WITH AND WITHOUT BALL IN THE PREPARATION OF FITNESS FOR FOOTBALL

ISPIRLIDIS I., GOURGUILIS V., KIRGIALANIS P., PAPADIMITRIOU A., KIRANOUDIS A.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΚΙΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.
ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

6. THE EFFECT OF COMBINED FOAM ROLLING AND STATIC STRETCHING PROGRAM ON SOCCER PLAYERS JUMPING ABILITY

KYRANOUDIS A., ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS E., GIOFTSIDOU A., GOUNELAS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΓΟΥΝΕΛΑΣ Γ.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

7. THE EFFECT OF DIFFERENT LOADS IN POWER, FORCE AND TIME DURING SQUAT EXERCISE WITH FLYWHEEL DEVICE

ARSENIS S., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., SMILIOS I., CHATZINIKOLAOU A., BENEKA A., ISPYRLIDIS I., GODOLIAS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΧΥ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., Μ. ΒΕΝΕΚΑ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

8. INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF-ESTEEM AND PARTICIPATING IN SPORTS ACTIVITIES OF HANDICAPPED ATHLETES AND NON ATHLETES

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΡΟΚΚΑ Σ.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΡΟΚΚΑ Σ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

17.30-18.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ - Ε POSTER

ΑΙΘΟΥΣΑ 2, 10^Σ ΟΡΟΦΟΣ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΑΙ. ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

E POSTER PRESENTATION

ROOM 1, 1ST FLOOR

SPORT SPECIAL TOPICS

CHAIR: E. DASKALAKI, SPSS - DUTH

9. APPEARANCE OF WORK RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG NURSES

KIRIALANIS P., KYRIALANIS E., LOUKANIDOU K., KAMPAS A., ISPYRILIDIS I.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (ΜΣΔ) ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΛΟΥΚΑΝΙΔΟΥ Κ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

10. EXTERNAL RISK FACTORS INJURIES IN ATHLETES WITH DISABILITIES
KAGIAOGLU A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A., ROKKA S., KYRIALANIS P.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S
ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
11. RECORDING AND EVALUATION OF THE MOST COMMON CYCLING INJURIES IN EASTERN MACEDONIA AND THRACE (PRELIMINARY STUDY)
STAVRIDIS A., ROKKA S., MATSOUKA O.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ (ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ)
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α
12. INJURIES IN TENNIS
ATHANAILIDIS I., ARVANITIDOU V., MOURTZIOS CH., PAPADIMITRIOU AIK.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΕΝΝΙΣ
ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι., ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ Β., ΜΟΥΡΤΖΙΟΣ Χ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΙΚ.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
13. MEASUREMENTS FOR THE EVALUATION OF EXERCISERS WITH LOW BACK PAIN: APPLICATIONS OF RESEARCH AT GYMS
DASKALAKI K.1, TSIGGANOS G.2, MALLIOU P.1
1 DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S
2 NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, SPES.
ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ Κ.1, ΤΣΙΓΓΑΝΟΣ Γ.2, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.1
1 ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α
2 ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΕΦΑΑ.
14. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS ANT NOT COMPARTITIVE GYMNASTS-AGED 9-13 YEARS OLD
KYRIALANIS E., DOUDA E., GIOFTSIDOU A., AGGELOUSIS N.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΜΑΖΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΗΛΙΚΙΑΣ 9-13 ΕΤΩΝ
ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΔΟΥΔΑ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

15. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN MALE AND FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS AT D AND C KATEGORY

KIRIALANIS P., KYRIALANIS E., ISPYRILIDIS I., PAPADIMITIOU K., MAVRIDIS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ ΚΑΙ Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΙΣΠΥΡΙΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

16. FUNCTIONAL MANAGEMENT AND REHABILITATION OF LOWER EXTREMITY
STAFYLIDIS CH.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ
ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SCIENTIFIC PROGRAM – SATURDAY DECEMBER 1ST 2018

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΕΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER SPESS «G. PARADRIELLIS»

10.00 - 12.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΣΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Α., UNIVERSITY OF BERLIN - GER

ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ

ROUND TABLE: THERAPEUTIC MANAGEMENT OF SPINE DISORDERS IN ATHLETES AND TRAINEES

CHAIR: AGGELOUSSIS N., SPESS - DUTH

GODOLIAS G., SPESS - DUTH

ARAMBATZIS A., UNIVERSITY OF BERLIN - GER

KELLIS E., SPESS SERRES - AUTH

12.15 - 13.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΣ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Κ., ΟΜ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ

ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: FUNCTIONAL ASSESSMENT AND COUNSELING IN SPINE DISORDERS

CHAIR: TAXILDARIS K., SPESS DUTH

ELLINOUDIS A., SPESS SERRES - AUTH

BENEKA A., SPESS - DUTH

13.15-13.30

ERASMUS + Ε ΠΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ HEALTHY & PROTECTS

ERASMUS + INFORMATION ABOUT THE SPESS - DUTH PROGRAMS HEALTHY & PROTECTS

13.30-15.30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: **ΚΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε.**, ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ / **ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.**, ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ-
ΔΠΘ

ΚΟΥΚΟΥΛΙΑΣ Ν., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ, τ. ΙΑΤΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: COMMON SPORT INJURIES AND REHABILITATION IN TEAM SPORTS
CHAIR: **ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε.**, SPESS – DUTH / **GODOLIAS G.**, SPESS - DUTH

ΚΟΥΚΟΥΛΙΑΣ Ν., ORTHOPEDIC SURGEON
KELLIS E., SPESS SERRES - AUTH
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., SPESS - DUTH
ΒΕΝΕΚΑ Α., SPESS - DUTH

16.00 - 16.45

ΟΜΙΛΙΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: **ΔΟΥΔΑ Ε.**, ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

SPEECH: EXERCISE AND OSTEOPOROSIS
CHAIR: **DOUDA E.**, SPESS - DUTH
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., SPESS - DUTH

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
FRIDAY NOVEMBER 30TH 2018

15.00-17.00

ΧΩΡΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: SPESS SWIMMING POOL

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ»*
SEMINAR «FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM IN WATER ENVIRONMENT»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTOR: GIOFTSIDOU A., SPESS – DUTH

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SATURDAY DECEMBER 1ST 2018

15.30-17.30

ΧΩΡΟΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΟΡΟΥ, ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: DANCE ROOM, SPESS - DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ««ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΩ ΡΑΧΗ -ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ» *
SEMINAR «NECK AND UPPER BACK PAIN - FUNCTIONAL REHABILITATION »

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ, ΚΟΡΔΩΣΗ Σ., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS: BENEKA A., SPESS – DUTH, KORDOSI S., SPESS – DUTH

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SUNDAY DECEMBER 2ND 2018

10.00-13.00

ΧΩΡΟΣ: ΜΙΚΡΟ ΚΛΕΙΣΤΟ, ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: SMALL GYMNASIUM, SPESS - DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «FIFA 11+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ»*
SEMINAR «FIFA 11+ INJURIES PREVENTION PROGRAM IN FOOTBALL»

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.,
ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,
SEMINAR INSTRUCTORS: GIOFTSIDOU A., SPESS – DUTH, MALLIOU V., SPESS – DUTH, ARSENIS S.,
SPESS – DUTH

*ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ
ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «FIFA 11+» ΔΩΡΕΑΝ.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ

ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – E POSTER

1. PHYSICAL EXERCISES AND NUTRITION PROGRAMS RECORDING IN HOTEL UNITS IN THE ATTICA REGION- GO FIT ERASMUS +

Roilou D.G., Malliou P., Gioftsidou A., Tziamourtas A.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ- GO FIT ERASMUS +

Ροϊλού Δ.Γ., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Τζιαμούρτας Α.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Ήταν η καταγραφή τόσο της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης και διατροφής όσο και της απασχόλησης εξειδικευμένου προσωπικού στα ξενοδοχεία του νομού Αττικής. Η παραπάνω καταγραφή αποσκοπούσε από τη μια πλευρά στη βελτίωση της υγείας των πελατών των ξενοδοχειακών μονάδων και από την άλλη στη δυνατότητα διαμόρφωσης μιας διαφορετικής υπηρεσίας προς τους πελάτες τους. ΜΕΘΟΔΟΣ: Ως μεθοδολογικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκαν δύο διαφορετικά ερωτηματολόγια. Το ένα συμπληρώθηκε από τους τουρίστες που διαμένουν στα ξενοδοχειακά καταλύματα και το άλλο από τους γενικούς διευθυντές των ξενοδοχείων. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Σύμφωνα με τα αποτελέσματα όλα τα ξενοδοχεία διέθεταν έστω μια εγκατάσταση για άσκηση αλλά κανένα δεν παρείχε κάποιο οργανωμένο πρόγραμμα και μόνο ένα απασχολούσε γυμναστή. Το 80% των ξενοδοχείων που συμμετείχαν στην έρευνα παρείχαν γεύματα ειδικής διατροφής. Επίσης μόνο το 20% των ξενοδοχείων ανέφερε ότι σχεδιάζει μελλοντικά να προσφέρει πρόσθετα γεύματα. Το 30% των ξενοδοχείων απασχολούσε διατροφολόγο ενώ το 20% των ξενοδοχείων σχεδίαζε να προσλάβει διατροφολόγο. Η επιλογή ενός ξενοδοχείου με ειδικό πρόγραμμα διατροφής έγινε από εκείνους που ακολουθούν κάποιο ήδη στην καθημερινότητα είτε γυμνάζονταν συστηματικά είτε όχι. Επίσης όσοι είχαν εντάξει τη γυμναστική στον τρόπο ζωής τους δεν επέλεξαν ξενοδοχείο που να διαθέτει κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Το 80 % των ερωτηθέντων δεν επιθυμούσε ενημέρωση για προγράμματα άσκησης κατά τη διάρκεια των διακοπών του ενώ το 54,9% των ερωτηθέντων θα επιθυμούσε να είχε την ευχέρεια της επιλογής του διατροφολογίου του κατά τη διάρκεια των διακοπών. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Φάνηκε να έχει υπάρξει περισσότερη προσοχή στην εφαρμογή προγραμμάτων διατροφής και δείχνει να υπάρχει ενδιαφέρον για την περαιτέρω ανάπτυξη τους σε αντίθεση με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Ξενοδοχείο ευεξίας, άσκηση, διατροφή, τουρισμός, υγεία, ικανοποίηση

2. IMPROVEMENT THE QUALITY OF LIFE IN WORKERS OF MINING COMPANY THROUGH EXERCISE AND NUTRITION

Papadimitriou K.,¹ Kyriakidou Y.,² Ispirlidis I.,¹ Athanailidis I.,¹ Vasiliadis V.,³ Malliou P.¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²School of Life Sciences, University of Westminster, London, UK,

³Hellas Gold, Dept of Medical Work

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΑΛΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Παπαδημητρίου Κ.,¹ Κυριακίδου Υ.,² Ισπirlίδης Ι.,¹ Αθαναϊλίδης Ι.,¹ Βασιλειάδης Β.,³ Μάλλιου Π.¹

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

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

²School of Life Sciences, University of Westminster, London, UK

³Hellas Gold, Dept of Medical Work

ΣΚΟΠΟΣ: Ήταν να αξιολογήσει τις μυοσκελετικές παθήσεις και τη διατροφική συμπεριφορά εργαζομένων. Επιμέρους στόχος ήταν η εκπαίδευση τους σε θέματα, α) άσκησης για την πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών παθήσεων και β) διατροφής. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 48 εργαζόμενοι (ηλεκτρολόγοι, συντηρητές, υδραυλικοί) της Ελληνικός Χρυσός Α.Ε., με μέσο όρο ηλικίας 31 ετών. Οι εργαζόμενοι αξιολογήθηκαν πριν και μετά την εκπαίδευση τους. Η αρχική αξιολόγηση έγινε μέσω συνέντευξης η οποία, στην ενότητα των μυοσκελετικών παθήσεων, κατέγραψε, α) τα σημεία του σώματος τους που επιβαρύνονται κατά την διάρκεια της εργασίας τους, β) τις γνώσεις τους για σωστή θέση, γ) αν έχουν μυοσκελετικό πρόβλημα και την ψυχολογική τους διάθεση όταν αυτό συμβαίνει, δ) τις γνώσεις τους για τη διαχείριση του μυοσκελετικού πόνου όπως και τη σχέση τους με την άσκηση. Στην ενότητα της διατροφής κατέγραψε, α) τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, β) τις διατροφικές τους συνήθειες και γνώσεις. Βάσει της αρχικής αξιολόγησης δημιουργήθηκε κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό. Η εκπαίδευση των εργαζομένων έγινε μέσω 4 σεμιναρίων για την κάθε ενότητα (ένα κάθε εβδομάδα). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Σύμφωνα με την ανάλυση Crosstabs διαπιστώθηκε ότι, 4 μήνες μετά την εκπαίδευση τους, οι εργαζόμενοι του δείγματος απάντησαν σημαντικά καλύτερα στο ερωτηματολόγιο γνώσεων τόσο σε θέματα διατροφής όσο και σε θέματα άσκησης. Έτσι οι περισσότεροι από αυτούς έμαθαν βασικές αλλά και ειδικές πληροφορίες για τη διατροφή τους, βελτίωσαν τις διατροφικές τους συνήθειες και κάποιοι από αυτούς είχαν απώλεια βάρους σε αυτό το χρονικό διάστημα της παρέμβασης. Το ίδιο συνέβη και στη μυοσκελετική ενότητα όπου οι γνώσεις τους ήταν σημαντικά καλύτερες όπως και η σχέση τους με την άσκηση. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Φαίνεται ότι μιας τέτοιας μορφής παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των εργαζομένων εντός αλλά και εκτός εργασιακού χώρου. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** εργαζόμενοι και μυοσκελετικές παθήσεις, διατροφή στον εργασιακό χώρο.

3. INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH II TYPE DIABETES IN A RURAL POPULATION OF THE RODOPE

Molla S., Terzi A., Parisidis G., Michalopoulou M., Douda H., Gioftsidou A., Rokka S.

Democritus University of Thrace, D.P.E.F.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΟΥ ΠΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ

Μολλά Σ., Τερζή Α., Παρισιδής Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δούδα Ε., Γιοφτσιδού Α., Ρόκκα Σ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση προωθείται όλο και περισσότερο ως μέρος της θεραπευτικής αγωγής για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη καθώς μπορεί να βελτιώσει τον γλυκαιμικό έλεγχο σε ομάδες τύπου II. Οι εμπειρικές έρευνες, υποστηρίζουν ότι τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, συνδέονται με ένα θετικό μεταβολικό προφίλ και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο στους ενήλικες. Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στη μελέτη συμμετείχαν 201 (70 άνδρες & 131 γυναίκες) άτομα, ασθενείς με διαγνωσμένο ΣΔ II, κάτοικοι αγροτικής περιοχής του Ν. Ροδόπης, με υιοθέτηση καθιστικού τρόπου ζωής. Για τις ανάγκες της έρευνας, τα άτομα του δείγματος χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες: α) 65 έως 75 ετών (n=107) και β) από 75 ετών και πάνω (n=94). Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας του δείγματος,



ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο PASE (Physical Activity Scale for the Elderly), έγινε ακριβής καταγραφή του ιατρικού ιστορικού και συλλογή δημογραφικών χαρακτηριστικών ενώ παράλληλα δίνονταν οδηγίες για συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Όλες μετρήσεις πραγματοποιούνταν στα Περιφερικά Ιατρεία του Νομού Ροδόπης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο [$t(1,199)=3,21, p<.001$] με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις γυναίκες και ως προς την ηλικία [$t(1,199)=4,37, p<.001$] με τους μεγαλύτερους σε ηλικία να παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Ακόμη, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στο σύνολο του δείγματος [$F(1,198)=38,18, p<.001$] στις τιμές μέτρησης της HbA1c με αυτούς που είχαν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας να εμφανίζουν καλύτερες τιμές. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας που έρχονται σε συμφωνία με άλλες έρευνες, υποστηρίζουν ότι η υιοθέτηση καθιστικού τρόπου ζωής, σε συνδυασμό με την έλλειψη ενημέρωσης αναφορικά με τους κινδύνους εκδήλωσης της νόσου δρουν επιβλαβεντικά σε πληθυσμούς διαβητικών ανθρώπων. Προτείνεται η εφαρμογή ενός εποπτευόμενου παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, διαρκής ενημέρωση και παρακολούθηση από εξειδικευμένους επιστήμονες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής της εν λόγω ευπαθούς πληθυσμιακής ομάδας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: σακχαρώδης διαβήτης, ηλικία, φυσική δραστηριότητα.

4. THE ACUTE EFFECTS OF SQUAT TRAINING WITH FLYWHEEL DEVICE ON STRENGTH OF LOWER LIMBS
Arsenis S., Gioftsidou A., Smilios I., Chatzinikolaou A., Málliou P., Μπενέκα A., Ispyrilidis I., Godolias G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΟΙ ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Αρσένης Σ., Γιοφτσιδίου Α., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Ισπυρλίδης Ι., Γκοδόλιας Γ.

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

Η ερευνητική εργασία υποστηρίχτηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) και από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ), στο πλαίσιο της Δράσης «Υποτροφίες ΕΛΙΔΕΚ Υποψηφίων Διδασκτόρων» (αρ. Συμβολής 1187).

ΣΚΟΠΟΣ: Η προπόνηση με συσκευή αδράνειας είναι ένα ευρύτερα διαδεδομένο είδος άσκησης τα τελευταία χρόνια. Εκτέλεση καθισμάτων με χρήση αυτών των συσκευών φαίνεται να έχουν σημαντικά οφέλη στην δύναμη των κάτω άκρων, αναπτύσσοντας σημαντικές δυνάμεις τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη άσκηση. Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να εξετάσει τις άμεσες επιδράσεις των καθισμάτων με συσκευή αδράνειας στην δύναμη των κάτω άκρων και την αλτική ικανότητα. ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της παρούσης έρευνας αποτέλεσαν 15 άντρες, ηλικίας $21,2\pm 1,3$ ύψους $179,4\pm 5,0$ εκ. και βάρους $74,5\pm 5,1$ κιλών ($M\pm SD$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δύο συνθήκες προθέρμανσης που περιλάμβαναν 5 λεπτά ποδήλατο (CON) και 5 λεπτά ποδήλατο & καθίσματα με συσκευή αδράνειας 4 σετ των 6 επαναλήψεων με 3 λεπτά διάλειμμα (DS). Το φορτίο ήταν εξατομικευμένο και αντιστοιχούσε στο φορτίο παραγωγής μέγιστης ισχύος. Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην σύγκεντρη δύναμη των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος και της έκκεντρης δύναμης των εκτεινόντων του γόνατος του κυρίαρχου άκρου σε γωνιακές ταχύτητες 60 και 180°/s. Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε ισοκινητικό δυναμόμετρο (Isoforce, Germany). Επίσης, αξιολογήθηκε η αλτική ικανότητα μέσω του άλματος με προπαρασκευαστική κίνηση (CMJ) με την συσκευή OrtoJump (Microgate, Italy). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (one-way repeated measurements) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην συνθήκη DS στην σύγκεντρη δύναμη των εκτεινόντων στις 60 ($F_{(2,28)}=4,607,$

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
 $p < 0,05$, $ES:0,25$) και $180^\circ/s$ ($F_{(2,28)}=11,067$, $p < 0,001$, $ES:0,44$). Διαφορές εμφανίστηκαν στην έκκεντρη δύναμη στις 60 ($F_{(2,28)}=11,260$, $p < 0,001$, $ES:0,45$) και $180^\circ/s$ ($F_{(2,28)}=4,884$, $p < 0,05$, $ES:0,26$). Τέλος, σημαντική αύξηση παρουσίασε το CMJ ($F_{(2,28)}=7,275$, $p < 0,05$, $ES:0,34$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η εφαρμογή καθισμάτων με συσκευή αδράνειας οδηγεί σε αύξηση της δύναμης του τετρακεφάλου και της αλτικής ικανότητας. Η εφαρμογή ενός τέτοιου πρωτοκόλλου άσκησης φαίνεται να ενισχύει την αθλητική απόδοση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα μέσο προθέρμανσης πριν από την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα.
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: κάθισμα, αδράνεια, δύναμη, αλτική ικανότητα

5. COMPARISON OF DIFFERENTS CATEGORIES OF EXERCISE WITH UND WITHOUT BALL IN THE PREPARATION OF FITNESS AT FOOTBALL

Ispirlidis I., Gourgoulis V., Kirgialanis P., Papadimitriou A., Kiranoudis A.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Κιριαλάνης Π., Παπαδημητρίου Α., Κυρανούδης Α.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που προϋποθέτει μεγάλες απαιτήσεις αντοχής από τους παίκτες. Κατά την προπόνηση της βελτίωση της ειδικής αντοχής γίνεται χρήση ασκήσεων με ή χωρίς την μπάλα καθώς και αγωνιστικά παιχνίδια. Στην παρούσα έρευνα έγινε ανάλυση της επιβάρυνσης 4 διαφορετικών ειδών άσκησης (διαλειμματική χωρίς την μπάλα, παιχνίδι 8V8, παιχνίδι 4V4 και τεχνικοτακτικές ασκήσεις) προκειμένου να εξακριβωθεί ποίο είδος είναι το καταλληλότερο για την βελτίωση της ειδικής αντοχής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της ποδοσφαιρικής ομάδας αποτέλεσαν 5 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (means±SD) ηλικίας ($26 \pm 2,9$), ύψους ($1,79 \pm 0,03$) και σωματικού βάρους (75 ± 3). Πριν από το πείραμα πραγματοποιήθηκε Τεστ για τον καθορισμό του αναερόβιου κατωφλιού. Οι μετρήσεις του γαλακτικού οξέος έγινε με την χρήση του φωτόμετρου Dr Lange ενώ οι τιμές της ΚΣ με την χρήση συστήματος POLAR. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Ο έλεγχος της κανονικής κατανομής πραγματοποιήθηκε μέσω του τεστ kolmogorov-Smirnov και διαπιστώθηκε ότι σε όλες τις μεταβλητές τα δεδομένα ακολουθούν την κανονική κατανομή. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των επιμέρους συνθηκών μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων LSD. Ως βαθμός σημαντικότητας κρίστηκε το $p < 0,05$. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των διαφορετικών ειδών άσκησης : α) στην συγκέντρωση του γαλακτικού οξέος ($F_{(93,12)}=11,055$, $p < 0,05$), β) στα min της ΚΣ $> 4 \text{mmol/l}$ ΓΟ ($F_{(3,12)}=21,331$, $p < 0,05$), γ) στα min της ΚΣ στα 3-4mmol ΓΟ ($F_{(3,12)}=3,564$, $p < 0,05$), δ) στα min της ΚΣ στα 2-3mmol ΓΟ ($F_{(3,12)}=4,310$, $p < 0,05$) και δ) στους μέσους τσους της ΚΣ σε σχέση με το ANK ($F_{(3,12)}=25,404$, $p < 0,05$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: φαίνεται ότι τα 4 διαφορετικά είδη άσκησης προκαλούν διαφορετικές μεταβολικές διεργασίες παραγωγής γαλακτικού οξέος καθώς και διαφορετικές ανταποκρίσεις της καρδιακής συχνότητας. Το πρόγραμμα της διαλειμματικής μεθόδου και το παιχνίδι 4V4 είναι καταλληλότερα για την βελτίωση της ειδικής αντοχής, το παιχνίδι 8V8 κατάλληλο για την βελτίωση της αερόβιας αντοχής, ενώ οι τεχνικο-τακτικές ασκήσεις δεν παράγουν επαρκεί ερεθίσματα για την βελτίωση της αντοχής αλλά εμπεριέχουν ερεθίσματα ταχύτητας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, γαλακτικό οξύ, καρδιακή συχνότητα, διαλειμματική προπόνηση, παιχνίδι 8V8, παιχνίδι 4V4, τεχνικοτακτικές ασκήσεις.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

6. THE EFFECT OF COMBINED FOAM ROLLING AND STATIC STRETCHING PROGRAM ON HIP FLEXION RANGE OF MOTION

Kyranoudis A., Ispyrilidis I., Kyranoudis E., Gioftsidou A., Gounelas G.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κυρανούδης Α., Ισπυρλίδης Ι., Κυρανούδης Ε., Γιοφτσιίδου Α., Γουνελάς Γ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Η αλτική ικανότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα απόδοσης σε ποδοσφαιριστές κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Η απόδοση, όμως, στην ικανότητα αυτή φαίνεται να μειώνεται από την εφαρμογή στατικών διατάσεων. Τα τελευταία χρόνια οι ποδοσφαιριστές χρησιμοποιούν εναλλακτικούς τρόπους βελτίωσης της απόδοσής τους πριν το παιχνίδι, όπως συμπαγείς αφρώδεις κυλίνδρους (foam rollers). Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί την επίδραση που έχει ένα συνδυαστικό πρόγραμμα με τη χρήση foam rollers και στατικών διατάσεων, σε σχέση με την εφαρμογή στατικών διατάσεων μόνο, στην αλτική ικανότητα των ποδοσφαιριστών. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΙ: 18 υγιείς ποδοσφαιριστές (means±SD) ηλικίας 21.73±0.98 ετών, σωματικού βάρους 77,54±6,43 κιλών και ύψους 1,80±0,56 εκατοστών χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η ομάδα ελέγχου (N=9) εκτέλεσε στατικές διατάσεις στα κάτω άκρα (τετρακέφαλοι, οπίσθιοι μηριαίοι, προσαγωγοί και γαστροκνήμιοι) διάρκειας 10 sec σε κάθε σκέλος. Η πειραματική ομάδα (N=9) εκτέλεσε συνδυαστικό πρόγραμμα που αποτελούνταν από ρολλαρίσματα με foam roller διάρκειας 30sec και στατικών διατάσεων διάρκειας 10 sec ανά σκέλος στις ίδιες μυϊκές ομάδες. Για τον έλεγχο της αλτικής ικανότητας οι ποδοσφαιριστές εκτέλεσαν το CMJ τεστ και CMJ με ελεύθερα χέρια τεστ (CMJFREE). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την (2X2:ομάδα X χρόνος) ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανομένων μετρήσεων, με βαθμό σημαντικότητας $p < 0,05$, δεν παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση μεταξύ των ομάδων ($F_{1,16}=0,988$, $p=0,331$ και $F_{1,16}=0,889$, $p=0,360$) αλλά προέκυψε σημαντική κύρια επίδραση μεταξύ των μετρήσεων (χρόνος) ($F_{1,16}=26,902$, $p=0,000$) μόνο για το CMJ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι ένα συνδυαστικό πρόγραμμα με foam rollers και στατικές διατάσεις μικρής διάρκειας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της αλτικής ικανότητας των ποδοσφαιριστών.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: αλτική ικανότητα, στατική διάταση, foam roller, ποδόσφαιρο

7. THE EFFECT OF DIFFERENT LOADS IN POWER, FORCE AND TIME DURING SQUAT EXERCISE WITH FLYWHEEL DEVICE

Arsenis S., Gioftsidou A., Malliou P., Smilios I., Chatzinikolaou A., Beneka A., Ispyrilidis I., Godolias G.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΧΥ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΣΚΕΥΗΣ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

Αρσένος Σ., Γιοφτσιίδου Α., Μάλλιου Π., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α., Μπενέκα Α., Ισπυρλίδης Ι., Γκοδόλιας Γ.

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

Η ερευνητική εργασία υποστηρίχτηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) και από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ), στο πλαίσιο της Δράσης «Υποτροφίες ΕΛΙΔΕΚ Υποψηφίων Διδακτόρων» (αρ. Σύμβασης 1183).

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ: Το κάθισμα είναι μία από τις βασικές ασκήσεις που χρησιμοποιείται σε πολλά προγράμματα εκγύμνασης που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την αθλητική επίδοση. Η εκτέλεση καθισμάτων με χρήση συσκευών αδράνειας φαίνεται να έχει σημαντικά οφέλη στην δύναμη των κάτω άκρων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση διαφορετικών φορτίων κατά την εκτέλεση καθισμάτων με την συσκευή αδράνειας Desmotec D.11 στην παραγωγή δύναμης, ισχύος και ταχύτητας. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 20 άντρες, ηλικίας $18,8 \pm 0,8$, ύψους $179,2 \pm 6,5$ εκ. και βάρους $72,9 \pm 6,8$ κιλών ($M \pm SD$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν καθίσματα με συσκευή αδράνειας χρησιμοποιώντας έξι διαφορετικές αδράνειες και για κάθε δοκιμασία καταγράφηκαν η ισχύς, η δύναμη και ο χρόνος κατά την διάρκεια της σύγκεντρης και έκκεντρης φάσης. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Από την ανάλυση διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα αδράνεια στην δύναμη, ισχύ και τον χρόνο τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη φάση ($p < 0,001$). Φορτίο αδράνειας $0,9612 \text{ kg} \cdot \text{m}^2$ παράγει τις μεγαλύτερες τιμές ισχύος τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη φάση, ενώ φορτίο $0,978 \text{ kg} \cdot \text{m}^2$ την μεγαλύτερη δύναμη. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η χρησιμοποίηση διαφορετικών αδρανειών οδηγεί σε διαφορές στην παραγωγή δύναμης, ισχύος και του χρόνου κατά τις φάσεις του καθίσματος. Η εφαρμογή μεγάλων αδρανειών φαίνεται να είναι ικανή για την προπόνηση μέγιστης δύναμης. Αντίθετα μικρά φορτία πιθανώς να είναι κατάλληλα για εκείνους που αναζητούν πιο εκρηκτικές προσαρμογές. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** κάθισμα, αδράνεια, δύναμη, ισχύς, ταχύτητα.

8. INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF-ESTEEM AND PARTICIPATING IN SPORTS ACTIVITIES OF HANDICAPPED ATHLETES AND NON ATHLETES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Kyrialañis P., Ispurlidis I., Rokka S.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Καγιαόγλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτισίδου Α., Κυριαλάνης Π., Ισπυρλίδης Ι., Ρόκκα Σ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει ότι η συμμετοχή ατόμων με κινητική αναπηρία σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης ή στον αθλητισμό, συνδέεται με τη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχολογικής υγείας-ευεξίας. Η αυτοεκτίμηση, αντιπροσωπεύει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του, εξισώνεται με την αίσθηση της αξίας, της επάρκειας και του αυτοσεβασμού, προτείνει ότι είναι ικανό και χρήσιμο στην κοινωνία. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνηθεί η αυτοεκτίμηση ατόμων με κινητικά προβλήματα και να εξετάσει τυχόν διαφορές μεταξύ αυτών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και αυτών που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 55 άτομα με κινητικά προβλήματα, από συλλόγους ατόμων με κινητική αναπηρία των νομών Καβάλας και Δράμας. Από αυτούς οι 37 ήταν άνδρες και οι 18 γυναίκες, με ηλικία από 20 έως 50 χρόνων ($M.O. = 36 \pm 7,89$), και συμμετείχαν συστηματικά σε αθλητικές δραστηριότητες ($n=34$) και καθόλου συμμετοχή ($n=21$). Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης STAI-II των Spielbeger et al., (1984) σταθμισμένο για τον συγκεκριμένο πληθυσμό από τους Λιάκου και Γιαννίτση (2002), με 20 ερωτήσεις και τις απαντήσεις να δίνονται σε 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= σχεδόν ποτέ έως 4= σχεδόν πάντοτε). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση: (α) ως προς το φύλο [$t_{(53)}=2,35, p<.05$] με τους άνδρες να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τις γυναίκες και (β) ως προς τη συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης [$t_{(53)}=9,22, p<.001$] με αυτούς που δεν συμμετείχαν σε

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

καμία δραστηριότητα να παρουσιάζουν χαμηλές μέσες τιμές στην αυτοεκτίμηση. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας, που έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών, έδειξαν ότι η συμμετοχή ατόμων με κινητική αναπηρία στην άσκηση έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης. Μέσω της άσκησης, τα άτομα με κινητικά προβλήματα αποκτούν περισσότερες ευκαιρίες για αυτενέργεια και ανάληψη πρωτοβουλιών, αναβαθμίζεται η ποιότητα ζωής τους και η ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό σύνολο. Οι καθηγητές Φ.Α. και οι επαγγελματίες στο χώρο της αποκατάστασης, θα πρέπει να ενισχύουν τη συμμετοχή σε κατάλληλα δομημένα προγράμματα άθλησης αυτών των ατόμων, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση θετικής και υψηλής αυτοεκτίμησης καθώς η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τη λειτουργική συμπεριφορά, την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευημερία σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: αυτοεκτίμηση, φυσική δραστηριότητα, κινητική αναπηρία

9. EXTERNAL RISK FACTORS INJURIES IN ATHLETES WITH DISABILITIES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Rokka S., Kyrialanis P.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδού Α., Ρόκκα Σ., Κυριαλάνης Π.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Τα τελευταία χρόνια, ο αριθμός των ατόμων με αναπηρίες που συμμετέχουν τόσο σε αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες όσο και στον πρωταθλητισμό, έχουν αυξηθεί σημαντικά. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία πάνω στις κακώσεις αθλητών με αναπηρίες είναι περιορισμένη. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η καταγραφή των τραυματισμών που εμφανίζονται στους αθλητές με κινητικά προβλήματα και η διερεύνηση της σχέσης των τραυματισμών με τους εξωγενείς παράγοντες πρόκλησης. ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 97 αθλητές με κινητική αναπηρία (64 άνδρες & 31 γυναίκες) που συμμετείχαν στο Διεθνές τουρνουά Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο που πραγματοποιήθηκε το 2018 στην Καβάλα. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou et al., (2007) για τη διερεύνηση των τραυματισμών, αφού προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, διανεμήθηκαν κατά την εβδομάδα διεξαγωγής των αγώνων και των προπονήσεων. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού δινόταν οι απαραίτητες οδηγίες από την ερευνήτρια και οι συμμετέχοντες ανέφεραν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς για τα τελευταία πέντε χρόνια που τους στοίχισαν μία τουλάχιστον εβδομάδα μακριά από αγώνες και προπόνηση. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι επτά στους δέκα αθλητές του δείγματος αντιμετώπισαν σοβαρούς τραυματισμούς. Η πλειονότητα των τραυματισμών ήταν τραυματισμοί υπέρχρησης κυρίως στα άνω άκρα αλλά και κακώσεις μαλακών μορίων λόγω έλλειψης διατάσεων και πρόσδεμας, κακής τεχνικής, άμεσης σύγκρουσης με ένα άλλο αντικείμενο, πτώση με το αμαξίδιο και ακατάλληλα αθλητικά εξαρτήματα. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, για τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών σε αθλητές με κινητικά προβλήματα αναμένεται να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των ήδη υπάρχοντων γνώσεων πάνω στις κακώσεις αθλητών με αναπηρίες, στη δημιουργία αποτελεσματικότερων προγραμμάτων πρόληψης και αποκατάστασης ώστε αυτοί να διατηρηθούν υγιείς και να παραμείνουν ενεργοί στο χώρο του αθλητισμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Αθλητικές κακώσεις, εξωγενείς παράγοντες, αθλητές με αμαξίδιο, πρόληψη

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

10. RECORDING AND EVALUATION OF THE MOST COMMON CYCLING INJURIES IN EASTERN MACEDONIA AND THRACE (PRELIMINARY STUDY)

Stavridis A., Rokka S., Matsouka O.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ (ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ)

Σταυρίδης Α., Ρόκκα Σ., Ματσούκα Ο.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Η καταγραφή και η αξιολόγηση των τραυματισμών που προκλήθηκαν κατά τη ποδηλασία αναψυχής ή την αγωνιστική ποδηλασία, σε ποδηλάτες που κατοικούν στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 30 ποδηλάτες, όλων των ηλικιών, από τους οποίους οι 5 χρησιμοποιούν το ποδήλατο για μετακίνηση, 15 για αναψυχή και 10 ασχολούνται με την αγωνιστική ποδηλασία. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο ανώνυμα ερωτηματολόγια μυοσκελετικών τραυματισμών, με δείκτη αξιοπιστίας $r = 0,92$, προσαρμοσμένα στην αγωνιστική ποδηλασία και στη ποδηλασία αναψυχής, με ερωτήσεις για συγκεκριμένα στοιχεία όπως τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ποδηλάτη, την ενασχόληση του με τη ποδηλασία και τους τραυματισμούς του. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Στα στοιχεία που καταγράφηκαν, με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνότητας (Frequencies) για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών. Το 76% των συμμετεχόντων ασχολείται τουλάχιστον 20 χρόνια με τη ποδηλασία, με το 40% να χρησιμοποιεί το ποδήλατο 5-6 φορές την εβδομάδα. Καταγράφηκαν τραυματισμοί από 21 ποδηλάτες, ενώ οι 14 είχαν 2 και παραπάνω τραυματισμούς. Οι σοβαρότεροι τραυματισμοί που αναφέρθηκαν ήταν στη ποδοκνημική και στο γόνατο (52,4%), ενώ αρκετοί τραυματισμοί υπήρξαν στην μέση (14,3%) και στους ώμους (14,3%). Οι ποδηλάτες αναψυχής θεωρούν πως βασικούς παράγοντας τραυματισμού ήταν η λάθος τεχνική και η κούραση που οδήγησε σε πτώση (38%), ενώ οι αγωνιστικοί ποδηλάτες που παρουσίασαν κυρίως μυϊκούς τραυματισμούς (87,5%), κύρια αιτία θεωρούν την υψηλή ένταση άσκησης και την υπέρχρηση. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Με την ανάλυση των δεδομένων, εμφανίστηκαν πολλοί τραυματισμοί των ποδηλατών, αρκετοί εκ των οποίων ήταν σοβαροί και χρειάστηκαν ιατρική περίθαλψη. Τα στοιχεία αυτά, είναι ένα δείγμα, που με περαιτέρω έρευνα θα παρουσιάσουν μια γενική εικόνα στα χαρακτηριστικά των ποδηλατών της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης και των συνηθέστερων τραυματισμών τους, ώστε μετέπειτα να αναζητηθούν τρόποι πρόληψης των πιο συχνών τραυματισμών, και να υπάρξει ενημέρωση σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Μυοσκελετικοί τραυματισμοί, αγωνιστική ποδηλασία, ποδηλασία αναψυχής.

11. INJURIES IN TENNIS

Athanalidis I., Arvanitidou V., Mourtziotis Ch., Papadimitriou Aik.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ TENNIS

Αθανηλίδης Ι., Αρβανιτίδου Β., Μούρτζιους Χ., Παπαδημητρίου Αικ.

Δημοκρίτειο πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Η αντισφαίριση, γνωστή με την αγγλική ονομασία τένις (tennis) είναι ένα σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι, με εκατομμύρια αθλητές και θαυμαστές ανά τον κόσμο. Η δυνατότητα ενασχόλησης από μικρή

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ηλικία (5-6 ετών) μέχρι την ηλικία των (70-80) ετών, δημιουργεί ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και τραυματισμών. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι τραυματισμών σε παίκτες του τένις όλων των ηλικιών είναι οι μυϊκές παθήσεις και τα διαστρέμματα των συνδέσμων δευτερεύοντος από υπερβολική χρήση. Σκοπός και στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των συχνών τραυματισμών στο τένις. Η διερεύνηση επικεντρώνεται κύρια στο επαγγελματικό τένις και αφορά άνδρες και γυναίκες. ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ: Η έρευνα έγινε με την μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την πλευρά της φυσιολογίας το τένις είναι αερόβιο (70% -90 %) και αναερόβιο άθλημα (10% -30 %), με συνήθη ένταση 3-8 δευτερόλεπτων σε κάθε προσπάθεια και 300 – 500 εκρηκτικές κινήσεις (service, return, forehand, backhand, volley, smash). Έρευνα στο Wimbledon (2003-2012), έδειξε ότι, οι συνολικοί τραυματισμοί ήταν 20,7 % ανά 1000 σετ, οι τραυματισμοί ήταν λιγότεροι στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες, στους άνδρες αφορούσαν την ποδοκνημική, το ισχίο και την πτέρνα. Στις γυναίκες αφορούσαν την καρδιά και τον μηρό. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Ανατομικά, οι τραυματισμοί κάτω άκρων είναι διαφορετικοί, από αυτούς που συμβαίνουν στο άνω άκρο ή στη σπονδυλική στήλη, ενώ ο τραυματισμός του ισχίου είναι ο συνηθέστερος. Η διαφορά στο είδος τραυματισμών μεταξύ ανδρών και γυναικών πιθανά να οφείλεται στο διαφορετικό τρόπο παιχνιδιού και στην διάρκεια των αγώνων (τρία σετ για τις γυναίκες / best of three for womens) και (πέντε σετ για τους άνδρες / best of five for mans). ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Τραυματισμοί, τένις

12. MEASUREMENTS FOR THE EVALUATION OF EXERCISERS WITH LOW BACK PAIN: APPLICATIONS OF RESEARCH AT GYMS

Daskalaki K.¹, Tsiganos G.², Malliou P.¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

²National & Kapodistrian University of Athens, SPSS

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Δασκαλάκη Κ.¹, Τσίγκανος Γ.², Μάλλιου Π.¹

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

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΣΕΦΑΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Ο πόνος στη οσφυϊκή μύτρα της σπονδυλικής στήλης αποτελεί ένα εκ των πιο συχνά εμφανιζόμενων μυοσκελετικών ελαττωμάτων παγκοσμίως, προβληματίζοντας όχι μόνο τον γενικό πληθυσμό αλλά ακόμη και δραστήριους ασκούμενους γυμναστηρίων. Η άσκηση αποτελεί έναν πολύ αποτελεσματικό τρόπο συντηρητικής αποκατάστασης του χρόνιου οσφυϊκού πόνου, ενώ η διεξαγωγή μετρήσεων αποτελεί μια απαραίτητη διαδικασία, αρχικά για τον σχεδιασμό και στη συνέχεια για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκάστοτε ασκησιακών πρωτόκολλων. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διαπιστωθεί ποιες είναι οι βασικές μεταβλητές που κρίνεται σκόπιμο να αποτιμώνται σε όλες τις σχετικές με την οσφυαλγία ερευνητικές ασκησιακές παρεμβάσεις αλλά και να πραγματοποιηθεί μια παρουσίαση ελεγμένων –ως προς τις κλινιμετρικές/ψυχομετρικές τους ιδιότητες– μετρήσεων και δοκιμασιών που να μπορούν με ευκολία να εφαρμοστούν στα γυμναστηριακά περιβάλλοντα. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΜΑΤΟΣ: Όπως διαπιστώθηκε από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι τρεις βασικές μεταβλητές που προτείνεται να συμπεριλαμβάνονται σε όλες τις έρευνες που εστιάζουν στην οσφυαλγία είναι η αξιολόγηση της έντασης του πόνου, της σωματικής λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής. Για τη μέτρηση της έντασης του πόνου προτείνεται η χρήση κλιμάκων αυτοαναφοράς. Για την αξιολόγηση της σωματικής λειτουργικότητας, ερωτηματολόγια εστιασμένα στην οσφυαλγία, μετρήσεις για την ευλυγισία, την αντοχή και τη δύναμη των μυϊκών ομάδων του κορμού, και λειτουργικές δοκιμασίες που προσομοιάζουν σε

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

καθημερινές δραστηριότητες. Τέλος, για την ποιότητα της ζωής συνίσταται η χρήση ερωτηματολογίων. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι αξιολογήσεις που παρουσιάζονται στην προκείμενη έρευνα είναι εύκολα πραγματοποιήσιμες και δεν απαιτούν ακριβό και εξειδικευμένο εξοπλισμό, προκειμένου να μπορούν να εφαρμοστούν με ευκολία σε χώρους γυμναστηρίων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αντικειμενική αποτίμηση των αποτελεσμάτων του οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης προϋποθέτει τη διεξαγωγή μετρήσεων, η σημασία της παρούσας μελέτης έγκειται στο ότι συγκεντρώνει και παρουσιάζει έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες, παρέχοντας στους γυμναστές χρήσιμα επαγγελματικά εργαλεία για την επιστημονική και αποτελεσματική διαχείριση των οσφυαλγικών συνδρόμων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: χρόνιος πόνος στη μέση, αξιολογήσεις για οσφυαλγία, τεστ ευλυγισίας κορμού.

13. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN FEMALE COMPATITIVE GYMNASTS ANT NOT COMPATITIVE GYMNASTS-AGED 9-13 YEARS OLD

Kyrialanis E., Douda E., Gioftsidou A., Aggelousis N.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΜΑΖΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΗΛΙΚΙΑΣ 9-13 ΕΤΩΝ

Κυριαλάνης Ε., Δούδα Ε., Γιοφτσιδού Α., Αγγελούσης Ν.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν: α) η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας των κάτω άκρων σε αθλήτριες της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής (Ε.Γ.) και ασκούμενες με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους β) η διερεύνηση της συχνότητας του γόνατος και του οργάνου στο οποίο συμβαίνουν οι τραυματισμοί στα κάτω άκρα και γ) η σχέση μεταξύ της εκρηκτικής δύναμης και της εμφάνισης των κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος και της ποδοκνημικής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Στη μελέτη πήραν μέρος συνολικά 110 άτομα, εκ των οποίων 69 αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής και (ηλικίας: $10,97 \pm 1,63$) και 41 ασκούμενες με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους (ηλικίας: $10,18 \pm 1,35$). Αξιολογήθηκαν το ύψος άλματος και η ισχύς κατά το άλμα βάρους από ύψος 40 cm (D.J-40cm). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής επιτύγχαναν σημαντικά μεγαλύτερες τιμές ($p < 0,05$) τόσο στο ύψος όσο και στην ισχύ κατά το άλμα βάρους (Drop jump), από ότι τα κορίτσια που ασχολούνται με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους. Ως προς τους τραυματισμούς οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσίασαν περισσότερους τραυματισμούς στην ποδοκνημική άρθρωση (36,2%) σε σχέση με το γόνατο (23,2%). Στην ποδοκνημική άρθρωση το 36% συνέβη κατά την προσγείωση, το 32% κατά την απογείωση και το 24% κατά την προσγείωση και την απογείωση. Αντίθετα στο γόνατο το 50% των τραυματισμών συνέβη κατά την προσγείωση. Στην ποδοκνημική το κυρίαρχο είδος κακώσεων ήταν τα διαστρέμματα (48%), ενώ στο γόνατο το 43,8% ήταν απλός πόνος. Οι κακώσεις του γόνατος συμβαίνουν κυρίως στο έδαφος (42,9%) και το άλμα (35,7%), ενώ οι κακώσεις της ποδοκνημικής συμβαίνουν κυρίως στο έδαφος (50%) και ακολουθεί το άλμα με (20,8%). Αντίθετα στα κορίτσια που ασχολήθηκαν με την ενόργανη γυμναστική ως άθληση για όλους τραυματίστηκαν στην ποδοκνημική το 16,7% και στο γόνατο το 8,3% των κοριτσιών. Από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της ισχύος των κάτω άκρων και των τραυματισμών δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην σχετική ισχύ μεταξύ των τραυματισμένων και μη, τόσο για τις κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, όσο και για τις κακώσεις στο γόνατο ($p > 0,05$). Υπήρχε όμως κύρια επίδραση του αθλήματος ($p < 0,05$), καθώς η συχνότητα των τραυματισμένων αθλητριών ήταν πολύ μεγαλύτερη. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, είναι πολύ πιο δυνατές στα κάτω άκρα σε σχέση με τις ασκούμενες με την ενόργανη



ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

γυμναστική ως μαζική άθληση. Ταυτόχρονα όμως παρουσιάζουν κατά πολύ περισσότερους τραυματισμούς στα κάτω άκρα, ιδιαίτερα στην ποδοκνημική. Η ισχύς των κάτω άκρων δεν φαίνεται να επηρεάζει την εμφάνιση τραυματισμών σε αυτά.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: εκρηκτική δύναμη, ενόργανη αγωνιστική γυμναστική, κακώσεις .

14. APPEARANCE OF WORK RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG NURSES

Kirialanis P., Kyrialanis E., Loukanidou K., Kampas A., Ispyrilidis I.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (ΜΣΔ) ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Λουκανίδου Κ., Καμπάς Α., Ισπυριλίδης Ι.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταγράψει τις Μυοσκελετικές διαταραχές (ΜΣΔ) στην σπονδυλική στήλη, που υφίσταται το νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο εργάζεται ως μόνιμο προσωπικό σε 4 Νοσοκομεία και 4 Κέντρα Υγείας στην περιοχή της Θράκης (Έβρος, Ροδόπη, Ξάνθη) καθώς και να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ προβλημάτων στην μέση και δυσχερειών που παρακλύπτουν κατά την άσκηση των καθηκόντων του. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Η έρευνα έγινε με ερωτηματολόγιο. Το δείγμα αποτέλεσαν 486 νοσηλευτές, ηλικίας από 26 έως 57 ετών (γυναίκες=350, άντρες=69). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όσον αφορά τα χρόνια απασχόλησης των εργαζομένων του δείγματος, το μεγαλύτερο ποσοστό (34,5 %) εργαζόταν για διάστημα 1 έως 20 έτη, και ποσοστό 32,5 % για διάστημα 20 έως 30 έτη. τα μεγαλύτερα προβλήματα παρουσιάστηκαν στην μέση με ποσοστό 68,8 %, ακολουθεί η περιοχή του λαιμού (45,1 %) και τέλος οι ώμοι (41,7 %). Το κύριο πρόβλημα στον κινητικό μηχανισμό ανάφερε το 24 % των νοσηλευτών, ενώ ποσοστό 76 % δεν εμφάνισε παρόμοιο πρόβλημα στο παρελθόν. Η πλειοψηφία των νοσηλευτών (68,8 %) παρουσίασε πρόβλημα και πόνο στην μέση (οσφυϊκή μοίρα-low back). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι μόνο το 10,8 % των νοσηλευτών του δείγματος αναζήτησε κάποιο είδους θεραπεία για πρόβλημα στη μέση, παρότι το 68,8 % ανέφερε ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Μικρό ποσοστό (7,6 %) χρειάστηκε να αλλάξουν για κάποιο διάστημα πόστο εργασίας, λόγω προβλήματος στη μέση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η εμφάνιση των προβλημάτων στη μέση δεν συσχετίζεται ($\chi^2 = 0,307$, $df=1$, $p=0,580$) με το χώρο εργασίας (νοσοκομείο ή κέντρο υγείας). Εξίσου υψηλά ποσοστά εμφάνισης προβλήματος στη μέση παρουσιάζονται τόσο στους νοσηλευτές των νοσοκομείων (69%) όσο και των κέντρων υγείας (65%). Επίσης διαπιστώθηκε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο χρόνος εργασίας τόσο συχνότερα ήταν και τα προβλήματα στην μέση. Η εμφάνιση των προβλημάτων στη μέση στο νοσηλευτικό προσωπικό στατιστικά συσχετίζεται γραμμικά με το χρόνο απασχόλησης στο νοσηλευτικό επάγγελμα ($\chi^2 = 27,075$, $df=4$, $p=0,000$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Το νοσηλευτικό προσωπικό τόσο των εργαζομένων στο νοσοκομείο, όσο και στα κέντρα υγείας παρουσιάζει μεγάλη συχνότητα τραυματισμών στην οσφυϊκή χώρα και η συχνότητα αυτή είναι μεγαλύτερη όσο αυξάνονται τα χρόνια εργασίας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Νοσηλευτικό προσωπικό, Μυοσκελετικές διαταραχές, μέση.

15. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN MALE AND FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS AT D AND C KATEGORY

Kirialanis P., Kyrialanis E., Ispyrilidis I., Papadimitiou K., Mavridis G.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ ΚΑΙ Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.



ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Ισπυριλίδης Ι., Παπαδημητρίου Κ., Μαυρίδης Γ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας και της σχετικής ισχύος των μυών των κάτω άκρων σε αθλητές και αθλήτριες της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής (Ε.Α.Γ.) Δ και Γ κατηγορίας και η επίδραση της σχετικής ισχύος στην εμφάνιση των κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος και της ποδοκνημικής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Στη μελέτη πήραν μέρος συνολικά 70 άτομα, εκ των οποίων 28 αθλητές (ηλικίας: $11,62 \pm 3,57$) και 41 αθλήτριες (ηλικίας: $10,43 \pm 2,65$) της ενόργανης γυμναστικής. Η μέτρηση και η αξιολόγηση των εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων πραγματοποιήθηκε με το εργαλείο σύστημα του BOSCO με σκοπό να αξιολογηθούν το ύψος άλματος κατά το άλμα από ημικάθισμα και το ύψος άλματος και η ισχύς κατά το άλμα βάθους από ύψος 40 cm (D.J-40cm). Διαπιστώθηκε επίσης η συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση και στην άρθρωση του γόνατος. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, τα αγόρια επιτύγχαναν μεγαλύτερες τιμές στο ύψος κατά το άλμα από ημικάθισμα και το άλμα βάθους (Drop jump), απ' ό,τι τα κορίτσια μόνο στην Δ κατηγορία, σε αντίθεση με την Γ κατηγορία όπου σχεδόν δεν υπάρχει διαφορά. Επίσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών μόνο στα κορίτσια ($p < 0,05$). Από την ανάλυση διακύμανσης για τον έλεγχο της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών στην αναπτυσσόμενη σχετική ισχύ κατά το άλμα βάθους (Drop jump), μεταξύ των αγωνιστικών κατηγοριών και στα δύο φύλα δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p > 0,05$). Αντίθετα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών και στα δύο φύλα ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της δύναμης των αθλητών-αθλητριών κατά κατηγορία και των τραυματισμών στην άρθρωση του γόνατος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «τραυματισμός» ($p > 0,05$), και του παράγοντα «κατηγορία» ($p > 0,05$). Από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της δύναμης των αθλητών και των τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο μεταξύ των τραυματισμένων και μη τραυματισμένων αγοριών της Γ κατηγορίας ($p > 0,05$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αγόρια της ενόργανης γυμναστικής στην μικρή ηλικία (Δ κατηγορία) υπερέχουν ως προς την αλτική ικανότητα, σε αντίθεση με την Γ κατηγορία όπου δεν διαπιστώνονται διαφορές. Επίσης η ισχύς των κάτω άκρων φαίνεται να έχει επίδραση στην εμφάνιση κακώσεων μόνο στα αγόρια της Γ κατηγορίας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: εκρηκτική δύναμη, ύψος άλματος, ενόργανη αγωνιστική γυμναστική, σχετική ισχύς.

16. FUNCTIONAL MANAGEMENT AND REHABILITATION OF LOWER EXTREMITY

Stafylidis Ch.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ

Σταφυλίδης Χ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Όπως γνωρίζουμε όλοι οι αθλητικές κακώσεις αποτελούν ένα επικείμενο κομμάτι της ζωής των περισσότερων ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό με αποτέλεσμα να εμφανίζουν τραυματισμό τουλάχιστον μια φορά στην αθλητική τους καριέρα. Στην εργασία αυτή θα γίνει μια προσπάθεια παρουσίασης και εντοπισμού των κυριότερων κακώσεων του κάτω άκρου. Ακόμα θα αναφερθούν διάφορες περιπτώσεις ατόμων ή ομάδων που αντιμετώπισαν κάποιο τραυματισμό του κάτω άκρου. Παράλληλα θα αναπτυχθούν οι διάφορες αιτίες από τις οποίες προήλθε ο τραυματισμός. Επιπρόσθετα θα γίνει μια αναφορά στους τρόπους αποκατάστασης των αθλητών από την πρώτη μέρα της κάκωσης τους μέχρι και την πλήρη επάνοδο τους με την χρήση διαφόρων μέσων αλλά και της συμμετοχής τους σε ποικίλα

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ
αθλήματα που θα ωφελήσουν στη λειτουργική διαχείριση του τραυματισμού. Τέλος θα πραγματοποιηθεί
μια σύγκριση μεταξύ των διαφόρων μεθόδων αποκατάστασης ώστε να βρεθεί ο καλύτερος τρόπος
προσαρμογής των ατόμων στο χώρο του αθλητισμού.

ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΕΚΔΟΣΗ