



Πίνακας Περιεχομένων
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Table of Contents
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

Θεματική Ενότητα / Topic	Σελίδα / Page
Αθλητική Αναψυχή – Αθλητικός Τουρισμός / Sports Recreation – Sports Tourism	2
Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων & Παθήσεων – Άσκηση & Χρόνιες Παθήσεις / Rehabilitation of Muscular-skeletal Injuries & Diseases – Exercise & Chronic Diseases	7
Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία / Exercise in People with Disabilities	16
Διατροφή & Άσκηση / Nutrition & Exercise	23
Εμβιομηχανική / Biomechanics	26
Εργοφυσιολογία – Κλινική Εργοφυσιολογία / Exercise Physiology – Clinical Exercise Physiology	31
Ιστορία & Κοινωνιολογία του Αθλητισμού / History & Sociology of Sport	39
Κινητική Μάθηση & Ανάπτυξη / Motor Learning & Development	48
Μάρκετινγκ & Μάνατζμεντ στον Αθλητισμό & την Αναψυχή / Sports & Recreation Marketing & Management	52
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων / Coaching of Individual Sports	55
Αθλήματα Επαφής / Contact Sports	55
Κλασικός Αθλητισμός / Track & Field	58
Υγρός Στίβος / Water Sports	63
Άλλα Ατομικά / Other Individual Sports	70
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων / Coaching of Team Sports	73
Καλαθοσφαίριση / Basketball	73
Πετοσφαίριση / Volleyball	75
Ποδόσφαιρο / Football/Soccer	80
Άλλα Ομαδικά / Other Team Sports	85
Η Φυσική Αγωγή στην Προσχολική, Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση / Physical Education in Preschool, Elementary & Secondary Education	87
Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής / Physical Activity & Life Quality	98
Επιστήμες του Χορού / Dance Sciences	103
Η Ψυχολογία στην Άσκηση, τη Φ.Α. & τον Αθλητισμό / Psychology in Exercise, P.E. & Sport	106

Θεματική Ενότητα:
Αθλητική Αναψυχή – Αθλητικός Τουρισμός
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Sports Recreation – Sports Tourism
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20095

ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ

Βότσης Ε., Κρασιάς Μ.

Πανεπιστήμιο Κύπρου

evandrosvotsis@gmail.com

VIEWES AND ATTITUDES OF STUDENTS THROUGH ELECTIVE SPORT COURSES OF UNIVERSITY OF CYPRUS

E. Votsis, M. Krashias

University of Cyprus

Τα οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος μέσα από την ενασχόληση του με τον αθλητισμό είναι πολλά και πολυσύνθετα. Η συμμετοχή των φοιτητών στον πανεπιστημιακό αθλητισμό ως μέσο αναψυχής και καλλιέργειας της ψυχής και του σώματος, αποτελεί πρώτιστο στόχο του Αθλητικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κύπρου. Ποιες όμως είναι οι απόψεις και στάσεις των φοιτητών περί του θέματος; Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τις απόψεις των φοιτητών σχετικά με τα οφέλη που πιστεύουν ότι αποκομίζουν μέσα από τη δραστηριότητα τους με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό και τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού. Για τους σκοπούς της έρευνας, δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο προσαρμοσμένο στις προσφερόμενες υπηρεσίες του Αθλητικού Κέντρου και τις αντιλήψεις των φοιτητών για τα προσωπικά οφέλη που πιθανόν να αποκόμισαν οι φοιτητές μέσα από τη δράση τους στα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού (n=430, χειμερινού, εαρινού και θερινού εξαμήνου 2012-2013). Η δομή του ερωτηματολογίου βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο «SERVQUAL» Parasuraman, 1988. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν ανοιχτού τύπου ερωτήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες των Rodger and Brawly (1991). Αξιολογήθηκαν δύο βασικοί παράμετροι. Η καταγραφή των απόψεων σχετικά με τα οφέλη που αποκομίζουν όσον αφορά την ενεργή ενασχόληση τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό καθώς και η ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρθηκε. Η συλλογή δεδομένων γινόταν μία εβδομάδα πριν την ολοκλήρωση των μαθημάτων και πριν την έναρξη του μαθήματος. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε περιγραφική στατιστική και σύγκριση ομάδων χρησιμοποιώντας το στατιστικό πρόγραμμα SPSSv19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όντως ο πανεπιστημιακός αθλητισμός προσφέρει πάρα πολλά οφέλη, ανεκτίμητης αξίας και βοηθάει στην καλλιέργεια της ανθρώπινης συμπεριφοράς, του σώματος και της ψυχοσύνθεσης των φοιτητών. Επίσης, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις νοοτροπίες όπως είναι η ιδέα της διά βίου άσκησης ή ο περιορισμός/σταμάτημα από το κάπνισμα. Από την ανάλυση t-test μεταξύ των ομάδων του φύλου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σε αρκετές μεταβλητές. Οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες βοηθήθηκαν περισσότερο στην κοινωνικοποίηση, τη σωματική άσκηση και υγεία, τη ψυχολογική υγεία ενώ οι γυναίκες βοηθήθηκαν περισσότερο στον περιορισμό ή τη διακοπή του καπνίσματος. Ως εκ τούτου, τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού που προσφέρονται στους φοιτητές όλων των τμημάτων του Πανεπιστημίου Κύπρου, αποτελούν μεγάλη ευκαιρία για τους φοιτητές, να γνωρίσουν νέα αθλήματα, να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε εξειδικευμένα θέματα αθλητισμού και να αποκτήσουν νέες ευκαιρίες άθλησης και μάθησης. Σύμφωνα με τον τρόπο που διεξάγονται είναι πάρα πολύ ευχαριστημένοι, τόσο ως προς το περιεχόμενο των μαθημάτων αλλά και ως προς το ακαδημαϊκό προσωπικό. Εισηγήσεις που έχουν γίνει και χρήζουν συζήτησης και προβληματισμού είναι α) να γίνουν υποχρεωτικά τα μαθήματα αθλητισμού, β) τα μαθήματα να πιστώνονται με 5 αντί 3 πιστωτικές μονάδες, γ) να προσφέρεται και 2ο επίπεδο για προχωρημένους, δ) να ανοιχθούν περισσότερα τμήματα, ε) να προσφέρονται περισσότερα αθλήματα κατά το θερινό εξάμηνο και οι ώρες διδασκαλίας να είναι προσαρμοσμένες με βάση τις καιρικές συνθήκες, ειδικότερα για τα αθλήματα που γίνονται στις εξωτερικές εγκαταστάσεις του Αθλητικού Κέντρου.

Λέξεις κλειδιά: πανεπιστημιακός αθλητισμός, μαθήματα επιλογής, Αθλητικό Κέντρο

20395

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΕΘΕΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

Νάνη Σ., Στεφάνου Σ., Χασιώτου Α., Λουκά Β., Βρέντζου Α., Ματσούκα Ο.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

seminanani@hotmail.com

THE ASSESSMENT OF MENTAL WELLNESS OF PARTICIPANTS IN TREATMENT PROGRAMS OF KETHEA GREECE

S. Nani, S. Stefanou, A. Chasiotou, V. Louka, A. Vrentzou, O. Matsouka

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Primary School Teacher, Secondary School Teacher

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιοριστεί ο βαθμός της ψυχικής ευεξίας ατόμων που συμμετείχαν στα θεραπευτικά προγράμματα των ΚΕΘΕΑ Ελλάδας. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 50 άτομα ηλικίας από 34 έως 51 ετών, τα οποία κατατάσσονταν στην φάση Θεραπείας και Επανεξέταξης βάση του ιατρικού τους ιστορικού. Μέσω του Oxford Happiness Questionnaire, (P.Hills and M.Argyle, 2002) προσδιορίστηκε το επίπεδο της ευτυχίας που βίωναν την συγκεκριμένη περίοδο της ζωής τους. Το ερωτηματολόγιο περιείχε 29 ερωτήσεις κλειστού τύπου που απαντήθηκαν βάση της 6 βαθμιας κλίμακας Likert από το διαφωνώ απόλυτα έως το συμφωνώ απόλυτα. Μέσω της ανάλυσης συχνότητας, διαπιστώθηκε ότι το 54.3% θεωρεί ότι η ζωή είναι ωραία και νιώθει ιδιαίτερα ευχαριστημένο με τον εαυτό του (25.7%). Επίσης το 34.3% δηλώνει ιδιαίτερα αισιόδοξο για το μέλλον έχοντας ιδιαίτερη αίσθηση της έννοιας και του σκοπού της ζωής (35%). Το 23% διαφωνεί εν μέρει στο ότι έχει χαρούμενες στιγμές από το παρελθόν ενώ το ίδιο ποσοστό (23%) συμφωνεί εν μέρει στο ότι δεν έχει τον απόλυτο έλεγχο στην ζωή του. Συμπερασματικά, ως επί το πλείστον οι συμμετέχοντες βιώνουν αισιόδοξοι για το μέλλον με συναισθήματα χαράς και ευεξίας απέναντι στη ζωή. Απαιτούνται μελλοντικές έρευνες που θα αφορούν την αξιολόγηση του βαθμού ευτυχίας και ευεξίας των προγραμμάτων σε όλες τις φάσεις.

Λέξεις κλειδιά: ψυχική ευεξία, θεραπευτικά προγράμματα, χρήστες ναρκωτικών

20623

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΕ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. ΤΥΧΑΙΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.

Βουράκη Α., Βάρβογλη Λ., Δαρβίρη Χ., Τσιου Χ.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας, Τμήμα Νοσηλευτικής

alki_vour@yahoo.gr

YOGA TRAINING IN SENIORS. REPORTING THE RESULTS OF A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF A NOVEL STRESS MANAGEMENT PROGRAM.

A. Vouraki, L. Varvogli, C. Darviri, C. Tsiou

National and Kapodistrian University of Athens, Medical School, Technological Educational Institute (TEI) of Athens, Faculty of Health and Caring Professions

Η Τρίτη Ηλικία ορίστηκε αρχικώς, ως η ηλικία άνω των 65 ετών. Ο πληθυσμός των αναπτυγμένων χωρών, ζει περισσότερο και σε δυνητικά καλύτερα επίπεδα υγείας. Από το 1960, το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί κατά 8 έτη και οι δημογραφικές αναλύσεις προβλέπουν περαιτέρω αύξηση στο μέλλον. Οι ηλικιωμένοι βάλλονται από πολλούς στρεσογόνους παράγοντες, ενώ είναι στην πραγματικότητα μία πληθυσμιακή ομάδα που έχει να προσφέρει πολλά στην κοινωνία. Η διαχείριση του στρες είναι, συνεπώς, ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας της υγιούς γήρανσης. Η μελέτη αυτή αφορά την εφαρμογή ενός ατομικού προγράμματος μείωσης του στρες με μηδενικό κόστος, που φιλοδοξεί να προωθήσει την ψυχολογική ευεξία σε ηλικιωμένους. Διεξήχθη σε τέσσερα Κέντρα Αποκατάστασης Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ). Μετά τη λήψη γραπτής συγκατάθεσης συμμετοχής, 57 ηλικιωμένες γυναίκες (άνω των 65 ετών και χωρίς κλινική απόδειξη φυσικής ή γνωστικής αναπηρίας, μέση ηλικία 70,78 ετών) επιλέχθηκαν τυχαία προκειμένου να συμμετάσχουν είτε στο πρόγραμμα 9 εβδομάδων για τη διαχείριση του στρες (συνεδρίες των 50 λεπτών με ασκήσεις γιόγκα και καθοδηγούμενο οραματισμό, δυο φορές την εβδομάδα, σε ομάδες των 9-10 ατόμων) (N=27), είτε στην ομάδα ελέγχου (N=30). Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τα ακόλουθα αυτό-αναφερόμενα και επικυρωμένα ερωτηματολόγια: κέντρο ελέγχου υγείας (Health Locus of Control Scale-HLC, στρες, άγχος και κατάθλιψη (χρησιμοποιώντας την κλίμακα Depression, Anxiety and Stress-21 DASS-21), μονοποδική στήριξη (χρησιμοποιώντας χρονόμετρο). Οι αναλύσεις των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν

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

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

χρησιμοποιώντας αλλαγές στις τιμές των αποτελεσμάτων (τελική μείον την αρχική) και οι συγκρίσεις έγιναν μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιώντας το μη-παραμετρικό τεστ των Mann-Whitney. Τα μεγέθη των επιδράσεων υπολογίστηκαν σύμφωνα με την φόρμουλα: $r=Z/NO.5$ (με τις τιμές των 0,1, 0,3 και 0,5 να υποδεικνύουν μεσαίες, μέτριες και μεγάλες αντιδράσεις αντίστοιχα). Σημειώθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στο στρες, άγχος και κατάθλιψη. Επιπλέον, καταγράψαμε μία στατιστικώς αξιόλογη βελτίωση της μονοποδικής στήριξης και στα δύο πόδια (με μεγάλο μέγεθος επίδρασης). Δεν σημειώθηκαν στατιστικώς αξιόλογες αλλαγές στους δείκτες του κέντρου ελέγχου υγείας. Επίσης, ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με την ποιότητα του προγράμματος διαχείρισης στρες κατέληξαν στις ακόλουθες απαντήσεις: οι συμμετέχοντες ένιωθαν περισσότερο αισιόδοξοι (n=19), περισσότερο εύθυμοι (n = 9), απολάμβαναν ύπνο καλύτερης ποιότητας (n = 20) και διάρκειας (n = 10), ενώ 15 άνθρωποι ανέφεραν λιγότερη πίεση και περισσότερη ηρεμία και τη διάρκεια της ημέρας. Προηγούμενες μελέτες στις ασκήσεις της γιόγκα αποκάλυψαν ότι η εφαρμογή τους στους ηλικιωμένους ανθρώπους βελτιώνει την στάση του σώματος, την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, την οστική πυκνότητα, την ευκινησία και ευελιξία και μειώνουν τις πτώσεις και τα κατάγματα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Λέξεις κλειδιά: στρες, τεχνικές χαλάρωσης, χάθα γιόγκα

20875

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ

Παπαγεωργίου Π., Γαμβρινός Γ., Παπαγεωργίου Α., Κώστα Γ.

1ο Δημ. Σχολείο Χολαργού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Δ.Δ.Π.Φ.Π., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

vivianpapag@gmail.com

RECREATIONAL ACTIVITIES AS A MEAN OF REDUCING THE ECOLOGICAL FOOTPRINT

P. Papageorgiou, G. Gamvrinos, A. Papageorgiou, G. Costa

1st Primary School of Holargos, Democritus University of Thrace, D.M.E.N.R., Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Το οικολογικό αποτύπωμα είναι μια σύνθετη, αλλά καθοριστική έννοια, δεδομένου ότι τα επόμενα χρόνια θα μπορούσε να συμβάλλει στο να επιτευχθεί ή όχι η δυνατότητα ευζωίας των ανθρώπων. Οι δραστηριότητες κινητικής αναψυχής είναι δραστηριότητες που βιώνονται στον ελεύθερο χρόνο και οδηγούν στην ψυχική ανάταση των συμμετεχόντων. Η σύνδεση της ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου με δραστηριότητες κινητικής αναψυχής ως τρόπος μείωσης του οικολογικού αποτυπώματος, είναι ο σκόπος της παρούσας θεωρητικής εισήγησης. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η παρότρυνση για αλλαγή του τρόπου σκέψης και της νοοτροπίας των μαθητών στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Χολαργού και των κηδεμόνων τους ώστε: να αξιοποιούν ποιοτικά τον ελεύθερό τους χρόνο μαζί, αφενός δημιουργώντας κατασκευές με επανακύκλωση υλικών, αφετέρου παίζοντας με τις κατασκευές τους. Η αλλαγή αυτή επιχειρήθηκε μέσω δύο projects, (ένα Περιβαλλοντικής Αγωγής και ένα Αγωγής Υγείας), που στόχευαν στην ενίσχυση της οικολογικής συνείδησης και ευθαισθητοποίησης, στην ενθάρρυνση της ομαδικότητας και της συνεργασίας, στη μείωση του καταναλωτισμού και κατ' επέκταση του οικολογικού αποτυπώματος μέσω κατασκευών και παιχνιδιών, και τέλος, στη συναισθηματική και φυσική ευεξία των συμμετεχόντων. Έννοιες όπως: "βιωματική μάθηση", "διαθεματικότητα", "καινοτόμες δράσεις", "ανοιχτό σχολείο" και ότι σήμερα θεωρείται αποτελεσματικό μεθοδολογικό «εργαλείο» για την εκπαίδευση, αποτέλεσαν αρωγούς για τη διεξαγωγή των projects. Τέλος, δεδομένου ότι η εκπαίδευση ή η μάθηση δε συντελείται μόνο εντός σχολικών αιθουσών, προτείνεται η εφαρμογή αντίστοιχων projects σε όλους τους τομείς της κινητικής/αθλητικής αναψυχής, όπως στον τουρισμό (animation), σε κατασκηνώσεις (camps), στον εργασιακό χώρο (corporate wellness) κοκ.

Λέξεις κλειδιά: ελεύθερος χρόνος, κινητική/αθλητική αναψυχή, οικολογικό αποτύπωμα

21149

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

Ζιουμπιλούδη Α., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Μπάτσιου Σ., Τσίτσκαρη Ε.

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

ag_ziou@hotmail.com

TRAVEL PATTERNS AND PREFERENCES OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN SPORTS TOURISM

A. Zioumpiloudi, G. Yfantidou, G. Costa, S. Mpatsiou, E. Tsitskari

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

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

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

Το ταξίδι βασισμένο σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής έχει αναπτυχθεί ραγδαία κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες με τους επαγγελματίες στο χώρο του τουρισμού και του αθλητισμού να έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν τη δυναμικότητα του αθλητικού τουρισμού. Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ζωής των ατόμων με αναπηρία ως μέσο απόδρασης από την καθημερινότητα, ενίσχυσης των οικογενειακών δεσμών, προαγωγής της υγείας, της αυτοπεποίθησης και της ανεξαρτησίας. Η έλλειψη προσβασιμότητας περιορίζει και αποτρέπει τα άτομα με αναπηρία από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής και πολλές φορές από τη διαδικασία ταξιδιού. Η έρευνα στον τουρισμό για τα άτομα με αναπηρία διαρκώς αυξάνεται με το ζήτημα της προσβασιμότητας να πολιορκεί το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαστάσεων προσβασιμότητας όσον αφορά στις ταξιδιωτικές συνήθειες των αθλητικών τουριστών με αναπηρία και των προτιμήσεων τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν 81 αθλητικοί τουρίστες με αναπηρία ηλικίας 18 ετών και άνω, άνδρες και γυναίκες, με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες (όρασης ή ακοής). Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από την κλίμακα Accessible Tourism Accommodation Survey - ATAS που αφορά σε ταξιδιωτικές συνήθειες των ατόμων με αναπηρία με βάση την προσβασιμότητα (50 ερωτήσεις), τμήμα 24 ερωτήσεων που αφορούν σε αθλητικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία και τμήμα 12 ερωτήσεων που αφορούν σε δημογραφικά στοιχεία και σε συγκεκριμένη προτίμηση προορισμού. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν προτιμήσεις, συνήθειες και εμπόδια πρόσβασης των ταξιδιωτών με αναπηρία στο χώρο του αθλητικού τουρισμού. Συμπερασματικά η βιομηχανία του τουρισμού καλείται να κατανοήσει και να ανταποκριθεί στις ανωτέρω ανάγκες και επιθυμίες παρέχοντας περισσότερες ευκαιρίες για ταξίδι και άσκηση, σε ένα περιβάλλον με σεβασμό στη διαφορετικότητα όπου η προσβασιμότητα δεν αποτελεί πολυτέλεια, παρά αναφαίρετο δικαίωμα.

Λέξεις κλειδιά: ταξίδι, άτομα με αναπηρία, άσκηση

21206

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΤΟΥ Κ.Π.Ε. ΒΙΣΤΩΝΙΔΑΣ.

Δεμενίδου Π., Κουθούρης Χ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,

vividems@hotmail.com

ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY, OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES PARTICIPATION FREQUENCY AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS. THE CASE OF STUDENTS-VISITORS OF K.P.E. VISTONIDAS.

P. Demenidou, C. Kouthouris

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία παρατηρείται μια τάση συσχέτισης της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης με τη συμμετοχή σε υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες. Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκε η πιθανή διαφοροποίηση των συναισθηματικών πιστεύω μαθητών έναντι περιβαλλοντικών ζητημάτων λόγω: α) δημογραφικών τους χαρακτηριστικών και β) συχνότητας συμμετοχής σε υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν 256 μαθητές (Δημοτικού n=102, Γυμνασίου n=88, Λυκείου n=66) από σχολεία του Νομού Ξάνθης που συμμετείχαν σε προγράμματα του ΚΠΕ Βιστωνίδας. Η αξιολόγηση των συναισθηματικών πιστεύω των μαθητών αναφορικά με ζητήματα του περιβάλλοντος έγινε με το όργανο «κλίμακα συναισθηματικής διάστασης περιβαλλοντικών πιστεύω» των Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2013). Η αξιοπιστία του οργάνου ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's $\alpha=0.78$). Η εξέταση των αποτελεσμάτων της ανάλυσης διακύμανσης των συναισθηματικών πιστεύω των μαθητών με τη μεταβλητή τριών επιπέδων «εκπαιδευτική βαθμίδα» ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(2,253)=9.08$, $p<.001$), με τους μαθητές του Δημοτικού σχολείου να σημειώνουν υψηλότερες επιδόσεις ($M=4.39$, $SD=.50$) από τους μαθητές Γυμνασίου ($M=4.08$, $SD=.61$) και τους μαθητές του Λυκείου ($M=4.11$, $SD=0.46$). Ακόμη μεταξύ των συναισθηματικών πιστεύω των μαθητών και των τριών επιπέδων της συχνότητας συμμετοχής των μαθητών σε υπαίθριες δραστηριότητες επίσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(2,250)=7.86$, $p<.001$) με τους μαθητές που συμμετείχαν συχνά σε υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες να σημειώνουν υψηλότερες επιδόσεις ($M=4.39$, $SD=0.46$) από αυτούς που συμμετείχαν κάποιες φορές ($M=4.12$, $SD=0.57$) ή σπάνια ($M=4.09$, $SD=0.58$). Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει πως η αύξηση της συμμετοχής των μαθητών σε υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες βελτιώνει το βαθμό των συναισθηματικών πιστεύω αναφορικά με το περιβάλλον. Αντίθετα αναδεικνύεται πως οι μαθητές του Δημοτικού σχολείου παρουσιάζονται περισσότερο ευαισθητοποιημένοι για το περιβάλλον σε σχέση με μαθητές του Γυμνασίου και του Λυκείου, κάτι που αναδεικνύει

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

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

την αποτυχημένη συνέχιση της εκπαίδευσης των μαθητών πάνω σε ένα σημαντικό αντικείμενο όπως τα περιβαλλοντικά ζητήματα μεταξύ πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: οικολογική συμπεριφορά, κινητικές δραστηριότητες στη φύση, αναψυχή

21414

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΤΥΠΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Τύμβιου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ.

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

etymviou@phyed.duth.gr

THE INVESTIGATION OF SPORT TOURIST TYPOLOGY IN CYPRUS

E. Tymviou, G. Yfantidou, G. Costa.

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

Ο τουρισμός είναι μία από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες στην παγκόσμια οικονομία. Όλο και περισσότερα κράτη με την πάροδο των χρόνων η οικονομία τους βασίζεται στον τουρισμό. Η Κύπρος δεν μπορούσε να απέχει από αυτό αφού, η γεωγραφική της θέση, το μεσογειακό της κλίμα οδήγησαν τον νησί από το 1960 σε ένα από τα κυριότερα τουριστικά κέντρα της Μεσογείου, μετά από μια ραγδαία και συνεχή ανάπτυξη. Με βάση τη Στρατηγική Τουρισμού μέχρι το 2010 δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη ειδικών μορφών τουρισμού, όπως ο αθλητικός τουρισμός. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να γίνει καταγραφή του προφίλ και διερεύνηση της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα που επισκέπτεται την Κύπρο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 779 αθλητικοί τουρίστες (54.9% άνδρες, 45.1% γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Gibson & Yiannakis (2002) το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Υφαντίδου, Κώστα & Μιχαλοπούλου (2007). Για την υλοποίηση της έρευνας τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν η μετά από τον αγώνα ή την προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε περιγραφική ανάλυση, τεστ αξιοπιστίας και παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Έλληνες, άνδρες, ανύπαντροι, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, πλήρους απασχόλησης και ετήσιο εισόδημα 20.000-60.000 ευρώ. Στην ανάλυση αξιοπιστίας της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα παρουσιάστηκε υψηλός ο δείκτης Cronbach α . Όσον αφορά τις αθλητικές δραστηριότητες που προτιμούν να κάνουν στα πλαίσια των διακοπών τους το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στην ποδηλασία και το Μπιτς βόλεϊ. Κατά την παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών αποκαλύφθηκαν 10 τουριστικοί ρόλοι που αντιπροσωπεύουν το 66.76% της συνολικής διακύμανσης.

Λέξεις κλειδιά: αθλητικός τουρισμός, τουριστικοί ρόλοι, συμπεριφορές

Θεματική Ενότητα:

Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων & Παθήσεων – Άσκηση σε & Χρόνιες Παθήσεις Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:

Rehabilitation of Muscular-skeletal Injuries & Diseases – Exercise & Chronic Diseases Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20196

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΤΕΣΤ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ

Πασσά Π., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Μπενέκα Α.

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

ppassa@windowslive.com

DETECTION OF DEFICITS IN PROPRIOCEPTION USING OPERATING BALANCE TESTS IN INDIVIDUALS AFTER ARTHROSCOPIC MENISCECTOMY

P. Passa, P. Malliou, A. Gioftsidou, A. Mpeneka

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

Ο τραυματισμός του μηνίσκου στην άρθρωση γόνατος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες εμφάνισης πόνου και λειτουργικής εξασθένησης της άρθρωσης που αντιμετωπίζεται αρκετά συχνά από τους ορθοπεδικούς χειρουργούς ούτως ώστε να αποτραπεί ο πρόωρος εκφυλισμός της άρθρωσης. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει τυχόν ελλείμματα στην ιδιοδεκτικότητα με τη χρήση λειτουργικών τεστ ισορροπίας σε άτομα μετά από αρθροσκοπική μηνισκεκτομή. Αποτέλεσε μια μελέτη παρατήρησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 άτομα ηλικίας 20 έως 40 ετών, στα οποία είχε πραγματοποιηθεί αρθροσκοπική μηνισκεκτομή, τα τελευταία 4 έτη (πειραματική ομάδα) και επίσης 45 άτομα τα οποία δεν είχαν δεχθεί κάποια μορφή χειρουργικής παρέμβασης στα κάτω άκρα (ομάδα ελέγχου). Ο αριθμός των ατόμων αυτών σε σχέση με το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων ήταν ο ίδιος με αυτόν της πειραματικής ομάδας. Η πειραματική διαδικασία περιελάμβανε την πραγματοποίηση τεσσάρων λειτουργικών τεστ όπως το Modified Bass test, το Figure of 8, το Triple jump test και το One-leg Hop for Distance. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε είναι η ανάλυση T-test για ανεξάρτητα δείγματα (οι ομάδες «τραυματίες» και «υγιείς») με εξαρτημένες μεταβλητές τις επιδόσεις στα τεστ της ιδιοδεκτικότητας. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις επιδόσεις των δύο ομάδων και συγκεκριμένα στην πειραματική ομάδα αποδεικνύοντας έτσι τη θεωρία για εμφάνιση ελλειμμάτων μετά από αρθροσκοπική μηνισκεκτομή. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω έρευνα στην αξιολόγηση της ιδιοδεκτικής ικανότητας σε άτομα μετά από αρθροσκοπική μηνισκεκτομή.

Λέξεις κλειδιά: ελλείμματα, ιδιοδεκτικότητα, αρθροσκοπική μηνισκεκτομή

20344

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΛΟΓΩ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (ΜΣΔ) ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥΣ

Λουκανίδου Κ., Κυριαλάνης Π., Μάλλιου Π., Φιλίππου Δ., Κόλιας Κ., Λουκανίδου Ο.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α, Νομική Σχολή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο

Θεσσαλονίκης, Νομική Σχολή

kallylou74@yahoo.gr

PROBLEMS OF WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG NURSES AND THE LEGAL FRAMEWORK FOR CHANGING DUTIES

K. Loukanidou, P. Kirialanis, P. Malliou, D. Filippou, K. Koliass, O. Loukanidou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S, Law School, Aristotle University of Thessaloniki, Law School

Οι μυοσκελετικές διαταραχές (ΜΣΔ) αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή επαγγελματικής εξουθένωσης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Οι κυριότεροι παράγοντες που συντελούν στην πρόκληση των ΜΣΔ είναι οι επίπονες στάσεις εργασίας (σκύψιμο εμπρός, ορθοστασία), η χειρονακτική μετακίνηση ασθενών, η έλλειψη χώρου, το ακατάλληλο δάπεδο, το κυλιόμενο ωράριο κ.α. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τις

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

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

ΜΣΔ που υφίσταται το νοσηλευτικό προσωπικό σε 4 νοσοκομεία και 4 κέντρα υγείας στην περιοχή της Θράκης(νοσοκομεία Ξάνθης, Κομοτηνής, Αλεξανδρουπόλης , Διδυμοτείχου και κέντρα υγείας Ορεστιάδας, Σουφλίου, Σαππών και Ιάσμου), καθώς και το νομικό πλαίσιο της αλλαγής καθηκόντων εξαιτίας σοβαρών περιπτώσεων ΜΣΔ. Μέθοδος: 486 μόνιμοι νοσηλευτές και νοσηλεύτριες συμμετείχαν στην συμπλήρωση του παγκοσμίως εγκεκριμένου ερωτηματολογίου NMQ Standardized Nordik questionnaire for the analysis of musoskeletal symptoms Kuorinka et al.,1987, κατά το διάστημα Νοέμβριος 2013- Φεβρουάριος 2014. Στην έρευνα εκτός του μόνιμου νοσηλευτικού προσωπικού συμμετείχαν και μαίες, επισκέπτριες καθώς και βοηθοί τραυματιοφορείς. Ως προς το νομικό πλαίσιο αλλαγής πραγματοποιήθηκε συλλογή στοιχείων με συνέντευξη από την κάθε νοσηλευτική διεύθυνση σε συνεργασία με το γραφείο προσωπικού. Η στατιστική επεξεργασία των στοιχείων έγινε με το SPSS (Statistical Packages for the Social Sciences) software για Windows (version 11.0). Αποτελέσματα: από τη μελέτη των στοιχείων διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές ως προς το ποσοστό εμφάνισης ΜΣΔ μεταξύ του προσωπικού που εργάζεται στα νοσοκομεία σε σχέση με αυτό των κέντρων υγείας (νοσοκομείο=71%, κέντρο υγείας=29%), αλλά και των νοσηλευτών που εργάζονται στα διάφορα τμήματα αφού το μεγαλύτερο ποσοστό παρατηρείται σε αυτούς που εργάζονται στην παθολογικές και ορθοπεδικές κλινικές (νοσηλευτές σε παθολ.=31%, ορθοπεδική=27%). Οι γυναίκες εμφανίζονται πιο επιρρεπείς σε σχέση με τους άντρες (γυναίκες=68%, άντρες=32%). Οι εσωτερικά μετακινούμενοι νοσηλευτές (λόγω αλλαγής καθηκόντων) εξαιτίας σοβαρών ΜΣΔ συνολικά από τα 4 νοσοκομεία και τα 4 κέντρα υγείας της Θράκης δεν ξεπερνούν τους 71, αφού πολλοί από αυτούς παρόλο που αντιμετωπίζουν σοβαρές ΜΣΔ συνεχίζουν να εξασκούν τη νοσηλευτική και να δουλεύουν σε κυκλικό ωράριο λόγω υπηρεσιακών αναγκών και μεγάλης έλλειψης προσωπικού. Ιδιαίτερα στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης παρατηρούνται τα υψηλότερα ποσοστά αφού ο αριθμός ασθενών που νοσηλεύονται είναι κατά πολύ μεγαλύτερος. Συμπεράσματα: το νοσηλευτικό προσωπικό εργάζεται κάτω από αντίξοες συνθήκες και πραγματικά ταλανίζεται από ΜΣΔ. Επιβάλλεται εκπαίδευση και ενημέρωση του προσωπικού σε περιπτώσεις κατακλιμένων ασθενών και γενικότερα σε βαριά περιστατικά, καθώς και η θεσμοθέτηση ενός νομικού πλαισίου που να κατοχυρώνει το νοσηλευτικό προσωπικό χωρίς να είναι έρμαιο του εκάστοτε υπηρεσιακού συμβουλίου.

Λέξεις κλειδιά: μυοσκελετικές διαταραχές, νοσηλευτικό προσωπικό, νομικό πλαίσιο

20378

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΛΟ

Χατζής Β.

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

vasilis_ko91@hotmail.com

IMPLEMENTATION OF STRENGTH TRAINING ON ONE LEG AND CROSS TRANSFER EFFECT ON THE OTHER LEG

V. Chatzis

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

Η επίδραση ασκήσεων που εκτελούνται για την αύξηση της δύναμης στη μια πλευρά του σώματος ταυτόχρονα, μπορεί να αυξήσουν τη δύναμη στους ομόλογους μύες της αντίθετης πλευράς, και αυτό έχει προκαλέσει την προσοχή των επιστημόνων, κλινικών ιατρών αλλά και ειδικών της αποκατάστασης για πάνω από έναν αιώνα. Εξαιτίας του ενδιαφέροντος που προκάλεσε το φαινόμενο του μεταφερόμενου αποτελέσματος (cross transfer effect), αρκετοί είναι αυτοί που θέλουν να το εξετάσουν. Παρ' όλα αυτά μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί ούτε ποιος είναι ο μηχανισμός, ούτε πιο είναι το ιδανικότερο μοντέλο άσκησης. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί το μεταφερόμενο αποτέλεσμα με την εφαρμογή προπόνησης δύναμης στο ένα κάτω άκρο. Συγκεκριμένα η έρευνα, πραγματοποιήθηκε για να διερευνηθεί αν το πρωτόκολλο άσκησης δύναμης με αντιστάσεις αποδίδει και αν ναι, ποιο το ποσοστό της στο απροπόνητο σκέλος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δέκα οκτώ φοιτητές (n=18) του Τ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής τα οποία αποτέλεσαν την ομάδα άσκησης που εκτελούσε όλες τις ασκήσεις μονόπλευρα. Το πρόγραμμα άσκησης περιελάμβανε 11 σετ των 10 εξαντλητικών επαναλήψεων. Συγκεκριμένα : 4 σετ στο μηχάνημα πιέσεων του ποδιού (leg press), 4 σετ στο μηχάνημα εκτάσεων του γόνατος (leg extension) και 3 σετ στο μηχάνημα κάμψεων του γόνατος (leg curl). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 4 εβδομάδων με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Στην αρχή και στο τέλος της πειραματικής διαδικασίας πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις δύναμης, ισορροπίας, λειτουργικότητας, κιναισθησης, αντοχής στη δύναμη, κατά την πρώτη εβδομάδα πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων για το απροπόνητο πόδι, διαπιστώθηκε μικρό ποσοστό μεταφερόμενης επίδρασης όσον αφορά την προπόνηση με

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

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

αντιστάσεις για τα περισσότερα τεστ. Τα αποτελέσματα της μελέτης, μας ενθαρρύνουν για περαιτέρω έρευνα και σε άτομα με τραυματισμένα άκρα.

Λέξεις κλειδιά: μεταφερόμενο αποτέλεσμα, κάτω άκρα, προπόνηση δύναμης

20432

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Αγγελοπούλου Ε., Νάσου Α., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

elena14.92@hotmail.com

THE EFFECT OF A STABILIZATION EXERCISE PROGRAM ON DYNAMIC ENDURANCE OF TRUNK MUSCLES IN WOMEN WITH LOW BACK PAIN

E. Angelopoulou, A. Nasou, N. Kofotolis, E. Kellis

Department of Physical Education and Sports Sciences at Serres, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Οι ασκήσεις σταθεροποίησης αποτελούν ευρέως χρησιμοποιούμενες μορφές άσκησης για την αντιμετώπιση του χρόνιου οσφυϊκού πόνου. Παρόλα αυτά, τα χαρακτηριστικά ενός τέτοιου προγράμματος ως προς την διάρκεια, συχνότητα και ένταση άσκησης δεν έχουν καθοριστεί. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης σταθεροποίησης στη δυναμική αντοχή των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του κορμού σε γυναίκες με χρόνια πόνος στη μέση. Είκοσι δυο μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες του ΚΑΠΗ του Δήμου Σερρών, άνω των 65 ετών πήραν μέρος στην έρευνα και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: 1. Ομάδα σταθεροποίησης (n=12); 2. Ομάδα ελέγχου (n=10). Ακολούθησαν ένα προοδευτικό πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα. Η μέτρηση της δυναμικής αντοχής των καμπτήρων μυών του κορμού έγινε στην ύπτια κατάκλιση. Κατά την δοκιμασία οι συμμετέχοντες προσπαθούσαν να εκτελέσουν όσους περισσότερους κοιλιακούς με ρυθμό 25 ανά λεπτό με ανώτερο χρονικό όριο το 25. Η μέτρηση της δυναμικής αντοχής των εκτεινόντων μυών του κορμού έγινε στην πρηνή κατάκλιση. Κατά την δοκιμασία οι συμμετέχοντες προσπαθούσαν να εκτελέσουν όσους περισσότερους ραχιαίους με ρυθμό 25 ανά λεπτό με ανώτερο χρονικό όριο το 25. Η μη διατήρηση της αρχικής θέσης θα σημαίνει αυτόματα και την διακοπή της άσκησης. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε ότι η δυναμική αντοχή παρουσίασε μια αύξηση 7,20% κατά την κάμψη και 24,02% κατά την έκταση ($p < 0.05$). Αντίθετα, η αύξηση στην ομάδα ελέγχου ήταν μη-στατιστικά σημαντική (1,20% και 4,12%, στην κάμψη και έκταση, αντίστοιχα). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι ακόμη και ένα πρόγραμμα σταθεροποίησης μικρής διάρκειας και με μικρή συχνότητα προπόνησης είναι ικανό να βελτιώσει τη δυναμική αντοχή των καμπτηρών και εκτεινόντων μυών του κορμού σε γυναίκες με χρόνια οσφυαλγία.

Λέξεις κλειδιά: δυναμική αντοχή, άσκηση σταθεροποίησης, χρόνιος πόνος στη μέση

20438

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Φαλιακάκης Ι., Γκαμανής Δ., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

faliakos_john@yahoo.gr

SPINAL MOBILITY FOLLOWING A PROGRESSIVE STABILIZATION EXERCISE PROGRAM IN WOMEN WITH LOW BACK PAIN

I. Faliakakis, D. Gkamanis, N. Kofotolis, E. Kellis

Department Of Physical Education & Sports Sciences At Serres, Aristotle University Of Thessaloniki, Greece

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ασκήσεις σταθεροποίησης μπορεί να έχουν θετικά αποτελέσματα στη μυϊκή επίδοση και στη λειτουργικότητα σε γυναίκες ασθενείς με χρόνια πόνος στη μέση. Δεν είναι σαφές όμως αν ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης θα έχει θετικά αποτελέσματα στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθεί το εύρος κίνησης της κάμψης και της έκτασης της σπονδυλικής στήλης μετά από ένα προοδευτικό πρόγραμμα άσκησης σταθεροποίησης διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων σε γυναίκες με χρόνια πόνος στη μέση. Είκοσι δυο μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες του ΚΑΠΗ του Δήμου Σερρών, άνω των 65 ετών πήραν μέρος στην έρευνα και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: 1. Ομάδα σταθεροποίησης (n=12); 2. Ομάδα ελέγχου (n=10). Ακολούθησαν ένα προοδευτικό πρόγραμμα ασκήσεων

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

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

σταθεροποίησης με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα. Οι μετρήσεις του εύρους κίνησης κάμψης και έκτασης της σπονδυλικής στήλης πραγματοποιήθηκε με το Schober test, σημείο Ott και τη μέτρηση της Θ-ΟΜΣΣ. Ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα εμφάνισε μια αύξηση της κάμψης και της έκτασης στο Schober test (5,78 και 3,30%, $p < 0.05$). Αντίθετα, παρουσιάστηκε μια στατιστικά σημαντικά μείωση στην κάμψη στο σημείο Ott και μια αύξηση στην έκταση (6,13%, $p < 0.05$). Στην μέτρηση της Θ-ΟΜΣΣ παρουσιάστηκε μια μείωση στην κάμψη, ενώ το εύρος κίνησης στην έκταση παρέμεινε αμετάβλητο. Στην ομάδα ελέγχου η κατάσταση παρέμεινε αμετάβλητη. Φαίνεται ότι ένα πρόγραμμα άσκησης σταθεροποίησης διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων μπορεί να παρουσιάσει θετικά αποτελέσματα στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης. Χρειάζεται όμως να γίνουν περαιτέρω έρευνες για την επίδραση της άσκησης σταθεροποίησης στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης σε γυναίκες με χρόνια πόνο στη μέση.

Λέξεις κλειδιά: Εύρος κίνησης, Γυναίκες, Χρόνιος πόνος στη μέση

20444

ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ

Νάσου Α., Αγγελουπούλου Ε., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
annoula_fashion@hotmail.com

STATIC AND DYNAMIC TRUNK MUSCLE ENDURANCE IN WOMEN WITH LOW BACK PAIN AND CONTROLS

A. Nasou, E. Angelopoulou, N. Kofotolis, E. Kellis

Department of Physical Education and Sports Sciences at Serres, Aristotle University of Thessaloniki

Ο χρόνιος πόνος στη μέση αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία, που επηρεάζει το 60 με 80% του ενήλικου πληθυσμού. Ένα από τα συχνά προβλήματα που εμφανίζουν ασθενείς που υποφέρουν από χρόνια οσφυαλγία είναι ότι η αντοχή στην κόπωση των μυών του κορμού είναι μειωμένη, χωρίς όμως να υπάρχουν επαρκή στοιχεία για τον γενικότερο πληθυσμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την στατική και δυναμική αντοχή των μυών του κορμού σε ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία και άτομα χωρίς συμπτώματα. Είκοσι δυο μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες του ΚΑΠΗ του Δήμου Σερρών, άνω των 65 ετών πήραν μέρος στην έρευνα και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: 1. Ομάδα σταθεροποίησης ($n=12$); 2. Ομάδα ελέγχου ($n=10$). Οι ομάδες εκτέλεσαν στατικό τεστ αντοχής των μυών του κορμού, ως το χρόνο διατήρησης σταθερής έκτασης και κάμψης του κορμού με μέγιστο τα 240 sec. Επίσης, εκτελέστηκε δυναμικό τεστ αντοχής ως ο μέγιστος αριθμός επαναλήψεων στην έκταση και στην κάμψη με ρυθμό 25 ανά λεπτό με ανώτερο χρονικό όριο το 25. T-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι η στατική αντοχή των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών στους ασθενείς ήταν (1,41 sec και 9,99 sec αντίστοιχα) και ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερη από αυτή της ομάδας ελέγχου ($p < 0.05$). Παρόμοια, η δυναμική αντοχή των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του κορμού στους ασθενείς ήταν (1,91 και 5,83 επαναλήψεις αντίστοιχα) και ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερη ($p < 0.05$) από αυτή της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι προγράμματα άσκησης για γυναίκες με ελαφρά οσφυαλγία θα ήταν πιο αποτελεσματικά εάν περιλάμβαναν και ασκήσεις βελτίωσης της αντοχής των μυών του κορμού.

Λέξεις κλειδιά: Δυναμική και στατική αντοχή, Ισχιαλγία, Τρίτη ηλικία

20464

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΥΡΗΝΑ ΣΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ

Παναγιωτίδης Δ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Χατζηγιαννάκης Α., Γκοδόλιας Γ.

Ορθοπαιδική Κλινική Ε.Σ.Υ., Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

dimitrios3480@yahoo.gr

THE ROLE OF CORE EXERCISES IN EARLY REHABILITATION AFTER TOTAL KNEE ARTHROPLASTY

D. Panagiotidis, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Chatzigiannakis, G. Godolias

Orthopaedic Department, University General Hospital of Alexandroupolis, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ολική αρθροπλαστική γόνατος (ΟΑΓ) θεωρείται μια αποτελεσματική και επιτυχημένη επέμβαση για την ανακούφιση από τον πόνο και την βελτίωση της λειτουργικότητας. Παρά την ταχεία και σημαντική βελτίωση του πόνου έπειτα από ΟΑΓ, το 37% των ασθενών έχουν περιορισμένη βελτίωση στη λειτουργικότητα. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προεγχειρητικού προγράμματος ασκήσεων πυρήνα στην άμεση αποκατάσταση έπειτα από ΟΑΓ. Χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 30 ατόμων ηλικίας 60-75 ετών

με οστεοαρθρίτιδα 3ου βαθμού, που επρόκειτο να υποβληθούν σε ΟΑΓ. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες: ομάδα παρέμβασης (N=15 ασθενείς) και ομάδα ελέγχου (N=15 ασθενείς). Σε κάθε μία ομάδα πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις: εύρος κίνησης της άρθρωσης του γόνατος, τεστ μονοποδικής στήριξης και WOMAC score. Η πρώτη έγινε ένα μήνα προ του χειρουργείου, η δεύτερη μία ημέρα προ του χειρουργείου και η τρίτη ένα μήνα έπειτα από την ΟΑΓ. Άμεσα μετά την αρχική μέτρηση ξεκίνησε το ειδικό πρόγραμμα ασκήσεων πυρήνα (5 απλές, προσαρμοσμένες για την ηλικία και την πάθηση ασκήσεις, διάρκειας 15-20 min, 3 φορές/εβδομάδα) για την ομάδα παρέμβασης, το οποίο σταμάτησε πριν από τη δεύτερη μέτρηση. Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης βρέθηκε ότι δεν υπήρξαν διαφορές στις επιδόσεις κατά τις αρχικές αξιολογήσεις μεταξύ των ομάδων, για το τεστ του εύρους κίνησης ($p=0.069$), για το τεστ της μονοποδικής στήριξης ($p=0.302$) και για το ερωτηματολόγιο WOMAC ($p=0.358$). Σύμφωνα με την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων τα αποτελέσματα έδειξαν για το εύρος κίνησης ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της επίδοσης από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση: $F(1,28)=12.04$ ($p=0.002$), ωστόσο δεν υπάρχει διαφοροποίηση των επιδόσεων μεταξύ των ομάδων $p=0.119$. Για την μονοποδική στήριξη βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση: $F(1,28)=8.86$ ($p=0.006$), ωστόσο δεν υπάρχει διαφοροποίηση των επιδόσεων μεταξύ των ομάδων $p=0.103$. Για το WOMAC score βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της επίδοσης από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση: $F(1,28)=4.20$ ($p=0.05$) και από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση: $F(1,28)=163.19$ ($p=0.000$), χωρίς να υπάρχει διαφοροποίηση των επιδόσεων μεταξύ των ομάδων ($p=0.963$ και $p=0.756$ αντίστοιχα). Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο προεγχειρητικό πρόγραμμα ασκήσεων πυρήνα επιδρά θετικά στην άμεση αποκατάσταση έπειτα από ΟΑΓ όσον αφορά τις παραμέτρους του εύρους κίνησης του γόνατος, της μονοποδικής στήριξης και του WOMAC score. Το πρόγραμμα ασκήσεων είναι απλό και εφαρμόσιμο από ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε ΟΑΓ.

Λέξεις κλειδιά: ασκήσεις πυρήνα, ολική αρθροπλαστική γόνατος, WOMAC

20512

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΩΠΗΛΑΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΟΥΣ

Δημακοπούλου Ε., Διάφας Β., Σταθοπούλου Γ., Καλουψής, Σ.

Διδακτορική Φοιτήτρια ΕΚΠΑ, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Απόφοιτη Φιλοσοφικής ΕΚΠΑ, Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ

permanthoula@hotmail.com

CAUSES OF FEMALE ROWERS INJURIES

E. Dimakopoulou, V. Diafas, G. Stathopoulou, S. Kaloupsis

Phd Student, University of Athens, Associated Professor of Physical Education, University of Athens, Graduate of The Faculty of Philosophy, University of Athens, Professor, University of Athens

Η βιβλιογραφία που αφορά τους τραυματισμούς σε διάφορα αθλήματα επικεντρώνεται κυρίως στις περιοχές που εμφανίζονται συχνότερα οι τραυματισμοί και στο είδος αυτών. Ειδικότερα στην κωπηλασία, παρόλο που συγκριτικά με άλλα αθλήματα παρουσιάζει χαμηλό ποσοστό τραυματισμών (1,4%), αναφέρονται τραυματισμοί κυρίως στην οσφυϊκή περιοχή, στο γόνατο, στον αντιβραχίονα και λιγότερο στα πλευρά. Οι κωπηλάτριες παρουσιάζουν τραυματισμούς κοινούς με αυτούς των κωπηλατών. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εστιάσει στις αιτίες που προκαλούν τους τραυματισμούς στο άθλημα της κωπηλασίας και να παρουσιάσει ασκήσεις για την πρόληψη και την αποφυγή αυτών. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 55 γυναίκες κωπηλάτριες εθνικού, παγκόσμιου και Ολυμπιακού επιπέδου ηλικίας από 14 μέχρι και 24 ετών. Κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο 14 ερωτήσεων κλειστού τύπου. Οι ερωτήσεις διερευνούσαν τα 2 τελευταία χρόνια της αγωνιστικής δραστηριότητας τους. Τα αίτια των τραυματισμών στην ξηρά είναι η κακή εκτέλεση της τεχνικής των ασκήσεων με βάρη κατά (52,63%), το τρέξιμο κατά (36,84%) και η εκτέλεση της τεχνικής στο κωπηλατοεργόμετρο κατά (10,53%). Άλλες δημοσιευμένες εργασίες παρουσιάζουν παρόμοια ευρήματα με την εργασία αυτή. Είναι φανερό ότι στόχος όλων των επιστημόνων (προπονητών, φυσικοθεραπευτών) που εμπλέκονται στην προπονητική διαδικασία να είναι η εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης της τεχνικής, η ισχυροποίηση των μυϊκών ομάδων που συμμετέχουν στην κωπηλατική τεχνική και η παροχή σωστού εξοπλισμού και ασφαλούς περιβάλλοντος στους αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: κωπηλάτριες, αίτια τραυματισμών, πρόληψη και αποφυγή

20647

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ

Καγιαόγλου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Ρόκκα Σ., Γκοδόλιας Γ.

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

srokka@phyed.duth.gr

IMPLEMENTATION AND EVALUATION OF INTERVENTION TRAINING PROGRAM IN AQUATIC AND GROUND EXERCISE AMONG PATIENTS WITH KNEE OSTEOARTHRITIS

A. Kagiaoglou, P. Malliou, A. Beneka, A. Giouftsidou, S. Rokka, G. Godolias

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

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πλέον διαδεδομένη μορφή αρθρίτιδας, η οποία επηρεάζει περίπου 27 εκατομμύρια ενήλικες. Είναι πάθηση που προκαλεί φθορά του χόνδρου της άρθρωσης που οδηγεί σε πόνο, δυσκαμψία και περιορισμό της κίνησης. Αυτή η κατάσταση μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε άρθρωση, αν και πιο συνηθισμένη είναι στην άρθρωση του γόνατος, με έντονο πόνο, δυσκαμψία, παραμόρφωση της άρθρωσης, μείωση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας. Για τη βελτίωση της ισορροπίας και την αύξηση της λειτουργικής ικανότητας στα άτομα αυτά, μελέτες έχουν εξετάσει τις επιδράσεις διαφόρων προγραμμάτων άσκησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών προγραμμάτων αποκατάστασης στη βελτίωση της ισορροπίας και λειτουργικής ικανότητας ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 20 γυναίκες, ηλικίας 55 έως 65 χρόνων (Μ.Ο= 61 ± 3,8 έτη) με οστεοαρθρίτιδα γόνατος από το Κέντρο Αποκατάστασης «Αναβίωση» του Ν. Δράμας, που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες αποκατάστασης. Η πρώτη ομάδα (n=10) συμμετείχε σε παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό και η δεύτερη στο έδαφος (n=10), με συχνότητα 3 συνεδρίες την εβδομάδα για 12 συνεχόμενες εβδομάδες. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και περιελάμβαναν αξιολόγηση α) της ισορροπιστικής ικανότητας με τη χρήση του ηλεκτρονικού συστήματος ισορροπίας Biodex Stability System, και β) της λειτουργικής ικανότητας με τη χρήση του ερωτηματολογίου Womac (Western Ontario McMaster), που περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις για την αξιολόγηση των βασικών καθημερινών δραστηριοτήτων διαβίωσης (ΒΚΔΔ) (5 για τον πόνο, 2 για τη δυσκαμψία και 17 για τη λειτουργική ικανότητα) και για κάθε ερώτηση υπάρχει η επιλογή 5 διαφορετικών απαντήσεων – κλίμακα Likert "καθόλου", "ήπιο", "μέτριο", "σοβαρό", "έντονο". Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA repeated measures). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε: α) στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των προγραμμάτων και η ανάλυση της αλληλεπίδρασης έδειξε ότι και τα δύο προγράμματα είχαν σημαντική επίδραση στη βελτίωση της ισορροπίας ωστόσο μεγαλύτερη στατιστικά σημαντική βελτίωση φάνηκε στο πρόγραμμα παρέμβασης στο νερό β) τόσο η λειτουργική όσο και η ισορροπιστική ικανότητα των γυναικών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος βελτιώθηκε στατιστικά σημαντικά μετά το τέλος του προγράμματος. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή προγραμμάτων αποκατάστασης με ασκήσεις ισορροπίας μέσα σε υδατικό περιβάλλον βελτιώνουν την ισορροπιστική ικανότητα και τη δυσκαμψία της τραυματισμένης άρθρωσης ενώ παράλληλα αυξάνουν και τη λειτουργική ικανότητα ασθενών γυναικών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Λέξεις κλειδιά: οστεοαρθρίτιδα γόνατος, λειτουργική ικανότητα, ασκήσεις στο νερό

20854

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΚΟΛΙΩΣΗ

Μάρκο Λ., Στεφάνου Σ.

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

lentmark@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF EXERCISE ON SCOLIOSIS

L. Marko, S. Stefanou

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσουμε την επίδραση της άσκησης στη σκολίωση. Το άτομο που έλαβε μέρος στην εργασία ήταν ένα κορίτσι 13 χρονών το οποίο είχε ιδιοπαθής σκολίωση (δεξιά σκολίωση) και φορούσε κηδεμόνα Boston. Τα μέσα αποκατάστασης που χρησιμοποιήσαμε ήταν α) Αναπνευστική Αποκατάσταση β) Κινησιοθεραπεία (άσκηση) γ) Υδροθεραπεία. Το πρόγραμμα αποκατάστασης το οποίο εφαρμόσαμε είχε ασκήσεις

διάτασης των μυών του κοίλου και ασκήσεις ενδυνάμωσης-σύσπασης των μυών του κυρτού. Ακόμα εκτελούσαμε ασκήσεις αναπνοής. Ο εξοπλισμός μας ήταν: 1 πολύζυγο, το κρεβάτι pilates, fitball pilates, στρώμα γυμναστικής, λάστιχα, πιρίνα, μακαρόνι, ζώνη επίπλευσης και σανίδα επίπλευσης. Τα αποτελέσματα του προγράμματος ήταν: 1) Η βελτίωση της σωστή στάσης του σώματος διότι δεν επικεντρωθήκαμε μόνο στη διόρθωση του κυρτώματος αλλά στις συνήθειες της στάσης του ατόμου, 2) Αύξηση της ευκαμψίας της σπονδυλικής στήλης διότι όπως γνωρίζουμε όσο μεγαλύτερη είναι ευκαμψία τόσο μικρότερη είναι και η παραμόρφωση των σπονδύλων, 3) Βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, 4) Βελτίωση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης 5) Διάταση των ρικνωμένων μυών (τετρακέφαλου, τείνων την πλατιά περιτονία, μείζων θωρακικός, ελάσσω θωρακικού, γαστροκνημίου, τραπεζοειδής, ρομβοειδής, τετράγωνου οσφυϊκού, πλατύς ραχιαίος). Τα συμπεράσματα της έρευνας είναι ότι η επίδραση της άσκησης είναι σημαντική διότι αρχικά έχει προληφθεί η επιδείνωση και επειδή υπάρχει βελτίωση της στάσης του σώματος, της ευκινησίας, της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης. Άρα η επίδραση της άσκησης είναι πολύ σημαντική.

Λέξεις κλειδιά: σκολίωση, άσκηση, επίδραση

20899

ΜΟΝΟΜΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ THERA-BAND® ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΤΟ ΕΤΕΡΟΠΛΕΥΡΟ ΣΚΕΛΟΣ.

Κορδώση Σ., Μπογατζιώτης Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Δανιάς Β., Τοκμακίδης Σ.

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

skordosi@phyed.duth.gr

UNILATERAL STRENGTH TRAINING WITH THERA-BAND® ELASTIC RESISTANCE BANDS AT A LOWER LIMB TO THE KNEE JOINT AND TRANSFER CONTROL ADJUSTMENTS STRENGTH AND BALANCE IN THE UNTRAINED CONTRALATERAL LIMB.

S. Kordosi, A. Bogatziotis, A. Mpeneka, P. Malliou, V. Danias, S. Tokmakidis

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

Η Διασταυρούμενη Εκπαίδευση (ΔΕ) αναφέρεται στη μεταφορά δύναμης και τις δυνατότητες ιδιοδεκτικότητας στο ανεκπαίδευτο σκέλος μετά την προπόνηση μόνο του ομόλογου ετερόπλευρου μέλους. Η ΔΕ έχει πιθανή κλινική σημασία στην αποκατάσταση της άσκησης για τους ασθενείς με κινητικές διαταραχές που επηρεάζουν κατά κύριο λόγο μία πλευρά του σώματος (M. Lee et al 2007, Mastalerz A. et al 2008). Στην παρούσα μελέτη στόχος ήταν να εξεταστεί κατά πόσον είναι ευεργετική η μονομερής άσκηση του τετρακεφάλου και των μηριαίων δικεφάλων μυών με πρόγραμμα προπόνησης δύναμης με Thera-Band® ελαστικές ταινίες αντίστασης. Στο πειραματικό πρόγραμμα συμμετείχαν 40 υγιείς φοιτητές, όπου χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα άσκησης (n = 20) και την ομάδα ελέγχου (n = 20). Η ομάδα άσκησης εκτέλεσε πρόγραμμα ενδυνάμωσης προοδευτικής επιβάρυνσης των μυών του τετρακεφάλου και των οπίσθιων μηριαίων και του γαστροκνημίου, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν ασκούσαν. Το πειραματικό πρόγραμμα διήρκεσε 4 εβδομάδες, με συχνότητα εφαρμογής τρεις φορές την εβδομάδα, για 30 λεπτά κάθε συνεδρία που αποτελείται από 10 λεπτά ζέσταμα και 20 λεπτά ασκήσεις ενδυνάμωσης με ελαστικές ταινίες (Thera-Band®) των τετρακεφάλων, δικεφάλων μηριαίων και του γαστροκνημίου μύος. Η εξάσκηση πραγματοποιήθηκε σε σταθμούς, έγιναν 4 σετ των 10 επαναλήψεων με διάλειμμα στα σετ 15 δευτερολέπτων. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε τεστ αξιολόγησης της δύναμης του τετρακεφάλου και των οπίσθιων μηριαίων μυών και της ισορροπίας που έγιναν πριν από την έναρξη του προγράμματος άσκησης και στο τέλος. Αυτά ήταν: α) το τεστ ισοκινητικής αξιολόγησης της δύναμης των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων, β) βαθύ κάθισμα στο ένα πόδι από μπροστά, γ) άλμα μήκους με το ένα πόδι, δ) τρία διαδοχικά άλματα μήκους στο ένα πόδι, και ε) το τεστ ισορροπίας σε μηχανήμα αξιολόγησης. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις 2x2x2 (ομαδακάκροαρχική-τελική μέτρηση) με ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα τη μέτρηση και 2 ανεξάρτητους (ομάδα και άκρο) έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των 3 παραγόντων τόσο στις εξαρτημένες μεταβλητές της δύναμης (μέγιστη ροπή καμπτήρων και εκτεινόντων στις 60 και 180 μοίρες/δευτερόλεπτο) όσο και σε αυτή της ισορροπίας (συνολικός δείκτης ισορροπίας). Αναλυτικά για τη μέγιστη ροπή των εκτεινόντων στις 60 μοίρες/δευτερ. $F(1,44)=.598$, $p<.05$, στις 180 μοίρες/δευτερ. $F(1,44)=1.494$, $p<.05$, και αντίστοιχα για τους καμπτήρες $F(1,44)=.791$, $p<.05$, και $F(1,44)=1,18$, $p<.05$ ενώ για την ισορροπία $F(1,44)=1.52$, $p<.05$. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν τη θεωρία της ΔΕ τόσο για την ισορροπία όσο και για τη δύναμη του τετρακεφάλου και των οπίσθιων μηριαίων μυών.

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

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

Λέξεις κλειδιά: Cross education, Unilateral training, elastic resistance training

20966

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ.

Στεφάνου Σ., Νάνη Σ., Λουκά Β., Χασιώτου Α., Ματσούκα Ο., Μάλλιου Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης,
Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

gazella-1992@hotmail.com

EVALUATION OF GRIP STRENGTH PERFORMANCE IN NOVICE CLIMBERS

S. Stefanou, S. Nani, B. Louka, A. Chasiotou, O. Matsouka, P. Malliou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Secondary School Teacher, Primary School Teacher

Αξιολόγηση καμπύλης απόδοσης στη δύναμη χειρολαβής σε αρχάριους αναρριχητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η καμπύλη απόδοσης στη δύναμη της χειρολαβής σε αρχάριους αναρριχητές μετά από 2 λεπτά συνεχούς αναρρίχησης σε τοίχο. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 39 φοιτητές του μαθήματος Τεχνική Αναρρίχηση του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ. Οι φοιτητές με τυχαία επιλογή διαχωρίστηκαν σε δύο ομάδες την πειραματική ομάδα (N=24) και την ομάδα ελέγχου (N=15). Η δύναμη του κυρίαρχου χεριού αξιολογήθηκε με το δυναμόμετρο Takei μοντέλο T.K.K.5401 βάσει του πρωτοκόλλου μέτρησης. Συγκεκριμένα η δύναμη της χειρολαβής των ατόμων της πειραματικής ομάδας αξιολογήθηκε πριν, αμέσως μετά από 2 λεπτά συνεχούς αναρρίχησης καθώς και στο 1ο, 3ο, 5ο, 7ο και 10ο λεπτό αντίστοιχα. Τα άτομα της ομάδας ελέγχου πήραν μέρος στις αντίστοιχες μετρήσεις χωρίς να συμμετέχουν στην φάση εξάσκησης. Μέσω της ανάλυσης διακύμανσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($P < 0,05$) στην δύναμη χειρολαβής μεταξύ των 7 μετρήσεων για την πειραματική ομάδα. Η δύναμη χειρολαβής του κυρίαρχου χεριού εμφανίζει μια σημαντική πτώση από την αρχική στην τελική μέτρηση η οποία σταδιακά αυξάνεται και φτάνει τα αρχικά επίπεδα στα 10 λεπτά μέτρησης. Συμπερασματικά για να αποκτηθούν τα μέγιστα οφέλη της προπόνησης, μια νέα αναρριχητική προσπάθεια συνιστάται για τους αρχάριους αναρριχητές μετά τα 10 λεπτά αποκατάστασης.

Λέξεις κλειδιά: απόδοση, δύναμη χειρολαβής, αναρριχητές

21087

ΔΥΝΑΜΗ ΕΣΩ/ΕΞΩ ΣΤΡΟΦΕΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΑΚΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Τριπολιτσιώτη Α., Τσιολόπουλος Ι., Σκορδής Δ., Στεργιούλας Α.

Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, 23100, Σπάρτη, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Κέντρο Φυσικοθεραπείας και Αποκατάστασης Αθλητών, Φιλολάου 33, Παγκράτι, 11637 Αθήνα.

atripolitsioti@gmail.com

SHOULDER ROTATORS POWER OF DOMINANT HAND OF AMATEUR BOXING ATHLETES

A. Tripolitsioti, I. Tasiopoulos, D. Skordis, A. Stergioulas

Faculty of Human Movement & Quality of Life Department of Sport Management, University of Peloponnese, University of Peloponnese, Department of Human Movement and Quality of Life, Physical Therapy and Rehabilitation Center for Athletes.

Το ισοκινητικό δυναμόμετρο είναι η συσκευή με την οποία μπορεί να μετρηθούν σε διάφορες γωνιακές ταχύτητες η μέγιστη ισομετρική δύναμη, η ταχυδύναμη και η εκρηκτική δύναμη των αγωνιστών/ανταγωνιστών μυών που πρωταγωνιστούν στη διεξαγωγή κυρίαρχων κινήσεων, που παίζουν σημαντικό ρόλο στα διάφορα αθλήματα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιορίσει τα ισοκινητικά χαρακτηριστικά ερασιτεχνών αθλητών της πυγμαχίας και να τα συγκρίνει με τη συχνότητα των προπονήσεών τους την εβδομάδα. Τέθηκε ως υπόθεση ότι, θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές επιλεγμένων ισοκινητικών χαρακτηριστικών των πυγμάχων με τη συχνότητα των προπονήσεών τους την εβδομάδα. Στη μελέτη πήραν μέρος εθελοντικά 35 αθλητές πυγμαχίας που είχαν ηλικία 24.52 ± 4.85 έτη, ανάστημα 1.74 ± 6.42 εκατοστά και σωματικό βάρος 76.52 ± 11.1 κιλά. Με το δυναμόμετρο Kin-Com προσδιορίστηκαν μετά από τυποποιημένες διαδικασίες οι μεταβλητές: α) Η δύναμη των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής και πλειομετρικής συστολής στην γωνιακή ταχύτητα 60o/sec, β) Η δύναμη των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου, κατά τη διάρκεια μειομετρικής και

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

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

πλειομετρικής συστολής στις 120ο/sec και γ) Η δύναμη των έσω στροφέν του κυρίαρχου άκρου, κατά τη διάρκεια μειομετρικής και πλειομετρικής συστολής στις 180ο/sec. Η τροχιά κίνησης στην έσω στροφή ήταν από τις 90ο στις 0ο μοίρες και αντίστροφα στην έξω στροφή από τις 0ο στις 90ο μοίρες. Μετά την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψαν οι εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: α) Μεταξύ δύναμης των έξω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 180ο/sec και της συχνότητας των προπονήσεων των αθλητών εβδομάδα ($F=3.55$, $p<0.043$), β) Μεταξύ δύναμης των έξω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 120ο/sec και της συχνότητας των προπονήσεων των αθλητών εβδομάδα ($F=3.57$, $p<0.043$) και γ) Μεταξύ δύναμης των έσω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 120ο/sec και της συχνότητας των προπονήσεων των αθλητών εβδομάδα ($F=4.32$, $p<0.024$). Περαιτέρω μετα-ανάλυση με τη μέθοδο bonferroni αποκάλυψε ότι οι υπήρξαν οι εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: 1). Μεταξύ δύναμης των έξω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 180ο/sec των πυγμαίων που προπονούνταν πάνω από 4 φορές την εβδομάδα και αυτών που προπονούνταν 1 με 2 φορές την εβδομάδα ($p<0.05$). β) Μεταξύ δύναμης των έξω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 120ο/sec των πυγμαίων που προπονούνταν πάνω από 4 φορές την εβδομάδα και αυτών που προπονούνταν 1 με 2 φορές την εβδομάδα ($p<0.05$). 3). Μεταξύ δύναμης των έσω στροφέν του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 120ο/sec των πυγμαίων που προπονούνταν πάνω από 4 φορές την εβδομάδα και αυτών που προπονούνταν 1 με 2 φορές την εβδομάδα ($p<0.05$). Συμπεραίνεται ότι η μεγαλύτερη συχνότητα προπονήσεων την εβδομάδα βελτιώνει τη δύναμη των μυών του ώμου του κυρίαρχου άκρου των ερασιτεχνών πυγμαίων στις γωνιακές ταχύτητες 120ο/sec και 180ο/sec.

Λέξεις κλειδιά: Ισοκίνηση, ερασιτεχνική πυγμαχία, μειομετρική/πλειομετρική συστολή

21213

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ- LEFS ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Καλιάρας Δ., Αγγελούσης Ν., Μιχαλοπούλου Μ., Γούργουλης Β.

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

dkaliara@phyed.duth.gr

VALIDITY AND RELIABILITY OF THE LOWER EXTREMITY FUNCTIONAL SCALE - LEFS IN THE GREEK POPULATION

D. Kaliaras, N. Aggeloussis, M. Michalopoulou, V. Gourgoulis

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

Η έρευνα αποσκοπεί στον προσδιορισμό της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της κλίμακας λειτουργικότητας των κάτω άκρων Lower Extremity Functional Scale - LEFS σε Έλληνες ασθενείς, με μυοσκελετικά προβλήματα στα κάτω άκρα. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 ασθενείς (49 άνδρες - 51 γυναίκες) με μυοσκελετικά προβλήματα στα κάτω άκρα. Οι ασθενείς χωρίστηκαν στην ομάδα Α, με συμπτώματα έως 12 εβδομάδες και στην ομάδα Β, με συμπτώματα πάνω από 12 εβδομάδες. Για την αξιολόγηση των ασθενών των δύο ομάδων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα (LEFS) και η κλίμακα Short Form Questionnaire-36 Health Survey-SF-36. Οι δύο κλίμακες εφαρμόστηκαν δύο φορές σε κάθε ομάδα. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης και μέθοδοι του ελέγχου υποθέσεων. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η κλίμακα LEFS έχει σημαντική γραμμική σχέση με την ενότητα σωματικής υγείας και το σύνολο της κλίμακας SF-36. Επίσης βρέθηκε ότι η ομάδα Α είχε σημαντικά μικρότερες επιδόσεις στην LEFS σε σχέση με την ομάδα Β. Επιπλέον, η κλίμακα LEFS βρέθηκε να παρουσιάζει μεγάλη εσωτερική συνοχή (Cronbach's $\alpha=0.984$) και αξιοπιστία ($\text{r}_{\text{icc}}= 0.964$). Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι η κλίμακα LEFS εμφανίζει μεγάλη σύμφωνη και δομική εγκυρότητα καθώς και αξιοπιστία στην αξιολόγηση της λειτουργικής κατάστασης των Ελλήνων ασθενών με μυοσκελετικά προβλήματα των κάτω άκρων.

Λέξεις κλειδιά: αξιολόγηση, λειτουργικότητα, κάτω άκρα

Θεματική Ενότητα:
Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Exercise in People with Disabilities
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20954

ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΕΣ, ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Μητρούλη Μ., Δουμπενίδου Μ., Ρόκου Α.

Ιπποστήριξη: Θεραπευτική Ιππασία, Ιπποθεραπεία και Εκπαίδευση, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ippostirixi@yahoo.gr

THE BENEFITS OF THERAPEUTIC RIDING FOR INDIVIDUALS WITH MENTAL, NEUROLOGICAL, PSYCHOLOGICAL, KINETIC AND DEVELOPMENTAL DISORDERS

M. Mitrouli, M. Doumpenidou, A. Rokou

IpPostirixi: Therapeutic Riding, Hippotherapy and Education, Democritus University of Thrace,

D.P.E.S.S.

Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής έρευνας ήταν να μελετήσει αφενός την ιστορική εξέλιξη της θεραπευτικής ιππασίας και αφετέρου τα συμπεράσματα των ερευνητών όσον αφορά στα οφέλη της σε περιπτώσεις αναπτυξιακών, νοητικών, νευρολογικών, ψυχολογικών και κινητικών διαταραχών σε παιδιά και ενήλικες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας θα προκύψει εάν και σε ποιο βαθμό αυτή η μορφή άσκησης θα πρέπει να αναγνωριστεί επίσημα ως μία αποτελεσματική μέθοδος αποκατάστασης και θεραπείας και στην Ελλάδα. Η θεραπευτική ιππασία είναι μία ολιστική θεραπεία στην οποία το άλογο και το περιβάλλον του αποτελούν το θεραπευτικό και εκπαιδευτικό μέσο και στοχεύει στην ψυχοκινητική ανάπτυξη και στην εκπαίδευση, συνδυάζοντας την τρισδιάστατη κίνηση του αλόγου με ψυχοεκπαιδευτικές δραστηριότητες, ασκήσεις ισορροπίας και μυικής ενδυνάμωσης. Το 1952 η Ολυμπιονίκης στην Ιππική Δεξιότητα Lis Hartel, με μερική παράλυση και στα δύο πόδια, με τη φυσικοθεραπεύτρια της, Ulla Harroth, ξεκίνησαν τη χρήση του αλόγου ως θεραπευτικό μέσο για την αποκατάσταση ασθενών. Το 1969 ιδρύθηκε ο οργανισμός "The British Riding for the Disabled Association of Chartered Physiotherapists" (RDA) και συγχρόνως ιδρύθηκε στην Αμερική ο οργανισμός "The North American Riding for the Handicapped Association" (NARHA). Το 1980 ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Θεραπευτικής Ιππασίας (Federation of Horses in Education and Therapy International - HETI). Το 1992, συγκροτήθηκε ο «Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας» -ΣΘΙΕ στην Αθήνα και έκτοτε ιδρύθηκαν κέντρα θεραπευτικής ιππασίας στις Σέρρες, στα Ιωάννινα, στη Θεσσαλονίκη και σε άλλες πόλεις της Ελλάδος. Το 14ο Παγκόσμιο Συνέδριο Θεραπευτικής Ιππασίας πραγματοποιήθηκε το 2012 στην Αθήνα, με αξιόλογη Ελληνική συμμετοχή. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων των ερευνών που έχουν διεξαχθεί, σε παγκόσμιο επίπεδο, με συμμετέχοντες άτομα με νευρολογικές, αναπτυξιακές, ψυχολογικές, κινητικές και νοητικές διαταραχές, προέκυψε πως η θεραπευτική ιππασία επιδρά θετικά στην κινητικότητα και τη φυσική κατάσταση. Συγκεκριμένα βελτιώθηκε ο μυϊκός τόνος, ο προσανατολισμός στο χώρο, η λεπτή κινητικότητα, η ισορροπία, η στάση του σώματος, μειώθηκε η σπαστικότητα, συνέβαλε στην αναχαίτιση των παθολογικών προτύπων κίνησης και προώθησε τη φυσιολογική κίνηση. Επιπλέον διαπιστώθηκε πως βελτιώθηκε η καρδιοαναπνευστική λειτουργία και η αντοχή, ενώ συγχρόνως επιτεύχθηκε και η ψυχοκινητική ανάπτυξη, με έμφαση στις γνωστικές δεξιότητες (γλώσσα, μνήμη, συλλογιστική σκέψη), η συγκέντρωση προσοχής και η ανάπτυξη των αισθητικοκινητικών και οπτικοκινητικών δεξιοτήτων και της αισθητηριακής αντίληψης. Ευεργετική ήταν η επίδραση της θεραπευτικής ιππασίας ακόμη και στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά, καθώς αποδείχθηκε πως συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην εξάλειψη παθολογικών μοντέλων συμπεριφοράς, στη θεραπεία ψυχολογικών διαταραχών, στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και στη γενική βελτίωση της ψυχολογίας. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την ανασκόπηση των ερευνών ήταν ότι η θεραπευτική ιππασία είναι αναγκαίο για τη δημόσια υγεία και ευημερία να αναγνωριστεί και στην Ελλάδα ως μία αποτελεσματική μέθοδος αποκατάστασης και θεραπείας των παιδιών και ενηλίκων που παρουσιάζουν διάφορες διαταραχές στην κινητικότητα, στο γνωστικό και συναισθηματικό τομέα.

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

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

Λέξεις κλειδιά: ειδική αγωγή, θεραπεία, θεραπευτική ιππασία

20999

ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ

Ράπτη Μ., Μπέλλα Ε., Μπάτσιου Σ., Σμήλιος Η.

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

raptimarianna@gmail.com

HEMODYNAMIC RESPONSE PEOPLE WITH PARAPLEGIA DURING THE EXERCISE

M. Rapti, E. Mpella, S. Batsiou, I. Smilios

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

Τα άτομα με παραπληγία, λόγω του περιορισμού της κινητικότητάς τους παρουσιάζουν χαμηλότερη αερόβια ικανότητα, αθηρωματικές πλάκες, υπέρταση, υψηλή καρδιακή συχνότητα, τόσο στην ηρεμία, όσο και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί η αντίδραση του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος ατόμου με παραπληγία κατά τη διάρκεια ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχε μία γυναίκα, ηλικίας 43 ετών, με κάκωση στο 4^ο Θωρακικό Νεύρο (Θ4), ύψους 1,69 μ. και βάρους 72 κιλών. Η αναπηρία ήταν επίκτητη, προέκυψε πριν από 24 χρόνια και οφείλονταν σε Ι.Ο. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην κατοικία του ατόμου. Συνολικά διεξήχθησαν 14 συνεδρίες, διάρκειας 90 λεπτών, 2 φορές την εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, έγινε καταγραφή της Καρδιακής Συχνότητας (ΚΣ) και της Αρτηριακής Πίεσης (ΑΠ) (Συστολικής - ΑΣ και Διαστολικής - ΑΔ), πριν την έναρξη, κατά τη διάρκεια και στο τέλος του προγράμματος. Η προσπάθεια του ατόμου αξιολογούνταν μετά το τέλος κάθε σετ ασκήσεων μέσω της Κλίμακας του Borg (Borg Scale). Το πρόγραμμα περιελάμβανε αερόβια άσκηση (εργόμετρο χειρός – 1800-2400 sec), καθώς και άσκηση με αντιστάσεις (με τη χρήση λάστιχων – δικέφαλος, τρικέφαλος, δελτοειδής, άνω, μέση και κάτω μοίρα τραπεζοειδή), τόσο για την αύξηση της αερόβιας ικανότητας, όσο και για τη μυική ενδυνάμωση των άνω άκρων και του λειτουργικού τμήματος του κορμού. Η επιβάρυνση πραγματοποιήθηκε με την αύξηση του χρόνου στο εργόμετρο, με τον αριθμό των επαναλήψεων στην ενδυνάμωση. Η ένταση των ασκήσεων κυμάνθηκε περίπου στο 60% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας του ατόμου. Η Καρδιακή Συχνότητα κυμάνθηκε μεταξύ 56 και 106 b/min. Τα σετ των ασκήσεων ήταν εξ αρχής 3 (για κάθε άσκηση), με σταδιακή αύξηση των επαναλήψεων (10 - 15). Η προσπάθεια του ατόμου προσέγγισε μέχρι και το 16 στη 20βάθμια κλίμακα (κουραστικό). Από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, παρατηρήθηκε πολύ καλή αιμοδυναμική απόκριση του οργανισμού του ασκούμενου, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η ΚΣ αυξάνονταν σταδιακά, ενώ μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα (30 sec.), οι παλμοί επανέρχονταν στο αρχικό τους επίπεδο. Η ΑΠ παρέμενε σταθερή, με μικρές αποκλίσεις, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Από δήλωση της συμμετέχουσας κατά τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος αυτού, παρατηρήθηκε βελτίωση στη λειτουργία τόσο του ουροποιητικού, όσο και του πεπτικού συστήματός της. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε είχε πολύ καλή επίδραση στους δείκτες καρδιαγγειακής λειτουργίας, φυσικής και λειτουργικής κατάστασης του ατόμου που συμμετείχε στην έρευνα. Ωστόσο, απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της.

Λέξεις κλειδιά: παραπληγία, άσκηση, καρδιοκυκλοφορικό

21040

ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ -ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Πρωτονοταρίου Μ., Μπάτσιου Σ.

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

angelmaryman@yahoo.com

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION - A CASE STUDY

M. Protonotariou, S. Batsiou

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

Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η συμμετοχική εκπαίδευση στο μάθημα της φυσικής αγωγής η οποία στηρίζεται στην ύπαρξη ενός καλοσχεδιασμένου προγράμματος υπερτερεί σε πολλούς τομείς της διαχωρισμένη εκπαίδευσης. Τα θετικά στοιχεία μπορεί να υποστηριχτεί ότι προσφέρονται σε όλους τους εμπλεκόμενους, στους μαθητές με και χωρίς αναπηρία, τους διδάσκοντες και τους βοηθούς αν υπάρχουν. Παρόλα αυτά για τα τμήματα όπου συνεκπαιδούνται μαθητές με σοβαρές κινητικές δυσλειτουργίες, αυτοί συνήθως εκπαιδεύονται είτε

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

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

παράλληλα είτε συμμετέχουν σαν παρατηρητές στο μάθημα. Αυτό δε, γίνεται ιδιαίτερα εμφανές όταν πρόκειται για ομαδικό άθλημα. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξεταστεί ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης, με το εργαλείο συστηματικής παρατήρησης Academic Learning Time-Physical Education (ALT-PE), μετά από παρέμβαση. Στόχος της παρέμβασης ήταν να δημιουργηθούν συνθήκες συμμετοχικής εκπαίδευσης κατά τη διδασκαλία βασικών κινητικών δεξιοτήτων του μαθήματος πετοσφαίρισης, ώστε να συμπεριληφθεί μαθητής της έκτης τάξης δημοτικού γενικής εκπαίδευσης, με τετραπληγία, χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου, ο οποίος ουδέποτε είχε συμμετέχει σε κοινό μάθημα Φυσικής Αγωγής με τους υπόλοιπους μαθητές της τάξης. Μετά από εκτίμηση της μυϊκής ισχύος με την τεχνική των Daniels και Worthingham και άτυπα της λειτουργικότητας σε πραγματικές συνθήκες του μαθητή, σχεδιάστηκε πρόγραμμα το οποίο προσαρμόστηκε ως προς τον τρόπο διδασκαλίας ώστε να επωφελούνται και οι μη ανάπηροι συμμαθητές, χωρίς να μειώνεται το ενδιαφέρον τους. Επιλέχθηκε να διδαχθεί το μάθημα με τη μορφή πετοσφαίρισης καθιστών. Εκτός του μαθητή με την κινητική αναπηρία επιλέχθηκαν για τις καταγραφές δύο ακόμη μη ανάπηροι μαθητές (1 υψηλής, 1 χαμηλής επίδοσης), σύμφωνα με υπόδειξη των διδασκόντων. Από τους διδάσκοντες ζητήθηκε ο στόχος των μαθημάτων να είναι η εκμάθηση τριών δεξιοτήτων κοινών τόσο στο τυπικό μάθημα πετοσφαίρισης όσο και στην προσαρμοσμένη δραστηριότητα. Έγιναν συνολικά 18 παρατηρήσεις μαθητών (3 μαθητές X 6 μαθήματα) και χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της διαλειμματικής καταγραφής (6''). Η χρονική διάρκεια του κάθε διαστήματος παρατήρησης ήταν 12 δευτερόλεπτα. Η παρατήρηση των επιλεγμένων μαθητών ήταν διαδοχική ανά τρεις για όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Από τις κατηγορίες της κινητικής συμμετοχής στην «κινητικά κατάλληλη», που αφορά στη συμμετοχή του μαθητή με επιτυχία σε δραστηριότητα κινητικού περιεχομένου του μαθήματος, ο χρόνος κυμαινόταν για τους τυπικούς μαθητές από 3.5-6.8 λεπτά επί του συνόλου των 40 λεπτών του μαθήματος και ο «ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης» (ALT), από 3-4.4 λεπτά. Για τον μαθητή με την κινητική αναπηρία ο χρόνος κυμαινόταν από 2.8-3.7 λεπτά και ο ALT από 2.5-3.5 λεπτά. Τα αποτελέσματα συμφωνούν και με ευρήματα άλλων ερευνών που αφορούν μαθήματα τμημάτων είτε περιλαμβάνουν είτε όχι μαθητές με κινητική αναπηρία. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι η συμμετοχική εκπαίδευση δεν επηρεάζει τον ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης για τους μη ανάπηρους μαθητές ενώ μπορεί να διευκολύνει την εκπαίδευση στο μάθημα της φυσικής αγωγής ατόμων με αναπηρίες ανεξάρτητα από το επίπεδο της σωματικής τους ικανότητας.

Λέξεις κλειδιά: inclusive physical education, sitting volleyball, academic learning time-physical education

21098

ΜΕΛΕΤΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΓΙΗ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Τσάπατος Σ., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Αντωνίου Π.

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

stelios.tsapatos@gmail.com

RELIABILITY TEST OF THE SURVEY ON PARENT'S CONCERNS ABOUT HEALTHY LIFESTYLES FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

S. Tsapatos, S. Batsiou, E. Douda, P. Antoniou

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

Η μελέτη των απόψεων του οικογενειακού περιβάλλοντος και ειδικότερα των γονέων παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές για τη συμμετοχή των παιδιών τους σε προγράμματα άσκησης και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί συνδέεται με την εξέταση ζητημάτων που αφορούν στην τελική λήψη απόφασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αξιοπιστίας ενός ερωτηματολογίου καταγραφής των απόψεων των γονιών για τον υγιεινό τρόπο ζωής των παιδιών τους με αναπτυξιακές διαταραχές. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το εργαλείο Survey on Parents' Concerns about Healthy Lifestyles for Children with Developmental Disabilities της Ένωσης εγκεφαλικής παράλυσης της Πενσυλβάνια και του Πανεπιστημίου Temple. Για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από συνολικά 31 ερωτήσεις που χωρίζονταν σε 3 κατηγορίες, ήτοι διατροφή/βάρος (9 ερωτήσεις), σωματική δραστηριότητα/φυσική κατάσταση (8 ερωτήσεις) και δημογραφικά/σωματομετρικά στοιχεία (14 ερωτήσεις). Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 20 γονείς παιδιών, τα οποία είχαν διαγνωσμένη αναπτυξιακή διαταραχή. Τα παιδιά αυτά επιλέχθηκαν τυχαία από ειδικά σχολεία που φοιτούσαν. Οι γονείς κλήθηκαν να εκφράσουν την άποψή τους για τη διατροφή, το βάρος, τη σωματική δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση των παιδιών τους. Η αξιοπιστία μετρήθηκε με τη διαδικασία της μέτρησης και επαναμέτρησης (test-retest reliability

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

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

coefficient). Ο χρόνος που μεσολάβησε μεταξύ των δύο καταγραφών ήταν μία εβδομάδα. Για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων προέκυψε ότι τόσο στο σύνολο του ερωτηματολογίου υπήρχε υψηλός συντελεστής συσχέτιση ($r > 0.8$), όσο και στις επιμέρους παραμέτρους όπως διατροφή και βάρος ($r > 0.8$), σωματική δραστηριότητα και φυσική κατάσταση ($r > 0.8$), στοιχεία που αποδεικνύουν την αξιοπιστία του. Από τα αποτελέσματα της αρχικής αυτής ανάλυσης προέκυψε ότι το ερωτηματολόγιο είναι αξιόπιστο και στον ελληνικό πληθυσμό. Ωστόσο για τον καλύτερο υπολογισμό του δείκτη αξιοπιστίας και την ελαχιστοποίηση του σφάλματος απαιτείται έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα.

Λέξεις κλειδιά: παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές, ερωτηματολόγιο, αξιοπιστία

21179

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΟΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΗΜΙΠΛΗΓΙΑ.

Θεοδωρίτση Μ., Μπατσιου Σ., Αγγελούσης Ν., Ματσούκα Ο., Καραγιώργος Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κέντρο Αποκατάστασης Ολύμπιον
Θεραπευτήριο, Πάτρα

marinietheo@hotmail.com

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STANDARDS OF QUALITY OF LIFE AND THE RESPONSE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM DURING EXERCISE BY PEOPLE WITH HEMIPLEGIA.

M. Theodoritsi, S. Batsiou, N. Aggeloussis, O. Matsouka, A. Karagiorgos

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Rehabilitation Center Olympion Sanatorium, Patra

Η ημιπληγία είναι η παράλυση του ενός ημιμορίου του σώματος. Αποτελεί την περιφερική εκδήλωση της βλάβης του εγκεφάλου και εντοπίζεται στην αντίθετη της παράλυσης πλευρά. Η ημιπληγία είναι η κινητική αναπηρία που απαντάται πιο συχνά. Οι παθήσεις που οδηγούν στην αναπηρία αυτή είναι: τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια (ΑΕΕ), οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, οι όγκοι του εγκεφάλου και τα φλεγμονώδη νοσήματα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης του επιπέδου ποιότητας ζωής και ανταπόκρισης του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος κατά την άσκηση των ατόμων με και χωρίς ημιπληγία. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 άτομα και των δύο φύλων, ηλικίας από 37 μέχρι 88 ετών. Τα άτομα χωρίστηκαν σε δυο ομάδες των 20 ατόμων. Η πειραματική ομάδα αποτελείτο από άτομα με ημιπληγία που οφείλετο σε ΑΕΕ. Τα άτομα της ομάδας ελέγχου ήταν πολίτες της Πάτρας, οι οποίοι δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα εθελοντικά. Η όλη ερευνητική διαδικασία διεξήχθη στο κέντρο αποκατάστασης του « Ολύμπιον Θεραπευτήριον Πατρών ». Πραγματοποιήθηκε μία καταγραφή της αιμοδυναμικής ανταπόκρισης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια βάρδιας στον εργοδιάδρομο. Οι υγιείς βάρδιζαν με ταχύτητα 2,5 km/h, με μέγιστο χρόνο βάρδιας τα 6 λεπτά. Οι ημιπληγικοί είχαν τον ίδιο χρόνο βάρδιας με τους υγιείς, μόνο που η ταχύτητα κυμαίνονταν από 1,1-1,4 km/h. Η ταχύτητα αυτή καθοριζόταν από τη δυνατότητα των ημιπληγικών να κινηθούν στον εργοδιάδρομο, χωρίς να χάνουν το βηματισμό τους ή να μπερδεύουν τα πόδια τους. Η καρδιακή συχνότητα καταγράφηκε με καρδιοσυχνόμετρο (polar τύπου RS 400) πριν, κατά τη διάρκεια, και στο 1ο, 3ο και 5ο λεπτό μετά από διακοπή της άσκησης. Η αρτηριακή πίεση καταγράφηκε με τη χρήση ηλεκτρονικού πιεσόμετρου OMRON, στην αρχή και στο τέλος της δραστηριότητας στο 1ο, 3ο, και 5ο λεπτό. Και οι δυο ομάδες (με και χωρίς αναπηρία) απάντησαν στο ερωτηματολόγιο «Εκτίμησης της Υγείας Ασθενών SF-36». Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας (Cronbach) του ερωτηματολογίου SF-36, εκτιμήθηκε ανά κατηγορία ερωτήσεων σε τιμές > 0.9 . Στην ανάλυση εφαρμόστηκαν ο έλεγχος Mann & Whitney, καθώς και ο χ^2 του Pearson. Διαπιστώθηκε, στατιστικά σημαντική διαφορά στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής μεταξύ των ατόμων με ΑΕΕ και των ατόμων χωρίς αναπηρία, στην πλειονότητα των παραμέτρων ($p < 0.05$). Τα άτομα με ημιπληγία περιορίζουν σημαντικά τις συνηθισμένες τους δραστηριότητες, είτε λόγω της κατάστασης της υγείας τους, είτε λόγω των συναισθηματικών προβλημάτων τους. Παράλληλα, η αιμοδυναμική ανταπόκριση των ατόμων με ημιπληγία υπολείπεται σημαντικά αυτής των ατόμων χωρίς αναπηρία και στις τρεις καταστάσεις (ηρεμία, διάρκεια, αποκατάσταση) ($p < 0.05$). Ωστόσο, προκειμένου να γενικευτούν τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας, απαιτούνται να γίνουν περισσότερες έρευνες και με μεγαλύτερο αριθμό ατόμων.

Λέξεις κλειδιά: ημιπληγία, άσκηση, ποιότητα ζωής

21185

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ HUNTER: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Λαφαζάνη Μ., Μπάτσιου Σ., Κουρτέσης Θ., Καμπάς Α.

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

m.lafazani@yahoo.gr

THE IMPACT OF INTERVENTION PROGRAM ON THE MOTOR ABILITY OF CHILDREN WITH HUNTER SYNDROME: A CASE STUDY

M. Lafazani, S. Batsiou, T. Kourtessis, A. Kambas

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

Το σύνδρομο Hunter είναι μια γενετική διαταραχή που οφείλεται στην αδυναμία διάσπασης των βλενοπολυσακχαριτών λόγω ανεπάρκειας ή απουσίας του ενζύμου I2S (iduronate-2- σουλφατάση). Πρόκειται για μια εξαιρετικά σπάνια διαταραχή που πλήττει κυρίως το αντρικό φύλο. Δεν εντοπίζεται από τη γέννηση, δεδομένου ότι στην αρχή παρατηρείται φυσιολογική ανάπτυξη και ομαλότητα στην κατάκτηση των πρώτων αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Εξαιτίας της σταδιακής συσσώρευσης των σακχαρικών μορίων προκαλούνται αποφρακτική πνευμονοπάθεια, κάρδιο-αγγειακές νόσοι, σκελετικά και κινητικά προβλήματα, που οδηγούν τελικά στο θάνατο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν αφενός να εντοπίσει τις κινητικές δυσκολίες (προβλήματα στις αδρές ή λεπτές κινήσεις) που παρουσιάζονται στα άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο Hunter καθώς και την κοινωνική ανάπτυξη και την ικανότητα να λύνουν απλά καθημερινά πρακτικά προβλήματα και αφετέρου να διαπιστώσει το βαθμό επίδρασης ενός προγράμματος παρέμβασης στην κινητικότητα αλλά και στην ψυχοκοινωνική τους συμπεριφορά. Στην έρευνα πήραν μέρος δύο παιδιά (αδέρφια) που πάσχουν από το σύνδρομο Hunter, ηλικίας 4 και 6 ετών και δύο παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη ίδιας ηλικίας. Τα παιδιά συμμετείχαν σ' ένα πρόγραμμα άσκησης διάρκειας 12 εβδομάδων. Υλοποιούνταν τρεις συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας 45 λεπτών η κάθε μία. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις, πριν την έναρξη, στο τέλος του προγράμματος και δύο μήνες μετά από την ολοκλήρωση του προγράμματος άσκησης (μέτρηση διατήρησης). Χρησιμοποιήθηκαν το Τεστ Griffiths II, το οποίο αξιολογεί την ψυχοκινητική κατάσταση του παιδιού, για τον εντοπισμό παρεκκλίσεων από το φυσιολογικό επίπεδο των κινητικών αντιδράσεων ή των δεξιοτήτων και το Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2). Η δέσμη αυτή είναι ειδικά σχεδιασμένη για την ανίχνευση και αξιολόγηση παιδιών με κινητικές δυσκολίες. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά με το σύνδρομο Hunter είχαν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις, σε όλες τις παραμέτρους που εξετάστηκαν, σε σχέση με τους συνομηλίκους τους με τυπική ανάπτυξη. Η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για το επίπεδο της κινητικής ανάπτυξης για όλους τους συμμετέχοντες. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε θετική επίδραση στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των συμμετεχόντων, βελτίωση που διατηρήθηκε και μετά από την ολοκλήρωση του προγράμματος άσκησης. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα είναι ότι τα παιδιά με το σύνδρομο Hunter πρέπει να συμμετέχουν σε πρόγραμμα άσκησης έγκαιρα προκειμένου να μειωθούν οι περιορισμοί που θέτει το σύνδρομο. Προτείνεται να διεξαχθεί έρευνα για μεγαλύτερο χρόνο για να διερευνηθεί εάν η άσκηση μπορεί πράγματι να μειώσει τη διαφορά των παιδιών με σύνδρομο Hunter από τα παιδιά με τυπική ανάπτυξη στην ψυχοκινητική ανάπτυξη.

Λέξεις κλειδιά: Σύνδρομο Hunter, ψυχοκινητική ανάπτυξη, κινητική ανάπτυξη

21216

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ASPERGER ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ.

Μπίμπαση Χ.

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

xbibasi@yahoo.gr

AN EDUCATIONAL INTERVENTION TO GRAFOMOTOR SKILLS OF AN INFANT WITH ASPERGER.

C. Bibasi

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

Η εκμάθηση της δεξιότητας της γραφής είναι σημαντική διότι αποτελεί μέρος της ανάπτυξης του λόγου. Στο νηπιαγωγείο το παιδί θα κατακτήσει τα απαραίτητα στοιχεία για την εκμάθηση της γραφής. Αυτά τα στοιχεία είναι η δόμηση του σωματικού σχήματος, η ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας και του οπτικο-κινητικού συντονισμού, η σταθεροποίηση της πλευρίωσης, η κατάκτηση των χωρικών και χρονικών εννοιών, ο έλεγχος του μυϊκού τόνου. Επομένως η σχέση γραφής και ψυχοκινητικής ανάπτυξης είναι αλληλένδετη. Η αυτιστική διαταραχή και το

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

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

σύνδρομο Asperger, ανήκουν στις διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές και χαρακτηρίζονται από τις ίδιες βασικές δυσκολίες στους τομείς της αμοιβαίας κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της επικοινωνίας και της σκέψης-φαντασίας-συμπεριφοράς. Οι δυσκολίες αυτές είναι πιο ήπιες στα άτομα με σύνδρομο Asperger, τα οποία έχουν φυσιολογικές νοητικές δεξιότητες ή υψηλές, παρουσιάζουν λόγο αλλά αντιλαμβάνονται τις σημαντικές κοινωνικές-επικοινωνιακές δυσκολίες τους και δεν ξέρουν πώς να τις αντιμετωπίσουν. Τα παιδιά με σύνδρομο Asperger εμφανίζουν συχνά κινητική αδεξιότητα, δυσκολεύονται να συντονίσουν τις κινήσεις τους, να ακολουθήσουν το ρυθμό, να μάθουν να δένουν τα κορδόνια τους, να πετάξουν και να πιάσουν μία μπάλα. Έχουν παράξενο βάδισμα, και άσχημο γραφικό χαρακτήρα. Μερικές φορές εμφανίζουν τικ και γκριμάτσες. Αυτή η κινητική αδεξιότητα δυσκολεύει τα παιδιά και στην παραγωγή γραφής. Σύμφωνα με τα παραπάνω η ανάγκη για πρώιμη παρέμβαση είναι επιτακτική διότι κάποια παιδιά είναι «εκπαιδευσιμα» εφόσον εφαρμόζονται από νωρίς, συστηματικά και με συνέπεια. Παρατηρήθηκε βελτίωση έως 75% στο λόγο αλλά και στην αναπτυξιακή και γνωστική ικανότητα με προγράμματα πρώιμης παρέμβασης. Συγκεκριμένα η μελέτη μας αφορά την περίπτωσης δύο νηπίων που πραγματοποιούσαν επανάληψη φοίτησης σε τμήμα ένταξης νηπιαγωγείου του Ν. Ξάνθης, κατά το σχολικό έτος 2011-2012 και είχαν διάγνωση-αξιολόγηση με το φάσμα του αυτισμού Asperger. Ένας από τους στόχους που τέθηκε από την νηπιαγωγό ήταν η γραφοκινητική ανάπτυξη με κινητικό παιχνίδι-πρόγραμμα παρέμβασης με μπάλες. Το πρόγραμμα εφαρμόζοταν 3 φορές την εβδομάδα για 2 μήνες (Φεβρουάριο & Μάρτιο). Χρησιμοποιήθηκε το «ΑΘΗΝΑ ΤΕΣΤ» για μέτρηση της γραφοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών πριν και μετά το πρόγραμμα και παρατηρήθηκε βελτίωση στο σκορ. Επίσης παρατηρήθηκε κοινωνική ανάπτυξη, αλληλεπίδραση και αποδοχή των παιδιών, με τ' άλλα παιδιά του Νηπιαγωγείου, με μέσο επαφής την μπάλα. Ένα παρεμβατικό πρόγραμμα θα μπορούσε να προγραμματιστεί και με κοινό στόχο να οδηγήσει στην πρόληψη και πρώιμη παρέμβαση ανάλογα με τις ανάγκες. Είναι σημαντικό τα προγράμματα των κινητικών δεξιοτήτων τόσο των γενικών όσο και των ειδικών, να έχουν μεγάλη διάρκεια, να υποστηρίζονται από όλη τη σχολική κοινότητα για να επιτευχθούν τα καλύτερα αποτελέσματα. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την επίδραση ενός σύγχρονου παρεμβατικού προγράμματος για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και να εξεταστούν οι επιδράσεις τους σε γνωστικό, κινητικό και κοινωνικό επίπεδο.

Λέξεις κλειδιά: Asperger, νηπιαγωγείο, κινητικά παιχνίδια με μπάλα

21435

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ Β' ΤΑΞΗ ΕΝΟΣ ΤΥΠΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Πλέσσα Κ., Κουρτέσης Θ., Καμπάς Α., Γιοφτσίδου Α.

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

trichri@gmail.com

PLANNING AND APPLICATION OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION IN THE 2ND GRADE OF A TYPICAL ELEMENTARY SCHOOL

K. Plessa, T. Kourtessis, A. Kampas, A. Gioftsidou

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να σχεδιαστεί ένα εξαμήνο Προσαρμοσμένο Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) και να εφαρμοστεί σε μία τυπική Β' τάξη ενός τυπικού Δημοτικού Σχολείου. Η ανάγκη ενός τέτοιου προγράμματος ήταν επιτακτική λόγω ενός 8χρονου μαθητή, με διάγνωση «αυτισμός και άλλες διαταραχές ανάπτυξης με νοητικό δυναμικό στο μέσο φυσιολογικό». Στον ψυχοκινητικό τομέα διαπιστώθηκαν ελλείψεις ως προς την πλαστικότητα της κίνησης, όχι καλή γνώση του σώματος και δυσκολία προσανατολισμού στο χώρο. Ο στόχος ήταν η αύξηση της συμμετοχής του μαθητή στο μάθημα της Φ.Α., η βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων του καθώς και της ψυχοκινητικής συμπεριφοράς του. Τα μαθήματα Φ.Α. από το βιβλίο Εκπαιδευτικού Α' και Β' Δημοτικού (2006), τα οποία γίνονταν τέσσερις φορές την εβδομάδα για έξι μήνες, προσαρμόστηκαν και τροποποιήθηκαν με βάση την παραπάνω γνωμάτευση, συνεντεύξεις με το περιβάλλον του μαθητή και την άτυπη παρατήρηση σε βάθος χρόνου μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Στα μαθήματα χρησιμοποιήθηκε κυρίως η παραδοσιακή άμεση διδασκαλία με στοιχεία Δομημένης Διδασκαλίας (συγκεκριμένη δομή-ρουτίνα, με σταθμούς δραστηριότητας και εξασφάλιση προβλέψιμης μετάβασης από τη μία άσκηση στην άλλη). Η δόμηση της άσκησης γινόταν σύμφωνα με την «προσέγγιση σε τρία βήματα», όποτε αυτό κρινόταν απαραίτητο. Η εκπαιδευτική προσέγγιση ήταν συμπεριφοριστική. Διδάχθηκαν επίσης, δύο κοινωνικές ιστορίες με στόχο την αποθάρρυνση ανεπιθύμητων κοινωνικών συμπεριφορών και την αντικατάστασή τους από επιθυμητές. Έγιναν τρεις μετρήσεις των

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

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

βασικών κινητικών δεξιοτήτων του μαθητή (αρχική, ενδιάμεση και τελική) με την σύντομη εκδοχή του Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency-II (Bruininks & Bruininks, 2005) ενώ η ψυχοκινητική προσαρμογή του μαθητή μετρήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση με την Λίστα Παρατήρησης «Δυνατότητες και Δυσκολίες» (<http://www.sdqinfo.org/>). Από τις συγκρίσεις των τυπικών αξιολογήσεων αλλά και από την άτυπη παρατήρηση, φάνηκε πως το προσαρμοσμένο πρόγραμμα βοήθησε το μαθητή να κατανοήσει καλύτερα αυτό που κάθε φορά του ζητείται, να συμμετάσχει με επιτυχία και να αυξήσει το χρόνο συμμετοχής του στο μάθημα της Φ.Α., με βάση την ύλη της τάξης του, να βελτιώσει τις βασικές κινητικές του δεξιότητες και τέλος, να βελτιώσει την ψυχοκοινωνική του προσαρμογή στο περιβάλλον της τάξης και του σχολείου του. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν τη σημαντικότητα της προσαρμογής και διαφοροποίησης της διδασκαλίας ακόμη και στην τυπική εκπαίδευση.

Λέξεις κλειδιά: προσαρμοσμένη διδασκαλία, φάσμα αυτισμού, κίνηση, συμπεριφορά

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

**Θεματική Ενότητα:
Διατροφή & Άσκηση**
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Section:
Nutrition & Exercise**
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20264

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΗΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (35-65)

Μπασουράκος Π.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

pbasourakos@yahoo.gr

EATING HABITS AND QUALITY OF LIFE OF MIDDLE-AGED (35-65) RESIDENTS OF LAKONIA

P. Basourakos

University of Peloponnese

Κλινικές έρευνες που διενεργήθηκαν παγκοσμίως τις τελευταίες δεκαετίες στον τομέα της διατροφής και της φυσικής άσκησης έχουν δείξει ότι διατροφή πλούσια σε λιπαρά, αλάτι, ζάχαρη και φτώχη σε φρούτα και λαχανικά και η καθιστική ζωή, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για πολλές νόσους. Στη σύγχρονη Ελλάδα οι μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες και την φυσική άσκηση που επήλθαν σταδιακά τις τελευταίες δεκαετίες και η απομάκρυνση από την Μεσογειακή δίαιτα άλλαξαν το νοσολογικό φάσμα του Ελληνικού πληθυσμού προς διατροφοεξαρτώμενες καταστάσεις, όπως την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων, ορισμένων κακοηθών νεοπλασιών, σακχαρώδους διαβήτη, παχυσαρκίας, υπέρτασης, αλλά και άλλων προβλημάτων στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Έτσι είναι επιτακτική πλέον η ανάγκη καταγραφής, μελέτης, αξιολόγησης και παρακολούθησης των διατροφικών συνηθειών, του επιπέδου φυσικής άσκησης και του τρόπου ζωής των επιμέρους πληθυσμών ανά την Ελληνική επικράτεια, όπως γίνεται και σε άλλες χώρες ανά τον κόσμο. Σε αυτά τα πλαίσια, ο κύριος στόχος της έρευνας είναι να μελετήσει την ποιότητα ζωής, τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής άσκησης των κατοίκων της Λακωνίας μέσης ηλικίας (35-65) και να αποκαλύψει συσχετισμούς που υπάρχουν μεταξύ αυτών και υπαρκτών προβλημάτων υγείας. Η μελέτη διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων απαιτεί την συνεκτίμηση ποικίλων παραγόντων, που επηρεάζονται από κληρονομικά, σωματομετρικά και κοινωνικό-οικονομικά χαρακτηριστικά, καθώς και από τις διατροφικές συνήθειες και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας των ατόμων. Η έρευνα κάνει χρήση πέντε ερωτηματολογίων (π.χ., δημογραφικά στοιχεία και επιλογές καθημερινής ζωής, συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων, φυσική άσκηση, ιατρικό ιστορικό και κατάσταση υγείας, και οικογενειακό ιστορικό υγείας) που προσπαθούν να αξιολογήσουν τον τρόπο ζωής των κατοίκων της Λακωνίας, τις διατροφικές τους συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής άσκησης, έτσι ώστε να μπορέσει να τα συσχετίσει με την κατάσταση της υγείας τους και την παρουσία ή μη διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Στην παρούσα φάση της έρευνας έχει διεξαχθεί μία πιλοτική έρευνα με 50 ερωτηματολόγια, για να αξιολογηθεί η ικανότητα των τελευταίων να συλλέξουν τις πληροφορίες που απαιτούνται για μια αξιόπιστη στατιστική ανάλυση. Η έρευνα χρησιμοποιεί περιγραφική και συγκριτική ερευνητική μεθοδολογία στην ανάλυση των δεδομένων. Παρόμοιες έρευνες σπανίζουν στην Ελλάδα και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει ο Ελληνικός πληθυσμός, ιδιαίτερα με την σταδιακή απομάκρυνση του από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, χρήζουν άμεσης μελέτης που θα καταδείξει τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάσει το κράτος και η επιστημονική κοινότητα για την αντιμετώπιση τους.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Φυσική Δραστηριότητα, Πληθυσμιακή Μελέτη

21188

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Μαυρικού Ε., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Πολλάτου Ε.

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

eleni.mavrikou@gmail.com

EATING HABITS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH AUTISM

E. Mavrikou, S. Mpatsiou, E. Douda, E. Pollatou

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

Η παχυσαρκία τόσο σε μικρή ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή σχετίζεται με προβλήματα υγείας (μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακά νοσήματα, ζαχαρώδη διαβήτη, ψυχολογικά προβλήματα κ.α.). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον υπάρχει τα τελευταία χρόνια για τα παιδιά με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) εξαιτίας της μεγάλης αύξησης της συχνότητας εμφάνισής τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων που παρουσίαζαν διαταραχές αυτιστικού φάσματος και να συγκριθούν με τις αντίστοιχες των συνομηλίκων τους χωρίς αναπηρία. Το δείγμα αποτελούνταν από 90 παιδιά και εφήβους από το νομό Αττικής. Τα 45 (nα=35 και nκ=10) ήταν με ΔΑΦ (ομάδα 1), ηλικίας 4.051±1,430,9 ημερών και τα 45 (nα=17 και nκ=28), ήταν τυπικής ανάπτυξης (ομάδα 2), ηλικίας 4.185,8±968,96 ημερών. Χρησιμοποιήθηκε ένα Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων, το οποίο συμπληρώθηκε από τους γονείς των ατόμων με ΔΑΦ και των μικρών παιδιών με τυπική ανάπτυξη. Οι έφηβοι το συμπλήρωσαν μόνοι τους. Καταγράφηκε το βάρος, το ύψος, η περιφέρεια μέσης, κοιλιάς και ισχίων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση t-test (ανεξάρτητα δείγματα) και το κριτήριο χ². Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι τα άτομα των δύο ομάδων είχαν φυσιολογικό βάρος, με δείκτη μάζας σώματος 19,42±3,99 και 19,26±4,35 αντίστοιχα. Διαφορά σημαντική σημειώθηκε μόνο στην περιφέρεια των ισχίων (p<0.05). Υπερείχαν τα άτομα της ομάδας 2. Δε σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά (p<0.05) μεταξύ των δύο ομάδων στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων που εξετάστηκαν εκτός από εκείνη των σνακς- επιδόρπια. Ικανοποιητικό ποσοστό των συμμετεχόντων λάμβανε πρωινό. Τρία και περισσότερα γεύματα την ημέρα λάμβανε το 66,7%- 80%. Τα άτομα της ομάδας 2 κατανάλωναν μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος από εκείνα της ομάδας 1 ενώ αντίθετη ήταν η σχέση στην κατανάλωση λευκού τυριού. Μικρό ποσοστό και των δύο ομάδων κατανάλωνε καθημερινά φρούτα ενώ ικανοποιητικό ήταν αυτών που κατανάλωνε ένα χυμό. Μία φορά την εβδομάδα, πολύ μικρό ήταν το ποσοστό αυτών που κατανάλωνε ψάρια ενώ μέτριο-ικανοποιητικό αυτών που κατανάλωνε όσπρια. Πολύ μικρό ήταν και το ποσοστό των ατόμων που κατανάλωνε ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Σχεδόν το ίδιο ποσοστό των ατόμων των δύο ομάδων κατανάλωνε μακαρόνια και ρύζι την εβδομάδα. Η πλειονότητα δήλωσε ότι δεν τρώει συχνά εκτός σπιτιού αλλά ούτε αγοράζει έτοιμο φαγητό. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχουν διαφορές σημαντικές μεταξύ των παιδιών και εφήβων με ΔΑΦ και αυτών με τυπική ανάπτυξη στην κατηγορία βάρους και στις διατροφικές συνήθειές τους. Η διατροφή τους χρειάζεται βελτίωση για να πλησιάσει το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Για τη γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτείται η διενέργεια ερευνών σε μεγαλύτερο δείγμα ατόμων με διαταραχές αυτιστικού φάσματος.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφικές συνήθειες, Αυτισμός, Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων

21415

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ Α΄ ΚΑΙ Δ΄ ΕΤΟΥΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

Χριστουλάκη Α., Λαπαρίδης Κ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η.

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

lapco@phyed.duth.gr

A COMPARISON OF BODY IMAGE PERCEPTION BETWEEN 1st AND 4th YEAR FEMALE STUDENTS OF T.E.F.A.A. – DUTH

A. Christoulaki, C. Laparidis, H. Douda, I. Smilios

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

Η εικόνα σώματος ταυτίζεται με την εσωτερική απεικόνιση της εξωτερικής μας εμφάνισης και επικεντρώνεται κυρίως στην οπτική ιδέα που έχει ένα άτομο για τη φυσική του εμφάνιση και αναφέρεται στο μέγεθος, στο σχήμα και το βάρος του σώματός του και το πόσο άνετα αισθάνεται με την εξωτερική του εμφάνιση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναλύσει και να συγκρίνει τον τρόπο με τον οποίο οι φοιτήτριες του Α΄ και Δ΄ έτους σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής αντιλαμβάνονται την εικόνα του σώματός τους. Στη μελέτη συμμετείχαν ογδόντα φοιτήτριες (n=80), από τις οποίες 40 ανήκουν στο Α΄ έτος και 40 στο Δ΄ έτος σπουδών. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση και στη σωματική μάζα και προσδιορίστηκε ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (ΔΜΣ). Επιπλέον, η συλλογή των δεδομένων για την εικόνα σώματος πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου BSQ-34 που αποτελείται από 34 ερωτήσεις, σύμφωνα με τις οποίες κατηγοριοποιούνται τα άτομα, σε αυτά που δε παρουσιάζουν καμία ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους (score <80), σε άτομα τα οποία παρουσιάζουν σχετική ανησυχία (score 80-110), σε εκείνα που εμφανίζουν μέτρια ανησυχία (score 111-140) και τέλος σε άτομα

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

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

τα οποία παρουσιάζουν υψηλή ανησυχία σχετικά με την εικόνα του σώματός τους (score >140). Επιπρόσθετα της συνολικής εκτίμησης του ερωτηματολογίου μελετήθηκε: α) η παρεμβατική αισθητική που χρησιμοποιείται συχνά, β) η πιθανή ενοχή για την εικόνα σώματος, γ) εάν η εικόνα σώματος τις ανάγκασε να ακολουθήσουν κάποια δίαιτα, δ) για το αν προκαλούσαν εσκεμμένα αντανακλαστικές εκβολές του φαγητού από το στόμα για να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες που έφαγαν. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο μέσος όρος του Δείκτη Μάζας Σώματος των κοριτσιών του Α' έτους ήταν $21.03 \pm 2.26 \text{ Kg/m}^2$ ενώ ο μέσος όρος του ΔΜΣ των κοριτσιών του Δ' έτους σπουδών ήταν $20.65 \pm 1.96 \text{ Kg/m}^2$ ($p > 0.05$). Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στην αντίληψη εικόνας σώματος μεταξύ των φοιτητών του Α' και του Δ' έτους σπουδών. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης προσδιορίζουν τις αντιλήψεις που έχουν οι φοιτήτριες του Α' και του Δ' έτους σπουδών του ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ για της εικόνα του σώματός τους όπου διαφαίνεται ότι ο χρόνος σπουδών των τεταρτοετών φοιτητριών δεν διαφοροποιεί τις απόψεις τους συγκριτικά με τις πρωτοετείς φοιτήτριες.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, εικόνα σώματος, ΤΕΦΑΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

Θεματική Ενότητα:
Εμβιομηχανική
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Biomechanics
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20206

ΔΙΑΤΑΤΙΚΟ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΚΗ ΣΚΛΗΡΟΤΑ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΑΛΜΑΤΑ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΚΟΠΩΣΗΣ ΑΛΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Πυργάκης Ε., Τσαδήμας Χ., Λαζαρίδης Σ., Ιωαννίδης Θ., Μπάσσα Ε., Πατίκας Δ., Κοτζαμανίδης Χ.

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

sav200m@gmail.com

SHORT LATENCY REFLEX AND KNEE JOINT STIFFNESS DURING DROP JUMPS AFTER A FATIGUE JUMPING PROTOCOL IN PRE-PUBESCENT AND ADULT MALES

E. Pirgakis, C. Tsadimas, S. Lazaridis, T. Ioannidis, E. Bassa, D. Patikas, C. Kotzamanidis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S

The current study examined the differences developed between children and adults after an intense stretch shortening cycle fatigue (SSCF) protocol (100 vertical jumps) on knee joint stiffness ($\text{Nm} \cdot \text{kg}^{-1}$) and short latency stretch reflex amplitude (SLR) of vastus lateralis (VL) muscle during drop jumps from 30cm (DJ). For this purpose, thirteen children (9 to 11 years old) and thirteen adult men (22 to 28 years old) were tested in DJ before and immediately after (0h) a SSCF protocol of 10 bouts x 10 repetitions vertical jumps. 3D kinematic and kinetic data were collected using a six-camera motions analysis system and a ground mounted force plate. Two-way analysis of variance was applied in order to examine the group main effect (2 levels: boys vs. men), the timing period main effect (2 levels: before vs. 0h after the exercise protocol and their interaction. The significance level was set at $p < 0.05$. Jump height performance in DJ reduced at both groups immediately after fatigue protocol but at greater extend in adults compared to children. In addition, the SSCF protocol induced a clear decrease in knee joint stiffness by [mean (SD)] 16.8 (6.6) % in children and 28.4 (6.3) % in adults. The same trend observed in SLR amplitude in the initial braking phase of the drop jump, as the decrement was 19.8 (9.1) % in children and 34.7 (14.5) % in adults. The reduced joint stiffness which accompanied the decreased reflex sensitivity could have been partly responsible for the weakened muscle performance due to impaired utilization of elastic energy and stretch-shortening cycle mechanism. It is concluded that a SSCF protocol of vertical jumps modulated reflex and stiffness, as acute reduction in neuromuscular control in both age groups but at greater extend in adults occurred.

Λέξεις κλειδιά: knee joint stiffness, short-latency reflex, drop jump

20277

ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΕΛΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Γούργουλης Β., Μπόλη Α., Παπαπαύλου Δ., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ.

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

vgourgoy@phyed.duth.gr

OPTIMUM RELATIVE SIZE OF THE DRAG AND LIFT FORCES OF THE HAND IN FRONT CRAWL SWIMMING

V. Gourgoulis, A. Boli, D. Papapavlou, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis

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

Για την αποτελεσματική εφαρμογή των προωθητικών δυνάμεων η συνισταμένη δύναμη που ασκείται από τα χέρια ενός κολυμβητή θα πρέπει να κατευθύνεται προς την εμπρός. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί όταν οι προωθητικές δυνάμεις έλξης και ανύψωσης έχουν συγκεκριμένο σχετικό μέγεθος. Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν ο καθορισμός του ιδανικού σχετικού μεγέθους των δυνάμεων έλξης και ανύψωσης του χεριού στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δέκα κολυμβήτριες που κολύμπησαν 25 m ελεύθερο με μέγιστη ένταση. Για να αποκλειστεί η επίδραση του λακτίσματος των ποδιών, όλες οι προσπάθειες εκτελέστηκαν έχοντας

ένα βαρελάκι ανάμεσα στα πόδια. Η υποβρύχια κίνηση του δεξιού χεριού καταγράφηκε από 4 αναλογικές κάμερες S-VHS, με συχνότητα λήψης 60 Hz, που τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια. Για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής, στο μέσον της πισίνας των 25 m, χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαβάθμισης 24 σημείων ελέγχου, διαστάσεων 1 m x 3 m x 1 m, για τον εγκάρσιο, τον επιμήκη και τον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Η ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβήτριας πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Βάσει των κινηματικών χαρακτηριστικών και υδροδυναμικών συντελεστών υπολογίστηκαν οι προωθητικές δυνάμεις έλξης και ανύψωσης του χεριού, καθώς και η συνισταμένη δύναμή τους. Στη συνέχεια, θεωρώντας ότι δεν μεταβάλλεται το πρότυπο έλξης της χεριάς και το μέγεθος της συνισταμένης δύναμης, υπολογίστηκε το ιδανικό μέγεθος των δυνάμεων έλξης και ανύψωσης, έτσι ώστε η διεύθυνση της συνισταμένης δύναμής τους να ταυτίζεται με τον άξονα προώθησης των κολυμβητριών. Για τη λεπτομερέστερη μελέτη της, η υποβρύχια κίνηση του δεξιού χεριού διαχωρίστηκε σε τρεις φάσεις: (α) γλίστρημα, (β) έλξη και (γ) ώθηση. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι για την αποτελεσματική εφαρμογή της συνισταμένης προωθητικής δύναμης προς τα εμπρός, η δύναμη έλξης του χεριού θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από τη δύναμη ανύψωσης στη φάση έλξης και μικρότερη στη φάση ώθησης. Επίσης, οι κολυμβήτριες δεν θα πρέπει να βιάζονται να εφαρμόσουν δύναμη. Η εφαρμογή δύναμης θα πρέπει αρχίζει αφού πραγματοποιηθεί η φάση του «πιασίματος» και αρχίσει η παλάμη να κινείται προς τα πίσω, ενώ ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στο τελείωμα της φάσης ώθησης, όπου η κίνηση του χεριού θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από μικρή γωνία επίθεσης, έτσι ώστε να υπερισχύει η δύναμη ανύψωσης.

Λέξεις κλειδιά: κολύμβηση, ιδανικό μέγεθος, προωθητικές δυνάμεις

20280

ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΩΝ ΑΡΣΕΩΝ ΑΡΑΣΕ

Διαμάντης Ε., Παπαπαύλου Δ., Μπόλη Α., Γκάρας Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

KINEMATIC CHARACTERISTICS OF MAXIMAL AND SUBMAXIMAL SNATCH LIFTS

E. Diamantis, D. Papapavlou, A. Boli, A. Garas, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν τυχόν διαφορές στα κινηματικά χαρακτηριστικά μέγιστων και υπομέγιστων άρσεων αρασέ. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 8 αρσιβαρίστες υψηλού επιπέδου. Για την καταγραφή των άρσεων χρησιμοποιήθηκαν δύο κάμερες (60 Hz) και η τρισδιάστατη ανάλυσή τους πραγματοποιήθηκε μέσω του Ariel Performance Analysis System. Η συνολική κίνηση διαχωρίστηκε σε 5 φάσεις: 1^ο τράβηγμα, μετάβαση, 2^ο τράβηγμα, κάθοδος και σταθεροποίηση, βάσει της γωνιακής μετατόπισης της άρθρωσης του γόνατος και της κατακόρυφης μετατόπισης της μπάρας. Μελετήθηκαν η χρονική διάρκεια των επιμέρους φάσεων, οι γωνιακές μετατοπίσεις και ταχύτητες των αρθρώσεων και των μελών του σώματος, οι γραμμικές μετατοπίσεις και η κατακόρυφη γραμμική ταχύτητα και επιτάχυνση της μπάρας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t – test για εξαρτημένες μετρήσεις και δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μέγιστων και υπομέγιστων άρσεων στην πλειονότητα των παραμέτρων που μελετήθηκαν. Ωστόσο, στις μέγιστες άρσεις διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη ποσοστιαία διάρκεια του 1^{ου} τραβήγματος και της μετάβασης, μεγαλύτερη μέγιστη προσθιοπίσθια μετατόπιση των γονάτων πίσω από τη μπάρα στο 1^ο τράβηγμα και μικρότερη μετατόπιση των ώμων μπροστά από τη μπάρα στο τέλος του 1^{ου} τραβήγματος. Επίσης, ήταν μικρότερη η κατακόρυφη γραμμική ταχύτητα της μπάρας στο τέλος του 1^{ου} τραβήγματος, ενώ ήταν μεγαλύτερη η μέγιστη θετική προσθιοπίσθια επιτάχυνση της μπάρας μακριά από αθλητή. Επιπλέον, το ύψος της μπάρας ήταν μικρότερο στο τέλος του 2^{ου} τραβήγματος, ενώ ήταν μικρότερο και το μέγιστο ύψος που επιτεύχθηκε. Τέλος, η μέγιστη γωνιακή ταχύτητα έκτασης του άκρου ποδιού ως προς τον προσθιοπίσθιο άξονα επιτεύχθηκε πιο αργά και η γωνιακή ταχύτητα έκτασης του μηρού ως προς τον προσθιοπίσθιο άξονα στο μέγιστο ύψος της μπάρας ήταν μεγαλύτερη. Συνεπώς, παρόλο που το γενικό πρότυπο της άρσης δεν τροποποιείται, διαπιστώνονται κάποιες σημαντικές διαφοροποιήσεις ιδιαίτερα στο 1^ο τράβηγμα.

Λέξεις κλειδιά: άρση βαρών, αρασέ, άντρες

20417

ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΕΝΑΛΤΙ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΜΕ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

Γκαμανής Δ., Φαλιακάκης Ι., Κέλλης Ε., Κωφοτόλης Ν., Κομσής Γ.

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

dimitris_gam@hotmail.com

SOCCER PENALTY KINEMATICS AGAINST PASSIVE AND ACTIVE GOALKEEPER DEFENSE

D. Gkamanis, I. Faliakakis, E. Kellis, N. Kofotolis, G. Komsis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S at Serres

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα δισδιάστατα κινηματικά χαρακτηριστικά των κάτω άκρων κατά την εκτέλεση πέναλτι στο ποδόσφαιρο με παθητική και ενεργητική παρουσία τερματοφύλακα. Οκτώ φοιτητές της ειδικότητας ποδοσφαίρου (ηλικία: 22.4 ± 0.7 έτη, ύψος: 178 ± 4.63 cm, μάζα: 83.42 ± 4.08 Kg, προπονητική εμπειρία 8.3 ± 2.9 έτη) εκτέλεσαν 20 λακτίσματα από το ύψος του πέναλτι (11 μέτρα από το κέντρο της εστίας) απέναντι σε τερματοφύλακα με παθητική (απλή στάση στο τέρμα) και ενεργητική (κανονική ενέργεια). Η οδηγία που δόθηκε στους παίκτες ήταν να ευστοχήσουν. Δεν δόθηκαν ιδιαίτερες οδηγίες ως προς την φορά ή τον τρόπο εκτέλεσης του λακτίσματος, παρά μόνο ότι το λάκτισμα έπρεπε να γίνει με το δεξί πόδι. Το λάκτισμα εκτελέστηκε σε ποδοσφαιρικό γήπεδο και καταγράφηκε με δύο βιντεοκάμερες JVC 9800 (JVC Inc., Japan) με συχνότητα δειγματοληψίας 120 Hz. Αναλύθηκαν πέντε εύστοχα λακτίσματα από κάθε συνθήκη (παθητική – ενεργητική) με το Ariel Performance Analysis System. Ζευγαρωτά t-tests έδειξαν ότι το εύστοχο πέναλτι απέναντι σε ενεργητικό τερματοφύλακα εμφάνισε στατιστικά σημαντικά χαμηλότερη ταχύτητα της μπάλας (12.7 ± 2.36 m/s έναντι 15.2 ± 3.35 m/s), μέγιστη ταχύτητα της ποδοκνημικής (1091.3 ± 268.3 °/s έναντι 1141.2 ± 208.1 °/s), γόνατος (1429.5 ± 250.3 °/s έναντι 1525.1 ± 298.3 °/s) σε σχέση με το εύστοχο λάκτισμα απέναντι σε παθητική παρουσία του τερματοφύλακα. Η γωνία της ποδοκνημικής ήταν 86.4 ± 14.1 ° και 96.1 ± 13.0 °, με ενεργητική και παθητική παρουσία τερματοφύλακα, αντίστοιχα ($P < 0.05$). Η γωνία του γόνατος ήταν 124.1 ± 9.3 ° (55.9 ± 3.1 ° και 115.8 ± 18.0 ° (64.2 ± 3.8 °), με ενεργητική και παθητική παρουσία τερματοφύλακα, ($P < 0.05$). Το πέναλτι απέναντι σε τερματοφύλακα συνοδεύτηκε από μεγαλύτερη ραχιαία κάμψη και μικρότερη κάμψη του γόνατος. Η ενεργητική παρουσία του τερματοφύλακα προκαλεί μια (αναμενόμενη) μείωση της ταχύτητας του λακτίσματος η οποία όμως συνοδεύεται και από μεταβολή της τεχνικής. Η προπόνηση βελτίωσης της τεχνικής του λακτίσματος ίσως θα πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις απέναντι σε τερματοφύλακα παρά σε άδεια εστία.

Λέξεις κλειδιά: Τεχνική, Λάκτισμα, Εμβιομηχανική

21246

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΕ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

Μαναβέλη Π., Αγγελούσης Ν., Σμήλιος Η., Καμπάς Α., Γκάρας Α., Γιαννακού Ε., Γούργουλης Β., Μαυρομμάτης Γ.

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

egiannak@phyed.duth.gr

CHANGES IN LOWER LIMB JOINT KINETICS IN RELATION WITH BARBELL LOAD IN HALF SQUATS

P. Manaveli, N. Aggeloussis, I. Smilios, A. Kambas, A. Garas, E. Giannakou, V. Gourgoulis, G. Mavrommatis

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

Τα ημικαθίσματα με μπάρα αποτελούν βασική άσκηση για τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος των μυών των κάτω άκρων. Δεδομένου ότι η ισχύς είναι ανάλογη της εφαρμοζόμενης δύναμης και ταχύτητας έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να μελετηθεί η επίδραση του φορτίου της μπάρας στην αρθρική ροπή και στη γωνιακή ταχύτητα των αρθρώσεων των κάτω άκρων. Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός του ιδανικού φορτίου της μπάρας για την μεγιστοποίηση του συνδυασμού της ροπής και της γωνιακής ταχύτητας των αρθρώσεων των κάτω άκρων κατά τη διάρκεια ημικαθισμάτων με μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης. Συμμετείχαν 20 φοιτητές που εκτέλεσαν ημικαθίσματα με διαφορετικά φορτία μπάρας (45%, 60%, 75% και 90% της 1RM). Οι προσπάθειες καταγράφηκαν από σύστημα ανάλυσης κίνησης (Vicon) με 8 κάμερες (100Hz) και δύο δυναμοδάπεδα (1000Hz). Διαπιστώθηκε ότι η αύξηση του φορτίου οδήγησε σε σημαντική αύξηση της μέγιστης ροπής έκτασης του ισχίου ($p < .001$), του γόνατος ($p < .001$) και της ροπής πελματιαίας κάμψης της ποδοκνημικής ($p < .001$), παρά τη σημαντική μείωση των γωνιακών ταχυτήτων του ισχίου ($p < .001$) και του γόνατος ($p < .001$). Επιπλέον, βρέθηκε ότι το φορτίο δεν είχε σημαντική επίδραση στην αρθρική ισχύ του γόνατος. Αντίθετα, η αρθρική ισχύς του ισχίου βρέθηκε σημαντικά μεγαλύτερη στο ενδιάμεσο

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

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

φορτίο ($p < .01$) και η αρθρική ισχύς της ποδοκνημικής σημαντικά μεγαλύτερη στα υψηλότερα φορτία ($p < .001$). Συνοψίζοντας τα ευρήματα της έρευνας παρέχουν ενδείξεις ότι η εκτέλεση ημικαθισμάτων με μέγιστα φορτία ίσως αποτελεί την καταλληλότερη μέθοδο για τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων, αρκεί να εκτελούνται με μέγιστη ταχύτητα.

Λέξεις κλειδιά: μυϊκή ισχύς, αρθρική ροπή, γωνιακή ταχύτητα

21405

a.arampatzis@hu-berlin.de

MUSCLE ADAPTATION AFTER ECCENTRIC EXERCISE

A. Sharifnezhad, R. Marzilger, A. Arampatzis

Department of Training- and Movement Sciences, Humboldt-Universität zu Berlin, Germany

Exercise loading can affect the radial and longitudinal growth of skeletal muscles. Although there are many studies in the literature on radial muscle adaptation, there is little information about longitudinal muscle adaptation in humans. It is believed that eccentric loading might be an adequate mechanical stimulus for longitudinal muscle growth. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of loading magnitude, muscle lengthening velocity and muscle length range during eccentric loading on longitudinal adaptation of the vastus lateralis muscle. Fifty-three participants voluntarily participated in this study. They were randomly divided into two experimental groups and one control group. The experimental groups performed eccentric training of the knee extensors using an isokinetic dynamometer for 10 weeks, 3 days per week and 5 sets per training day. The control group did not experience any specific training. We investigated four different exercise protocols, where the magnitude of the eccentric stimulus, the muscle lengthening velocity and the muscle length where the eccentric stimulus has been applied were modified. In the pre-post measurements we examined the fascicle length of the vastus lateralis from 20° to 90° knee angle and the moment-angle relationship of the knee extensors. We found a significant increase ($p < 0.05$) of fascicle length of the vastus lateralis muscle compared to the control group, yet only in the leg trained with the high muscle lengthening velocity protocol. The increase (~14%) in fascicle length was similar for the whole range of the knee angle. However, a shift in optimum angle in the moment-angle relationship to greater muscle lengths has not been identified. During this training in protocol the fascicle lengthening velocity of the vastus lateralis was ~2 times higher compared to the other three protocols. Furthermore, the highest strain velocity of the fascicles has been located in the phase where the moment decreased. These findings give evidence that not every eccentric exercise loading causes an increase in fascicle length and that the lengthening velocity of fascicle seems to be the most important factor for longitudinal muscle adaptation. Although the underlying mechanisms regarding the longitudinal adaptation of the muscle (i.e. increase of sarcomeres in series) are not well known, we can argue that a high lengthening velocity of the fascicles might be necessary to trigger a homeostatic perturbation in muscles to induce longitudinal plastic changes.

Λέξεις κλειδιά: biomechanics, muscle, eccentric

21412

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ ΑΛΜΑΤΑ

Τσιόκανος Α., Γιαβρόγλου Α., Πούλιος Α., Χαλίτσιος Χ., Τσιμέας Π., Τσαρούχας Λ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

atsiokan@pe.uth.gr

RELATIONSHIP BETWEEN MAXIMAL ROTARY FREQUENCY AT A CYCLE ERGOMETER AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE

A. Tsiokanos, A. Giavrogrou, A. Poullos, Ch. Chalitsios, P. Tsimeas, L. Tsarouchas

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της μέγιστης ταχύτητας ποδηλάτησης και της αθλητικής επίδοσης, όπως αυτή εκφράζεται με την κατακόρυφη αλτική ικανότητα. Αξιολογήθηκαν 37 ασκούμενοι (27 φοιτητές και 10 φοιτήτριες φυσικής αγωγής) (ηλικίας 19-24 ετών, σωματικής μάζας $72,1 \pm 12,5$ Kg και αναστήματος $1.73 \pm 0,13$ m) σε τρεις δοκιμασίες ποδηλάτησης σε στατικό ποδήλατο Monark και σε τρία κατακόρυφα άλματα σε δυναμοδάπεδο Bertek. Οι δοκιμασίες ποδηλάτησης περιλάμβαναν μέγιστη προσπάθεια χωρίς εξωτερική επιβάρυνση (fr_{max}), με εξωτερική επιβάρυνση 30 g για κάθε Kg σωματικού βάρους (fr_{30}) και με επιβάρυνση 60 g

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

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

για κάθε Kg σωματικού βάρους (fr60). Τα κατακόρυφα άλματα περιλάμβαναν άλμα από ημικάθισμα (sj), άλμα με εισαγωγική ταλάντευση (cmj) και άλμα με εισαγωγική ταλάντευση και ελεύθερη συμμετοχή των χεριών (cmjh). Οι μέσες τιμές της κυκλικής συχνότητας στο εργοποδήλατο για τις frmax, fr30 και fr60 ήταν αντίστοιχα $3,36 \pm 0,32$ c/s, $3,02 \pm 0,27$ c/s και $2,52 \pm 0,29$ c/s. Οι μέσες τιμές του άλματος σε ύψος για τα sj, cmj και cmjh ήταν αντίστοιχα $27,6 \pm 4,6$ cm, $29,4 \pm 5,0$ cm και $36,4 \pm 6,5$ cm. Η ανάλυση συσχέτισης ανέδειξε στατιστικά σημαντικές συχτίσεις (Pearson product-moment correlation coefficient) μεταξύ των τριών μεταβλητών της μέγιστης κυκλικής συχνότητας και των μεταβλητών των τριών αλμάτων. Συγκεκριμένα οι συντελεστές συσχέτισης κυμάνθηκαν από 0,315 έως 0,391 μεταξύ της frmax και των sj, cmj, cmjh, από 0,540 έως 0,725 μεταξύ της fr30 και των sj, cmj, cmjh και από 0,699 έως 0,744 μεταξύ της fr60 και των αντίστοιχων αλμάτων. Η μέγιστη κυκλική συχνότητα χωρίς εξωτερική επιβάρυνση στο κυκλοεργόμετρο είναι αποτέλεσμα μεμονωμένων διαδοχικών κυκλικών προσπαθειών και μια έμμεση αξιολόγηση της ταχύτητας μυϊκής συστολής των κάτω άκρων, ενώ η επίδοση στο κατακόρυφο άλμα με εισαγωγική ταλάντευση και ελεύθερη συμμετοχή των χεριών είναι το αποτέλεσμα μιας μεμονωμένης μη κυκλικής μέγιστης προσπάθειας που χαρακτηρίζει την ταχοδυναμική ικανότητα (παραγώμενη ισχύς) των ποδιών στην πραγματοποίηση μιας αθλητικής κίνησης. Ο συσταλτός μυϊκός μηχανισμός με τον διαδοχικό τρόπο δράσης αναπτύσσει μεγαλύτερες ταχύτητες βράχυνσης (επιτρόχια ταχύτητα στην ποδηλάτηση $v = 3,59 \pm 0,34$ m/s) από αυτόν της μεμονωμένης προσπάθειας (ταχύτητα απογείωσης στο cmjh $v = 2,69 \pm 0,31$ m/s). Στην περίπτωση του κατακόρυφου άλματος πέραν των άλλων (αδρανειακά χαρακτηριστικά, αντανάκλαστικοί μηχανισμοί προστασίας των αρθρώσεων) τον σημαντικότερο περιοριστικό παράγοντα επίτευξης της μέγιστης ταχύτητας βράχυνσης του μυϊκού μηχανισμού αποτελεί η περιορισμένη απόσταση επιτάχυνσης της βιομηχανικής ενότητας των κάτω άκρων.

Λέξεις κλειδιά: κατακόρυφο άλμα, κυκλοεργόμετρο, μυϊκή συστολή

Θεματική Ενότητα:
Εργοφυσιολογία – Κλινική Εργοφυσιολογία
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Exercise Physiology – Clinical Exercise Physiology
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20158

asgeir.mamen@nhck.no

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING VS LOW INTENSITY DISTANCE TRAINING USING NORDIC WALKING AND TYRE PULLING

A. Mamen, P. Fredriksen

University College of Health Sciences Campus Kristiania, University College of Health Sciences
Campus Kristiania

Interval training with high intensity has become more popular in the recent years, as it has proved to be more time efficient than low intensity, high volume training. Nordic Walking has been a popular training activity for the last 20 years, and there are claims of enhanced training effect from the extra use of arms in this form of activity, compared to ordinary running. Pulling car tyres can be used to further increase the load on the arms and legs. This will increase the energy requirements for any speed or inclination compared to running. To investigate the effect of low and high intensity Nordic Walking with tyre pulling on muscle strength and cardiorespiratory fitness, we had 35 student subjects, 18 females, to train three times a week for eight weeks. Mean age (SD) 22.3 (2.0 yr), height 172.5 (7.3) cm, body mass 67.8 (9.1) kg. The subjects were randomly selected to a high intensity interval training group where they trained 10 x 20 s with 10 s rest with maximum effort, to a low intensity distance training group where the training was one x 60 min at 60-80% of HRmax, or to a control group which did not do any extra training. The two training groups therefore differed vastly in accumulated training time, 1 1/3 h vs 24 h. At baseline, all groups performed measurements of anthropometry, spirometry, blood pressure, muscle strength and cardiorespiratory fitness. The three groups did not differ in any of these results at baseline. After eight weeks of training, a re-test identical to the baseline test was performed. ANOVA showed that the long distance group had significantly increased on both leg strength (43%) and core musculature strength (25%). The high intensity group had increased their arm and leg strength (both 25%) and improved the oxygen uptake (6%). The control group did not improve on any variable. In conclusion, both training groups did improve on some strength variables, but only the high intensity group improved their cardiorespiratory fitness. Nordic Walking and tyre pulling therefore seems to be a practical and efficient way to improve general fitness at either high or low intensity.

Λέξεις κλειδιά: Interval training, Fitness, Nordic Walking

20173

ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΝΕΥΡΙΚΩΝ ΩΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΣ

Μεθενίτης Σ., Καρανδρέας Ν., Ζάρας Ν., Στασινάκη Α., Καραμπάτσος Γ., Γεωργιάδης Γ., Τερζής Γ.

Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Α' Νευρολογική Κλινική Αιγινήτειου Νοσοκομείου, Ιατρική Σχολή

smetheni@phed.uoa.gr

MUSCLE FIBER CONDUCTION VELOCITY IN STRENGTH AND POWER ATHLETES

S. Methenitis, N. Karandreas, N. Zaras, A. Stasinaki, G. Karampatsos, G. Georgiadis, G. Terzis

Athletics Laboratory, S.P.E.S.S., National and Kapodestrian University of Athens, Α' Neurology Clinic, Aigion Hospital, Medical School

Η λειτουργία του νευρικού συστήματος έχει κεντρικό ρόλο σε προσπάθειες που απαιτούν την παραγωγή υψηλής μυϊκής ισχύος καθώς και στο ρυθμό εφαρμογής της μυϊκής δύναμης (RFD). Η άσκηση με αντιστάσεις προκαλεί σημαντικές και εξειδικευμένες νευρικές προσαρμογές οι οποίες καθορίζονται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προπονητικού προγράμματος, ωστόσο μέχρι σήμερα παραμένει άγνωστο αν η ταχύτητα αγωγής των νευρικών

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

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

ώσεων στην επιφάνεια των μυϊκών ινών διαφέρει μεταξύ αθλητών δύναμης και αθλητών ισχύος. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση πιθανών διαφορών στην ταχύτητα αγωγής των νευρικών ώσεων στην επιφάνεια των μυϊκών ινών (MFCV) σε αθλητές μέτριου επιπέδου που ακολουθούν προπονητικά προγράμματα με στόχο τη μεγιστοποίηση της δύναμης ή της ισχύος. Στη μελέτη συμμετείχαν είκοσι ένας νεαροί άνδρες ($24,6 \pm 4,3$ ετών) που προπονούνταν συστηματικά για τη μεγιστοποίηση της μυϊκής δύναμης (ομάδα Δύναμης, $n=10$) ή της μυϊκής ισχύος (ομάδα Ισχύος, $n=11$) για τουλάχιστον 3 χρόνια. Αξιολογήθηκε η μέγιστη ισομετρική δύναμη (MIF), ο RFD και το εμβαδόν καμπύλης δύναμης-χρόνου (impulse) σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές μέχρι τα 250ms, σε μηχανήμα οριζόντιων πιέσεων ποδιών με τη χρήση δυναμοδαπέδου ($ICC=0,89-0,93$). Η MFCV αξιολογήθηκε στον έξω πλατύ μηριαίο μυ του κυρίαρχου ποδιού, μέσω προκλητών δυναμικών (0,05ms διάρκεια, 1Hz, 2-15mA, φίλτρο 2-20kHz, $ICC=0,91$) με ενδομυϊκά ηλεκτρόδια, σε ηρεμία. Αξιολογήθηκαν κατά μέσο όρο 75 ± 11 μυϊκές ίνες σε κάθε δοκιμαζόμενο και υπολογίστηκε η MFCV όλων των ινών (MFCVtotal), η MFCV των μυϊκών ινών τύπου II ($>5,01m \cdot sec^{-1}$, MFCVType II) και η μέγιστη MFCV (MFCVmax). Η στατιστική ανάλυση έγινε με το student T-test για ανεξάρτητα δείγματα και το δείκτη συσχέτισης Pearson' r ($P<0,05$). Σημαντικές διαφορές ($P<0,05$) διαπιστώθηκαν μεταξύ των δύο ομάδων σε όλες τις μεταβλητές. Με εξαίρεση τη MIF, τα άτομα της ομάδας Ισχύος πέτυχαν τις υψηλότερες τιμές στις άλλες μεταβλητές επίδοσης ($P<0,05$). Σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ των MFCVtotal, MFCVType II, MFCVmax και των RFD-impulse από τα 60 έως τα 250ms ($r=0,704-0,926$, $P=0,000$) στο σύνολο των δοκιμαζόμενων. Όταν οι δύο ομάδες εξετάστηκαν ξεχωριστά, διαπιστώθηκαν υψηλότερες συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών για την ομάδα Ισχύος ($r=0,733-0,956$, $P=0,000$), ενώ στην ομάδα Δύναμης σημαντικές συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μόνο μεταξύ της MFCVmax και του RFD-impulse από τα 100ms έως τα 150ms ($r=0,621-0,854$, $P<0,05$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώνεται μια στενή σχέση μεταξύ των MFCVtotal, MFCVType II, MFCVmax και της επίδοσης σε προσπάθειες που απαιτούν την ταχεία παραγωγή δύναμης (π.χ. RFD). Αθλητές που παράγουν υψηλότερη μυϊκή ισχύ έχουν υψηλότερη ταχύτητα αγωγής νευρικών ώσεων στην επιφάνεια των μυϊκών τους ινών. Η πιθανή αιτιατή σχέση μεταξύ της MFCV και της επίδοσης σε προσπάθειες ισχύος χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση.

Λέξεις κλειδιά: Νευρομυϊκό σύστημα, μυϊκή ισχύ, επίδοση

21162

ΟΞΕΙΕΣ ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Κουνούπης Α., Ζαφειρίδης Α., Δίπλα Κ., Κυπάρης Α., Νικολαΐδης Μ., Βράμπας Ι.

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

anastkounoupis@hotmail.com

ACUTE CENTRAL HEMODYNAMIC RESPONSES DURING INTENSE CONTINUOUS AND INTERVAL PROTOCOLS

A. Kounoupis, A. Zafeiridis, K. Dipla, A. Kyparos, M. Nikolaidis, I. Vrabas

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S (SERRES)

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι οξείες κεντρικές αιμοδυναμικές αποκρίσεις κατά την έντονη συνεχόμενη άσκηση και τη διαλειμματική αερόβια άσκηση μικρού και μεσαίου χρόνου. Δώδεκα υγιείς άνδρες (24.0 ± 3.2 ετών) εκτέλεσαν σε κυκλοεργόμετρο τρία πρωτόκολλα παρόμοιας επιβάρυνσης (έως το 95% $K\dot{V}O_{2max}$): α) συνεχόμενο σταθερής έντασης (στο 70% της VO_{2max}), β) διαλειμματικό μεσαίου χρόνου (2 min στο 90% της VO_{2max} με 2 min παθητικής ανάληψης) και γ) διαλειμματικό μικρού χρόνου (30 s στο 110% της VO_{2max} με 30 s παθητικής ανάληψης). Κατά τη διάρκεια των πρωτοκόλλων καταγράφηκαν η μέση αρτηριακή πίεση (ΜΑΠ), η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ), ο όγκος παλμού (ΟΠ), η καρδιακή παροχή (ΚΠ), η ολική περιφερική αντίσταση (TPR) και η κατανάλωση οξυγόνου (VO_2). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέση απόκριση της ΜΑΠ, του ΟΠ και της ΚΠ κατά τη διάρκεια των πρωτοκόλλων συνεχόμενης άσκησης και διαλειμματικής άσκησης 2-2min ήταν υψηλότερες από αυτές στο διαλειμματικό πρωτόκολλο 30-30s ($p < 0.01-0.05$). Η μέγιστη επιτευχθείσα τιμή VO_2 ήταν υψηλότερη στο πρωτόκολλο 2-2min έναντι του συνεχόμενου και του πρωτοκόλλου 30-30s, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ συνεχόμενου και 30-30s. Ακόμη, η μέση VO_2 και ο συνολικός χρόνος άσκησης $>70\%$ της VO_{2max} ήταν υψηλότερα στο συνεχόμενο έναντι των 2-2min και 30-30s. Τέλος, ο συνολικός χρόνος άσκησης $>80\%$ της VO_{2max} ήταν μεγαλύτερος στο συνεχόμενο και 2-2min έναντι του 30-30s. Συμπερασματικά, πρωτόκολλα συνεχόμενης και διαλειμματικής αερόβιας άσκησης μεσαίου χρόνου (2-2min) επιφόρτισαν το καρδιαγγειακό σύστημα και δραστηριοποίησαν τον αερόβιο μηχανισμό σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με πρωτόκολλα διαλειμματικής άσκησης μικρού χρόνου (30-30s), όταν αυτά εκτελέστηκαν με την ίδια συνολική επιβάρυνση.

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

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

Λέξεις κλειδιά: αερόβια άσκηση, μέθοδοι αερόβιας άσκησης, καρδιαγγειακές αποκρίσεις

21164

ΜΥΪΚΗ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Κουνούπης Α., Ζαφειρίδης Α., Δίπλα Κ., Νικολαΐδης Μ., Κυπάρης Α., Βράμπας Ι.

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

anastkounoupis@hotmail.com

MUSCLE OXYGENATION DURING INTENSE CONTINUOUS AND INTERVAL AEROBIC EXERCISE PROTOCOLS

A. Kounoupis, A. Zafeiridis, K. Dipla, M. Nikolaidis, A. Kyparos, I. Vrabas

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S (SERRES)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι οξείες περιφερικές αποκρίσεις κατά την έντονη συνεχόμενη άσκηση και τη διαλειμματική αερόβια άσκηση μικρού και μεσαίου χρόνου. Δώδεκα υγιείς άνδρες (24.0 ± 3.2 ετών) εκτέλεσαν σε κυκλοεργόμετρο τρία πρωτόκολλα παρόμοιας επιβάρυνσης (έως το 95% ΚΣmax): α) συνεχόμενο σταθερής έντασης (στο 70% της VO₂max), β) διαλειμματικό μεσαίου χρόνου (2 min στο 90% της VO₂max με 2 min παθητικής ανάληψης) και γ) διαλειμματικό μικρού χρόνου (30 s στο 110% της VO₂max με 30s παθητικής ανάληψης). Κατά τη διάρκεια των πρωτοκόλλων καταγράφηκαν, στον τετρακέφαλο μηριαίο μυ, η μεταβολή της οξυγονωμένης (ΔO₂Hb) και μη-οξυγονωμένης αιμοσφαιρίνης (ΔHHb), η διαφορά μεταξύ της οξυγονωμένης και μη-οξυγονωμένης αιμοσφαιρίνης (ΔHbdiff) και ο κορεσμός του μυϊκού ιστού σε οξυγόνο (TSI%). Στο τέλος κάθε πρωτοκόλλου μετρήθηκε η συγκέντρωση γαλακτικού οξέως ενώ από τη συνεχή καταγραφή της κατανάλωσης οξυγόνου (VO₂) και του όγκου παλμού (ΟΠ) υπολογίστηκε η αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου ((A-V)O₂). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέση και η μέγιστη απόκριση των (A-V)O₂, O₂Hb, HHb, Hbdiff και TSI% δε διέφεραν σημαντικά μεταξύ των τριών πρωτοκόλλων, ενώ η μεταβολή (διαφορά μέγιστης και ελάχιστης μεταβολής) των ΔO₂Hb, ΔHHb, ΔHbdiff και TSI% ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στο διαλειμματικό πρωτόκολλο 2-2min έναντι του πρωτοκόλλου συνεχόμενης έντασης και του διαλειμματικού 30-30s ($p < 0.05$). Τέλος, η συγκέντρωση του γαλακτικού οξέως μετά την άσκηση ήταν σημαντικά υψηλότερη στα δύο διαλειμματικά πρωτόκολλα (2-2min και 30-30s) έναντι του πρωτοκόλλου συνεχόμενης άσκησης ($p < 0.05$). Συμπερασματικά, πρωτόκολλα έντονης συνεχόμενης και διαλειμματικής αερόβιας άσκησης μεσαίου (2-2min) και μικρού (30-30s) χρόνου, προκάλεσαν παρόμοιες μεταβολές στην οξυγόνωση του μυός, όταν αυτά εκτελέστηκαν με την ίδια συνολική επιβάρυνση. Αντίθετα, τα διαλειμματικά πρωτόκολλα δραστηριοποίησαν σε μεγαλύτερο βαθμό το αναερόβιο σύστημα παραγωγής ενέργειας.

Λέξεις κλειδιά: μέθοδοι αερόβιας άσκησης, μυϊκή οξυγόνωση, εγγύς υπέρυθρη φασματοσκοπία

21304

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΚΑΙ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Γρατσωνίδης Α., Σμήλιος Η., Γεροδήμος Β., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α

ismilios@phyed.duth.gr

EFFECTS OF THE STRUCTURE OF A CONTRAST TRAINING SESSION USING LOW AND SUBMAXIMAL LOADS ON VERTICAL JUMP PERFORMANCE

A. Gratsonidis, I. Smilios, V. Gerodimos, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, Komotini, University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της οξείας επίδρασης της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης δύναμης των κάτω άκρων, με τη χρησιμοποίηση διαφορετικών φορτίων και όγκου ερεθίσματος στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα. Ειδικότερα εξετάστηκε κατά πόσο η προηγούμενη εκτέλεση ενός ή δύο βαλλιστικά εκτελεσμένων ημικαθισμάτων με χαμηλό (35% της 1ΜΕ) και υπομέγιστο (70% της 1ΜΕ) φορτίο μετέβαλε την κατακόρυφη αλτική ικανότητα των κάτω άκρων κατά την εκτέλεση αλμάτων με ταλάντευση χωρίς φορτίο. Το δείγμα αποτέλεσαν εννέα αθλητές χειροσφαίρισης και πετοσφαίρισης (ηλικίας: $19 \pm 1,9$ χρόνων, ύψους: 182 ± 6 cm, βάρους: $88,7 \pm 15,6$ kg και 1ΜΕ στο ημικάθισμα: $165,2 \pm 35,2$ kg) οι οποίοι συμμετείχαν σε τέσσερις πειραματικές συνθήκες όπου συνολικά

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

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

εκτελέστηκαν 4 σετ βαλλιστικά εκτελεσμένων ημικαθισμάτων, ως άσκηση προενεργοποίησης, και 4 σετ αλμάτων χωρίς φορτίο με υποχωρητική κίνηση (CMJ) με διαφορετική διάρθρωση και φορτίο. Η πρώτη συνθήκη περιλάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση ενός σετ των 8 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με φορτίο 35% της 1ΜΕ και ενός σετ των 5 CMJ. Η δεύτερη συνθήκη περιλάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση ενός σετ των 4 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με φορτίο 70% της 1ΜΕ και ενός σετ των 5 CMJ. Η τρίτη συνθήκη περιλάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση 2 σετ των 8 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με φορτίο 35% της 1ΜΕ και 2 σετ των 5 CMJ. Η τέταρτη συνθήκη περιλάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση 2 σετ των 4 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με φορτίο 70% της 1ΜΕ και 2 σετ των 5 CMJ. Σε όλες τις πειραματικές συνθήκες πριν από τα σετ των αλμάτων με φορτίο εκτελέστηκε ένα σετ των 5 CMJ. Επίσης, σε μια συνθήκη ελέγχου εκτελέστηκαν 5 σετ CMJ των 5 επαναλήψεων. Το διάλλειμα μεταξύ των ασκήσεων και των σετ ήταν 4 λεπτά σε όλες τις συνθήκες. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι σε καμία συνθήκη δεν παρουσιάστηκε ($p>0,05$) μεταβολή στο μέσο ύψος του κάθε σετ των 5 CMJ. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι κανένα από τα δύο φορτία στο ημικάθισμα, 35 ή 70% της 1ΜΕ, δεν προκάλεσε υψηλότερη ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος οδηγώντας σε βελτίωση της απόδοσης στα συνεχόμενα άλματα χωρίς φορτίο ανεξάρτητα του όγκου του ερεθίσματος, ένα ή δύο σετ. Η εκτέλεση, ωστόσο, ακόμη και δύο σετ αλμάτων με φορτίο 70% της 1ΜΕ δεν προκάλεσε κόπωση καθώς δεν παρατηρήθηκε μείωση στα επαναλαμβανόμενα άλματα χωρίς φορτίο. Φαίνεται, λοιπόν, ότι στο σχεδιασμό μιας αντιθετικής μεθόδου προπόνησης μπορούν να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά χαμηλά και υπομέγιστα φορτία εκτελώντας είτε ένα είτε δύο σετ πριν από την εκτέλεση αλμάτων χωρίς φορτίο.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση ενδυνάμωσης, αλτική ικανότητα, αντιθετική προπόνηση

21340

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Λιούγκος Κ., Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ.

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

kliougko@phyed.duth.gr

INTERACTION OF INTENSITY AND DURATION ON METABOLIC RESPONSES DURING AEROBIC INTERVAL PROTOCOLS IN SOCCER PLAYERS

K. Lioungkos, I. Smilios, A. Zafeiridis, H. Douda, K. Volaklis, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η αλληλεπίδραση της διάρκειας και της έντασης των επαναλήψεων στο συνολικό χρόνο άσκησης (Ttime), στη συνολική κατανάλωση οξυγόνου (TVO2), στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από 80 (T80), 90 (T90) και 95% (T95) της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO2max), στη συγκέντρωση του γαλακτικού στην κυκλοφορία και στην υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης έως την εξάντληση. Δώδεκα άντρες [ηλικίας: 21±1,8 χρόνων, VO2max: 57,37±5,1ml/kg/min και μέγιστη αερόβια ταχύτητα (MAT): 17±0,8 km/h] εκτέλεσαν 4 πρωτόκολλα αερόβιας διαλειμματικής άσκησης: i) 1 λεπτό άσκησης στο 105% της MAT με ένα λεπτό διάλειμμα (1/1), ii) 2 λεπτά άσκησης στο 100% MAT με 2 λεπτά διάλειμμα (2/2), iii) 3 λεπτά άσκησης στο 95% MAT με 3 λεπτά διάλειμμα (3/3) και iv) 4 λεπτά άσκησης στο 90% της MAT με 4 λεπτά διάλειμμα (4/4). Σε όλα τα πρωτόκολλα το διάλειμμα ήταν παθητικό. Μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου κατά τη διάρκεια της άσκησης καθώς και η συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης στο 12ο λεπτό και στην εξάντληση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η TVO2 και ο Ttime ήταν υψηλότερα ($p<0,05$) στο πρωτόκολλο 4/4 συγκριτικά με το 1/1, 2/2 και 3/3. Στο πρωτόκολλο 4/4 ο T80 ήταν μεγαλύτερος ($p<0,05$) συγκριτικά με τα υπόλοιπα πρωτόκολλα καθώς και στο 3/3 συγκριτικά με το 1/1. Στο πρωτόκολλο 1/1 ο T90 ήταν χαμηλότερος ($p<0,05$) συγκριτικά με το 3/3 και το 4/4 με υψηλότερες ($p<0,05$) τις τιμές του 3/3. Στο 3/3 ο T95 ήταν υψηλότερος έναντι των άλλων πρωτοκόλλων με σημαντική διαφορά ($p<0,05$) συγκριτικά με το 1/1. Η συγκέντρωση γαλακτικού ήταν υψηλότερη στην εξάντληση συγκριτικά με το 12ο λεπτό άσκησης χωρίς να παρατηρηθούν διαφορές ($p>0,05$) μεταξύ των πρωτοκόλλων άσκησης. Αντιθέτως, στην υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης παρατηρήθηκαν διαφορές στο 12ο λεπτό με χαμηλότερες τιμές εκείνες στο πρωτόκολλο 4/4 έναντι των υπολοίπων. Τα παραπάνω δείχνουν ότι τα πρωτόκολλα 4/4 και 3/3 είχαν την μεγαλύτερη επίδραση στο TVO2, στο Ttime και στα T90 και T95, αντίστοιχα, ενώ το 1/1 τη μικρότερη σε όλες τις παραμέτρους. Κατά συνέπεια, τα πρωτόκολλα 3/3 και 4/4 προκαλούν υψηλότερη επιβάρυνση του συστήματος μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για μια αποτελεσματικότερη αερόβια προπόνηση αντοχής.

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

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

Λέξεις κλειδιά: Αερόβια άσκηση, Κατανάλωση οξυγόνου, Γαλακτικό

21368

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΙΠΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΤΟΥ ΠΑΧΟΥΣ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΜΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ WINGATE

Δασκαλάκη Γ., Μεθενίτης Σ., Ζάρας Ν., Τερζής Γ.

Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

georginadask@hotmail.gr

RELATIONSHIP BETWEEN LEAN BODY MASS, VASTUS LATERALIS THICKNESS AND MUSCLE POWER DURING THE WINGATE TEST

G. Daskalaki, S. Methenitis, N. Zaras, G. Terzis

Athletics Laboratory, S.P.E.S.S., National and Kapodestrian University of Athens

Η παραγωγή μυϊκή ισχύος καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος της μυϊκής μάζας και τον αριθμό των μυϊκών ινών που επιστρατεύονται σε μια δραστηριότητα, καθώς και από άλλους παράγοντες, όπως το ποσοστό των μυϊκών ινών τύπου II. Εκτός από τις κλασικές μεθόδους αξιολόγησης της άλιπης σωματικής μάζας, όπως η απορροφυσιομετρία ακτίνων Χ (DXA), τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται η υπερηχογραφική αξιολόγηση του πάχους των μυών ως ένας δείκτης του μεγέθους της μυϊκής μάζας. Ωστόσο, παραμένει άγνωστο ποια από τις δύο μεθόδους σχετίζεται περισσότερο με τη μυϊκή ισχύ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η σχέση της άλιπης σωματικής μάζας καθώς και του πάχους του έξω πλατύ μηριαίου μυ με την παραγωγή μυϊκής ισχύος κατά τη δοκιμασία Wingate. Στη μελέτη συμμετείχαν 58 νεαροί άνδρες ($22,98 \pm 3,69$ ετών, ανάστημα $1.79 \pm 0,07$ cm, μάζα $76,00 \pm 13,7$ kg). Μετρήθηκε η μέγιστη μυϊκή ισχύς στη δοκιμασία Wingate με εργοποδηλάτο τύπου Monark 834 Ergomedic. Αξιολογήθηκε η σωματική σύσταση με την μέθοδο DXA (μοντέλο Lunar DPX-MD) ενώ μετρήθηκε και το πάχος του έξω πλατύ μηριαίου μυ του κυρίαρχου κάτω άκρου με υπερηχογραφία (Micro Maxx Ultrasound System, Sonosite). Η περιγραφή των μεταβλητών έγινε με τις μέσες τιμές και τις τυπικές αποκλίσεις. Έγινε ανάλυση της συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών με τον δείκτη Pearson r, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Η μέγιστη ισχύς είχε υψηλή συσχέτιση τόσο με τη συνολική άλιπη μάζα ($r=0,812$, $p < 0,001$) όσο και με την άλιπη μάζα των κάτω άκρων ($r = 0,802$, $p < 0,001$). Αντίθετα, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης κυκλικής ταχύτητας χωρίς επιβάρυνση, με την συνολική άλιπη μάζα ($r = 0,004$, $p > 0,05$) και την άλιπη μάζα των κάτω άκρων ($r = 0,56$ $p < 0,05$). Επίσης, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του πάχους του έξω πλατύ μηριαίου μυ και της μέγιστης μυϊκής ισχύος ($r = 0,260$ $p > 0,05$) αλλά και με κάποια άλλη μεταβλητή επίδοσης κατά τη δοκιμασία Wingate. Τα ευρήματα επαληθεύουν παλαιότερες έρευνες για τον ισχυρό ρόλο που έχει το μέγεθος της άλιπης μάζας στην παραγωγή μυϊκής ισχύος ειδικά όταν η αξιολόγησή της γίνεται με έγκυρες μεθόδους όπως η DXA. Αντίθετα, το πάχος του έξω πλατύ μηριαίου μυ δεν αποτελεί μια έγκυρη ένδειξη της ικανότητας για παραγωγή μυϊκής ισχύος, σε μια δοκιμασία όπως το Wingate.

Λέξεις κλειδιά: μυϊκή ισχύς, μυϊκή μάζα, μορφολογικά χαρακτηριστικά

21037

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Παπαδοπούλου Μ., Δούδα Ε., Μπάτσιου Σ., Τοκμακίδης Σ.

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

papadma@phyed.duth.gr

EVALUATION OF CARDIOVASCULAR FUNCTION DURING PROGRESSIVE EXERCISE ON A TREADMILL IN PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION

M. Papadopoulou, H. Douda, S. Batsiou, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της καρδιαγγειακής λειτουργίας κατά τη διάρκεια προοδευτικά αυξανόμενης άσκησης στο δαπεδοεργόμετρο ατόμων με Νοητική Υστέρηση (NY). Στη μελέτη συμμετείχαν 37 άτομα και των δύο φύλων ($n=37$), ηλικίας 29.08 ± 2.09 ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: Ομάδα NY ($n=24$) και Ομάδα χωρίς NY ($n=13$) με παρόμοια ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στους δείκτες παχυσαρκίας (δείκτης BMI, επιφάνεια σώματος, σωματικό λίπος, περιφέρεια μέσης και ισχύου) καθώς και στην

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

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

αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και στην καρδιακή συχνότητα α) σε συνθήκη ηρεμίας από καθιστή θέση, και μετά από ανάπαυση 5 λεπτών και β) μετά την εφαρμογή ενός τροποποιημένου πρωτοκόλλου άσκησης στο δαπεδοεργόμετρο κατά Bruce. Με ειδικές εξισώσεις προσδιορίστηκε η πίεση σφυγμού, η μέση αρτηριακή πίεση, το διπλό γινόμενο, η περιφερική αντίσταση και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα χρονική στιγμή μέτρησης στο δαπεδοεργόμετρο, όπου τα άτομα με ΝΥ εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στη συστολική, διαστολική και μέση αρτηριακή πίεση, στην πίεση σφυγμού ηρεμίας, στην καρδιακή συχνότητα, στο διπλό γινόμενο καθώς και στην περιφερική αντίσταση ($p < 0.001$) συγκριτικά με τα άτομα χωρίς ΝΥ. Επίσης, ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας σχετίστηκε αρνητικά με τη σωματική μάζα ($r = -0.414$, $p < 0.05$), το δείκτη BMI ($r = -0.350$, $p < 0.05$), την επιφάνεια σώματος ($r = -0.398$, $p < 0.05$), την περιφέρεια μέσης ($r = -0.447$, $p < 0.01$) και το ποσοστό σωματικού λίπους ($r = -0.412$, $p < 0.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι η αυξημένη σωματική μάζα επηρεάζει αρνητικά την καρδιαγγειακή λειτουργία ατόμων με ΝΥ τα οποία, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, συχνά εμφανίζουν μειωμένη φυσική απόδοση, καρδιοαναπνευστική ικανότητα, καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες και χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης, παράμετροι που οδηγούν σε περαιτέρω προβλήματα υγείας και μειώνουν την ποιότητα ζωής αυξάνοντας τα επίπεδα θνησιμότητάς τους.

Λέξεις κλειδιά: αρτηριακή πίεση, νοητική αναπηρία, αερόβια άσκηση

21283

ΣΧΕΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ, ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ/ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ

Αντωνιάδης Ο., Δούδα Ε., Σπάσης Α., Παπαζογλου Δ., Τοκμακίδης Σ.

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

antorestis@hotmail.com

RELATIONSHIP AMONG CARDIOVASCULAR FUNCTION, OBESITY INDICATORS AND PHYSICAL FITNESS OF OVERWEIGHT/OBESE CHILDREN AGED 8 TO 12 YEARS

O. Antoniadis, H. Douda, A. Spassis, D. Papazoglou, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση της καρδιαγγειακής λειτουργίας υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 8 έως 12 ετών με τους δείκτες παχυσαρκίας και επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής τους κατάστασης. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 303 παιδιά, ηλικίας 10.36 ± 1.15 ετών, κλινικά υγιή, ελληνοκυπριακής και ελληνικής καταγωγής, τα οποία ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια, $n=163$ & κορίτσια, $n=140$), την ηλικία (8-10 ετών $n=156$, 11-12 ετών $n=147$) και το επίπεδο παχυσαρκίας (νορμοβαρή $n=200$, υπέρβαρα $n=68$, παχύσαρκα $n=35$) σύμφωνα με τα κριτήρια της IOTF. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρεια κοιλιάς, δερματοπτυχές τρικεφάλου και γαστροκνημίου), στην αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και στην καρδιακή συχνότητα σε συνθήκη ηρεμίας και με ειδικές εξισώσεις προσδιορίστηκαν το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλπη μάζα, η μάζα λίπους καθώς και η πίεση σφυγμού, η μέση αρτηριακή πίεση, ο όγκος παλμού, η καρδιακή παροχή, το διπλό γινόμενο, η περιφερική αντίσταση και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Επίσης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση της δύναμης κορμού σε 30 sec, της αλτικής ικανότητας με το άλμα χωρίς φορά, της ταχύτητας-ευκινησίας 10x5 m και της καρδιοαναπνευστικής αντοχής με το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Τα νορμοβαρή παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικιακή κατηγορία, εμφάνισαν καλύτερες τιμές από τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά στη συστολική ($p < 0.01$), διαστολική ($p < 0.001$) και μέση αρτηριακή πίεση ($p < 0.001$), στο διπλό γινόμενο ($p < 0.001$), στον όγκο παλμού ($p < 0.001$), στην καρδιακή παροχή και στο δείκτη καρδιακής λειτουργίας ($p < 0.001$). Παρατηρήθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις του δείκτη BMI με τη συστολική ($r = 0.368$, $p < 0.01$) και διαστολική αρτηριακή πίεση ($r = 0.317$, $p < 0.01$) καθώς και την περιφερική αντίσταση ($r = 0.339$, $p < 0.001$) ενώ αρνητικές συσχετίσεις σημειώθηκαν με τη δύναμη κορμού ($r = -0.660$, $p < 0.001$), την αλτική ικανότητα ($r = -0.788$, $p < 0.001$), την ταχύτητα-ευκινησία ($r = -0.773$, $p < 0.001$) και την καρδιοαναπνευστική αντοχή ($r = -0.591$, $p < 0.001$). Ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας σχετίστηκε αρνητικά με τη σωματική μάζα ($r = -0.486$, $p < 0.001$), την περιφέρεια κοιλιάς ($r = -0.415$, $p < 0.001$) και το ποσοστό σωματικού λίπους ($r = -0.347$, $p < 0.001$) και εμφάνισε θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη κορμού ($r = 0.248$, $p < 0.001$), την αλτική ικανότητα ($r = 0.334$, $p < 0.001$), την ταχύτητα-ευκινησία ($r = 0.452$, $p < 0.001$) και την καρδιοαναπνευστική αντοχή ($r = 0.221$, $p < 0.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, ανεξάρτητα από τον παράγοντα ηλικία, η αυξημένη σωματική μάζα επηρεάζει αρνητικά τη φυσική κατάσταση και την καρδιακή

λειτουργία υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 8 έως 12 ετών και σχετίζεται με την εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης υπογραμμίζοντας την αναγκαιότητα στοχευμένων προγραμμάτων πρόληψης και πρόωμης παρέμβασης ελέγχου του σωματικού βάρους ήδη από την παιδική ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: BMI, αρτηριακή πίεση, καρδιοαναπνευστική αντοχή

21328

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΩΤΕΡΗ ΕΚΒΑΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΝΕΟΓΝΟΥ

Παπαδοπούλου Σ., Τοκμακίδης Σ., Κώτσα Κ., Δούδα Ε.

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

spyrinapapa@gmail.com

EFFECT OF EXERCISE AND ADVISORY PRENATAL EDUCATION DURING PREGNANCY IN ULTIMATE MOTHER AND NEONATAL OUTCOME

S. Papadopoulou, S. Tokmakidis, K. Kotsa, H. Douda

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

Για την απώτερη θετική έκβαση της εγκυμοσύνης καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την υγεία του νεογνού είναι η καλή φυσική κατάσταση και η υγεία της μητέρας. Η παρούσα έρευνα μελετά την επίδραση της άσκησης και της συμβουλευτικής προγεννητικής προετοιμασίας της μητέρας στον τρόπο της έναρξης και έκβασης του τοκετού, καθώς και στο βάρος γέννησης και υγείας του νεογνού. Στη μελέτη συμμετείχαν 91 έγκυες, ηλικίας 30 ± 5 ετών, που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: Ομάδα (ΠΑ, n=31) προγεννητικής προετοιμασίας και άσκησης μισής ώρας ημερησίως, Ομάδα (ΠΠ, n=38) που συμμετείχε μόνο στα μαθήματα προγεννητικής προετοιμασίας χωρίς να κάνει άσκηση και Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ, n=22) και δεν έκανε ούτε μαθήματα ούτε άσκηση. Τα κριτήρια εισόδου της εγκύου στην έρευνα ήταν η πρωτοτοκία με μονήρη κύηση μεταξύ 28ης και 30ης εβδομάδας. Στις γυναίκες όλων των ομάδων καταγράφηκε το βάρος στην 8η, 28η, 32η και 36η εβδομάδα, ο τρόπος έναρξης (αυτόματη έναρξη ή πρόκληση), η εβδομάδα έκβασης του τοκετού, το είδος (φυσιολογικός τοκετός ή καισαρική τομή), η διάρκεια του τοκετού σε ώρες και εκτιμήθηκε η φυσική τους δραστηριότητα χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο IPAQ (greek version). Στα νεογνά μετρήθηκε το βάρος, το μήκος, η περίμετρος κεφαλής και η λειτουργική τους κατάσταση με την κλίμακα Apgar score (καρδιακή συχνότητα, αναπνοή, μυϊκός τόνος, αντίδραση στα ερεθίσματα και το χρώμα του βρέφους) ένα λεπτό μετά από τη γέννηση και έγινε επανεκτίμηση μετά από 5 λεπτά. Ο κάθε παράγοντας βαθμολογήθηκε με 0, 1 ή 2 και το μέγιστο συνολικό σκορ ήταν το 10. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η ομάδα ΠΑ υπερτερεί στα ποσοστά για την αυτόματη έναρξη (64,5%, $\chi^2=2.12$, $df=2$, $p=0,346$) και τη φυσιολογική έκβαση του τοκετού (71,0 %, $\chi^2=7.97$, $df=2$, $p=0,019$) συγκριτικά με την ομάδα ΠΠ που ακολουθεί με ποσοστά 51,4% και 52,6 και την ΟΕ με 44,4% και 31,8% αντίστοιχα. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά της εγκύου και του νεογνού καθώς και στο Apgar score ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι ο συνδυασμός της άσκησης με τη συμβουλευτική προγεννητική προετοιμασία της μητέρας επέδρασε θετικά στον τρόπο της έναρξης και έκβασης του τοκετού ωστόσο δεν φάνηκε να επηρεάζει το βάρος γέννησης και την υγεία του νεογνού.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, εγκυμοσύνη, προγεννητική εκπαίδευση

21410

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ "HEALTH RELATED ALPHA FIT-TEST BATTERY FOR ADULTS" ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ ΚΑΤΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

Ηλιόπουλος Σ., Παπαθανασίου Μ., Πολυμενάκου Ε., Κοκκίνου Ε.Μ., Αθανασιάδης Β., Δημάκης Θ., Σπάσης Α., Γιαννακόπουλος Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

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

edouda@phyed.duth.gr

CORRELATIONS AMONG BODY COMPOSITION, MOTOR PERFORMANCE AND HEALTH RELATED ALPHA FIT-TEST BATTERY FOR ADULTS IN MALES AND FEMALES STUDENTS OF D.P.E.S.S. OF DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE DURING THE ACADEMIC YEAR 2013-2014

S. Iliopoulos, M. Papathanasiou, I. Polymenakou, E.M. Kokkinou, V. Athanasiadis, Th. Dimakis, A.

Spassis, A. Giannakopoulos, H. Douda, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιορίσει τις συσχετίσεις των δεικτών παχυσαρκίας με την κινητική απόδοση και με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία στους πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες του ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014. Στη μελέτη συμμετείχαν 317 φοιτητές και φοιτήτριες ηλικίας 18.89 ± 1.12 ετών και μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στη σύσταση σώματος, στην κινητική απόδοση καθώς και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο δείκτης BMI σχετίστηκε θετικά με τη δύναμη δεξιού ($r=0.438$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.438$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=0.146$, $p=0.05$) και το κατακόρυφο άλμα ($r=0.213$, $p=0.001$) ενώ εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.159$, $p=0.05$). Παρόμοια αποτελέσματα εμφάνισε και η επιφάνεια σώματος παρουσιάζοντας επιπλέον αρνητικές συσχετίσεις με τη μεταφορά αντικειμένου με αλλαγή κατεύθυνσης ($r=-0.257$, $p=0.001$) και την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.324$, $p=0.05$). Η περιφέρεια μέσης παρουσίασε σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη δεξιού ($r=0.677$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.689$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=0.291$, $p=0.001$), το κατακόρυφο άλμα ($r=0.498$, $p=0.001$) και αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.425$, $p=0.05$). Η άλιπη σωματική μάζα εμφάνισε υψηλότερες θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη δεξιού ($r=0.788$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.798$, $p=0.001$), το κατακόρυφο άλμα ($r=0.706$, $p=0.001$) και αρνητική συσχέτιση με τη μεταφορά αντικειμένου με αλλαγή κατεύθυνσης ($r=-0.484$, $p=0.001$) και την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.547$, $p=0.05$). Αντίθετα ωστόσο αποτελέσματα εμφάνισε το ποσοστό σωματικού λίπους με αρνητικές συσχετίσεις στη δύναμη δεξιού ($r=-0.555$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=-0.573$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=-0.422$, $p=0.001$), το κατακόρυφο άλμα ($r=-0.704$, $p=0.001$) και το περπάτημα 2.000m ($r=-0.384$, $p=0.001$) και θετική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.425$, $p=0.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν την αρνητική επίδραση που έχει η αυξημένη σωματική μάζα και τα υψηλά ποσοστά σωματικού λίπους στην καρδιοαναπνευστική αντοχή και στην κινητική απόδοση των συμμετεχόντων, οι οποίοι ωστόσο χαρακτηρίζονται από ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης με χαμηλά ποσοστά υπέρβαρών/παχύσαρκων ατόμων.

Λέξεις-Κλειδιά: φυσική κατάσταση, απόδοση, υγεία

Θεματική Ενότητα:
Ιστορία & Κοινωνιολογία του Αθλητισμού
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
History & Sociology of Sport
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20272

Ο DAVID YOUNG ΚΑΙ Ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Μουρατίδου Α.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

moukaterina@gmail.com

DAVID YOUNG AND THE PROFESSIONALISM IN THE ANCIENT GREEK ATHLETICS

A. Mouratidou

University of Western Macedonia

Το θέμα του επαγγελματισμού στον αρχαίο Ελληνικό αθλητισμό είναι κάτι στο οποίο αναφέρονται πολλοί ερευνητές. Ο καθηγητής κλασικών σπουδών και γνώστης του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού, με ειδικευση στον Πίνδαρο, David Young έχει γράψει και βιβλίο για το θέμα αυτό με τίτλο: The Olympic myth of Greek amateur athletics (Ο ολυμπιακός μύθος του Ελληνικού ερασιτεχνικού αθλητισμού). Αυτό που φαίνεται ότι κάνει διαφορετική την τοποθέτηση του καθηγητή Young είναι το γεγονός ότι θεωρεί επαγγελματίες όλους σχεδόν τους συμμετέχοντες σε αγώνες από την εποχή του Ομήρου, με το αιτιολογικό ότι έπαιρναν, σε μερικές περιπτώσεις βραβεία σημαντικής υλικής αξίας. Εδώ πρέπει να αναφερθεί ότι ο χωρισμός των αθλητών σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες είναι μια σύγχρονη επινοήση, χωρίς ερείσματα στην αρχαία Ελλάδα, αφού είναι γνωστό ότι οι αρχαίοι Έλληνες δεν έκαναν αυτή τη διάκριση. Οι απόψεις αυτές του κ. Young για τους επαγγελματίες αθλητές από την εποχή του Ομήρου δε φαίνονται να στηρίζονται επαρκώς σε αρχαίες μαρτυρίες. Πρέπει πρώτα από όλα να γίνει κατανοητό ποιος είναι επαγγελματίας αθλητής. Σίγουρα όπως η λέξη φανερώνει, επαγγελματίας αθλητής είναι αυτός που έχει ως κύριο και μοναδικό επάγγελμα τον αθλητισμό αποκομίζοντας από αυτόν τα προς το ζην. Το είδος αυτό του αθλητή το συναντά κανείς από τα μέσα του 5^{ου} π.Χ αιώνα και μετά και όχι την εποχή του Ομήρου (8^{ος} αιώνας π.Χ). Οι συμμετέχοντες στους αγώνες του Πατρόκλου, που περιγράφει ο Όμηρος είναι Έλληνες αριστοκράτες αφού οι απλοί στρατιώτες, από τους οποίους κατά κανόνα προέρχονται οι επαγγελματίες αθλητές δεν συμμετέχουν. Γίνεται γνωστό άλλωστε από τον Όμηρο ότι οι Έλληνες αριστοκράτες συμμετέχουν όχι με αποκλειστικό σκοπό τα έπαθλα αλλά πρώτιστα να κερδίσουν στους αγώνες και να τιμήσουν τον νεκρό. Η κύρια απασχόληση τους και η μοναδική τους φροντίδα και έγνοια ήταν η πολεμική τους ετοιμότητα και η δόξα την οποία θα μπορούσαν να αποκομίσουν από το πεδίο της μάχης ή από αθλητικούς αγώνες. Είναι φανερό ότι η θέση του καθηγητή κ. Young για το θέμα του επαγγελματισμού στον αθλητισμό της Ομηρικής και Αρχαϊκής περιόδου δε στηρίζεται σε πηγές, απλά αποτελεί μια προσωπική άποψη με την οποία δε συμφωνώ. Όσον αφορά τους επαγγελματίες αθλητές των κλασικών χρόνων και μετέπειτα η άποψη του Young είναι σωστή.

Λέξεις κλειδιά: επαγγελματισμός, αθλητισμός, αρχαία Ελλάδα

20274

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Μουρατίδου Α.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

moukaterina@gmail.com

THE RETURN OF THE OLYMPIC VICTORS IN ANCIENT GREECE

A. Mouratidou

University of Western Macedonia

Οι τιμές που απολάμβαναν οι ολυμπιονίκες της αρχαίας Ελλάδας ήταν πολλές, ιδιαίτερα ότι αυτοί επέστρεφαν στην ιδιαίτερη πατρίδα τους. Η μεγαλύτερη ίσως τιμή, συμβολικής σημασίας, ήταν το γκρέμισμα ενός μικρού μέρους από τα τείχη της πόλης προκειμένου να εισέλθει ο νικητής επάνω σε ένα άρμα τεσσάρων αλόγων. Η πράξη

αυτή είχε την έννοια ότι δεν είναι απαραίτητα τα τείχη όταν η πόλη έχει τέτοιους νέους. Τις πληροφορίες για τη μοναδική αυτή τιμή στους ολυμπιονίκες από τις πόλεις τους, τις έχουμε από τέσσερις πηγές: το Διόδωρο Σικελιώτη (90-20 μ Χ) το Δίωνα Χρυσόστομο (40-45 μ Χ) , το Ρωμαίο συγγραφέα Σουετώνιο (70-140 μ Χ) και τον Πλούταρχο (50-120 μ Χ), δηλαδή από τέσσερις συγγραφείς που είναι απομακρυσμένοι από τα γεγονότα της κλασικής περιόδου. Το θέμα αυτό του γκρέμισματος μέρους των τειχών προκειμένου να εισέλθουν οι ολυμπιονίκες απασχόλησε πολλούς ερευνητές , οι οποίοι εκφράζουν διαφορετικές απόψεις. Μερικοί δέχονται την ύπαρξη του θεσμού βασιζόμενοι στο γεγονός ότι η πρώτη μαρτυρία αν και απομακρυσμένη από τα γεγονότα προέρχεται από το Διόδωρο Σικελιώτη, ένα συγγραφέα γενικά αξιόπιστο. Μερικοί σύγχρονοι συγγραφείς δέχονται ότι το γκρέμισμα των τειχών ήταν μια από τις τιμές που απέδιδαν οι πόλεις στους ολυμπιονίκες τους, ενώ μερικοί άλλοι πιο επιφυλακτικοί αποφεύγουν να αναφερθούν στο θέμα αυτό. Τα αναπόφευκτα ερωτήματα που τίθενται είναι: Γιατί μέχρι την εποχή του Διόδωρου Σικελιώτη δεν ακούμε τίποτα από άλλους συγγραφείς για αυτό το θέμα; Από πού αντλεί ο Διόδωρος Σικελιώτης την πληροφορία αυτή για ένα θέμα με το οποίο τον χωρίζουν 350 περίπου χρόνια; Κανένας από τους Έλληνες φιλοσόφους , ιστορικούς και ρήτορες οι οποίοι αναφέρονται στους μεγάλους αγώνες των Ελλήνων δεν φαίνεται να γνώριζε κάτι παρόμοιο, τουλάχιστον για την πόλη του. Βέβαια δεν πρέπει να παραγνωρίζεται και το γεγονός ότι οι μεγάλοι αγώνες των Ελλήνων ονομάζονταν και εισελαστικοί για αυτόν το λόγο. Με βάση τις παραπάνω παρατηρήσεις φαίνεται ότι το έθιμο αυτό, δεν πρέπει να το ακολουθούσαν όλες οι ελληνικές πόλεις ή να ήταν κάτι γενικά αποδεκτό. Ίσως περισσότερο στην Κάτω Ιταλία, όπου οι ελληνικές πόλεις έδωσαν μια άνευ προηγουμένου σπουδαιότητα στις αθλητικές νίκες, να εφαρμοζόταν η πρακτική αυτή. Άλλωστε και ο Διόδωρος Σικελιώτης αναφέρεται σε κάποιον αθλητή από τον Ακράγαντα της Κάτω Ιταλίας. Είναι πολύ πιθανό κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους να επεκτάθηκε το έθιμο αυτό σε όλες τις πόλεις.

Λέξεις κλειδιά: Ολυμπιονίκες, αρχαία Ελλάδα, τιμές

20349

«ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΑ ΝΕΑ» ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥΣ ΩΣ ΠΗΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1970

Βαμβακίτου Σ., Αλμπανίδης Ε., Κουρτέσης Θ., Γουλιμάρης Δ.

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

vamvakitou@sch.gr

“ROWING NEWS” AND THEIR CONTRIBUTION AS A SOURCE FOR THE RECORDING OF ROWING HISTORY IN MODERN GREECE UNTIL 1970

S. Vamvakitou, E. Albanidis, T. Kourtessis, D. Goulimaris

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

Ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η καταγραφή της ιστορίας του αθλήματος της κωπηλασίας στην Ελλάδα μέχρι το 1970 χρησιμοποιώντας ως πηγή τα «Κωπηλατικά Νέα», δελτίο που εκδιδόταν από την Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία Φιλάθλων Ναυτικών Σωματείων (ΕΚΟΦΝΣ) από το 1954 μέχρι το 1970. Εκδόθηκαν συνολικά 100 τεύχη με Διευθυντή και συντάκτη τον κ. Θάνο Κουτσικόπουλο που τα χρόνια αυτά ήταν ο Γ. Γραμματέας της ΕΚΟΦΝΣ. Από το 1954 έως το 1964 εκδίδονταν κάθε δυο μήνες και από το 1965 μέχρι το 1970 κάθε τέσσερις μήνες με διαφορετικό εξώφυλλο κατά έτος. Τα «Κωπηλατικά Νέα» διανέμονταν, άλλοτε δωρεάν και άλλοτε έναντι συμβολικού αντιτίμου, στα σωματεία-μέλη της ΕΚΟΦΝΣ, σε διάφορες αρχές, οργανισμούς και φιλάθλους. Μετά από συστηματική αναζήτηση βρέθηκαν όλα τα τεύχη, τα περισσότερα στη βιβλιοθήκη της ΕΚΟΦΝΣ και κάποια από αυτά στο αρχείο του Ομίλου Ερετών. Τα περιεχόμενα τους αφορούσαν αποφάσεις γενικών συνελεύσεων, συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες, οργάνωση πανελληνίων και διασυλλογικών αγώνων, αποτελέσματα αγώνων. Επίσης υπήρχαν αναφορές σε σημαντικούς παράγοντες του αθλήματος, σε πολύ καλούς κωπηλάτες και προπονητές, σε σημαντικά γεγονότα σχετικά με την κωπηλασία της εποχής, σε ιδρύσεις σωματείων, διοικητικά συμβούλια και δράσεις σωματείων. Παράλληλα καταγράφονταν ιστορικά στοιχεία και σχόλια για πρόσωπα και καταστάσεις προγενέστερων χρόνων καθώς και για την ίδρυση και δράση των πρώτων σωματείων του αθλήματος. Ο ρόλος των «Κωπηλατικών Νέων» στην ιστορική έρευνα για την κωπηλασία της εποχής που εκδιδόταν είναι καθοριστικός, γιατί ουσιαστικά τα περιεχόμενά τους αφορούσαν δημοσιοποίηση των πεπραγμένων και των στόχων της ΕΚΟΦΝΣ καθώς επίσης κρίσεις και σχόλια για την πορεία της ελληνικής κωπηλασίας σε σχέση με τις διεθνείς κωπηλατικές εξελίξεις. Τα «Κωπηλατικά Νέα» έχουν ως ένα βαθμό θέση αρχείου για τα πεπραγμένα της εποχής που εκδιδόταν και ως τέτοιο το χρησιμοποιεί σήμερα η ΕΚΟΦΝΣ, όσον αφορά αποτελέσματα αγώνων από το 1954 έως το 1970, γιατί δεν διατηρεί άλλο αρχείο με αποτελέσματα αγώνων για αυτά τα χρόνια.

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

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

Χρησιμοποιώντας τα στην έρευνα αυτή ως πηγή καταγράφηκαν συστηματικά τα σωματεία μέλη της ΕΚΟΦΝΣ και η ιστορία ορισμένων από αυτά, οι αγώνες που διοργανώθηκαν και τα αποτελέσματά τους, οι διεθνείς συμμετοχές της χώρας μας, οι θέσεις που κατέλαβαν τα ελληνικά πληρώματα και τα σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την ελληνική κωπηλασία και συνέβαλαν στην εξέλιξη της. Τα χρόνια που εκδίδονταν τα «Κωπηλατικά Νέα» 1954-1970 έγιναν σημαντικές αλλαγές στην ελληνική κωπηλασία που αφορούσαν τους τύπους των σκαφών (αλλαγή από κέλητες σε εξωσκάλλιμες), την οργάνωση της εθνικής ομάδας, τις συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες και τις επαφές με τη διεθνή κωπηλατική ομοσπονδία, που βοήθησαν στη διάδοση του αθλήματος στην ελληνική περιφέρεια και στην βελτίωση του επιπέδου των αθλητών της εθνικής ομάδας, ώστε να μπορούν επάξια να συναγωνίζονται τα πληρώματα των άλλων χωρών στους διεθνείς αγώνες. «Κωπηλατικά Νέα» εξέδωσε ξανά η ΕΚΟΦΝΣ την τελευταία δεκαετία με πρώτο τεύχος τον Ιανουάριο-Φεβρουάριο-Μάρτιο του 2003 και συνεχίζεται η έκδοσή τους μέχρι σήμερα, το τελευταίο όμως διάστημα μόνο ηλεκτρονικά.

Λέξεις κλειδιά: Κωπηλατικά Νέα, ιστορία κωπηλασίας, κωπηλατικά σωματεία

20366

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΟΜΗΡΙΚΟΥ ΑΧΙΛΛΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΥΘΙΚΟ ΚΕΝΤΑΥΡΟ ΧΕΙΡΩΝΑ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ

Καλαμπόκα Π., Μπάλλα Κ., Κατσόγιαννος Κ., Μπεκιάρη Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

kkal13@yahoo.gr

PHYSICAL EDUCATION BY CENTAUR CHEIRON ACCORDING TO FLAVIUS FILOSTRATOS WITHIN CONTEMPORARY PERSPECTIVES IN SPORT PEDAGOGY

P. Kalampoka, K. Balla, K. Katsogiannos, A. Bekiari

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνηθεί πώς σχετίζεται το έργο του Φλάβιου Φιλόστρατου Αχιλλέως Τροφαί, που αποτελεί τμήμα του ευρύτερου έργου του Εικόνες και το οποίο αντιπροσωπεύει την Αρχαία Ελληνική Εικονολογία και Ζωγραφική της ύστερης αρχαιότητας με την αθλητική παιδαγωγική. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα εργασία πραγματεύεται την αθλητική παιδαγωγική, όπως μπορεί να γίνει αντιληπτή στα πλαίσια της διαπαιδαγώγησης του ομηρικού Αχιλλέα από τον μυθικό Κένταυρο Χείρωνα. Πρόκειται για το Ομηρικό Ιδεώδες Διαπαιδαγώγησης, το οποίο αποτελεί το αρχαιότερο ιδεώδες εκπαίδευσης: το Ηρωικό Ιδεώδες. Ο Κένταυρος Χείρων ήταν εκείνος που δίδαξε και διαπαιδαγώγησε τον Αχιλλέα ώστε να είναι ικανός ιππέας, κυνηγός, αθλητής αλλά και μουσικός, να έχει βασικές γνώσεις χειρουργικής και φαρμακευτικής, να είναι άψογος ομιλητής και δεινός ρήτωρ αλλά και να πραγματώνει σπουδαίες πράξεις. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε στην παρούσα εργασία είναι ιστορική, συγκριτική, φιλολογική και ερμηνευτική. Η έρευνα διερωτάται σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η εικονολογία αποτελεί τμήμα της γενικής και αθλητικής εκπαίδευσης, τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητικές παραστάσεις αποτελούν παραδείγματα αισθητικής και αθλητικής εκπαίδευσης, αλλά και πώς συνδέονται αυτά τα έργα με την αρχαία ελληνική ιδέα της αρετής, η οποία αποτελεί τον πυρήνα της αρχαίας ελληνικής εκπαίδευσης και άθλησης. Μέσα από τη θεώρηση της ζωής του Χείρωνα και του έργου του Φιλόστρατου και έχοντας ως κύριο βοηθητικό στοιχείο την εικόνα που παρουσιάζει τον δάσκαλο Χείρωνα να υποκλίνεται στο μαθητή Αχιλλέα καταλήγουμε στα εξής συμπεράσματα: η αναπαράσταση αυτή αποτελεί το τέλει παράδειγμα εκπαίδευσης, Αθλητικής Παιδαγωγικής, του διδάσκειν και του μαθαίνειν. Η Αθλητική Παιδαγωγική πρέπει να θεωρείται η βάση της σωματικής και πνευματικής ενότητας. Ο όρος σωματικός πολιτισμός πρέπει να θεωρείται η ανάπτυξη του σώματος ως πόλος ύπαρξης κάθε ανθρώπου και ο όρος πνευματικός πολιτισμός πρέπει να θεωρείται ένας διαφορετικός πόλος ανθρωπολογικής και ανθρωπιστικής εκπαίδευσης της ενότητας του σώματος και του πνεύματος.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Κένταυρος Χείρων, Αθλητική Παιδαγωγική

20480

Ο «ΝΕΟΣ ΠΟΣΕΙΔΙΠΠΟΣ» ΝΙΚΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΤΟΛΕΜΑΪΚΗΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΛΙΚΩΝ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΝ 3Ο ΑΙ. Π.Χ.

Σαμαρά Α., Αλμπανίδης Ε.

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

katniksam@yahoo.gr

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

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

THE "NEW POSEIDIPPOS" VICTORIES OF MEN AND WOMEN OF THE PTOLEMAIC ROYAL FAMILY AND COURTIER IN PANHELLENIC GAMES (3RD CENTURY. B.C.)

A. Samara, E.Albanidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει τα 18 από τα 112 επιγράμματα με αναφορές σε αθλητικές νίκες τα οποία δημοσιεύτηκαν το 2001 σε μια προσπάθεια ανίχνευσης των σχέσεων του αθλητισμού και της εξουσίας στην πολεμαϊκή Αίγυπτο του 3ου αι. π.Χ.. Τη χρονιά εκείνη (2001) οι Ιταλοί παπυρολόγοι καθηγητές των Πανεπιστημίων του Μιλάνου και της Φλωρεντίας Bastianini G. και Gallazzi C. αντίστοιχα δημοσίευσαν ένα νέο, εκτενές και προηγουμένως άγνωστο ελληνικό παπυρολογικό κείμενο (Πάπυρος Μιλάνου Vogl. VIII 309) που απέδωσαν στον ελληνιστικό ποιητή Ποσειδίππο ο οποίος καταγόταν μεν από την Πέλλα της Μακεδονίας, έζησε δε και έδρασε στην Αίγυπτο των Πτολεμαίων. Πρόκειται για την πρώτη στην ιστορία γνωστή ποιητική συλλογή η οποία περιλαμβάνει περίπου 112 επιγράμματα σε σχεδόν 606 στίχους και είναι οργανωμένη κατά θεματικές ενότητες που αναγράφονται εν είδει τίτλου στην αρχή κάθε ομάδας ποιημάτων καλύπτοντας μια πολύ ευρεία θεματολογία. Η ύπαρξη του νέου παπύρου ήταν ήδη γνωστή από το 1993 όταν έκανε την εμφάνισή του στο ευρωπαϊκό εμπόριο αρχαιοτήτων, κατά πάσα πιθανότητα προερχόμενος από λαθρανασκαφή. Ο πάπυρος χρονολογήθηκε παλαιογραφικά, δηλαδή με βάση τη γραφή, στον ύστερο 3ο αιώνα π.Χ.. Μια από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις που μας επιφύλασσε ο «Νέος Ποσειδίππος» ήταν η ενότητα επιγραμμάτων με τον τίτλο Ιππικά. Στα 18 επιγράμματα των Ιππικών υμνούνται νίκες πλείστων μελών της πολεμαϊκής βασιλικής οικογένειας (του Πτολεμαίου Α' Σωτήρος, του Πτολεμαίου Β' Φιλάδελφου) -ως επί το πλείστον γυναικείων μελών της οικογένειας (της Αρσινόης Α', της Αρσινόης Β', της Βερενίκης Α' και της Βερενίκης Β')- και αρκετών αυλικών τους (όπως του Ιππόστρατου, του Μόλυκου, του Καλλικράτη) στα Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα, Ίσθμια και Πτολεμαία, εξαιρούνται τα άλογά τους, περιγράφονται τα αγάλματά που ως αθλοφόροι έστησαν στα διάφορα ιερά προκειμένου να διαφημίζουν και να διαιωρίζουν την περίλαμπρη νίκη τους ενώ δεν αποκλείεται κάποια από τα εν λόγω μνημεία να είναι πραγματικά και να μην παρατίθενται ως δημιουργήματα ποιητικής φαντασίας. Επίσης, μέσα από την αντιπαραβολή και τη σύγκριση με τους κοινούς θνητούς οι Πτολεμαίοι εξυψώνονται ακόμη περισσότερο: τα επιγράμματα, που αναφέρονται σε αυτούς, διαφέρουν, παρουσιάζουν λόγους για τους οποίους οι νίκες των Πτολεμαίων είναι μοναδικές, λαμπρότερες και ανώτερες όλων. Με άλλα λόγια η εναλλαγή ποιημάτων για βασιλείς και ιδιώτες καθιστά τα μηνύματα περί του κλέους των εκπροσώπων της εξουσίας ευκολότερα αποδεκτά.

Λέξεις κλειδιά: Ιππικά, αθλοφόροι, Πτολεμαίοι

20490

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΤΩΝ ΝΙΚΗΦΟΡΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΓΑΜΟ (182 Π.Χ.)

Σαμαρά Α., Γιαντσοπούλου Δ., Αλμπανίδης Ε.

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

katniksam@yahoo.gr

POLITICAL IMPLICATIONS OF THE UPGRADE OF THE NIKEPHORIA GAMES IN PERGAMUM (182 BC)

A. Samara, D.Giantsopoulou, E.Albanidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητισμός συνδέεται με την εξουσία στο ευρύτερο πλαίσιο των πολιτικών σχέσεων τον 2ο αι. π.Χ.. Ο Ευμένης Β', βασιλιάς της Περγάμου (197-158 π.Χ.), σύμφωνα με τον ιστορικό Πολύβιο ήταν άνδρας με ασθενή κράση αλλά με μεγάλη ενεργητικότητα και δύναμη μυαλού. Είναι γνωστός για το σημαντικό πολιτικό και πολιτιστικό του έργο με στόχο την ανάδειξη της Περγάμου σε περίλαμπρη πόλη. Το 182 π.Χ. ο Ευμένης μετέβη στην Αθήνα όπου συμμετείχε νικηφόρα σε αρματοδρομία στα Παναθήναια ενώ αναβάθμισε τους αγώνες και τις θυσίες προς τιμήν της Αθηνάς Νικηφόρου ζητώντας από τα καθεστώτα του ελληνιστικού κόσμου να αναγνωρίσουν τους αγώνες των Νικηφορίων. Η οργάνωση και οι κανόνες των Νικηφορίων ήταν αντίστοιχοι ως προς το μουσικό μέρος τους με τα Πύθια και ως προς το αθλητικό μέρος τους με τα Ολύμπια. Εκτός από την επιγραφή από την πόλη της Κω που εμπεριέχει την απάντηση των Κών στην επιστολή του Ευμένη με την οποία ζητάει αναγνώριση ασυλίας για το ιερό της Αθηνάς Νικηφόρου και του Πανελληνίου χαρακτήρα των Νικηφορίων έχουν διασωθεί τα κείμενα από τις καταφατικές αποφάσεις που πάρθηκαν από τη Δελφική Αμφικτιονία και από την Αιτωλική Συμπολιτεία στο αίτημα το βασιλιά της Περγάμου. Με άλλα λόγια, προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι δεν διαθέτουμε περεταίρω επιγραφικό για αυτό το θέμα παρότι την περίοδο αυτή οι πολιτικές και οικονομικές σχέσεις μεταξύ της Περγάμου και των πόλεων της Μ. Ασίας ήταν φιλικές.

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

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

Το γεγονός ότι η Δελφική Αμφικτιονία και η Αιτωλική Συμπολιτεία έδωσαν γρήγορες και καταφατικές απαντήσεις στον Ευμένη οφείλεται στους πολύ στενούς πολιτικούς δεσμούς μεταξύ αυτών και της Περγάμου οι οποίοι εδραιώθηκαν στα τελευταία χρόνια της δεκαετίας του 280 π.Χ. Ο Ευμένης Β΄ ήθελε επίσης να επιδείξει την ισχύ του καθεστώτος του με την αναβάθμιση Νικηφορίων σε Ισολύμπιο αγώνα και είχε την υποστήριξη των Δελφών στη φιλοδοξία του. Από αυτήν την εποχή και έπειτα η Πέργαμος επεδίωξε τη στενή φιλία με το ιερό του Απόλλωνα στους Δελφούς και την πολιτική συμμαχία με την Αιτωλική Συμπολιτεία, την κυριότερη προστάτιδα του ιερού. Χάρη στη μεσολάβηση του μαντείου, η Πέργαμος έγινε μία ισχυρή σύμμαχος της Ρώμης και ηγετική πολιτική δύναμη της Μ. Ασίας. Η αντιπαράθεση των Περγαμηνών με τον Αντίοχο Δ΄ Επιφανή έδωσε το έναυσμα στους Ρωμαίους να επέμβουν στα πολιτικά πράγματα της Μικράς Ασίας.

Λέξεις κλειδιά: Νικηφόρια, Δελφική Αμφικτιονία, Ισολύμπιος αγώνας

20599

ΤΟ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΠΕΡΙ ΤΗΣ «ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΒΙΟΥ» ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΚΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

Καμέας Ν., Αλμπανίδης Ε.

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

nkameas@gmail.com

THE PHILOSOPHICAL BACKGROUND OF THE VIEWS ABOUT THE "HEALTHY ART OF LIFE" DURING THE IMPERIAL TIMES

N. Kameas, E. Albanidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να μελετήσει την εσωτερική σχέση, ανάμεσα στην ευρύτερη φιλοσοφική σκέψη και στις απόψεις περί υγιεινής, κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους (31 π. Χ - 330 π. Χ). Η θεωρία της υγιεινής τέχνης, όπως παρουσιάστηκε στα έργα του Γαληνού, του Φιλόστρατου, του Λουκιανού, κ. ά., συνίστατο στη σύμπραξη της γυμναστικής με την ιατρική : πρόκειται για την εφαρμογή μιας «μετρημένης» σωματικής άσκησης σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή, με στόχο την υγεία και την ευεξία και απώτερο σκοπό μια-κατά το δυνατόν-ευτυχισμένη ζωή. Τούτη ακριβώς η επιδίωξη ενός ευδαιμόμονος βίου αποτέλεσε και την κινητήριου δύναμη του «φιλοσοφείν» κατά τα ελληνιστικά και αυτοκρατορικά χρόνια. Εδώ, μιλούμε κυρίως για το φιλοσοφικό ρεύμα των νεοστωικών, το οποίο σε συνδυασμό με τη ρητορική κίνηση της δεύτερης σοφιστικής, αποτέλεσαν το γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη της υγιεινής τέχνης του ζην. Οι απόψεις των στωικών φιλοσόφων Σενέκα και Επίκτητου (κυρίως του δευτέρου), αλλά και του Μάρκου Αυρήλιου (υπό μία ευρύτερη έννοια), καθ-οδήγησαν στο επίπεδο της κριτικής και δημιουργικής σκέψης, τα προτάγματα των «υγιεινών» ιατρών-φιλοσόφων. Αντίστοιχα, η στάση και η δράση των ρητόρων της δεύτερης σοφιστικής (π.χ. Δίων Χρυσόστομος), επηρέασε σαφώς την κατεύθυνση στην οποία κινήθηκε ο λόγος περί υγιεινής. Η συλλογιστική πορεία της εσωτερικής σχέσης της διανόησης (φιλοσοφία - ρητορική) με την ιατρική-γυμναστική θεωρία της υγιεινής τέχνης, έχει ως εξής: α) το κίνημα της δεύτερης σοφιστικής χαρακτηρίστηκε από το θαυμασμό για την κλασική αρχαία ελληνική παράδοση (ιστορική, φιλοσοφική, λογοτεχνική), με τις ανάλογες αναφορές σε πρόσωπα, καταστάσεις και γεγονότα από το ένδοξο παρελθόν, διαμορφώνοντας έτσι, μια δυναμική πνευματικής σύνδεσης με την κλασική αρχαιότητα: ορθό μέτρο ζωής, το ιδεώδες του αθλητισμού, ευδαιμόνων βίος, και β) η στωική φιλοσοφία (νέα στοά), καλεί τον άνθρωπο να ζήσει κατά φύσιν, να αναλάβει την ευθύνη της βούλησής του αναζητώντας την εσωτερική του ελευθερία, αδιαφορώντας(;) ή θέτοντας στις πραγματικές τους διαστάσεις τα εξωτερικά γεγονότα (σώμα, πάθη κ.λπ.) σε σχέση με την υπερτερούσα εσωτερικότητα. Έτσι, «επιβάλλεται» μία πνευματική στροφή στην επιμέλεια του εαυτού, που υποβάλλει μια τέχνη του βίου, όπου η προσπάθεια για υπέρβαση των παθών και των δυσκολιών της ζωής, γίνεται σε ακολουθία με τις προσταγές της αληθινής φύσης του ανθρώπου, μακριά από την υπερβολή, με βάση την αρετή και τον ορθό λόγο. Συμπερασματικά, ο συγκερασμός των δύο παραπάνω πνευματικών συνιστωσών της εν λόγω ιστορικής περιόδου, αποτέλεσε το πλούσιο διανοητικό υπόβαθρο για την παραγωγή των απόψεων περί της υγιεινής τέχνης.

Λέξεις κλειδιά: Φιλοσοφία, Υγιεινή, Ευδαιμονία

20627

ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΗΣ ΑΜΦΙΠΟΛΗΣ ΩΣ ΦΟΡΕΑΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Γελάνη Τ., Αλμπανίδης Ε., Κουρτέσης Θ., Φάρινγκτον Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τμήμα Ιστορίας Εθνολογίας

f-gelani@hotmail.com

GYMNASIUM OF AMFIPOLIS AS A CARRIER OF EDUCATION AND SPORT DURING THE HELLENISTIC PERIOD

T. Gelani, E. Albanidis, T. Kourtessis, A. Farrington

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Department of History and Ethnology

Τα γυμνάσια αποτελούσαν βασικά εκπαιδευτικά ιδρύματα των ελληνικών πόλεων κατά την αρχαιότητα, καθώς συνδέονταν άμεσα με την πνευματική και αθλητική αγωγή των νέων. Ειδικότερα, την ελληνιστική εποχή το γυμνάσιο εξελίσσεται σε θεσμό ελληνικότητας και πνευματικής καλλιέργειας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη του Γυμνασίου της Αμφίπολης την ελληνιστική περίοδο ως φορέα παιδείας και αθλητισμού. Στο Γυμνάσιο της Αμφίπολης, ένα κτιριακό σύμπλεγμα πιθανότατα κατασκευασμένο την ελληνιστική περίοδο, κεντρική θέση στο χώρο κατείχε η παλαιστρα. Επίσης, δεκαέξι μικροί και μεγάλοι χώροι, μερικοί εκ των οποίων είναι η αίθουσα του λουτρού και ο ξυστός, συμπληρώνουν το χώρο του γυμνασίου. Ο θεσμός της γυμνασιαρχίας, που σύμφωνα με επιγραφικές μαρτυρίες, στις περισσότερες των περιπτώσεων, χαρακτηρίζεται ως λειτουργία (άσκηση και προσφορά προσωπικής εργασίας και ανάληψης δαπανών), λάμβανε χώρα από τα τέλη του 4ου και τις αρχές του 3ου π. Χ. αιώνα. Άμεσα συνδεδεμένος με το θεσμό του γυμνασίου ήταν και αυτός της εφηβείας. Με τον όρο εφηβεία, εννοούμε το διετή υποχρεωτικό θεσμό στον οποίο συμμετείχαν οι νέοι με την ενηλικίωση τους, δηλαδή σε ηλικία 18 ετών. Σημαντικότερες πληροφορίες που σχετίζονται τόσο με την εφηβεία όσο και με τον τρόπο λειτουργίας του γυμνασίου, αλλά και τα καθήκοντα του γυμνασιάρχου, προσφέρει ο εφηβάρχικος νόμος της Αμφίπολης. Σ' ένα αδημοσίευτο κείμενο 139 στίχων, που πιθανότατα χρονολογείται το 23-22π.Χ., παρέχονται πληροφορίες για την αγωγή-εκπαίδευση των νέων, τις αθλητικές τους δραστηριότητες και τη συμμετοχή τους σε αγώνες. Επίσης, γίνεται μνεία στους διδάσκοντες, αλλά και στα ήθη της εποχής. Η απουσία αναφοράς σε μη αθλητικές δραστηριότητες στο γυμνάσιο της Αμφίπολης, σε σοφιστές, ρήτορες ή γραμματιστές, σε συνδυασμό με τους συχνούς αγώνες, που ως σκοπό είχαν να αναδείξουν και να ανταμείψουν τις σωματικές αρετές των φοιτούντων στο γυμνάσιο, φανερώνουν το στρατιωτικό προσανατολισμό της αγωγής των νέων. Παιδοτρίβες, ακοντιστές, τοξότες, οπλοδιδάσκαλοι και πωλοδαμαστές, καθοδηγούσαν και εξασκούσαν τους εφήβους, υποβάλλοντάς τους σε σωματικές ασκήσεις. Εν κατακλείδι, το γυμνάσιο της Αμφίπολης, ενταγμένο στο ευρύτερο πλαίσιο των γυμνασίων στο χώρο της Μακεδονίας, εναρμονίζεται με την ιδιομορφία των θεσμών και των ιδιαίτερων κοινωνικοπολιτικών συνθηκών, που επικρατούσαν στην περιοχή: παράλληλα με την ηθική διαμόρφωση και τη διανοητική - πνευματική παιδεία που παρέχονταν στους νέους, προκρίνονταν η σωματική - στρατιωτική εκπαίδευση τους, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και η απόκτηση αθλητικών ικανοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: Γυμνάσιο, παιδεία, αθλητισμός

20738

ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΧΡΥΣΑΦΗ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΛΜΟΥΖΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ.

Φανιόπουλος Χ., Λιάνδη Π.

2η Εκπαιδευτική Περιφέρεια Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πέλλας, 3ο Γυμνάσιο Έδεσσας

fanlaki2@otenet.gr

THE OPINIONS OF CHRYSAFIS AND DELMOUZOS TO PROMOTE GYMNASISTICS IN SCHOOLS IN THE INTERWAR PERIOD.

C. Faniopoulos, P. Liandi

2nd Educational Region of Primary Education Pellas, 3rd High School of Edessa

Την πρώιμη περίοδο του μεσοπολέμου κυριαρχεί στη γυμναστική σκηνή της Ελλάδος ο Ι. Χρυσάφης. Το ίδιο χρονικό διάστημα δεσπόζει στα εκπαιδευτικά πράγματα η προσωπικότητα του Αλ. Δελμούζου. Στην εργασία μας ασχολούμαστε κυρίως με τη σχέση Δελμούζου- Χρυσάφη στην εκπαίδευση των δασκάλων στη γυμναστική. Φαίνεται ότι οι δύο άνδρες συνεργάζονται αρκετά. Ο Δελμούζος έχει αρχίσει ήδη να εκπαιδεύει διδασκάλισσες και στη Γυμναστική στο Παρθεναγωγείο του Βόλου (1908-1911). Την περίοδο του Μεσοπολέμου αναλαμβάνει Διευθυντής του Μαράσλειου Διδασκαλείου (1925-1927) και συνεχίζει την εκπαίδευση των δασκάλων στη γυμναστική. Τέλος ολοκληρώνει την πορεία της εκπαιδευτικής του καριέρας ως καθηγητής Παιδαγωγικής της

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

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

Φιλοσοφικής σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και επόπτης –διαμορφωτής του Αναλυτικού προγράμματος του αντίστοιχου Πειραματικού σχολείου(1934-1937). Εκεί εκπαιδεύονται οι μελλοντικοί καθηγητές των Γυμνασίων. Στο πρόγραμμα του Πειραματικού σχολείου εμφανίζεται πάλι η Γυμναστική. Ο Ι. Χρυσάφης από την πλευρά του το 1925 ως τμηματάρχης της γυμναστικής, γράφει ένα μακροσκελές υπόμνημα προς τον τότε Υπουργό Παιδείας σχετικά με τη «Σωματική Αγωγή της νεότητας και την ενδεικνυόμενη οργάνωσιν αυτής». Το υπόμνημα αυτό στέλνει με ιδιόχειρη αφιέρωση και στον Αλ. Δελμούζο. Οι ιδέες και οι πρακτικές συμβουλές του βιβλίου ενσωματώνονται στα αναλυτικά προγράμματα των διδασκαλείων, όπως επίσης και οι ώρες που χρειάζεται εβδομαδιαίως να διδάσκεται η γυμναστική, μετά από παρέμβαση του Δελμούζου. Η σχέση των δύο ανδρών επηρεάζει και άλλους παιδαγωγούς διδασκαλείων, όπως το Νικόλαο Καραχρίστο, καθηγητή διδακτικής και πρώτο διευθυντή του Διδασκαλείου Σερρών (1923-1934). Αυτός την ίδια περίοδο γράφει βιβλίο με τίτλο « Χειροτεχνία, Ωδική, τα παιχνίδια με γυμναστική» και το στέλνει με ιδιόχειρη αφιέρωση στον Αλ. Δελμούζο. Είναι φανερό ότι την εποχή αυτή πνέει ένας δημιουργικός άνεμος στη γυμναστική εκπαίδευση, εξαιτίας των ισχυρών προσωπικοτήτων των παιδαγωγών που προαναφέραμε. Οι Χρυσάφης και Δελμούζος ανταλλάσσουν τις ιδέες τους για την προαγωγή της γυμναστικής εκπαίδευσης. Η ανταλλαγή αυτή αποδίδει καρπούς με την ενσωμάτωση καλών πρακτικών και αύξηση των ωρών διδασκαλίας της γυμναστικής στα σχολεία.

Λέξεις κλειδιά: Ιωάννης Χρυσάφης, Αλέξανδρος Δελμούζος, Διδασκαλεία στον Μεσοπόλεμο

20748

Η ΑΠΗΧΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Λουμάνης Σ., Αλμπανίδης Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,

loumanis_spyros@yahoo.com

THE IMPACT OF SPORT PANKRATION IN ANCIENT GREEK SOCIETY

S. Loumanis, E. Albanidis

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

Το παγκράτιο εμφανίστηκε από τους προϊστορικούς χρόνους, σαν μέθοδος μάχης. Απέκτησε όμως και μια δεύτερη μορφή, την αθλητική, εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων το 648 π.Χ. Από τεχνική άποψη περιγράφεται σαν συνδυασμός πυγμαχίας και πάλης άν και έχει τεχνικές περισσότερες από τα δύο αυτά αγωνίσματα, όπως λακτίσματα, λαβές στραγγαλισμού, στρίψιμο των μελών – οστών, των δακτύλων, η εξάρθρωση, το σπάσιμο των οστών, οι γονατιές, οι αγκωνιές, ενώ διδάσκονταν και τα «αντι» -κτυπήματα και οι «αντι» - λαβές. Ήταν το πιο θεαματικό και αγαπητό στην Ολυμπία, οι δε νικητές του ηρωποιήθηκαν από τον λαό. Υπάρχουν στοιχεία για εβδομήντα τρεις Ολυμπιονίκες παγκρατιαστές, εκ των οποίων οι είκοσι τρεις νίκησαν και στους τέσσερις ιερούς αγώνες, Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα και Ίσθια σε μία περίοδο ονομαζόμενοι περιοδόνικες. Μόνο επτά από αυτούς νίκησαν την ίδια μέρα και στην πάλη και στο παγκράτιο χαρακτηριζόμενοι αφ' Ηρακλέους. Αρχικά οι Ολυμπιονίκες ήσαν αριστοκράτες, αλλά μετά την εγκαθίδρυση της δημοκρατίας, και κυρίως κατά τον 5ο π.Χ. αιώνα και με την ευρεία αποδοχή του γυμνασίου ως δημόσιου φορέα εκπαίδευσης, μεσαίες και κατώτερες τάξεις άρχισαν να αποκτούν πρόσβαση στους τοπικούς αρχικά και μετά και στους Αγώνες της Ολυμπίας. Κατά την αυτοκρατορική περίοδο οι αθλητές οργανώνονται σε συντεχνίες με σκοπό να διεκδικήσουν προνόμια από τους αυτοκράτορες, οι οποίοι αξιοποιώντας την φήμη των παγκρατιαστών χρίζουν πολλούς από αυτούς ξυστάρχες. Στα πλαίσια του θεσμού της εφηβείας, κατά την διαδικασία της κοινωνικοποίησης, της πειθαρχίας, και της μύησης στον Ελληνικό τρόπο ζωής, το παγκράτιο χρησιμοποιήθηκε περισσότερο σαν μέσο ισχυροποίησης στο σώμα και την ψυχή.

Λέξεις κλειδιά: ολυμπιονίκες, περιοδόνικες, ξυστάρχες

20921

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΡΑΚΕΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Νικολακάκης Α.

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

andrniko4@phyed.duth.gr

THE EVOLUTION OF RACKET SPORTS IN OLYMPIC GAMES

A. Nikolakakis

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

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η μελέτη της εξέλιξης των αθλημάτων ρακέτας στους Ολυμπιακούς Αγώνες και συγκεκριμένα, η διερεύνηση της χρονικής τους παρουσίας ανά άθλημα, η έρευνα των αγωνιστικών τους προγραμμάτων η διερεύνηση της εξέλιξης των κανονισμών τους καθώς και η καταλογογράφηση των ολυμπιακών μεταλλίων ανά χώρα. Ως πηγές της εργασίας χρησιμοποιήθηκαν τα επίσημα βιβλία της ιστορίας των ολυμπιακών αγώνων που εκδόθηκαν από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) καθώς και η ιστοσελίδα των Ολυμπιακών Αγώνων και οι ιστοσελίδες των διεθνών Ομοσπονδιών των αθλημάτων ρακέτας. Από την ανάλυση και επεξεργασία των πηγών προκύπτει ότι, σχετικά με τη χρονική παρουσία το τένις ήταν το πρώτο άθλημα ρακέτας που ως άθλημα της αριστοκρατίας εισήχθη στους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες και διατηρήθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα μέχρι το 1924. Ο αυξανόμενος επαγγελματισμός όμως των αθλητών του τένις ήταν η κύρια αιτία αποκλεισμού του. Επανεμφανίστηκε το 1984 όταν το ερασιτεχνικό πνεύμα στους ολυμπιακούς Αγώνες άρχισε να υποχωρεί. Αξίζει να σημειωθεί πως το άθλημα της ρακέτας και η βασική πελότα εμφανίστηκαν μόνο σε μία ολυμπιάδα, ενώ το πιγκ-πονγκ και το μπάντμιντον εισήχθησαν σχετικά πρόσφατα στους ολυμπιακούς Αγώνες. Όσον αφορά τις αλλαγές σε κανονισμούς και αγωνίσματα υπάρχει πληθώρα αλλαγών ιδιαίτερα στο τένις το μπάντμιντον και το πιγκ-πονγκ. Πιο συγκεκριμένα συναντώνται αλλαγές στο αγωνιστικό πρόγραμμα, στον τρόπο καταμέτρησης πόντων καθώς και ουσιαστικές αλλαγές για λόγους καλύτερης τηλεοπτικής κάλυψης και λόγους θεαματικότητας. Τέλος αναφορικά με τη γεωγραφική προέλευση των ολυμπιακών μεταλλίων προέκυψε πως στο πιγκ-πονγκ και στο μπάντμιντον προηγούνται η Κίνα και η Ν.Κορέα με μεγάλη διαφορά ενώ στο τένις κυριαρχεί η Ευρώπη (Μ. Βρετανία, Γαλλία, Γερμανία, Ισπανία) και η Αμερική.

Λέξεις κλειδιά: Ολυμπιακοί Αγώνες, Αθλήματα Ρακέτας, Εξέλιξη

21209

ΑΚΤΙΟΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Βουζανίδου Ε., Αλμπανίδης Ε.

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

evouzani@sch.gr

ΑΚΤΙΟΝΙΚΕΣ OF ANCIENT YEARS

E. Vouzanidou, E. Albanidis

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

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η συλλογή και επεξεργασία των πηγών σχετικά με τους Ακτιονικές. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από το επιγραφικό υλικό εντοπίστηκαν αθλητές που αναδείχτηκαν νικητές στα Άκτια της Νικόπολης. Τα Άκτια ιδρύθηκαν από τον Οκταβιανό το 27 π.Χ. σε ανάμνηση της νίκης του εναντίον του Μάρκου Αντωνίου και της Κλεοπάτρας και τελούνταν προς τιμήν του Άκτιου Απόλλωνα κάθε τέσσερα χρόνια. Τα Άκτια θεωρούνταν ιεροί αγώνες και μαζί με τα Ολύμπια, Πύθια, Ίσθμια, Νέμεα και τα Ηραία του Άργους συγκροτούσαν την «περίοδο». Οι αγωνιστικές επιγραφές επιπρόσθετα μας παρέχουν πληροφορίες για τη γενικότερη αθλητική καριέρα των Ακτιονικών καθώς αναφέρονται οι νίκες τους και σε άλλους αγώνες που έλαβαν μέρος, οι τιμητικοί τίτλοι που απέκτησαν (παράδοξος, αφ' Ηρακλέους, άλειπτος κ.ά.) όπως επίσης και τα αξιώματα που τους απένειμαν οι διάφορες πόλεις (βουλευτής, αρχιερέας, ξυστάρχης κ.ά.). Από τη συλλογή και επεξεργασία των πηγών προκύπτει ένας αριθμός που αγγίζει τους 30 αθλητές οι οποίοι κέρδισαν στα Άκτια σε διάφορα αγωνίσματα, γυμνικά και μουσικά. Όσον αφορά στη γεωγραφική τους προέλευση, οι ακτιονικές προέρχονταν ως επί το πλείστον από τις πόλεις της Μ. Ασίας. Φαίνεται ότι η αίγλη των Ακτίων ήταν τόσο μεγάλη που προσήλκυε αθλητές από όλο τον ελληνόφωνο κόσμο. Αξίζει να σημειώσουμε ότι μεταξύ των Ακτιονικών υπάρχει ένας μικρός αλλά σημαντικός αριθμός νικητών που αναδείχτηκαν περιοδονικές κερδίζοντας στους Πανελλήνιους ιερούς αγώνες συμπεριλαμβανομένων των Ακτίων από το 66 μ.Χ.

Λέξεις κλειδιά: Ακτιονικές, Νικόπολη, Περιοδονικές

21285

ΣΥΝΕΝΩΣΕΙΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ – ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ 1967-1974

Γιαννακόπουλος Α., Αλμπανίδης Ε.

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

UNION OF SPORT CLUBS DURING DICTATORSHIP 1967-1974

A. Giannakopoulos, E. Albanidis

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

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

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

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με τις συνενώσεις συλλόγων – ομάδων που έγιναν κατά την περίοδο της δικτατορίας 1967-74. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν άρθρα πολιτικών και αθλητικών εφημερίδων πανελληνίας κυκλοφορίας, περιοδικές εκδόσεις του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και έντυπα που αναφέρονται στις ενέργειες των διοικούντων στον αθλητισμό της χώρας και ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο. Οι συνταγματάρχες, από την πρώτη μέρα της δικτατορίας, κατάλαβαν ότι ο χώρος του ποδοσφαίρου ήταν ένα πεδίο που μπορούσαν να εκμεταλλευτούν, έτσι ώστε να τους προσφέρει κάτι που επιθυμούσαν διακαώς: την ανοχή του λαού απέναντι στο καθεστώς τους. Και αυτό, βέβαια, κάτω από την αυστηρή παρακολούθηση όλων των υπηρεσιών ασφαλείας, γιατί ένας μαζικός χώρος συγκέντρωσης κόσμου, όπως είναι το γήπεδο, θα μπορούσε με ευκολία να πάρει χαρακτηριστικά διαμαρτυρίας. Για να πετύχουν τα σχέδιά τους οι συνταγματάρχες, το πρώτο που έκαναν ήταν να χρηματοδοτήσουν αδρά τις αθλητικές ομοσπονδίες και με μια σειρά αποφάσεων επιχειρήθηκε η εναρμόνιση του ελληνικού αθλητισμού και ιδιαίτερα του ποδοσφαίρου, με τα σχέδια του καθεστώτος. Και, βέβαια, όπου έβρισκαν αντίσταση από παράγοντες ή από αθλητές, πολύ απλά επιβάλλονταν οι αποφάσεις με το «αποφασίζομεν και διατάσσομεν». Έτσι με ένα από τα πρώτα διατάγματα που εκδόθηκε από το καθεστώς, έπρεπε κάθε νομός της χώρας να έχει μία ομάδα στην Β' Εθνική και μάλιστα η ομάδα της πρωτεύουσας του κάθε νομού δεν θα μπορούσε να αγωνίζεται σε χαμηλότερη κατηγορία από ομάδες άλλων πόλεων, του αντίστοιχου νομού. Επίσης, έδιναν το δικαίωμα στις ομάδες που παρέμεναν στην Β' Εθνική να πάρουν όσους παίκτες ήθελαν από τις ομάδες που υποβιβάζονταν ή διαλύονταν και αυτό μόνο κάτω από μερικές τυπικές προϋποθέσεις. Με νόμο που επέβαλλε ο τότε Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, Κώστας Ασλανίδης, επηρεάστηκαν ποδοσφαιρικά σωματεία σε όλη την ελληνική επικράτεια, με τη Βόρεια Ελλάδα να «μετράει» τις λιγότερες απώλειες. Χαρακτηριστικές περιπτώσεις ήταν: α) του Α.Σ. Ρόδος που προέκυψε από τη συνένωση των ομάδων Ροδιακός, Δωριέας, Διαγόρας, β) της ομάδας Α.Π.Σ. Πάτραι που δημιουργήθηκε από τη συγχώνευση των ομάδων Θύελλα, Ολυμπιακός Πατρών, Προοδευτική, Απόλλωνας, Πατραϊκός, Αχιλλέας και γ) ο Α.Ο. Ξάνθης που προέκυψε από τη συνένωση του Ορφέα Ξάνθης και της Ασπίδας. Στόχος τού καθεστώτος ήταν η μείωση των σωματείων και η δημιουργία πρωταθλήματος με βάση τις πρωτεύουσες των νομών. Κατά το χρονικό διάστημα 1966-1968 είχαμε τη δημιουργία πολλών νέων ομάδων (Β' και Γ' εθνική κατηγορία ποδοσφαίρου), που προήλθαν από συγχωνεύσεις παλαιότερων, ηθελημένες ή εξαναγκαστικές. Επίσης, πολλοί σύλλογοι εξαναγκάστηκαν σε αδράνεια από το δικτατορικό καθεστώς. Κάποιοι σύλλογοι επανιδρύθηκαν μετά τη δικτατορία.

Λέξεις κλειδιά: χούντα, συνενώσεις, αθλητισμός

Θεματική Ενότητα:
Κινητική Μάθηση & Ανάπτυξη
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Motor Learning & Development
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20138

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Φωτιάδης Γ., Χατζητάκη Β.

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

fotiadgp@phed.auth.gr

THE ROLE OF ATHLETIC EXPERIENCE IN THE SENSORY REWEIGHING OF BALANCE

G. Fotiadis, V. Hatzitaki

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η υπόθεση σύμφωνα με την οποία ο τύπος του αθλήματος (ανοικτό ή κλειστό) με το οποίο ασχολείται συστηματικά κάποιος επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αυτός συνθέτει τις αισθητήριες πληροφορίες που λαμβάνει, προκειμένου να προσανατολιστεί στον χώρο και να ελέγξει την στάση του. Στην πειραματική διαδικασία συμμετείχαν εθελοντικά 39 άτομα, 17 νέοι άνδρες (ηλικίας 25,5 ετών ± 4,5 έτη) και 22 νέες γυναίκες (ηλικίας 24,5 ετών ± 5,5 έτη) τα οποία κλήθηκαν να εξεταστούν σε μία δοκιμασία αξιολόγησης του βαθμού οπτικής εξάρτησης (Rod & Frame Test) κατά την στάση. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες βάσει του τύπου του αθλήματος που ασχολούνται, αθλήματα δεξιοτήτων ανοικτού τύπου και αθλήματα δεξιοτήτων κλειστού τύπου. Η συλλογή δεδομένων έγινε από ένα ηλεκτρομαγνητικό σύστημα αποτελούμενο από ένα αισθητήρα καταγραφής θέσης (Birds) – δέκτη και ένα πομπό-κεραία (Nest of Birds. Ascension Technologies, Inc.: Burlington, Vermont, USA) με συχνότητα δειγματοληψίας στα 100 Hz. Μέσω της πειραματικής διαδικασίας υπολογίστηκε η γωνιακή μετατόπιση - απόκλιση (°) της ράβδου από την κάθετη θέση στις κλίσεις του πλαισίου: κατακόρυφη θέση (0°), αριστερή κλίση (-18°) και δεξιά κλίση (+18°). Οι διαφορές στον βαθμό οπτικής εξάρτησης ανάμεσα στις δύο ομάδες εξετάστηκαν χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα κλίση πλαισίου (2 (Ομάδα) x 3 (Κλίση) ANOVA with repeated measures). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που ασχολούνται συστηματικά με αθλήματα δεξιοτήτων ανοικτού τύπου (π.χ. ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση) παρουσιάζουν μεγαλύτερο βαθμό εξάρτησης από την όραση συγκριτικά με τους αθλητές που ασχολούνται με αθλήματα δεξιοτήτων κλειστού τύπου (π.χ. ενόργανη γυμναστική, στίβος). Συμπερασματικά αφού η υπόθεση επιβεβαιώνεται από τα δεδομένα, μπορούμε να πούμε ότι οι αισθητηριακές εμπειρίες που αποκομίζει ένας αθλούμενος στα αθλήματα ανοικτού ή κλειστού τύπου μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που αυτός χρησιμοποιεί και οργανώνει τις αισθήσεις του και άρα αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του, δηλαδή τον χώρο όπου βρίσκεται και ότι περιλαμβάνει αυτός.

Λέξεις κλειδιά: Δεξιότητες κλειστού/ανοικτού τύπου, Rod and frame test, Στάση-ισορροπία

20165

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ.

Τσετσελή Μ., Ζέτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Βερναδάκης Ν.

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

mtsetsel@phyed.duth.gr

THE INFLUENCE OF INTERNAL AND EXTERNAL FOCUS OF ATTENTION IN OPEN AND CLOSED SKILLS OF DIFFERENT SPORTS.

M. Tsetseli, E. Zetou, M. Michalopoulou, N. Vernadakis

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

Ο ρόλος των οδηγιών συγκέντρωσης της προσοχής ερευνάται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια από τους επιστήμονες που ασχολούνται με τη μελέτη της ανθρώπινης κίνησης. Η αγωνιστική απόδοση αλλά και

ολόκληρη η μαθησιακή διαδικασία, πέραν της ακρίβειας και της ποιότητας εκτέλεσης της κίνησης, εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το πού θα επικεντρώσουν την προσοχή τους οι αθλητές - τριες, ενώ εκτελούν τη δεξιότητα. Με τον όρο εσωτερική εστίαση της προσοχής νοείται η αυξημένη συγκέντρωση της προσοχής στις κινήσεις του σώματός των ασκουμένων, κατά τη διάρκεια εκτέλεσης μιας δεξιότητας. Αντίθετα, οι οδηγίες που στρέφουν την εστίαση της προσοχής στα αποτελέσματα της κίνησής των ασκουμένων, εξωτερικά από το σώμα τους, έχουν οριστεί ως οδηγίες εξωτερικής εστίασης της προσοχής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση ερευνών που διεξήχθησαν την τελευταία δεκαετία, σχετικά με την επίδραση των δύο τύπων εστίασης της προσοχής (εσωτερική - εξωτερική) σε ανοιχτές και κλειστές δεξιότητες. Τα συμπεράσματα τα οποία βγήκαν από τη συγκεκριμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξαν σαφώς την ανωτερότητα της επίδρασης της εξωτερικής εστίασης της προσοχής και στις ανοιχτές και στις κλειστές δεξιότητες. Η επίδραση αφορούσε τόσο στην επίδοση όσο και στη μάθηση αυτών των δεξιοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: εστίαση προσοχής, μάθηση, ανοιχτές-κλειστές δεξιότητες

20673

ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΕ ΚΟΙΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΑΜΑΝΑΤΟΠΟΥΛΟΥ Χ.

Πανεπιστήμιο Ιονίου, Τ.Μ.Σ.

christemma@hotmail.com

MOVEMENT AND MUSIC IN A COMMON EDUCATIONAL CONTEXT

C.AMANATOPOULOU

Ionian University, D. of M.

Από τη βρεφική τους ηλικία τα παιδιά επιδίδονται αυθόρμητα σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες, που συχνά έχουν και ηχητική απόληξη. Πρόκειται για ένα ανεπιτήδευτο παιχνίδι, που αποτελεί το έναυσμα για την αρχή μιας μουσικοκινητικής καλλιέργειας. Είναι πολύ πρόθυμα στην κίνηση, όταν η υπο-πρόσκληση για επαφή προέρχεται από τη μουσική. Αισθάνονται και κινούνται προς τη μουσική, πριν κληθούν να αντιληφθούν για αυτήν, αφού η μουσική επιδρά σε όλο τον ανθρώπινο οργανισμό και αυτός ανταποκρίνεται στη δράση της. Είναι ικανή να προκαλέσει την κίνηση του ανθρώπινου σώματος, αλλά και η κίνηση γίνεται παράγοντας μάθησης, επηρεάζοντας την παραστατική σφαίρα της μουσικής. Άλλοτε η κίνηση δίνει την αφορμή για να φτιαχτεί μουσική και άλλοτε φτιάχνονται κινητικά μοτίβα για να συνοδεύσουν τη μουσική. Έτσι κίνηση και μουσική ξεκινούν αμοιβαία, δυναμώνουν και αλληλοενισχύονται. Η εισήγηση εστιάζει στον κοινό τόπο μουσικής και φυσικής αγωγής, τη μουσικοκινητική, η οποία απευθύνεται στον άνθρωπο ως σύνολο ψυχικό, σωματικό και πνευματικό. Η μουσικοκινητική εφαρμόζεται αυτή τη στιγμή περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη αγωγή και είναι μία από τις σπουδαιότερες θεωρίες του 20ού αιώνα για την εκπαίδευση. Παρουσιάζονται στοιχεία της παιδαγωγικής του μεγαλύτερου μουσικοπαιδαγωγού, βασισμένα στην άρρηκτη σχέση μουσικής, κίνησης και λόγου, με κοινό χαρακτηριστικό το ρυθμό και προβάλλονται τεχνικές που χρησιμοποιούνται, μέσα στο πλαίσιο μιας δημιουργικής ανάπτυξης των κινητικών δραστηριοτήτων των παιδιών. Προτείνονται κοινοί άξονες πορείας της φυσικής αγωγής και της μουσικής επιστήμης, ζητήματα που συνδέονται με το ΔΕΠΠΣ και το ΑΠΣ και των δύο μαθημάτων. Έτσι, ο συνδυασμός κίνησης και μουσικής επιφέρει διπλό εκπαιδευτικό έργο. Μέσα από τις ατομικές προσλαμβάνουσες, δίνεται διέξοδος στους φυσιολογικούς ρυθμούς του παιδιού, προσφέροντάς του μέσω των αισθήσεων εντυπώσεις από τον γύρω κόσμο.

Λέξεις κλειδιά: κίνηση, μουσική, μουσικοκινητική

20744

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ MOVEMENT ABC-2

Μοναστηρίδη Σ., Μπουρέλλα Χ., Καταρτζή Ε., Κουρτέσης Θ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής

monastiridou@hotmail.com

ASSESSMENT OF MOTOR COORDINATION DIFFICULTIES IN SECONDARY SCHOOL PUPILS USING THE MOVEMENT ABC-2

S. Monastiridi, C. Bourella, E. Katartzi, T. Kourtessis

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

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

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. at Serres, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η κίνηση αποτελεί το σημαντικότερο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης και η ποιότητά της δηλώνει το επίπεδο υγιούς ανάπτυξης του ατόμου. Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός παιδιών σχολικής ηλικίας αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες στη μάθηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων, οι οποίες φαίνεται ότι συνεχίζουν να διαιωνίζονται προκαλώντας πολυποίκιλες αρνητικές συνέπειες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ανιχνεύσει δυσκολίες στο συντονισμό της κίνησης, σε μαθητές/τριες γυμνασίου. Στην έρευνα συμμετείχαν 345 μαθητές με ΜΟ ηλικίας 13.27 ± 0.77 έτη (αγόρια $n = 178$ / κορίτσια $n = 167$) γυμνασίων της πόλης των Σερρών. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της κινητικής δοκιμασίας Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2), (Henderson, Sugden & Barnett, 2007). Οι δεξιότητες που εξετάστηκαν αφορούσαν στην 3η ηλικιακή κατηγορία της δοκιμασίας (11-16 ετών) που περιλαμβάνει τρεις ενότητες: α) επιδεξιότητα χεριών, β) στόχευση και υποδοχή και γ) ισορροπία (στατική και δυναμική). Η αξιολόγηση έγινε με βάση τις νόρμες που δίνονται από τη δοκιμασία για κάθε μία από τις τρεις ενότητες δεξιοτήτων που εξετάστηκαν, αλλά και συνολικά για το επίπεδο κινητικού συντονισμού. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι ένα ποσοστό 13% των παιδιών εμφάνισε δυσκολίες στο συντονισμό της κίνησής του συνολικά. Το 3% από αυτά, φάνηκε να έχει πολύ σοβαρές κινητικές δυσκολίες, ενώ το 10% βρέθηκε να είναι στη ζώνη «επικινδυνότητας». Επιπλέον, δυσκολίες εμφανίστηκαν και στις επιμέρους ενότητες της δοκιμασίας. 7.2% των παιδιών εμφάνισαν δυσκολίες στις δεξιότητες με μπάλα, 13.3% δυσκολίες στην ισορροπία και 17.4% δυσκολίες στις δεξιότητες λεπτού χειρισμού. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι και στο γυμνάσιο οι δυσκολίες στο συντονισμό της κίνησης είναι μία κατάσταση η οποία συνεχίζει να αποτελεί μία πραγματικότητα και μάλιστα σε ποσοστά που βρίσκονται σε συμφωνία με έρευνες που αφορούν σε μικρότερες ηλικιακές κατηγορίες. Συνεπώς, η ανίχνευσή τους αποτελεί μία αναγκαιότητα έτσι ώστε, να αντιμετωπιστούν, βελτιώνοντας την κινητική ικανότητα των εφήβων και συνεπώς την ενεργή συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και τη μελλοντική απόκτηση ενός ενεργητικού τρόπου ζωής.

Λέξεις κλειδιά: κινητικές δυσκολίες, αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού, κινητικός συντονισμός

21411

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Καρυπίδου Δ., Ζέτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ.

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

dkarypid@phyed.duth.gr

THE ADVANTAGES OF SELF-CONTROLLED FEEDBACK IN LEARNING AND OBTAINING MOTOR SKILLS

D. Karypidou, E. Zetou, M. Mihalopoulou

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

Ως ανατροφοδότηση ορίζεται κάθε πληροφορία που παρέχεται στο άτομο είτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας κίνησης είτε μετά την ολοκλήρωσή της. Ο ρόλος της ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση και πιο συγκεκριμένα στην εκμάθηση των διάφορων κινητικών δεξιοτήτων είναι αδιαμφισβήτητα πολύ σημαντικός. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να παρουσιάσει τα πλεονεκτήματα της αυτοελεγχόμενης παροχής ανατροφοδότησης, δηλαδή της παροχής εξωτερικής ανατροφοδότησης όταν τη ζητήσει ο ασκούμενος και όχι όταν το κρίνει απαραίτητο ο προπονητής, όπως αυτά έχουν προκύψει μέσα από διάφορες έρευνες των τελευταίων χρόνων. Τα πλεονεκτήματα της αυτό-ελεγχόμενης ανατροφοδότησης συνοψίζονται ως η ενεργός εμπλοκή του ασκούμενου σε στρατηγικές επίλυσης προβλήματος και η ενεργοποίηση βαθύτερων διαδικασιών επεξεργασίας πληροφοριών, η άμεση παρακίνηση και η περισσότερη αυτονομία. Το είδος αυτό της εξωτερικής ανατροφοδότησης ταιριάζει καλύτερα στις ατομικές ανάγκες του ασκούμενου και οδηγεί σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Φυσικά, όλα τα προαναφερθέντα οδηγούν σε καλύτερη κινητική απόδοση, το οποίο είναι πολύ σημαντικό ιδιαίτερα στον αθλητικό-αγωνιστικό χώρο. Επιπρόσθετα, μια πολύ ενδιαφέρουσα τάση, η οποία σημειώθηκε από αρκετούς ερευνητές, οι οποίοι ασχολήθηκαν με την αυτοελεγχόμενη μορφή ανατροφοδότησης ήταν πώς η πλειονότητα των ασκούμενων ζητούσαν πληροφορίες σχετικές με την απόδοσή τους όταν οι προσπάθειές τους ήταν καλές/πετυχημένες, καταλήγοντας στο συμπέρασμα πως αυτού του είδους η ανατροφοδότηση ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες τους, ενώ ενεργοποιεί βαθύτερες γνωστικές διαδικασίες, όπως ήδη αναφέρθηκε. Τα πλεονεκτήματα της αυτοελεγχόμενης παροχής ανατροφοδότησης πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους προπονητές για τη δημιουργία πιο αυτόνομων αθλητών με κριτική σκέψη, ενώ καθίσταται αδήριτη ανάγκη να γίνει έρευνα με αντικείμενο αυτού του είδους της παροχής ανατροφοδότησης με εφαρμογή στην

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

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

εκμάθηση δεξιοτήτων ομαδικών αθλημάτων στον ελληνικό χώρο, ώστε να αποκτήσουν οι Έλληνες προπονητές ένα ακόμη χρήσιμο εργαλείο στα χέρια τους, το οποίο θα τους διευκολύνει κατά τη διδασκαλία των δεξιοτήτων αυτών.

Λέξεις κλειδιά: ανατροφοδότηση, κινητικές δεξιότητες, παρακίνηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ΟΥ ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

Θεματική Ενότητα:
Μάρκετινγκ & Μάνατζμεντ στον Αθλητισμό & την Αναψυχή
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Sports & Recreation Marketing & Management
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20406

ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Κυπραίος Γ., Καπρίνης Σ., Κάκκος Β., Μουντάκης Κ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ

kipreos@uop.gr

DEVELOPMENT, VALIDITY AND RELIABILITY OF JOB PERFORMANCE EVALUATION SCALE OF FITNESS TRAINERS AND INSTRUCTORS

G. Kipreos, S. Kaprinis, V. Kakkos, C. Mountakis

University of Peloponnese, D.S.M.

Η παρούσα μελέτη περιγράφει τις διαδικασίες της κατασκευής και τους ελέγχους της εγκυρότητας και αξιοπιστίας μιας κλίμακας που αφορά στην αξιολόγηση της εργασιακής απόδοσης των εκπαιδευτών φυσικής αγωγής που εργάζονται σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς. Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψε ότι η αποτίμηση της εργασιακής απόδοσης προϋποθέτει μια διαδικασία προσδιορισμού και καταγραφής των καθηκόντων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική εκτέλεση μιας εργασίας, γνωστής με τον όρο Ανάλυση Εργασίας (Job Analysis). Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από δέκα οκτώ (18) ερωτήματα, τα οποία συνιστούν τέσσερις (4) παράγοντες: α) σχεδιασμός και οργάνωση προγραμμάτων άθλησης (4 ερωτήματα), β) διδασκαλία (5 ερωτήματα), γ) ολοκληρωμένες υπηρεσίες πελατών (5 ερωτήματα) και ε) διαχείριση περιστατικών & υλικών (4 ερωτήματα). Κάθε ερώτηση απαντάται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Χορηγήθηκε σε ιδιοκτήτες ιδιωτικών γυμναστηρίων και σε προέδρους/υπευθύνους δημοτικών αθλητικών οργανισμών, οι οποίοι αξιολόγησαν την εργασιακή απόδοση τετρακοσίων ογδόντα ένα (N=481) εκπαιδευτών φυσικής αγωγής. Κατά την πρώτη φάση του ελέγχου της δομικής εγκυρότητας διενεργήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (n1=161), όπου η τιμή του κριτηρίου Kaiser–Meyer–Olkin (.936) ήταν απόλυτα ικανοποιητική, ενώ ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett (2770,583, df 153, p<.00001) οδήγησε στην απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης ότι οι μεταβλητές είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Η ανάλυση των κυρίων συνιστωσών, υποστήριξε την ύπαρξη τεσσάρων (4) παραγόντων που ερμηνεύουν το 79,833% της συνολικής διακύμανσης. Το ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε για τη δομική του εγκυρότητα με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (n2=320). Η εσωτερική συνοχή ελέγχθηκε με τον συντελεστή Cronbach α, και απέδωσε α=.91 για τον σχεδιασμό/οργάνωση προγραμμάτων άσκησης, α=.91 για την διδασκαλία., α=.93 για τις υπηρεσίες πελατών και α=.92 για την διαχείριση πόρων και υλικού. Οι δείκτες προσαρμογής του ερωτηματολογίου [$\chi^2 = 473.852$, p<.001, Satorra-Bentler $\chi^2 = 368.586$, p<.001, df 128, χ^2 / df ratio = 2.878, NNFI = .922, CFI = .934, RCFI = .928, IFI = .935, SRMR = .049, RMSEA = .092 (90% CI of RMSEA = .083 - .101)] ξεπέρασαν τα όρια της καλής προσαρμογής και υποστήριξαν την ύπαρξη τεσσάρων συσχετιζόμενων παραγόντων. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων κυμάνθηκαν από .70 έως .92, ενώ τα σφάλματα των ερωτημάτων έλαβαν τιμές από .40 έως .71. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την αρχική υπόθεση για την ύπαρξη τεσσάρων (4) διακριτών, συσχετιζόμενων παραγόντων. Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί επαρκές εργαλείο αξιολόγησης της εργασιακής απόδοσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην διοίκηση και διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε γυμναστήρια και αθλητικούς οργανισμούς.

Λέξεις κλειδιά: εργασιακή απόδοση, αξιολόγηση, εκπαιδευτές φυσικής αγωγής

20720

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΣΕ ΑΚΤΕΣ

Νηστικάκης Ι., Ρουμελιώτη Ζ., Διακογιάννης Π., Κυπραίος Γ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ

kipreos@uop.gr

PERFORMANCE EVALUATION OF LIFEGUARDS IN BEACHES

I. Nistikakis, Z. Roumelioti, P. Diakogiannis, G. Kipreos

University of Peloponnese, D.S.M.

Το ίδρυμα FEE (Foundation for Environmental Education), με έδρα την Δανία και με 63 χώρες-μέλη παγκοσμίως, αποτελεί τον διεθνή χειριστή του Προγράμματος "Γαλάζιες Σημαίες". Μία από τις βασικές προϋποθέσεις για να κατακτήσει μια ακτή τον παραπάνω τίτλο αποτελεί η παρουσία εκπαιδευμένου ναυαγοσώστη. Σκοπός της ερευνητικής μελέτης ήταν η αξιολόγηση της εργασιακής απόδοσης των ναυαγοσωστών που εργάζονται σε ακτές της Περιφέρειας Αττικής και του Νομού Κορινθίας που κατέκτησαν την "Γαλάζια Σημαία" το 2013. Στην έρευνα αξιολογήθηκαν 72 ναυαγοσώστες (50 άνδρες, 22 γυναίκες), ηλικίας 22-43 ετών. Από αυτούς, 12 ήταν πτυχιούχοι σχολής εξωτερικού, 36 ιδιωτικής σχολής εσωτερικού και 24 πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ. Για την διεξαγωγή της έρευνας έγινε προσαρμογή του ερωτηματολογίου των Καπρίνη κ.ά. (2013) που αναφέρεται σε αξιολόγηση απόδοσης ναυαγοσωστών σε κολυμβητικές δεξαμενές, με βάση την Ανάλυση Εργασίας (Job Analysis) που προτείνει το Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης (Ε.ΚΕ.ΠΙΣ.). Αποτελείται από τρεις παράγοντες: οργάνωση χώρου ευθύνης (7 ερωτήσεις, $a=78$), διαχείριση λουομένων (4 ερωτήσεις, $a=72$) και διαχείριση κρίσιμων περιστατικών (8 ερωτήσεις, $a=80$). Η κλίμακα τιμών ήταν πενταβάθμια. Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν προϊστάμενοι δήμων στους οποίους ανήκουν οι ναυαγοσώστες καθώς και υπεύθυνοι επιχειρήσεων οι οποίες εκμεταλλεύονται τις ακτές και υποχρεούνται να απασχολούν τον απαραίτητο αριθμό ναυαγοσωστών. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων εμφάνισε ότι οι ναυαγοσώστες εποπτεύουν με ιδιαίτερη προσοχή ομάδες υψηλού κινδύνου όπως ηλικιωμένους, παιδιά και αρχάριους ($M=4.60$ $SD=1.70$), γνωρίζουν αρκετά καλά τις τεχνικές ρυμούλκησης και μεταφοράς του κινδυνεύοντα ($M=4.53$, $SD=1.82$) και γνωρίζουν να καθοδηγούν και να ενθαρρύνουν τον κινδυνεύοντα ($M=4.50$, $SD=1.77$). Αντιθέτως εμφανίζονται να υστερούν στην τήρηση σύγχρονων μοντέλων ναυαγοσωστικής (5λεπτη στρατηγική οπτικού σαρώματος, μοντέλο 4W κλπ) ($M=3.50$, $SD=1.20$) και στην πραγματοποίηση ανά τακτά διαστήματα σεναρία εικονικής διάσωσης με σκοπό την εξοικείωσή τους με τις πραγματικές συνθήκες εργασίας ($M=3.64$ $SD=1.17$). Η ανάλυση για ανεξάρτητα άνισα δείγματα (t-test) εμφάνισε διαφορές μεταξύ των 2 φύλλων σε 5 από τα 19 κριτήρια και μεταξύ ιδιωτικών και δημοσίων επιχειρήσεων σε 1 από τα 19 κριτήρια. Αξιοπρόσεκτο είναι το γεγονός ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους σε 16 από τα 19 κριτήρια. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι οι ναυαγοσώστες πληρούν τα αναγκαία κριτήρια σε πολύ καλό επίπεδο, αλλά υπάρχουν ακόμα σημαντικές δυνατότητες βελτίωσης. Οι γυναίκες ναυαγοσώστριες εμφανίζουν υψηλότερη αξιολόγηση από τους άνδρες, ενώ το προσωπικό ιδιωτικών και δημοσίων επιχειρήσεων δεν εμφανίζει διαφορές. Τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενη έρευνα αξιολόγησης ναυαγοσωστών σε κολυμβητικές δεξαμενές.

Λέξεις κλειδιά: αξιολόγηση απόδοσης προσωπικού, ναυαγοσώστες, ακτές

21384

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μπαλάσκα Π., Αλεξανδρής Κ.

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

pmpalask@phed.auth.gr

SERVICES EVALUATION OF SPORTS FOR ALL PROGRAMMS

P. Balaska, K. Alexandris

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί σχέση ανάμεσα στην ποιότητα υπηρεσιών των προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού και στην πρόθεση για συμμετοχή στα προγράμματα. Στη χώρα μας η εθνική πολιτική σχετικά με τον αθλητισμό χαράσσεται από Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αναλυτικότερα, ο μαζικός αθλητισμός και αθλητισμός αναψυχής παρέχεται από δημοτικούς φορείς (τοπική διοίκηση), από τον εθελοντικό τομέα (αθλητικά σωματεία) και από τον ιδιωτικό (εμπορικό) τομέα (ιδιωτικά κέντρα άσκησης). Ο φορέας υλοποίησης των προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού (Άθληση για Όλους) είναι οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Τα προγράμματα απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, σε γενικό και ειδικό πληθυσμό και περιλαμβάνουν ποικίλες

δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής τόσο σε κλειστούς όσο και σε ανοιχτούς χώρους, για την δυνατότητα συμμετοχής περισσότερων πολιτών. Στην παρούσα έρευνα το δείγμα αποτέλεσαν 615 συμμετέχοντες/εγγεγραμμένοι (N=615) σε προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού των ΟΤΑ στο Νομό Θεσσαλονίκης. Για την αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη κλίμακα του SERVQUAL των Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis, Grouios, (2004α), αποτελούμενη από πέντε διαστάσεις: Προσωπικό, Εγκαταστάσεις, Ανταπόκριση, Αξιοπιστία, Προσδοκώμενα Αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση παλινδρόμησης (Regression analysis) για την πρόβλεψη της πρόθεσης για συμμετοχή από τις υπο-κλίμακες της Ποιότητας Υπηρεσιών φανέρωσαν στατιστικά σημαντική συνεισφορά (F= 35.8, p<.001) στην πρόβλεψη της πρόθεσης. Αναλυτικότερα, για την πρόβλεψη της πρόθεσης στατιστικά σημαντική συνεισφορά προσέφεραν οι υπο-κλίμακες Προσωπικό (t=1.8, p<.05), Ανταπόκριση (t=3.7, p<.001), Αξιοπιστία (t=-2.7, p<.001) και Προσδοκώμενα Αποτελέσματα (t=7.5, p<.001). Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως η πρόθεση για συμμετοχή μπορεί να προβλεφθεί από την ποιότητα υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, από την αλληλεπίδραση του προσωπικού με τους συμμετέχοντες όπως το επίπεδο γνώσεων και εκπαίδευσης του, η σωστή κατάρτιση, η ευγενική συμπεριφορά κτλ. Από τον βαθμό της ανταπόκρισης στα αιτήματα των συμμετεχόντων και τη μέριμνα για την γρήγορη επίλυση των προβλημάτων. Από την αξιοπιστία και τη συνέπεια των προγραμμάτων όσο αφορά την έναρξη τους και την ικανοποίηση των προσωπικών προσδοκιών των συμμετεχόντων όπως η βελτίωση της διάθεσης, της εμφάνισης, της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης κτλ. Τα αποτελέσματα μπορούν να συνεισφέρουν στον καλύτερο σχεδιασμό και στην αναβάθμιση των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού αναφορικά με την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Λέξεις κλειδιά: ποιότητα υπηρεσιών, μαζικός αθλητισμός, αθλητική συμμετοχή

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων: Αθλήματα Επαφής
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Individual Sports: Contact Sports
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20886

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.

Σιδηρόπουλος Γ., Λαπαρίδης Κ., Σμήλιος Η., Μπαρμπας Ι.

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

lapco@phyed.duth.gr

THE EFFECTS OF WRESTLING TRAINING ON BODY WEIGHT VARIATION IN YOUNG ATHLETES.

G. Sidiropoulos, K. Laparidis, I. Smilios, I. Barbas

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

Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της απώλειας των σωματικών υγρών κατά την προπόνηση νεαρών αθλητών Πάλης. Το δείγμα αποτέλεσαν 15 αθλητές, ηλικίας 12 έως 20 ετών (Αγωνιστική Κατηγορία). Οι μετρήσεις έγιναν κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας που διήρκεσε 3 μήνες (Οκτώβριος-Δεκέμβριος). Η ζύγιση γινόταν ένα τέταρτο πριν και μετά την προπόνηση με ηλεκτρονική ζυγαριά SECA, με την αθλητική περιβολή της πάλης (παλαιστικό μαγιό). Συνολικά για τους 15 αθλητές (Ηλικίας 16 + 4 ετών, Ύψους 1,64 + 0,20 m) τα αποτελέσματα της διακύμανσης της απώλειας των σωματικών υγρών κατά μέσο όρο ήτανε 638 ± 450 gr σε κάθε προπόνηση με μέσο όρο βάρους 58 ± 20 kg. Δηλαδή σε κάθε προπόνηση υπήρχε απώλεια στο 1,11% του σωματικού βάρους που σύμφωνα με τους Lambert C. και Jones B. (2010), που έκαναν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, φαίνεται ότι διάφοροι βαθμοί αφυδάτωσης (1-3% απώλεια βάρους) γενικά δεν επιδρούν στην μέγιστη δύναμη και αναερόβια απόδοση αλλά επιδρούν αρνητικά στην αντοχή. Συγκεκριμένα για τους παλαιστές η μελέτη έδειξε ότι απώλεια της τάξης του 4-5% του Σ.Β. μείωσε 21,5% την αναερόβια δύναμη και 9,7% την αναερόβια ικανότητα στο 40s Wingate test και σημαντική μείωση, 6,6%, στην αερόβια ικανότητα. Συμπερασματικά, παρ' όλο που στο δείγμα μας (όπου υπάρχει και σημαντική διακύμανση στην ηλικία των αθλητών) η απώλεια σωματικών υγρών διακυμάνθηκε σε χαμηλό σχετικά ποσοστό, φαίνεται ότι υπάρχει περίπτωση να αποτελεί αιτία μειωμένης απόδοσης, άρα και σημείο προσοχής στην προπονητική διαδικασία.

Λέξεις κλειδιά: Αφυδάτωση, Πάλη, Απόδοση

20959

ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Τασιόπουλος Ι., Τριπολιτσιώτη Α., Στεργιούλας Α., Σκορδής Δ.

Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Κέντρο Φυσικοθεραπείας & Αποκατάστασης Αθλητών

giannhstasio@yahoo.gr

SHOULDER ISOKINETIC CHARACTERISTICS OF MALE AMATEUR BOXERS

I. Tasiopoulos, A. Tripolitsioti, A. Stergioulas, D. Skordis

Faculty of Human Movement & Quality of Life Department of Sport Management University of Peloponnese, Physiotherapy & Rehabilitation Center of Athens

Η ισοκινητική αξιολόγηση χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια σε πάρα πολλά αθλήματα για να προσδιορίσει τη σχέση αγωνιστών/ανταγωνιστών που πρωταγωνιστούν στη διεξαγωγή κυρίαρχων κινήσεων. Οι μετρήσεις αυτές είναι ωφέλιμες, τόσο για την πρόληψη των τραυματισμών στα διάφορα εμπλεκόμενα στις κινήσεις μαλακά μόρια, όπως είναι οι μύες, οι σύνδεσμοι και οι τένοντες, όσο και στην αποκατάστασή τους. Ελάχιστες όμως μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί στα μαχητικά αθλήματα, όπως είναι το taekwondo, kickboxing, καράτε, πάλη, παγκράτιο και πυγμαχία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιορίσει τα ισοκινητικά χαρακτηριστικά της άρθρωσης του ώμου ερασιτεχνών αθλητών πυγμαχίας και να τα συγκρίνει με την απόδοση των αθλητών στους αγώνες. Στη μελέτη

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

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

πήραν μέρος εθελοντικά 29 αθλητές πυγμαχίας ηλικίας 23.89 ± 5.17 έτη, αναστήματος 1.75 ± 5.85 εκατοστά και σωματικού βάρους 77.93 ± 12.2 κιλά. Με το δυναμόμετρο Kin-Com προσδιορίστηκαν μετά από τυποποιημένες διαδικασίες οι μεταβλητές: α) Η δύναμη των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής και πλειομετρικής συστολής στην γωνιακή ταχύτητα 60o/sec, μοιρών ανά δευτερόλεπτο, β) Η δύναμη των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου, κατά τη διάρκεια μειομετρικής και πλειομετρικής συστολής στις 120o/sec και γ) Η δύναμη των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου, κατά τη διάρκεια μειομετρικής και πλειομετρικής συστολής στις 180o/sec. Η τροχιά κίνησης στην έσω στροφή ήταν από τις 90ο στις 0ο μοίρες και αντίστροφα στην έξω στροφή από τις 0ο στις 90ο μοίρες. Με ανάλυση διακύμανσης οι παράμετροι αυτές συγκρίθηκαν με την απόδοση των ερασιτεχνών αθλητών στους αγώνες. Μετά την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν οι εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: α) Μεταξύ δύναμης των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 60 μοίρες και απόδοσης των αθλητών στους αγώνες ($F=5.94$, $p<0.007$), β) Μεταξύ δύναμης των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 120 μοίρες και απόδοσης των αθλητών στους αγώνες ($F=7.36$, $p<0.003$) και γ) Μεταξύ δύναμης των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής στις 180 μοίρες και απόδοσης των αθλητών στους αγώνες ($F=7.46$, $p<0.003$). Περαιτέρω ανάλυση με τη μέθοδο bonferroni αποκάλυψε ότι οι πυγμάχοι με τις περισσότερες νίκες ήταν αυτοί που είχαν υψηλότερες τιμές στις μετρηθείσες παραμέτρους, σε σχέση με τους συναθλητές τους με λιγότερες νίκες. Συμπεραίνεται ότι η δύναμη των έσω στροφών του ώμου ερασιτεχνών αθλητών της πυγμαχίας κατά τη διάρκεια της πλειομετρικής συστολής στις 60, 120 και 180 μοίρες/sec, παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή τους

Λέξεις κλειδιά: Ισοκίνηση, μειομετρική/πλειομετρική συστολή, ερασιτεχνική πυγμαχία

20971

ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΑΚΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Τασιόπουλος Ι., Τριπολιτσιώτη Α., Σκορδής Δ., Στεργιούλας Α.

Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, 23100, Σπάρτη, Κέντρο Φυσικοθεραπείας και Αποκατάστασης Αθλητών, Φιλολάου 33, Παγκράτι, 11637 Αθήνα

giannhstasio@yahoo.gr

SHOULDER DOMINANT MAXIMUM STRENGTH AND SPEED POWER OF AMATEUR BOXERS

I. Tasiopoulos, A. Tripolitsioti, D. Skordis, A. Stergioulas

Faculty of Human Movement & Quality of Life Department of Sport Management University of Peloponnese, Physiotherapy Center and Rehabilitation of Athletes

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιορίσει τη μέγιστη δύναμη στις 60o/sec και ταχυδύναμη στις 180o/sec των έσω και έξω στροφών του ώμου ερασιτεχνών αθλητών πυγμαχίας και να τις συγκρίνει με τα έτη ενασχόλησής τους με το άθλημα. Στη μελέτη πήραν μέρος εθελοντικά 35 αθλητές πυγμαχίας ηλικίας 24.52 ± 4.85 έτη, αναστήματος 1.74 ± 6.42 εκατοστά και σωματικού βάρους 76.52 ± 11.1 κιλά. Ο προσδιορισμός της μέγιστης δύναμης και ταχυδύναμης των ερασιτεχνών πυγμάχων πραγματοποιήθηκαν μετά από τυποποιημένες διαδικασίες με το δυναμόμετρο Kin-Com. Η τροχιά κίνησης στην έσω στροφή ήταν από τις 90ο στις 0ο μοίρες και αντίστροφα στην έξω στροφή από τις 0ο στις 90ο μοίρες. Τέθηκε ως υπόθεση ότι θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μέγιστης δύναμης και ταχυδύναμης των πυγμάχων με τα έτη ενασχόλησής τους με το άθλημα. Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των παραμέτρων της μελέτης. Μετά την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψαν οι εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: α) Μεταξύ ταχυδύναμης (180o/sec) των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής συστολής και ετών ενασχόλησης των πυγμάχων με το άθλημα ($F=3.102$, $p<0.05$), β) Μεταξύ ταχυδύναμης (180o/sec) των έξω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής και ετών ενασχόλησης των πυγμάχων με το άθλημα ($F=4.139$, $p<0.028$), γ) Μεταξύ μέγιστης δύναμης (60o/sec) των έξω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής συστολής και ετών ενασχόλησης με το άθλημα ($F=5.070$, $p<0.014$) και δ) Μεταξύ μέγιστης δύναμης (60o/sec) των έξω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής και ετών ενασχόλησης με το άθλημα ($F=4.300$, $p<0.024$). Περαιτέρω ανάλυση με τη μέθοδο bonferroni αποκάλυψε ότι οι υπήρξαν οι εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: 1). Μεταξύ ταχυδύναμης (180o/sec) των έσω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής συστολής των πυγμάχων που ασχολούνταν με την πυγμαχία πάνω από 10 έτη και αυτών που ασχολούνταν τα τελευταία πέντε έτη ($p<0.05$). 2). Μεταξύ ταχυδύναμης (180o/sec) των έξω στροφών

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

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

του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής των πυγμάχων που ασχολούνταν με την πυγμαχία πάνω από 10 έτη και αυτών που ασχολούνταν τα τελευταία πέντε έτη ($p < 0.013$). 3). Μεταξύ μέγιστης δύναμης (600/sec) των έξω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια μειομετρικής συστολής των πυγμάχων που ασχολούνταν με την πυγμαχία πάνω από 10 έτη και αυτών που ασχολούνταν τα τελευταία πέντε έτη ($p < 0.021$). 4). Μεταξύ μέγιστης δύναμης (600/sec) των έξω στροφών του κυρίαρχου άκρου κατά τη διάρκεια πλειομετρικής συστολής, των πυγμάχων που ασχολούνταν με την πυγμαχία πάνω από 10 έτη και αυτών που ασχολούνταν τα τελευταία πέντε έτη ($p < 0.024$). Τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαίωσαν την υπόθεση ότι θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μέγιστης δύναμης και ταχυδύναμης με τα έτη ενασχόλησης με το άθλημα των πυγμάχων. Συμπεραίνεται ότι με τα έτη προπόνησης φαίνεται ότι βελτιώνεται τόσο η ταχυδύναμη, όσο και η μέγιστη δύναμη των ερασιτεχνών αθλητών της πυγμαχίας στις αναφερόμενες γωνιακές ταχύτητες.

Λέξεις κλειδιά: Ισοκίνηση, μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, ερασιτεχνική πυγμαχία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων: Κλασικός Αθλητισμός
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Individual Sports: Track & Field
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20114

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Σεΐτης Ν., Μαντζουράνης Ν., Αντωνέλλης Π., Μπερμπερίδου Φ., Πυλιανίδης Θ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο του Exeter, Τμήμα Αθλητισμού & Επιστήμες Υγείας, Exeter, UK

niksgraffer@gmail.com

PERFORMANCE EVALUATION OF ADOLESCENT ATHLETES WEARING RUNNING SHOES AND BAREFOOT IN SPRINT RUN

N. Seitis, N. Mantzouranis, P. Antonellis, F. Berberidou, T. Pilianidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., University of Exeter, Department of Sport & Health Sciences, Exeter, UK
Μέχρι σήμερα μικρός αριθμός μελετών έχει αξιολογήσει την επίδοση δρομέων ταχύτητας με και χωρίς παπούτσια σε συνθήκες πεδίου. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να συγκρίνει την επίδοση στο δρόμο ταχύτητας των 30m, μέτρια προπονημένων εφήβων αθλητών/τριών στίβου, εφαρμόζοντας 2 ερευνητικές συνθήκες: με παπούτσια προθέρμανσης και χωρίς παπούτσια. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν τριάντα τρεις (n=33) δρομείς (19 αγόρια & 14 κορίτσια) ηλικίας 11.9±1.2 ετών και προπονητικής εμπειρίας 2.5±1.1 ετών. Στους συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ανάστημα, μήκος πέλματος), ενώ ζυγίστηκαν και τα παπούτσια προθέρμανσής τους. Η μέτρηση της ταχύτητας των αθλητών/τριών έγινε ηλεκτρονικά σε κλειστό στίβο, υπό αγωνιστικές συνθήκες και με τυχαία σειρά. Η σύγκριση της επίδοσης στα 30m ανάμεσα στις 2 συνθήκες έγινε με το t-test (paired samples), ενώ η ανάλυση διακύμανσης (One-way ANOVA) αξιολόγησε τις διαφορές στις επιδόσεις ταχύτητας σε σχέση με το φύλο. Η ανάλυση Pearson's εφαρμόστηκε για την καταγραφή της αλληλοσυσχέτισης των επιδόσεων των δρομέων στις 2 συνθήκες με τις ανθρωπομετρικές-δρομικές παραμέτρους. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι επιδόσεις των δρομέων στα 30m με παπούτσια προθέρμανσης δεν ήταν σημαντικά καλύτερες (5.30±0.5s) των επιδόσεων στο δρόμο ταχύτητας χωρίς παπούτσια (5.31±0.51s). Όμοια, η ANOVA δεν επιβεβαίωσε διαφορές στις επιδόσεις στα 30m ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια με παπούτσια προθέρμανσης (5.30±0.5s). Παράλληλα, οι επιδόσεις των αγοριών χωρίς παπούτσια ήταν οριακά, αλλά όχι σημαντικά καλύτερες έναντι αυτών των κοριτσιών (5.29±0.6s vs 5.35±0.3s). Η ανάλυση συσχέτισης δεν κατέγραψε σημαντικές αλληλεπιδράσεις των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών καθώς και της μάζας των παπουτσιών προθέρμανσης των δρομέων με την επίδοσή τους στις 2 συνθήκες. Συμπερασματικά, οι χρόνοι τερματισμού στα 30m με παπούτσια προθέρμανσης δεν ήταν καλύτεροι από αυτούς των έφηβων δρομέων χωρίς παπούτσια. Μελλοντικές μελέτες πιθανά να επιβεβαιώσουν ότι η προπόνηση χωρίς παπούτσια σε αθλητές αναπτυξιακής ηλικίας θα έδινε ένα μηχανικό πλεονέκτημα σε δρομείς ταχύτητας παγκόσμιας κλάσης.

Λέξεις κλειδιά: εφηβεία, ταχύτητα, δρομική τεχνική

20135

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΛΚΗΘΡΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟΥ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Ευμορφόπουλος Π., Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Σμυρνιώτου Α., Γούργουλης Β.

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

peumorfopoulos@yahoo.gr

THE EFFECTS OF SPEED TRAINING IN THE RUNNING SPEED WITH THE USE OF SLEDGE AND KITE

P. Eumorfopoulos, N. Mantzouranis, T. Pilianidis, A. Smirniotou, V. Gourgoulis

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

Η ταχύτητα είναι μια από τις σημαντικότερες βιολογικές ικανότητες του ανθρώπου που επιδρά στην αγωνιστική απόδοση των αθλητών/τριών, σε μεγάλο αριθμό αθλημάτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει ποια από τις μεθόδους προπόνησης της ταχύτητας (έλληθο vs αλεξιπτωτο) προκαλεί μεγαλύτερη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 μέτρια γυμνασμένοι φοιτητές ΦΑ ηλικίας 19.7 ± 1.2 ετών που τυχαία χωρίστηκαν σε δυο ομάδες (έλληθου & αλεξιπτωτου) και προπονήθηκαν επί 3 εβδομάδες με 2 προπονητικές μονάδες ανά εβδομάδα. Μετά την προθέρμανση, η κάθε ομάδα πραγματοποιούσε χωρίς καρφιά, το μέγιστης έντασης πρόγραμμα (έλληθο ή αλεξιπτωτο) με $6 \times 30m$ την 1η εβδομάδα, $7 \times 30m$ τη 2η εβδομάδα και $8 \times 30m$ την 3η εβδομάδα. Πριν την έναρξη και με την ολοκλήρωση των προπονήσεων έγινε τεστ δρόμου ταχύτητας 30m (ηλεκτρονική χρονομέτρηση). Η t-test ανάλυση (paired samples) έγινε για τη σύγκριση της αρχικής με την τελική μέτρηση, ενώ η ANOVA εφαρμόστηκε για την αξιολόγηση του παράγοντα "ομάδα" (έλληθο & αλεξιπτωτο) σε σχέση με την επίδοση στα 30m. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, στην αρχική μέτρηση οι συμμετέχοντες της ομάδας του αλεξιπτωτου δεν είχαν σημαντικά καλύτερη επίδοση στα 30m έναντι της ομάδας του έλληθου ($4.33s$ vs $4.39s$). Επίσης, από την αρχική στην τελική μέτρηση, η ANOVA έδειξε μια σημαντική βελτίωση στην επίδοση της ταχύτητας στα 30m των συμμετεχόντων και των 2 ομάδων. Συγκεκριμένα, η ομάδα του αλεξιπτωτου εμφάνισε βελτίωση $0.15s$ [$4.33s$ vs $4.18s$], $p < 0.01$, ενώ η ομάδα του έλληθου κατέγραψε τη μεγαλύτερη βελτίωση που έφτασε τα $0.22s$ [$4.39s$ vs $4.17s$], $p < 0.001$. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε ότι, τόσο η μέθοδος προπόνησης με έλληθο όσο και με αλεξιπτωτο είχαν θετική επίδραση στην κυκλική ταχύτητα των μέτρια γυμνασμένων ανδρών. Η μεγαλύτερη βελτίωση που καταγράφηκε στην ομάδα προπόνησης με έλληθο αποτελεί αφορμή για περαιτέρω μελέτη κυρίως σε αθλητές/τριες που η δρομική ταχύτητα αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αγωνιστικής τους απόδοσης

Λέξεις κλειδιά: δρομική κίνηση, υπερταχύτητα, άθλημα, επίδοση.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΤΗΣ ΑΛΙΠΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΡΙΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ

Ανουςάκη Ε., Ζάρας Ν., Στασινάκη Α., Κρασέ Α., Μεθενίτης Σ., Τερζής Γ., Γεωργιάδης Γ., Καραμπάτσος Γ.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

lenaanousaki@hotmail.gr

RELATIONSHIP BETWEEN RATE OF FORCE DEVELOPMENT, LEAN BODY MASS AND PERFORMANCE IN FEMALE SHOT PUTTERS

E. Anousaki, N. Zaras, A. Stasinaki, A. Krase, S. Methenitis, G. Terzis, G. Georgiadis, G. Karampatsos

National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., Athletics Laboratory, S.P.E.S.S.

Η μυϊκή ισχύς είναι μια από τις σημαντικότερες ικανότητες για την επίτευξη υψηλής επίδοσης στο αγώνισμα της σφαιροβολίας και καθορίζεται κυρίως από τη μυϊκή δύναμη και την ταχύτητα κίνησης (Zatsiorsky et al. 1981). Η μυϊκή ισχύς συνδέεται στενά με το μέγεθος της άλιπης μάζας, όπως βρέθηκε πρόσφατα σε αθλητές της σφυροβολίας (Terzis et al. 2010). Ένας επίσης σημαντικός παράγοντας που, ενδεχομένως, συμβάλλει στη ριπτική επίδοση είναι η ταχεία εφαρμογή της δύναμης, ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης (Aagaard et al., 2002). Ωστόσο, δεν υπάρχουν δεδομένα για την σχέση μεταξύ της άλιπης σωματικής μάζας και τους ρυθμού εφαρμογής της δύναμης με την επίδοση σε αθλητές της σφαιροβολίας. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί η σχέση μεταξύ της άλιπης μάζας σώματος και του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης με τη ριπτική επίδοση σε αθλήτριες του αγώνισματος της σφαιροβολίας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά έξι αθλήτριες της σφαιροβολίας μέσου και υψηλού επιπέδου, για τα ελληνικά δεδομένα (ηλικία $23,8 \pm 6,6$ έτη, σωματικό ανάστημα $1,73 \pm 0,04$ μέτρα, σωματική μάζα $93,8 \pm 11,4$ κιλά, ριπτική επίδοση $13,00 \pm 2,6$ m). Μία εβδομάδα πριν το πανελλήνιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου, μετρήθηκε ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης σε ισομετρική προσπάθεια στην "πίεση ποδιών" (leg press) με δυναμοπλατόφρμα (1KHz sampling, WP800, Applied Measurements Limited, UK), καθώς και η άλιπη σωματική μάζα με απορροφυσιομετρία διπλής ενέργειας (DXA, model DPX-L, Lunar Radiation, Madison, WI, USA). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις), ο δείκτης συσχέτισης Pearson r , με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Η άλιπη σωματική μάζα των αθλητριών ήταν 55 ± 3 κιλά και το ποσοστό σωματικού λίπους $39 \pm 6,6\%$. Η σχέση μεταξύ της άλιπης σωματικής μάζας και της ριπτικής επίδοσης ήταν $r = 0,92$ ($p < 0,05$). Επίσης, στατιστικά σημαντική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της ριπτικής

επίδοσης και του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης στα 200m/s, ($r=0,83$, $p<0,05$). Το κύριο εύρημα αυτής της μελέτης ήταν ότι υπάρχει μια στενή σχέση μεταξύ της ριπτικής επίδοσης και του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης σε αθλήτριες της σφαιροβολίας μέσου και υψηλού επιπέδου. Η δοκιμασία αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας δείκτης της ριπτικής ικανότητας αθλητριών αυτού του επιπέδου στην αγωνιστική περίοδο.

Λέξεις κλειδιά: Ρυθμός Εφαρμογής Δύναμης, Μυϊκή Ισχύς, Σφαιροβολία

20335

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μπαμπάτσου Π., Πυλιανίδης Θ., Μαντζουράνης Ν., Ζαχαρόγιαννης Η., Πατμάνογλου Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ

parababa@phyed.duth.gr

COMPARATIVE EVALUATION STUDY OF THE RESPIRATORY FUNCTION IN DEVELOPMENTAL AGE RUNNERS

P. Babatsou, T. Pilianidis, N. Mantzouranis, I. Zacharogiannis, S. Patmanoglou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S, National and Kapodistrian University of Athens

Η μέτρηση της αναπνευστικής λειτουργίας στις μικρές ηλικίες ήταν πάντα δύσκολη και απαιτούσε εξειδικευμένο εξοπλισμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να παρουσιάσει μια μέθοδο αξιολόγησης της αναπνευστικής ικανότητας, σε δρομείς αναπτυξιακής ηλικίας. Η προτεινόμενη μέθοδος αξιολόγησης βασίστηκε στην αλλαγή του μεγέθους ενός μπαλονιού μετά από πλήρη εκπνοή. Οι αθλητές/τριες που συμμετείχαν στη μελέτη πραγματοποίησαν με τη χρήση ρινοπίεστρου μια δυναμική εκπνοή από όρθια θέση (ροομέτρηση) σε κατάσταση ηρεμίας, με τη μεταβολή της περιεκτικότητας του μπαλονιού σε αέρα να υπολογίζεται με τη χρήση βαθμονομημένου χάρακα. Η σύγκριση των τιμών του αέρα του μπαλονιού (cm) έγινε με το δείκτη FVC της σπιρομέτρησης καθώς και με τις τιμές της VO_{2max} ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) που προέκυψαν από την εφαρμογή του παλίνδρομου τεστ αντοχής. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε 3 συνεδρίες, με διαφορά 48 ωρών μεταξύ τους και με τυχαία σειρά. Το δείγμα αποτέλεσαν τριάντα τέσσερις δρομείς (21 αγόρια & 13 κορίτσια) ηλικίας 12.3 ± 1.1 ετών, σωματικής μάζας 49.3 ± 11 kg και αναστήματος 155 ± 11 cm. Οι διαφορές στις τιμές της VO_{2max} , της ροομέτρησης και της σπιρομέτρησης σε σχέση με το φύλο αξιολογήθηκαν με τη χρήση του T-test. Οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των ανθρωπομετρικών παραγόντων ως προς τις μεθόδους μέτρησης αξιολογήθηκαν με την ανάλυση του Pearson, ενώ η γραμμική παλινδρόμηση (Regression) εφαρμόστηκε για την πρόβλεψη της VO_{2max} των αθλητών/τριών από τις τιμές της ροομέτρησης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα κορίτσια εμφάνισαν ελαφρώς υψηλότερες, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές τιμές στη ροομέτρηση σε σχέση με τα αγόρια (16.4 ± 3.2 cm vs. 16.1 ± 3.8 cm), ενώ οι τιμές της μέγιστης εκπνοής στο μπαλόνι δεν μπορούν να προβλέψουν τη VO_{2max} των δρομέων, ($R=0.17$, $p=0.37$). Παράλληλα, ενώ δεν βρέθηκε συσχέτιση ανάμεσα στη σπιρομέτρηση με το ανάστημα και τη σωματική μάζα, καταγράφηκε σημαντική αλληλοσυσχέτιση μεταξύ της ροομέτρησης και της σπιρομέτρησης ($r=0.57$, $p=0.001$). Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή παρουσίασε μια απλή μέθοδο εκτίμησης της αναπνευστικής λειτουργίας που συσχετίζεται με τη μέθοδο της σπιρομέτρησης. Μελλοντικές μελέτες πιθανά να αποδείξουν ότι η δυναμική εκπνοή φουσκώματος ενός μπαλονιού μπορεί να αποτελέσει μια αξιόπιστη μέθοδος πρόβλεψης της αντοχής.

Λέξεις κλειδιά: αέρας, εκπνοή, εφηβεία

20353

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΠΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΜΠΟΔΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Λιόντος Κ., Ματζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Μάνου Β., Αργειτάκη Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θες/νίκη, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,

k.liontos@yahoo.com

THE EFFECT OF THE COACH ABSENCE FROM AN IMPORTANT COMPETITION IN THE BEHAVIOR AND PERFORMANCE OF HIGH-LEVEL MALE HURDLERS

K. Liodos, N. Mantzouranis, T. Pilianidis, V. Manou, P. Argeitaki

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S, Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S, Greece

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν υπάρχουν αναφορές σχετικά με την πιθανή διαφοροποίηση της ψυχολογικής ετοιμότητας εμποδιστών σε έναν αγώνα, απουσία του προπονητή τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει αν η συμπεριφορά και η απόδοση δρομέων εμποδίων διαφοροποιείται σε έναν σημαντικό αγώνα με την απουσία του προπονητή τους. Με το σταθμισμένο εργαλείο μνημονικής ανάκλησης CARE-Q καταγράφηκαν γενικές πληροφορίες για τον αθλητή (4 ερωτήσεις), ενώ από 22 ερωτήσεις αξιολογήθηκαν: η διαπροσωπική σχέση προπονητή-αθλητή καθώς και η επίδραση της απουσίας του προπονητή στη συμπεριφορά και απόδοση του αθλητή. Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν 34 εμποδιστές, (8 Διεθνείς και 26 επιπέδου Πανελληνίων αγώνων), ηλικίας 19.3 ± 3.8 ετών με προπονητική εμπειρία 3.1 ± 1.2 έτη. Η ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) κατέγραψε τα ποσοστά στις απαντήσεις, τόσο στις διχοτομικού τύπου όσο και στις κλίμακας Likert ερωτήσεις. Η αξιοπιστία των ερωτήσεων και η συμφωνία μεταξύ των εκτιμητών του ερωτηματολογίου σε εμποδιστές αξιολογήθηκε με την ανάλυση αξιοπιστίας (alpha reliability). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, παρόλο που η απόδοση των εμποδιστών είναι αποτέλεσμα της καλής συνεργασίας με τον προπονητή τους, η απουσία του από έναν σημαντικό αγώνα δεν επηρεάζει αρνητικά ούτε την προαγωνιστική συμπεριφορά, ούτε την αγωνιστική απόδοσή τους. Η ανάλυση αξιοπιστίας επιβεβαίωσε ότι συνολικά τα ερωτήματα καταγραφής συμπεριφοράς και απόδοσης του CARE-Q είχαν αποδεκτές τιμές Cronbach's $\alpha = 0.49$. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή καταγράφει ότι η απουσία του προπονητή από έναν σημαντικό αγώνα δεν επηρεάζει αρνητικά την προαγωνιστική συμπεριφορά και αγωνιστική απόδοση δρομέων εμποδίων υψηλού επιπέδου. Πιθανά, η αγωνιστική τους εμπειρία λειτουργεί θετικά στην αυτορύθμιση του προαγωνιστικού στρες και της απώλειας αυτοέλεγχου, εμποδίζοντας την εμφάνιση τεχνικών λαθών σε έναν σημαντικό αγώνα εμποδίων, απουσία του προπονητή τους.

Λέξεις κλειδιά: επικοινωνία, τεχνική, συναγωνισμός, επίδοση.

20859

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΤΥΠΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ: ΕΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΗΣ

Πασχαλίδης Γ., Καραγιάννης Μ., Αργειτάκη Π., Μιχαηλίδου Π.

Δελφών 23Γ, Πυλαία, Θεσσαλονίκη, Ομοσπονδία Εθνικής Ελλάδος Σ.Ε.Γ.Α.Σ, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ, Αθήνα, Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής Β Αθήνας

gdpashalidis@gmail.com

THE THREE HUMAN PERSONALITY TYPE MODEL: A UNIQUE TOOL TO REACH THE PEAK

G. Paschalidis, M. Karagiannis, P. Argeitaki, P. Michailidou

Delphon 23C, Pilaia, Thessaloniki, Hellenic Association of Amateur Athletics SEGAS, Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Greece, Directorate of Physical Education B Athens

Το Μοντέλο Tri-Anthropo-Type Paschalidis είναι μια καινοτόμος μέθοδος προπόνησης που δίνει τη δυνατότητα στον προπονητή να αναδείξει τις δεξιότητες και την προσωπικότητα του αθλητή ώστε να πετυχαίνει τις υψηλότερες επιδόσεις. Το Μοντέλο δίνει λύσεις στον προπονητή προκειμένου να προσαρμόσει μια εξειδικευμένη προπόνηση στις πραγματικές ανάγκες των αθλητών και όχι στον δικό του χαρακτήρα. Μελετήθηκαν 300 άτομα, από τα οποία οι 280 είναι αθλητές και έγινε συσχέτιση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας με τις φυσικές ικανότητες και σωματικές ιδιαιτερότητες τους. Οι υπόλοιποι 20 είναι προπονητές και έγινε συσχέτιση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας με την μέθοδο και την εφαρμογή της προπόνησης. Το Μοντέλο Tri-Anthropo-Type Paschalidis αποκαλύπτει ότι υπάρχουν μόνο τρία στυλ αθλητών και μόνο τρία στυλ προπονητών. Τρεις διαφορετικοί τρόποι λειτουργίας του εγκεφάλου, που καθορίζονται από τα τρία μέρη του μεταιχμιακού συστήματος. Ο Α Τύπος λειτουργεί με τον κροταφικό λοβό. Είναι οπτικός, με αστραπιαία δράση, νευρικός, παρορμητικός, ανυπόμονος, αντιδρά στην πίεση με πανικό. Είναι εκρηκτικός, έχει μέγιστη επιτάχυνση, μικρή αντοχή, μέτριο συντονισμό κινήσεων, γρήγορη αντίληψη του χώρου γι' αυτό και έχει ακαριαία αντίδραση. Ο Β Τύπος λειτουργεί με την αμυγδαλή, είναι ακουστικός με προσεκτική δράση. Είναι παρατηρητικός, συγκρατημένος, σχολαστικός, υπομονετικός, αντιδρά στην πίεση με άγχος, έχει ευλυγισία, πολύ καλό συντονισμό κινήσεων, μέτρια επιτάχυνση, προσεκτική αντίληψη επειδή έχει έλεγχο στην δράση. Ο Γ Τύπος λειτουργεί με τον ιππόκαμπο, είναι κιναισθητικός, ακραίος, επίμονος, απόλυτος, διαθέτει αστείρευτο ψυχικό σθένος, αντιδρά στην πίεση με επιμονή. Είναι δυνατός, εκρηκτικός, έχει μέγιστη αντοχή και μεγάλη ευκινησία. Ο Α Τύπος έχει ταχύτητα και δουλεύει σε μεγάλη ένταση μικρής διάρκειας, ο Β Τύπος έχει αντοχή και δουλεύει σε μέτρια ένταση μεγάλης διάρκειας και ο Γ Τύπος έχει αντοχή και ταχύτητα και δουλεύει σε μεγάλη ένταση μεγάλης διάρκειας. Σύμφωνα με το μοντέλο Tri-

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

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

Anthropo-Type Paschalidis ο προπονητής Α Τύπος είναι λακωνικός, πρακτικός, ευέλικτος, αποτελεσματικός, ο Β Τύπος είναι αναλυτικός, επεξηγηματικός, προσεκτικός, με πρόγραμμα και ο Γ Τύπος είναι απαιτητικός, επίμονος, άκαμπτος και απόλυτος. Ο προπονητής εφαρμόζοντας το Μοντέλο Tri-Anthropo-Type Paschalidis, έχει ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του και των αθλητών του. Γνωρίζει με λεπτομέρεια τις φυσικές δυνατότητες των αθλητών του, τις σκελετικές και σωματικές τους ιδιαιτερότητες, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και την βιολογική τους λειτουργία. Ο προπονητής γνωρίζει τον σωματότυπο του αθλητή και την ευαισθησία του για συγκεκριμένους τραυματισμούς ώστε να τους προλαμβάνει και ταυτόχρονα ο αθλητής γνωρίζοντας τον τύπο του έχει την δυνατότητα να τους αποφεύγει. Το Μοντέλο Tri-Anthropo-Type Paschalidis προτείνει διατροφικές λύσεις - βάσει των αναγκών του κάθε Τύπου - ώστε να ενδυναμωθεί η αντοχή του Α Τύπου, να αυξηθεί η ταχύτητα του Β Τύπου και να εξαλειφτεί η επιμονή του Γ Τύπου για να επιτευχθεί το μέγιστο αποτέλεσμα. Το Μοντέλο Tri-Anthropo-Type Paschalidis αγκαλιάζει τους αθλητές όλου του κόσμου. Τρεις τύποι αθλητών, τρία αθλητικά προφίλ, τρεις διατροφικές προσεγγίσεις, τρεις προπονητικές μέθοδοι για παγκόσμια ρεκόρ.

Λέξεις κλειδιά: Paschalidis Tri-anthropo-type model, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αθλητής-προπονητής

21299

ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Αργειτάκη Π., Ποντικέας Ν., Ζαχαρογιάννης Η., Παραδείσης Γ., Πυλιανίδης Θ., Σμυρνιώτου Α.

Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

xargeitaki@yahoo.gr

EXERCISE DEPENDENCE IN LONG DISTANCE RUNNERS

P. Argeitaki, N. Pontikeas, E. Zacharogiannis, G. Paradisis, T. Pilianidis, A. Smirniotou

National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Το τρέξιμο είναι μια άσκηση που μπορεί να εξελιχθεί σε ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και να επηρεάσει τον τρόπο ζωής των ατόμων που ασχολούνται με αυτό. Στις εθιστικές συμπεριφορές, ο δρομέας μπορεί να είναι εθισμένος, εξαρτημένος ή με εμμονές σε οποιαδήποτε δρομική δραστηριότητα, που του δίνει ευχαρίστηση ή έστω του επιφέρει μείωση του άγχους του. Ωστόσο η απόκτηση σχέσης εξάρτησης από το τρέξιμο στους δρομείς μεγάλων αποστάσεων μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία τους καθώς συνεχίζουν το τρέξιμο ακόμα και όταν αυτό τους δημιουργεί πρόβλημα. Σκοπός της εργασίας είναι να ερευνηθεί η ψυχολογική και σωματική εξάρτηση που επιφέρει το τρέξιμο σε Έλληνες δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Το δείγμα απετέλεσαν 100 δρομείς μεγάλων αποστάσεων (77 άνδρες, 23 γυναίκες), τυχαία επιλεγμένοι στο χώρο προπόνησής τους. Η συλλογή δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγιο που συντάχθηκε με βάση τους τύπους των ερωτηματολογίων RAS (Running Addiction Scale), SPAS (Social Physique Anxiety Scale) και CRS (Commitment to Running Scale). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη προτεραιότητα στο τρέξιμο από κάποια σημαντική συνάντηση, όμως αφοσιώνονται περισσότερο σε άλλη δραστηριότητα που κάνουν από ότι στην επιθυμία τους για δρομική άσκηση. Οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες προτιμούν να περνούν περισσότερο χρόνο με την οικογένεια τους παρά να τρέχουν. Οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες πιστεύουν ότι η προπόνηση δύναμης είναι απαραίτητη σε μεγαλύτερο βαθμό για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα στο τρέξιμο. Επίσης πιστεύουν ότι δεν μεταβάλλεται η διάπλαση του σώματός τους με το τρέξιμο. Τους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, τους απασχολεί περισσότερο το τρέξιμο στον ελεύθερο χρόνο τους. Οι κοινωνικές δραστηριότητες των ανδρών σε σχέση με των γυναικών επηρεάζονται περισσότερο ενόσω ασχολούνται με το τρέξιμο. Οι άνδρες κατά πλειονότητα, τρέχουν και όταν έχουν επίπονο πόνο εν αντιθέσει με τις γυναίκες που δεν το επιχειρούν. Άνδρες και γυναίκες πιστεύουν ότι με το τρέξιμο βελτιώθηκε η υγεία τους και μειώθηκε το άγχος τους. Ενδιαφέρον είναι επίσης ότι άνδρες και γυναίκες τρέχουν ακόμα και αν δεν έχουν διάθεση γι αυτό, κάτι που δείχνει ότι το τρέξιμο αποτελεί μια αναπόσπαστη συνήθεια στην καθημερινότητά τους. Συμπερασματικά, οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων και των δύο φύλων είναι πολύ σύνηθες να αποκτήσουν εξάρτηση από το τρέξιμο καθώς πιστεύουν ότι αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της ζωής τους και συντελεί στην βελτίωση της υγείας τους.

Λέξεις κλειδιά: Εξάρτηση, Τρέξιμο, Δρομείς μεγάλων αποστάσεων

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων: Υγρός Στίβος
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Individual Sports: Water Sports
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20289

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΡΥΧΙΑ ΕΛΞΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Γκαλέντζου Δ., Τζούρας Γ., Φούντης Δ., Γούλας Π., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

MODIFICATION OF THE HAND'S PITCH ANGLE DURING THE UNDERWATER PHASE IN BREASTSTROKE SWIMMING

D. Galentzou, G. Tzouras, D. Fountis, P. Goulas, S. Koulexidis, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή της διαφοροποίησης της γωνίας επίθεσης του χεριού κατά την υποβρύχια έλξη στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν επτά κολυμβητές, που κολύμπησαν 25m πρόσθιο με μέγιστη ένταση. Για την καταγραφή της κίνησης χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες, με συχνότητα λήψης 50 Hz. Τέσσερις κάμερες κατέγραφαν την κίνηση έξω από το νερό και τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν πίσω από περισκόπια και κατέγραφαν την κίνηση μέσα στο νερό. Η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής, στο μέσον της πισίνας των 25m, πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας έναν κύβο διαβάθμισης διαστάσεων 1 X 5 X 2 m, στον εγκάρσιο (X), τον επιμήκη (Y) και τον κατακόρυφο (Z) άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν μέσα στο νερό και περιλάμβανε 25 σημεία ελέγχου και ο υπόλοιπος μισός βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου. Πάνω στο δεξί χέρι κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο τέσσερα σημεία που αντιστοιχούσαν στο κέντρο του καρπού, στην άκρη του μεσαίου δακτύλου, στην 2^η και στην 5^η μετακαρποφαλλαγγική άρθρωση. Η ψηφιοποίηση των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Βάσει αυτών των τεσσάρων σημείων καθορίστηκε το επίπεδο του χεριού και στη συνέχεια υπολογίστηκε η γωνία επίθεσης του δεξιού χεριού, η οποία ορίζεται ως η γωνία μεταξύ του επιπέδου του χεριού και του διανύσματος της συνισταμένης ταχύτητας του χεριού. Η ταχύτητα του χεριού υπολογίστηκε ως ο μέσος όρος της συνισταμένης ταχύτητας της 2^{ης} και 5^{ης} μετακαρποφαλλαγγικής άρθρωσης. Για τη λεπτομερέστερη ανάλυσή της η χεριά διαχωρίστηκε σε τέσσερις φάσεις: α) επαναφορά (recovery), β) γλίστρημα (glide), γ) σάρωση προς τα έξω και πίσω (out-sweep) και δ) σάρωση προς τα μέσα (in-sweep). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι κατά τη διάρκεια της σάρωσης των χεριών προς τα έξω και πίσω η γωνία επίθεσης του χεριού δεν διαφοροποιείται ιδιαίτερα και κυμαίνεται μεταξύ 30 και 50 μοιρών, γεγονός που καταδεικνύει ότι σε αυτή τη φάση της χεριάς κατά πάσα πιθανότητα η δύναμη έλξης (drag force) και η δύναμη ανύψωσης (lift force) συμβάλλουν σχεδόν στον ίδιο βαθμό στην προώθηση του κολυμβητή. Αντίθετα, στη φάση της σάρωσης προς τα μέσα η γωνία επίθεσης του χεριού μειώνεται σημαντικά, ευνοώντας κυρίως την ανάπτυξη της δύναμης ανύψωσης. Συνεπώς, από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης προκύπτει ότι στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης η γωνία επίθεσης του χεριού μεταβάλλεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε η ανάπτυξη της δύναμης ανύψωσης να είναι ιδιαίτερα καθοριστική.

Λέξεις κλειδιά: πρόσθιο, γωνία επίθεσης, χεριά

20292

ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΜΑΖΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΙΣΧΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ

Τζούρας Γ., Γκαλέντζου Δ., Φούντης Δ., Γούλας Π., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

INTRA-CYCLIC VELOCITY VARIATION OF THE CENTRE OF MASS AND THE HIPS IN BREASTSTROKE SWIMMING WITH MAXIMAL INTENSITY

G. Tzouras, D. Galentzou, D. Fountis, P. Goulas, S. Koulexidis, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της διακύμανσης της ταχύτητας του κέντρου μάζας του σώματος με τη διακύμανση της ταχύτητας των ισχίων στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά επτά κολυμβητές που κολύπησαν 25m πρόσθιο με μέγιστη ένταση. Η κίνηση των κολυμβητών καταγράφηκε μέσα και έξω από το νερό, χρησιμοποιώντας συνολικά 8 κάμερες, με συχνότητα λήψης 50 Hz. Η κίνηση έξω από το νερό καταγράφηκε από τέσσερις κάμερες και η κίνηση κάτω από το νερό καταγράφηκε επίσης από τέσσερις κάμερες, οι οποίες τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια. Όλες οι κάμερες συγχρονίστηκαν μεταξύ τους μέσω ενός συστήματος LED. Για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαβάθμισης διαστάσεων 1 X 5 X 2 m, στον εγκάρσιο (X), στον επιμήκη (Y) και στον κατακόρυφο (Z) άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης περιελάμβανε 25 σημεία ελέγχου και βρισκόταν μέσα στο νερό, ενώ ο υπόλοιπος μισός κύβος βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιελάμβανε 12 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο συνολικά 28 σημεία, έτσι ώστε να μπορούν να οριστούν όλα τα μέλη του σώματος και να υπολογιστεί η θέση του κέντρου μάζας του σώματος. Η ψηφιοποίηση όλων των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Βάσει των συντεταγμένων θέσης του κέντρου μάζας του σώματος υπολογίστηκε η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος και η διακύμανση της ταχύτητάς του στα πλαίσια ενός πλήρους κύκλου χεριάς - ποδιάς. Για τον υπολογισμό της διακύμανσης της ταχύτητας του ισχίου, υπολογίστηκε ο μέσος όρος της ταχύτητας του δεξιού και αριστερού ισχίου. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι στα πλαίσια ενός κύκλου χεριάς-ποδιάς κατά το πρόσθιο στυλ κολύμβησης με μέγιστη ένταση, η διακύμανση της συνισταμένης ταχύτητας του ισχίου είναι πολύ μεγαλύτερη από τη διακύμανση της συνισταμένης ταχύτητας του κέντρου μάζας του σώματος. Ιδιαίτερα έντονες διαφορές εντοπίζονται κατά τη φάση επαναφοράς των χεριών και τη φάση επαναφοράς των ποδιών. Τότε η ταχύτητα του ισχίου είναι πολύ μικρότερη από την ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος. Προφανώς λοιπόν, η χρήση των ισχίων για την εκτίμηση της διακύμανσης του κέντρου μάζας του σώματος και της ταχύτητας των κολυμβητών στο πρόσθιο δεν αποτελεί ιδιαίτερα αξιόπιστη προσέγγιση.

Λέξεις κλειδιά: πρόσθιο, κέντρο μάζας σώματος, ισχίο

20295

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΧΕΡΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΙ ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

Φούντης Δ., Γκαλέντζου Δ., Τζούρας Γ., Γούλας Π., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

MODIFICATION IN THE ARM STROKE PATTERN IN BREASTSTROKE SWIMMING WITH MAXIMAL AND SUB-MAXIMAL INTENSITY

D. Fountis, D. Galentzou, G. Tzouras, P. Goulas, S. Koulexidis, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση τυχόν διαφοροποιήσεων του προτύπου της χεριάς στο πρόσθιο κατά την κολύμβηση με μέγιστη και μέτρια ένταση. Επτά κολυμβητές κολύπησαν 25m πρόσθιο με μέγιστη (100%) και μέτρια ένταση, που αντιστοιχούσε περίπου στο 80% της μέγιστης. Για την καταγραφή της κίνησης του δεξιού χεριού

χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες, με συχνότητα λήψης 50 Hz. Τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν έξω από το νερό για την καταγραφή της κίνησης πάνω από την επιφάνεια του νερού και τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια για την καταγραφή της κίνησης κάτω από την επιφάνεια του νερού. Όλες οι κάμερες συγχρονίστηκαν μεταξύ τους μέσω ενός συστήματος LED που ενεργοποιούνταν από τον εξεταστή και ήταν ορατό από κάθε κάμερα. Για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης, στο μέσο της πισίνας των 25m, χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαβάθμισης διαστάσεων 1 m στον εγκάρσιο άξονα (X), 5 m στον επιμήκη άξονα (Y) ο οποίος ταυτιζόταν με τη διεύθυνση κίνησης του κολυμβητή και 2 m στον κατακόρυφο άξονα (Z), αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου και ο υπόλοιπος μισός ήταν μέσα στο νερό και περιλάμβανε 25 σημεία ελέγχου. Πάνω στο δεξί χέρι κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο δύο σημεία που αντιστοιχούσαν στη 2^η και 5^η μετακαρποφαλλαγγική άρθρωση. Η ψηφιοποίηση των δύο αυτών σημείων πάνω στο δεξί χέρι κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System και η μετατροπή των δισδιάστατων συντεταγμένων οθόνης σε πραγματικές τρισδιάστατες συντεταγμένες πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου του άμεσου γραμμικού μετασχηματισμού. Για τον υπολογισμό των κινηματικών χαρακτηριστικών της χεριάς χρησιμοποιήθηκε το μέσον της απόστασης μεταξύ της 2^{ης} και 5^{ης} μετακαρποφαλλαγγικής άρθρωσης. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Κατά την κολύμβηση με μέτρια ένταση διαπιστώθηκε σημαντικά μεγαλύτερη συνολική διάρκεια της χεριάς και της απόλυτης και σχετικής διάρκειας τους γλιστρήματος, ενώ αντίθετα ήταν μικρότερη η σχετική διάρκεια της έξω και μέσα σάρωσης τους χεριού. Επίσης, ήταν σημαντικά μεγαλύτερο το απόλυτο μήκος χεριάς, ενώ δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στο πλάτος και το βάθος της χεριάς. Συνεπώς, κατά την κολύμβηση με μέγιστη ένταση δεν παρατηρείται έντονα η φάση του γλιστρήματος των χεριών, και η διαφοροποίηση της έντασης δεν επιφέρει σημαντικές μεταβολές στο πρότυπο της χεριάς, αλλά προφανώς επιφέρει μεταβολές στο πρότυπο συγχρονισμού.

Λέξεις κλειδιά: πρόσθιο, κινηματικά χαρακτηριστικά, πρότυπο έλξης

20298

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ ΜΕΤΑΞΥ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Κουλεξίδης Σ., Φούντης Δ., Τζούρας Γ., Γκαλέντζου Δ., Γούλας Π., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Φατούρος Ι., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF SWIMMING INTENSITY IN THE COORDINATION BETWEEN ARMS AND LEGS IN BREASTSTROKE SWIMMING

S. Koulexidis, D. Fountis, G. Tzouras, D. Galentzou, P. Goulas, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, I. Fatouros, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης της έντασης στο συγχρονισμό μεταξύ χεριών και ποδιών στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά επτά κολυμβητές που κολύμπησαν 25 m πρόσθιο με μέγιστη (100%) και υπομέγιστη ένταση, που αντιστοιχούσε στο 80% της μέγιστης. Χρησιμοποιώντας συνολικά 8 κάμερες, με συχνότητα λήψης 50 Hz, καταγράφηκε η κίνηση των κολυμβητών ταυτόχρονα μέσα και έξω από το νερό. Τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν σε σταθερούς τρίποδες και χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή της κίνησης έξω από το νερό, ενώ η κίνηση κάτω από το νερό καταγράφηκε επίσης από τέσσερις κάμερες, οι οποίες σταθεροποιήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια. Ο συγχρονισμός μεταξύ όλων των μηχανών λήψης επιτεύχθηκε μέσω ενός συστήματος LED και η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης, στο μέσον της πισίνας των 25 m, πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας έναν κύβο διαβάθμισης διαστάσεων 1 X 5 X 2 m, στον εγκάρσιο (X), στον επιμήκη (Y) και στον κατακόρυφο (Z) άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν μέσα στο νερό και περιελάμβανε 25 σημεία ελέγχου, ενώ ο υπόλοιπος μισός κύβος βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο συνολικά 28 σημεία, έτσι ώστε να μπορούν να οριστούν όλα τα μέλη του σώματος και να υπολογιστεί εκτός από τη θέση των μελών του σώματος και η θέση του κέντρου μάζας του σώματος. Για την ψηφιοποίηση των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή χρησιμοποιήθηκε το Ariel Performance Analysis System και για τον καθορισμό του τρόπου συγχρονισμού μεταξύ των άνω και κάτω άκρων υπολογίστηκαν βάσει των γωνιακών μετατοπίσεων των αρθρώσεων του γόνατος και του αγκώνα η

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

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

ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης επαναφοράς των χεριών και των ποδιών, η ποσοστιαία διάρκεια της χρονικής καθυστέρησης της έναρξης της προωθητικής φάσης των χεριών σε σχέση με την έναρξη της προωθητικής φάσης των ποδιών και η ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης εφαρμογής προωθητικών δυνάμεων από τα χέρια και τα πόδια. Καθώς αυξάνεται η κολυμβητική ταχύτητα, διαπιστώθηκε ότι μειώνεται η ποσοστιαία διάρκεια της χρονικής καθυστέρησης της έναρξης της προωθητικής φάσης των χεριών σε σχέση με την έναρξη της προωθητικής φάσης των ποδιών, γεγονός που καταδεικνύει ότι αφιερώνεται λιγότερος χρόνος στο γλίστρημα. Επίσης, αυξάνεται η ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης εφαρμογής προωθητικών δυνάμεων από τα χέρια και τα πόδια, ενώ παραμένει αμετάβλητη η ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης επαναφοράς των χεριών και των ποδιών.

Λέξεις κλειδιά: πρόσθιο, συγχρονισμός, ταχύτητα κολύμβησης

20301

ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ ΜΕΤΑΞΥ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Γκετζένης Π., Παπαπαύλου Δ., Γκαλέντζου Δ., Γούλας Π., Τζούρας Γ., Φούντης Δ., Κουλεξίδης Σ., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.

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

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

ACUTE EFFECT OF RESISTED SWIMMING IN THE COORDINATION BETWEEN ARMS AND LEGS IN BREASTSTROKE SWIMMING

P. Getzenis, D. Papapavlou, D. Galentzou, P. Goulas, G. Tzouras, D. Fountis, S. Koulexidis, A. Boli, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης της κολύμβησης με έλξη αντίστασης στο συγχρονισμό μεταξύ χεριών και ποδιών στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν έξι κολυμβητές που κολύμπησαν 25 m πρόσθιο με μέγιστη ένταση (100%), 25 m πρόσθιο με μέγιστη ένταση έλκοντας ένα αλεξίπτωτο νερού και 25 m πρόσθιο με υπομέγιστη ένταση που αντιστοιχούσε στην ταχύτητα με την οποία κολύμπησαν τα 25 m έλκοντας το αλεξίπτωτο. Η καταγραφή της κίνησης πραγματοποιήθηκε ταυτόχρονα μέσα και έξω από το νερό χρησιμοποιώντας 8 κάμερες (50 Hz). Η καταγραφή της κίνησης έξω από το νερό πραγματοποιήθηκε με τέσσερις κάμερες που τοποθετήθηκαν σε σταθερούς τρίποδες, ενώ η καταγραφή κάτω από το νερό έγινε επίσης με τέσσερις κάμερες, οι οποίες σταθεροποιήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια. Για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής, στο μέσον της πισίνας των 25 m, χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαστάσεων 1 X 5 X 2 m, στον εγκάρσιο (X), στον επιμήκη (Y) και στον κατακόρυφο (Z) άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν μέσα στο νερό και περιελάμβανε 25 σημεία ελέγχου, ενώ ο υπόλοιπος μισός βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 σημεία, έτσι ώστε να μπορεί να υπολογιστεί εκτός από τη θέση των μελών του σώματος και η θέση του κέντρου μάζας του σώματος. Η ψηφιοποίηση των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή έγινε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Ο τρόπος συγχρονισμού μεταξύ των χεριών και των ποδιών καθορίστηκε βάσει των γωνιακών μετατοπίσεων των αρθρώσεων του γόνατος και του αγκώνα, υπολογίζοντας την ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης επαναφοράς των χεριών και των ποδιών, την ποσοστιαία διάρκεια της χρονικής καθυστέρησης της έναρξης της προωθητικής φάσης των χεριών σε σχέση με την έναρξη της προωθητικής φάσης των ποδιών και την ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης εφαρμογής προωθητικών δυνάμεων από τα χέρια και τα πόδια. Κατά την έλξη αντίστασης, δεν διαφοροποιείται το πρότυπο συγχρονισμού χεριών – ποδιών σε σύγκριση με την κολύμβηση με μέγιστη ένταση. Αντίθετα, συγκριτικά με την κολύμβηση με υπομέγιστη ένταση, εφ' ενός μειώνεται η ποσοστιαία διάρκεια της χρονικής καθυστέρησης της έναρξης της προωθητικής φάσης των χεριών σε σχέση με την έναρξη της προωθητικής φάσης των ποδιών, γεγονός που καταδεικνύει ότι αφιερώνεται πολύ λιγότερος χρόνος στο γλίστρημα, αφ' ετέρου αυξάνεται η ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης εφαρμογής προωθητικών δυνάμεων από τα χέρια και τα πόδια, ενώ δεν διαφοροποιείται η ποσοστιαία διάρκεια της ταυτόχρονης επαναφοράς των χεριών και των ποδιών.

Λέξεις κλειδιά: πρόσθιο, συγχρονισμός, έλξη αντίστασης

20486

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ

Μπουκλής Μ., Πασχούλη Ε., Γκέκα Δ., Μισαηλίδης Κ.

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kmisailidis@sch.gr

COMPARATIVE ANALYSIS OF SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS OF SWIMMING ATHLETES AGE 10 TO 12 YEARS

M. Mrouklis, E. Pasxouli, D. Geka, K.Misailidis

University of Ioannina, University of Macedonia, University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να εντοπίσει τις διαφορές στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά αθλητών κολύμβησης ηλικίας 10 έως 12 ετών σε σύγκριση με παιδιά της ίδιας ηλικίας που δεν γυμνάζονται. Μετρήθηκαν N1=40 κολυμβητές και κολυμβήτριες και N2=42 συμμαθητές τους που δεν είχαν καμία εξωσχολική οργανωμένη φυσική δραστηριότητα. Τα δεδομένα επεξεργάστηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 15. Για τις συγκρίσεις χρησιμοποιήθηκε έλεγχος t - test για ανεξάρτητα δείγματα (independent samples t test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές N2 είχαν μέσο όρο ηλικίας 11.1 ετών, ύψος 1.45 μέτρα, βάρος 41.70 κιλά, περιφέρεια μέσης 65.1 εκατοστά, περιφέρεια ισχίων 82.19 εκατοστά, BMI 19.83 και WHR 0.79. Οι αθλητές N1 είχαν αντίστοιχα μέσο όρο ηλικίας 11.2 ετών, ύψος 1.50 μέτρα, βάρος 43.90 κιλά, περιφέρεια μέσης 66.60 εκατοστά, περιφέρεια ισχίων 82.01 εκατοστά, BMI 19.51 και WHR 0.81. Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι το σωματομετρικό προφίλ των αθλητών κολύμβησης δεν έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με αυτό των συμμαθητών τους αφού οι διαφορές σε όλους τους δείκτες που μετρήθηκαν είναι μη στατιστικά σημαντικές. Εκτός από το δείκτη WHR όπου παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($p < .05$) με τους αθλητές κολύμβησης να υπερτερούν κατά 0.02, γεγονός που αποτελεί ένδειξη μεγαλύτερης συσσώρευσης κοιλιακού λίπους. Πιθανόν η αυξημένη παρουσία σωματικού λίπους είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλουν στην επιλογή από τους γονείς του αθλήματος της κολύμβησης για τα παιδιά τους.

Λέξεις κλειδιά: κολυμβητές, σωματομετρικά χαρακτηριστικά, ηλικίας 11 ετών

20493

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

Αρσονιάδης Γ., Τουμπέκης Α.

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

gabriel.arso@hotmail.gr

COMPETITIVE PERFORMANCE CHANGES IN TOP-TEN AGE-GROUP MALE SWIMMERS

G. Arsoniadis, A. Toubekis

National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S

Η σύγκριση της αγωνιστικής απόδοσης στην παιδική ή την εφηβική ηλικία με την απόδοση των κορυφαίων ανδρών κολυμβητών είναι χρήσιμη για προπονητές και κολυμβητές αγώνων. Οι πληροφορίες μπορεί να βοηθήσουν τους προπονητές στο σχεδιασμό του μακροχρόνιου προγραμματισμού και στην επιλογή των κατάλληλων κολυμβητών που έχουν πιθανότητα διάκρισης στην ενηλικίωση. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το επίπεδο απόδοσης στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα στις μικρότερες αγωνιστικές κατηγορίες σε σύγκριση με την κατηγορία ανδρών. Καταγράφηκαν οι δέκα καλύτερες επιδόσεις του έτους 2013, για κάθε μία από τις κατηγορίες ανδρών (ηλικία: >18 ετών), εφήβων (ηλικία 17-18 ετών), παιδών (ηλικία 15-16 ετών), παμπαίδων Α (ηλικία: 14 ετών) και παμπαίδων Β (ηλικία: 13 ετών) για κολυμβητήριο 50 μέτρων. Οι πληροφορίες ανακτήθηκαν από την ιστοσελίδα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης σε ένα παράγοντα (ηλικιακές ομάδες) και τα αποτελέσματα αναφέρονται ως μέση τιμή ± τυπική απόκλιση ή σαν ποσοστό της επίδοσης στην κατηγορία ανδρών. Οι επιδόσεις των ανδρών είναι σημαντικά καλύτερες από όλες τις υπόλοιπες αγωνιστικές κατηγορίες σε όλες τις αποστάσεις (50 μέτρα: $23,58 \pm 0,65$; 100 μέτρα: $51,46 \pm 1,40$; 200 μέτρα: $113,72 \pm 2,04$; 400 μέτρα: $240,79 \pm 4,24$ s; $p < 0,05$). Βελτίωση της επίδοσης εμφανίζεται σε κάθε αγωνιστική κατηγορία σε σύγκριση με την προηγούμενη, ωστόσο, δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των παιδών και των εφήβων σε όλες τις αποστάσεις ($p > 0,05$). Οι έφηβοι επιτυγχάνουν το 97% της επίδοσης των ανδρών στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα ελεύθερο αντίστοιχα. Στις ίδιες αποστάσεις οι παίδες επιτυγχάνουν το 96-97% της επίδοσης των ανδρών. Στην κατηγορία παμπαίδων Α οι κολυμβητές επιτυγχάνουν το 91% της επίδοσης των ανδρών στις αποστάσεις 50, 100 μέτρα και το 92% της επίδοσης των 200, 400 μέτρων. Στην κατηγορία των παμπαίδων Β οι

κολυμβητές επιτυγχάνουν το 87%, 87%, 88%, 89% της επίδοσης των ανδρών στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα ελεύθερο αντίστοιχα. Η μεγαλύτερη βελτίωση της επίδοσης εμφανίζεται μεταξύ των κατηγοριών παμπαίδων Β και παμπαίδων Α και μεταξύ κατηγορίας παμπαίδων Α και παιδών σε όλες τις αποστάσεις (5%-6%). Η ταχεία βιολογική ωρίμανση στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι πιθανό να ευνοεί τη σημαντική ετήσια εξέλιξη της απόδοσης. Η μεγαλύτερη διαφορά της επίδοσης των παμπαίδων Β με τους άνδρες στα 50 σε σύγκριση με τα 400 μέτρα είναι πιθανή ένδειξη περιορισμένης αναερόβιας ικανότητας σε αυτή την ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: επίδοση, αγωνιστικές κατηγορίες, βιολογική ωρίμανση

20497

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΕΣ

Ανδρουλάκης Ι., Αρσονιάδης Γ., Χριστοφή Ι., Τουμπέκης Α.

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

gabriel.arso@hotmail.gr

COMPETITIVE PERFORMANCE CHANGES OF TOP-TEN FEMALE AGE-GROUP SWIMMERS

I. Androulakis, G. Arsoniadis, I. Xristofi, A. Toubekis

National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S

Η σύγκριση της αγωνιστικής απόδοσης στην παιδική ή την εφηβική ηλικία με την απόδοση των κορυφαίων Ελληνίδων κολυμβητριών είναι χρήσιμη για προπονητές και κολυμβητές αγώνων. Οι πληροφορίες μπορεί να βοηθήσουν τους προπονητές στο σχεδιασμό του μακροχρόνιου προγραμματισμού και στην επιλογή των κατάλληλων κολυμβητριών που έχουν πιθανότητα διάκρισης στην ενηλικίωση. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το επίπεδο απόδοσης στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα στις μικρότερες αγωνιστικές κατηγορίες σε σύγκριση με την κατηγορία γυναικών. Καταγράφηκαν οι δέκα καλύτερες επιδόσεις του έτους 2013, για κάθε μία από τις κατηγορίες γυναικών (ηλικία: >18 ετών), νεανίδων (ηλικία: 17-18 ετών), κορασίδων (ηλικία: 15-16 ετών), παγκορασίδων Α (ηλικία: 14 ετών) και παγκορασίδων Β (ηλικία: 13 ετών) για κολυμβητήριο 50 μέτρων. Οι πληροφορίες ανακτήθηκαν από την ιστοσελίδα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης σε ένα παράγοντα (ηλικιακές ομάδες) και τα αποτελέσματα αναφέρονται ως μέση τιμή±τυπική απόκλιση ή σαν ποσοστό της επίδοσης της κατηγορίας γυναικών. Η επίδοση των γυναικών ήταν καλύτερη σε όλες τις αποστάσεις συγκριτικά με τις κατηγορίες παγκορασίδων Α και παγκορασίδων Β (γυναίκες; 50 μέτρα: 26,61±0,68; 100 μέτρα: 57,96±1,47; 200 μέτρα: 127,61±3,59; 400 μέτρα: 267,38±5,18 s; p<0,05). Επιπλέον, οι γυναίκες εμφανίζουν καλύτερες επιδόσεις σε σύγκριση με τις νεανίδες στις αποστάσεις 100, 200 και 400 μέτρα και σε σύγκριση με τις κορασίδες μόνο στα 50 μέτρα (p<0,05). Οι νεανίδες επιτυγχάνουν το 97% της επίδοσης των γυναικών στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα ελεύθερο αντίστοιχα. Στις ίδιες αποστάσεις οι κορασίδες επιτυγχάνουν το 96-98% της επίδοσης των γυναικών. Στην κατηγορία παγκορασίδων Α οι κολυμβήτριες επιτυγχάνουν το 94% και 95% της επίδοσης των γυναικών στις αποστάσεις 50, 100 μέτρα αντίστοιχα και το 96% της επίδοσης των 200, 400 μέτρων. Στην κατηγορία των παγκορασίδων Β οι κολυμβήτριες επιτυγχάνουν το 93-94% της επίδοσης των γυναικών στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρα ελεύθερο. Η διαφορά της επίδοσης στην κατηγορία παγκορασίδων Β με την κατηγορία γυναικών παραμένει σταθερή (93%) για τη μικρότερη (50 μέτρα) και τη μεγαλύτερη (400 μέτρα) απόσταση. Η μεγαλύτερη βελτίωση της απόδοσης εμφανίζεται μεταξύ των κατηγοριών παγκορασίδων Α και κορασίδων (2%) σε όλες τις αποστάσεις. Μείωση των επιδόσεων κατά 1% εμφανίζεται μεταξύ κορασίδων και νεανίδων στις αποστάσεις 200 και 400 μέτρα. Η γρήγορη βιολογική ωρίμανση στο γυναικείο φύλο πιθανό περιορίζει μεγάλες μεταβολές στην επίδοση. Μεταβολές της επίδοσης μικρότερες από 2% και 4% αναμένονται για τις αποστάσεις 200-400 και 50 μέτρα αντίστοιχα μετά από την ηλικία των 16 ετών για τις Ελληνίδες κολυμβήτριες.

Λέξεις κλειδιά: επίδοση, αγωνιστικές κατηγορίες, βιολογική ωρίμανση

21194

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Θωμαΐδης Σ., Τουμπέκης Α., Μύρκος Α., Κοκκίνου Μ., Γούργουλης Β., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

sthomaed@phyed.duth.gr

PHYSIOLOGICAL AND METABOLIC RESPONSES IN COMPETITIVE FEMALE SWIMMERS RELATIVE TO THE CRITICAL SPEED. A CASE STUDY

S. Thomaidis, A. Toubekis, A. Myrkos, M. Kokkinou, V. Gourgoulis, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National and Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν η συγκριτική αξιολόγηση των φυσιολογικών ανταποκρίσεων δύο κολυμβητριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου κατά τη διάρκεια κολύμβησης με ταχύτητα ίση με την κρίσιμη ταχύτητα (CS), 5% υψηλότερη (CS+5%) και 5% χαμηλότερη (CS-5%). Στη μελέτη συμμετείχαν δύο κολυμβήτριες ηλικίας 16,6 και 11,7 ετών με ύψος σώματος 169 cm και 156 cm και σωματική μάζα 59 kg και 43 kg και σταδίου βιολογικής ανάπτυξης 4 και 3, αντίστοιχα (Στάδιο Tanner). Οι κολυμβήτριες εκτέλεσαν δοκιμασίες 200 και 400 m ελεύθερης κολύμβησης με μέγιστη ένταση για τον υπολογισμό της κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CS). Σε διαφορετικές ημέρα πραγματοποιήθηκε δοκιμασία 7Χ200 m ελεύθερης κολύμβησης με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση. Σε τρεις επιπλέον επισκέψεις οι κολυμβήτριες πραγματοποίησαν συνεχή κολύμβηση στην CS, CS+5% και CS-5% μέχρι αδυναμίας διατήρησης της αντίστοιχης ταχύτητας. Πραγματοποιήθηκε συλλογή και ανάλυση των αναπνεόμενων αερίων (Cosmed K4b2 και Cosmed Aquatrainer) σε όλες τις δοκιμασίες, καθώς και προσδιορισμός του γαλακτικού στο αίμα (Accutrend, Roche) πριν την έναρξη και μετά τη ολοκλήρωση κάθε προσπάθειας. Επιπλέον, υπολογίστηκε η ταχύτητα κολύμβησης (V), η συχνότητα χεριών (SR), το μήκος χεριάς (SL) και ο δείκτης αποτελεσματικότητας (SI) σε όλες τις δοκιμασίες. Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max) στη δοκιμασία 400 m ήταν 62,4 και 54,1 ml kg⁻¹min⁻¹ για την έφηβη και νεαρή κολυμβήτρια αντίστοιχα. Η CS των κολυμβητριών ήταν 1,28 και 1,08 m s⁻¹ και αντιστοιχεί στο 86 και 93% της ταχύτητας στη VO₂max. Η ταχύτητα στο «κατώφλι γαλακτικού» ήταν 1,19 και 1,04 m s⁻¹ και αντιστοιχεί στο 77 και 90% της VO₂max. Ο χρόνος διατήρησης της CS και της CS+5% ήταν συντομότερος στην έφηβη σε σύγκριση με τη νεαρή κολυμβήτρια (384 έναντι 642 s και 264 έναντι 456 s, αντίστοιχα). Σε συνεχή κολύμβηση στην CS και CS+5% επετεύχθη και διατηρήθηκε η VO₂max και στις δύο κολυμβήτριες (322 έναντι 622 s και 212 έναντι 446 s), ενώ σε κολύμβηση ταχύτητας στη CS-5% δεν επετεύχθη η VO₂max (84,3 και 78,6% της VO₂max, αντίστοιχα). Σύμφωνα με τα παραπάνω, και οι δύο κολυμβήτριες, κολυμπώντας με ταχύτητα που αντιστοιχεί στην CS έφτασαν τη VO₂max ενώ κολυμπώντας 5% βραδύτερα δεν επετεύχθη η VO₂max. Οι δύο κολυμβήτριες εμφανίζουν φυσιολογικές ανταποκρίσεις που αντιστοιχούν στην ίδια περιοχή έντασης (πολύ έντονη άσκηση), ωστόσο, εμφανίζουν διαφορετική ικανότητα διατήρησης της ταχύτητας.

Λέξεις κλειδιά: Κρίσιμη Ταχύτητα, Μέγιστη Πρόσληψη Οξυγόνου, Κολύμβηση

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Άλλων Ατομικών Αθλημάτων
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Other Individual Sports
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20503

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Σκορδούλη Ε., Μαββίδης Α., Γούργουλης Β., Τσαμουρτζής Ε.

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

elenskor@phyed.duth.gr

STUDY FOR TWENTY SECONDS VIOLATION OF TIME LIMIT ON PROFESSIONAL ATHLETES IN TENNIS

E. Skordouli, A. Mavvidis, V. Gourgoulis, E. Tsamourtzis

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

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να ερευνηθεί εάν υπάρχει παραβίαση του χρονικού περιορισμού των 20 δευτερολέπτων που ορίζουν οι κανονισμοί στο άθλημα της Αντισφαίρισης ως χρονικού διαλείμματος μεταξύ των πόντων και τότε οι παίκτες επιλέγουν να κάνουν αυτή την παραβίαση. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 επαγγελματίες παίκτες, στις πρώτες θέσεις της παγκόσμιας κατάταξης. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν με τη μέθοδο της καταγραφής του χρόνου αυτού από βίντεο, με ακρίβεια εκατοστού του δευτερολέπτου. Οι αγώνες των αθλητών ήταν από τα επίσημα τέσσερα μεγάλα τουρνουά. Από την ανάλυση των αγώνων προέκυψε ότι από τους 243 νικηφόρους πόντους οι αθλητές έκαναν διάλειμμα λιγότερο από 20 στο τέλος των 94 (38,7%) πόντων και περισσότερο από 20 δευτερόλεπτα στο τέλος των 149 (61,3%) πόντων. Η διαφορά αυτή υπέρ του μεγαλύτερου των 20 δευτερολέπτων διαλείμματος ήταν στατιστικά σημαντική. Από τις 75 περιπτώσεις που οι αθλητές έχασαν τον πόντο στις 57 (76%) έκαναν διάλειμμα μεγαλύτερο, ενώ στις 18 (24%) λιγότερο των 20 δευτερολέπτων. Συμπεραίνεται ότι, οι επαγγελματίες παίκτες παραβιάζουν το χρόνο των 20 δευτερολέπτων. Βρέθηκε επίσης ότι περισσότερες φορές παραβιάζουν το χρόνο και όταν κερδίζουν και όταν χάνουν τον πόντο με στατιστικά σημαντική διαφορά. Γενικά δε φαίνεται να επηρεάζονται από το αν κέρδισαν ή έχασαν τον πόντο στην παράβαση του χρόνου των 20 δευτερολέπτων.

Λέξεις κλειδιά : κανονισμοί, υπέρβαση χρόνου, τακτική τένις

20990

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΙΑΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ, ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Γεροδήμος Β., Πολυμενοπούλου Κ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

epolatou@pe.uth.gr

THE EFFECT OF RHYTHMIC AND MUSIC STIMULI IN THE MOTOR PERFORMANCE OF A ROUTINE WITH BALL, IN RHYTHMIC GYMNASTICS.

E. Pollatou, K. Karadimou, V. Gerodimos, K. Polimenopoulou

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν μια μουσική εκτελεσμένη σε πιάνο, δομημένη ακριβώς στο ρυθμό μιας ρουτίνας με μπάλα, έχει την ίδια επίδραση στην κινητική-ρυθμική απόδοση της ρουτίνας με μια ελεύθερη μουσική επιλογή του ίδιου μέτρου και tempo με αυτή. Είκοσι δύο φοιτήτριες Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Μ.Ο ηλικίας 20.3 έτη, Τ.Α.1.5 έτη), χωρίς προηγούμενη εμπειρία στη μουσική και στο χορό, μετείχαν στην έρευνα. Χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες και εκτέλεσαν μια ρουτίνα με μπάλα η οποία αποτελείτο από 8 μέτρα, ρυθμικής αξίας 4/4 το καθένα. Η μια ομάδα εκτέλεσε τη ρουτίνα με τη μουσική του πιάνο και η άλλη ομάδα με την ελεύθερη μουσική. Η ρουτίνα περιελάμβανε κινήσεις όπως : ισορροπίες, στροφές, άλματα (grand jete', άλμα γάτας κ.α.), μετακινήσεις

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

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

και αλλαγές κατεύθυνσης, σε συνδυασμό με χειρισμούς της μπάλας στα χέρια. Όλες οι εκτελέσεις καταγράφηκαν από δύο βιντεοκάμερες. Η έμφαση δόθηκε στο συγχρονισμό των κινήσεων των χεριών και των ποδιών με τα δύο είδη των ηχητικών ερεθισμάτων. Η ανάλυση των διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων (πιάνο και ελεύθερη) έγινε με t-tests ανεξαρτήτων δειγμάτων. Οι φοιτήτριες που εκτέλεσαν με τη μουσική του πιάνου, φάνηκε ότι απέδωσαν καλύτερα κινητικά και ρυθμικά το πρόγραμμα συγκριτικά με αυτές που το εκτέλεσαν με την ελεύθερη μουσική. Τα ευρήματα λοιπόν καταδεικνύουν ότι τα άτομα σε αρχάριο επίπεδο αντιλαμβάνονται καλύτερα το ρυθμό και αποδίδουν καλύτερα τις κινήσεις όταν η μουσική που τους καθοδηγεί είναι ρυθμικά δομημένη αποκλειστικά για τις συγκεκριμένες κινήσεις και είναι εκτελεσμένη σε πιάνο. Καλό λοιπόν είναι, να λαμβάνεται αυτό υπόψη στα πρώιμα στάδια μάθησης και ένταξης αθλητριών, σε δραστηριότητες που συνδυάζουν σύνθετες κινήσεις του σώματος με χειρισμό φορητών οργάνων, όπως αυτό συμβαίνει στη Ρυθμική Γυμναστική.

Λέξεις κλειδιά: ρυθμικό-μουσικό ερέθισμα, κινητική απόδοση, ρυθμική γυμναστική

21273

ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ **Κρίσιλιας Ε., Αγγελούσης Ν., Φατούρος Ι., Παπαστεργίου Μ., Γιαννακού Ε.**

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

egiannak@phyed.duth.gr

ACCUTE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON MAXIMAL STRENGTH DURING BENCH PRESS EXERCISE

E. Krisilias, N. Aggeloussis, I. Fatouros, M. Papastergiou, E. Giannakou

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

Οι διατακτικές ασκήσεις στην προπονητική διαδικασία αποτελούν βασικό μέρος της προθέρμανσης των αθλητών. Οι απόψεις όμως των ερευνητών σχετικά με την επίδραση τους στην επίτευξη της μέγιστης δύναμης δίστανται. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί την επίδραση που έχουν οι στατικές μυϊκές διατάσεις στην επίτευξη της μέγιστης δύναμης κατά την εκτέλεση πιέσεων πάγκου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν σαρανταένας (41) υγιείς άνδρες, ηλικίας 20-45 ετών, με εμπειρία τουλάχιστον δώδεκα μήνες στην προπόνηση με αντιστάσεις και ειδικά στην άσκηση πιέσεις πάγκου. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο (2) ομάδες: πειραματική ομάδα (ΠΟ) με 21 άτομα και ομάδα ελέγχου (ΟΕ) με 20 άτομα, έτσι ώστε ο μέσος όρος της μέγιστης δύναμης των δύο ομάδων να είναι ίδιος. Οι πειραματικές συνθήκες στις οποίες συμμετείχαν οι εξεταζόμενοι ήταν δυο. Η πρώτη πειραματική συνθήκη πραγματοποιήθηκε δυο φορές (1η και 2η μέτρηση) για να ελεγχθεί η αξιοπιστία της μέτρησης. Το πρωτόκολλο περιελάμβανε 1 σετ των 6-8 επαναλήψεων στο 80% της 1ΜΕ και 1 σετ των 3-5 επαναλήψεων στο 90% της 1ΜΕ με 3 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των σετ. Στη συνέχεια εκτελούνταν μονές επαναλήψεις με αυξανόμενο βάρος 2-4 κιλά και διάλειμμα 3-5 λεπτών μεταξύ των επαναλήψεων μέχρι την εμφάνιση μίας αποτυχημένης επανάληψης. Η δεύτερη πειραματική συνθήκη (3η μέτρηση) διαφοροποιήθηκε από την πρώτη μόνο για την πειραματική ομάδα με την προσθήκη στο πρωτόκολλο δυο στατικών διατάσεων (μια για τρικέφαλους και μια για τους μύες του θώρακα) διάρκειας 30" ανά άσκηση σε δυο σετ πριν από κάθε μονή επανάληψη. Η ΟΕ επανέλαβε το αρχικό πρωτόκολλο και κατά τη δεύτερη μέτρηση. Οι δυο πειραματικές συνθήκες υλοποιήθηκαν με απόσταση 6-7 ημερών μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αξιοπιστία του τεστ της μέγιστης δύναμης που χρησιμοποιήθηκε ήταν άριστη. Για τον έλεγχο της επίδρασης των διατάσεων εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα μεταξύ της 2ης και της 3ης μέτρησης. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διαπιστώθηκε ότι τόσο για την απόλυτη μέγιστη δύναμη όσο και για τη σχετική μέγιστη δύναμη (ως προς το σωματικό βάρος) δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση των διατάσεων που προηγήθηκαν.

Λέξεις κλειδιά: πιέσεις στήθους, απόλυτη μέγιστη δύναμη, σχετική μέγιστη δύναμη

21382

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΟΚΤΩ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ

Αυλωνίτη Α., Βανταράκης Α., Βέζος Ν., Πρωτόπαπα Μ., Καρακατσάνης Κ., Σταμπουλής Θ., Δραγανίδης Δ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Ναυτικών Δοκίμων

alavloni@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF EIGHT WEEKS STRENGTH TRAINING PROGRAM ON STRENGTH AND BODY COMPOSITION OF NAVY CADETS

A. Avloniti, A. Vantarakis, N. Vezos, M. Protopapa, K. Karakatsanis, T. Stampoulis, D. Draganidis, A. Chatzinikolaou, A. Kambas, I. Fatouros

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, Hellenic Navy School

Κατά την εκτέλεση των καθηκόντων στα πολεμικά πλοία οι αξιωματικοί του πολεμικού ναυτικού καλούνται να πραγματοποιήσουν σειρά ενεργειών με αντίσταση το σωματικό τους βάρος. Πιθανόν η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη να μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή τους. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης 8 εβδομάδων στη δύναμη και στη σύσταση σώματος των δοκίμων αξιωματικών. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 δόκιμοι αξιωματικοί της Σχολής Ναυτικών Δοκίμων (ΣΝΔ) οι οποίοι εντάχθηκαν με τυχαίο τρόπο στην ομάδα ελέγχου (Ε: n=20, ηλικία: 21,6±0,8 έτη, βάρος: 78,4±4,6 kg, ύψος 181±3,2 cm, ποσοστό σωματικού λίπους: 8,5±1,2%) στην οποία οι δόκιμοι αξιωματικοί παρακολουθούσαν το πρόγραμμα σπουδών της ΣΝΔ και την πειραματική ομάδα (Π: n=20, ηλικία: 21,4±0,4 έτη, βάρος: 77,4±5,1 kg, ύψος: 182±4,8 cm, ποσοστό σωματικού λίπους: 8,1±2,1%) στην οποία οι δόκιμοι αξιωματικοί συμμετείχαν στο πρόγραμμα της ΣΝΔ και το πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης το οποίο σχεδιάστηκε με βάση το γραμμικό περιορισμό (8 ασκήσεις, ένταση 67-90% 1 Μέγιστης Επανάληψης (ΜΕ), ποσότητα 3-4 σετ των 3-15 επαναλήψεων ανά μυϊκή ομάδα, διαλείμματα από 1-3 λεπτά, οι παράμετροι του προγράμματος άλλαζαν κάθε 2-3 εβδομάδες). Πριν και μετά την εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος οι δόκιμοι αξιωματικοί αξιολογήθηκαν στη 1 ΜΕ σε όλες τις ασκήσεις και σε παραμέτρους της σύστασης σώματος. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως η Πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με την ομάδα Ελέγχου στη μέγιστη δύναμη σε όλες τις ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν (16-22%) και ποσοστιαία μείωση στο ποσοστό σωματικού λίπους 12,4±7,8%. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των Δοκίμων Αξιωματικών στο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, επιπρόσθετα των υποχρεώσεων του προγράμματος σπουδών της ΣΝΔ, επέφερε σημαντικές βελτιώσεις στη μέγιστη δύναμη και στη σύσταση σώματος.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση δύναμης, στρατιωτική προπόνηση, μέγιστη δύναμη

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων: Καλαθοσφαίριση
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Team Sports: Basketball
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20236

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Παπαηλιού Δ., Κυπραίος Γ., Τραυλός Α., Στρίγκας Θ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Πανεπιστήμιο Indiana State

jpapailiou@yahoo.com

EVALUATION CRITERIA OF THE BASKETBALL COACH

D. Papaeliou, G. Kipreos, A. Travlos, E. Strigas

University of Peloponnese, D.S.M., Indiana State University

Ο προπονητής καλαθοσφαίρισης εργάζεται σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον, όπου οι ικανότητές του, οι μέθοδοί του αλλά και τα αποτελέσματά του αποτελούν συνεχώς αντικείμενα κριτικής και αξιολόγησης. Τα κριτήρια με τα οποία αξιολογείται ένας προπονητής πρέπει να είναι όσο το δυνατόν αντικειμενικά και αξιόπιστα. Κυρίως όμως πρέπει να είναι αντιπροσωπευτικά, όχι μόνο των αποτελεσμάτων του αλλά και της προσπάθειάς του μέχρι τα αποτελέσματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εντοπίσει τα σημαντικότερα κριτήρια αξιολόγησης του προπονητή καλαθοσφαίρισης. Για τη συλλογή των δεδομένων κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο από τους ερευνητές ($\alpha=.94$), σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, το οποίο και βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο των MacLean and Chelladurai (1995). Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 112 προπονητές καλαθοσφαίρισης, (100 άνδρες και 12 γυναίκες) μέλη του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (Σ.Ε.Π.Κ.). Η ηλικία των προπονητών του δείγματος ήταν από 24 έως 60 ετών ($M=39$). Τα αποτελέσματα που εξήχθησαν από την έρευνα έδειξαν ότι «η ικανότητα ανάληψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα» ($M=4.63$, $SD=.91$) και «η επικοινωνία με τους αθλητές» ($M= 4.52$, $SD=.91$) αποτελούν για τους προπονητές τα πιο σημαντικά κριτήρια αξιολόγησής τους, ενώ το «ρεκόρ νικών/ηττών της ομάδας» ($M=2.84$, $SD=.92$) και οι «δημοσιεύσεις (σε περιοδικά, εφημερίδες, ιστοσελίδες, βιβλία)» ($M=2.66$, $SD=1.12$) τα πιο ασήμαντα. Αξιοπρόσεκτο είναι το γεγονός ότι τα δύο πιο διαδεδομένα κριτήρια αξιολόγησης των προπονητών σε ποσοτικές έρευνες, «το ρεκόρ νικών/ηττών του προπονητή» και η «κατάκτηση πρωταθλήματος» αξιολογήθηκαν αντίστοιχα στη δεύτερη και τρίτη θέση από το τέλος. Η ανάλυση για ανεξάρτητα άνισα δείγματα (t-test με βαθμούς ελευθερίας προσαρμοσμένους σύμφωνα με το Levene's test) εμφάνισε στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα σε 2 από τα 27 κριτήρια [«διδασκαλία τεχνικής στις προπονήσεις» $t(57.33)=-3,56$ $p<.001$ και «γνώση του αθλήματος (θεωρητική κατάρτιση, ικανότητα ανάλυσης, σύνθεσης, προσαρμογής και εφαρμογής, εμπειρία)» $t(45.96)=-3,86$ $p<001$], ενώ δεν εμφάνισε καμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στους νεώτερους (μέχρι 39 ετών) και στους μεγαλύτερους σε ηλικία προπονητές. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας πιστοποιούν ότι η νίκη, όπως αυτή αξιολογείται μέσω της «κατάκτησης πρωταθλήματος» και του «ρεκόρ νικών/ηττών» δεν αποτελούν σημαντικά κριτήρια αξιολόγησης ενός προπονητή καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, αξιολόγηση προπονητή, κριτήρια

20695

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Παπαηλιού Δ., Αλεξανδροπούλου Ε., Περρέα Α., Διακογιάννης Π., Νηστικάκης Ι., Κυπραίος Γ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας

kipreos@uop.gr

DIVERSIFICATION OF PRECOMPETITIVE ANXIETY IN BASKETBALL

D. Papaeliou, E. Alexandropoulou, A. Perrea, P. Diakogiannis, I. Nistikakis, G. Kipreos

University of Peloponnese, D.S.M., National and Kapodistrian University of Athens

Η σχέση του άγχους και των διαστάσεων του (γνωστικό, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) με την αθλητική απόδοση φαίνεται ότι επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως το φύλο, η ηλικία, η εμπειρία ή η αγωνιστική πίεση. Η κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στην απόδοση, το άγχος και των παραγόντων που το επηρεάζουν μπορεί να βοηθήσει τους προπονητές να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και τελικά να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν και κατά πόσο το άγχος-και πιο συγκεκριμένα το γνωστικό, το σωματικό άγχος καθώς και η αυτοπεποίθηση-των αθλητών και αθλητριών καλαθοσφαίρισης, επηρεάζονται: α) από τις διαφορές μεταξύ του φύλου των αθλητών/τριών, β) από τις διαφορές μεταξύ των αγωνιστικών καταστάσεων που βρίσκονται οι αθλητές/τριες (προετοιμασίας, προπόνησης, αγώνα, και γ) από το επίπεδο των κατηγοριών στις οποίες αγωνίζονται οι αθλητές και οι αθλήτριες. Το δείγμα της εργασίας αυτής, αποτέλεσαν 100 αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (82 άνδρες και 18 γυναίκες), από εννέα ελληνικές ομάδες, που αγωνίζονταν σε τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες. Η ηλικία των αθλητών και αθλητριών του δείγματος ήταν από 16 έως 32 ετών ($M=24$). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του "Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης" (CSAI-2, Martens et al., 1990), το οποίο μοιράστηκε σε τρεις περιόδους: κατά την διάρκεια της προετοιμασίας της ομάδας, κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης και τέλος πριν από έναν αγώνα. Αποτελείται από 3 παράγοντες: α) γνωστικό άγχος (15 ερωτήματα), β) σωματικό άγχος (5 ερωτήματα) και γ) αυτοπεποίθηση (5 ερωτήματα). Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ελέγχθηκε με τον συντελεστή Cronbach's alpha και απέδωσε για το γνωστικό άγχος $\alpha=.70/.76/.95$ αντίστοιχα για κάθε περίοδο, για το σωματικό άγχος $\alpha=.75/.76/.93$ και για την αυτοπεποίθηση $\alpha=.81/.88/.96$. Τα αποτελέσματα που εξήχθησαν από την έρευνα έδειξαν ότι: τόσο ως προς το γνωστικό και ως προς το σωματικό άγχος, αλλά και ως προς την αυτοπεποίθηση, δεν εμφανίστηκαν διαφορές μεταξύ του φύλου των αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν στην έρευνα, ούτε και του επιπέδου των κατηγοριών, στις οποίες ανήκαν οι συμμετέχοντες. Αντίθετα, εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(2,98)=7.43, p<.01$) μεταξύ των περιόδων στις οποίες μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο. Από τις διαφορές αυτές φαίνεται αύξηση του σωματικού και γνωστικού άγχους και μείωση της αυτοπεποίθησης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, σε αντίθεση με τις άλλες περιόδους που ήταν σχεδόν αμετάβλητο. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, θα συμβάλλουν στο να γίνει κατανοητή η επίδραση που ασκούν στους παράγοντες του άγχους το φύλο των αθλητών/τριών, το επίπεδο της κατηγορίας στην οποία αγωνίζονται καθώς και η περίοδος στην οποία εξετάζεται η επίδραση αυτή.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, γνωστικό/σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων: Πετοσφαίριση
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Team Sports: Volleyball
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20183

pvicente@utad.pt

COUNTER-ATTACK INFLUENCE IN WORLD CHAMPIONSHIP SENIOR MALE VOLLEYBALL SKILLS

P.Vicente João, B.Ribeiro, A.Pereira, M.Paula Mota, L.Vaz

University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Research Center for Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal, University of Trás-os-Montes and Alto Douro, (Vila Real, Portugal), Polytechnic Institute of Setubal – CIDESD-UTAD

Match analysis is crucial to achieve a good performance in volleyball (João et al., 2010). The analysis of athletes' different skills will provide important information about opponents' weaknesses, allowing the selection of more appropriate strategies to overrides them winning the game. The aim of this study was to search for the skills that most contribute to the result (win or lose) in the counter-attack or Complex II (block, defense, setting and attack), in high level volleyball. A total of 74 games on the 293 sets of Volleyball World Championship Men 2010 in Italy were analysed, recording different skills in counter-attack. Data analysis was performed by Data Volley software. Discriminant function analysis (DA) was used in order to identify the skills that most contribute to establish the maximum difference between wins and losses results. We considered as relevant to the interpretation of the linear composites the $| SC | \geq 0.30$. The significance level was set at 5%. The calculation of the results was performed by SPSS version 17.0. Our results pointed out in counter-attack, only variables as point service, service error and block point show significant differences. Besides, the discriminatory values pass error (SC = -0.98), the block point (SC = 0.57), attack error (SC = -0.39) and service error (SC = -0.31). Contribute to the discrimination between defeat and victory, in the context of counter-attack in volleyball game. The present study revealed possible predictors of success in counter-attack situation: is only the block point. Furthermore, the variable possibly associated with the failure, seems to be the pass error, attack error and service error. In this sense, volleyball teams should maintain consistency in the side-out. Its possible analyzes balance performance in different teams' high level. By other and prevent the attack of the opposing team, keeping an efficient block it's a promising key success to win the match. In actually volleyball, if you don't have accomplishment in the counter-attack (service, pass and attack) it's very difficult to be successful. Together, these results suggest that more importance should be taken in training situations to efficient block in order to improve performance in competition, especially in counter-attack.

Λέξεις κλειδιά: High Level volleyball, Match Analyze , Counter-attack

20540

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Μπακοδήμος Γ., Κασαμπαλής Α., Δρίκος Σ., Δημητριάδης Ι.

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

georgebakodimos@yahoo.gr

THE CORRELATION BETWEEN THE TYPE OF PASS AFTER FLOAT SERVIS AND THE EFFICIENCY OF ATTACK IN MEN'S ELITE VOLLEYBALL.

G. Bakodimos, A. Kasabalis, S. Drikos, J. Dimitriadis

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

Οι αλλαγές των κανονισμών επηρεάζουν την εξέλιξη όλων των αθλημάτων. Στη Πετοσφαίριση μια από τις βασικές αλλαγές των κανονισμών του 1998 ήταν ότι επιτράπη η υποδοχή του σερβίς με πάσα με δάχτυλα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να υιοθετηθεί από αρκετούς παίκτες ως τεχνική αντιμετώπισης του κυματιστού κυρίως σερβίς. Στο

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

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

τελευταίο συνέδριο της F.I.V.B. προτάθηκε η κατάργηση του κανονισμού, όπως και στη Πετοσφαίριση επί Άμμου, αλλά δεν έγινε δεκτή. Η υποδοχή του σερβίς είναι μέρος του συνδρόμου 1 της Πετοσφαίρισης και σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία της επιθετικής ενέργειας, αλλά και για την αγωνιστική επιτυχία, ενώ παράλληλα η ταχύτητα της επίθεσης στη Πετοσφαίριση Ανδρών είναι προγνωστικός παράγων για την αγωνιστική επικράτηση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να επισημάνει τις διαφορές στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο σύνδρομο 1 της Πετοσφαίρισης ανάλογα με το είδος της υποδοχής σε κυματιστό σερβίς με άλμα ή από το έδαφος, που προηγήθηκε. Τα δεδομένα προέρχονται από την καταγραφή της τεχνικής δεξιότητας της υποδοχής κυματιστού σερβίς ($N > 15500$) από 176 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων (88 αγώνες επί δύο ομάδες) της αγωνιστικής περιόδου 2012-13 στην Α1 Εθνική κατηγορία Ανδρών. Οι τεχνικές δεξιότητες που αξιολογήθηκαν είναι η υποδοχή του κυματιστού σερβίς (σε τακτική κλίμακα 5 επιπέδων), το είδος της υποδοχής που χρησιμοποιήθηκε (με δάχτυλα ή με μανσέτα), η ζώνη στην οποία βρίσκεται ο υποδοχέας (σε ονομαστική κλίμακα 6 επιπέδων), η ζώνη από την οποία πραγματοποιήθηκε η επίθεση (σε ονομαστική κλίμακα 5 επιπέδων) και το αποτέλεσμα της επίθεσης (σε τακτική κλίμακα 3 επιπέδων). Ο ενδοατομικός έλεγχος αξιοπιστίας της καταγραφής ελέγχθηκε με συντελεστή Cohen k και σταθμισμένο Cohen k . Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε πολυωνυμική λογιστική παλινδρόμηση με τη μέθοδο της μέγιστης πιθανοφάνειας. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι το σύνολο των υποδοχών με μανσέτα ήταν μεγαλύτερο από το σύνολο των υποδοχών με δάχτυλα, αλλά η αποτελεσματικότητα της επίθεσης μετά την υποδοχή του σερβίς με δάχτυλα ήταν μεγαλύτερη από την αποτελεσματικότητα της επίθεσης μετά την υποδοχή με μανσέτα.

Λέξεις κλειδιά: κυματιστό σερβίς, υποδοχή με δάχτυλα, αποτελεσματικότητα επίθεσης

20609

pvicente@utad.pt

SERVICE SKILL RELATE IMPORTANCE TO THE FINAL OUTCOME IN SENIOR MALE WORLD LEAGUE VOLLEYBALL

P.Vicente João, J.Bastos, L.Vaz, M.Paula Mota

University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Research Center for Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal, University of Trás-os-Montes And Alto Douro, (Vila Real, Portugal), Research Center for Sports Sciences, Health and Human Development, University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, Portugal - CIDESD-UTAD

Among the volleyball skills some seem to be more important than other, once they may result in direct point (service, attack and block) and others don't (reception, setting and defense). Service has acquired a key role in the offensive team process as well as in the organization of its subsequent defense. The aim of study is to analyze the importance of service skill to the final outcome in volleyball game. Methods: 2) test in order to determine the level of dependency. The intensity of variables association was measured by Pearson coefficient. The significant level was set at 0.05. χ This study sample was drawn from the 2011' Senior Men World Volleyball League, Group C (Portugal, Finland, Argentina and Serbia). It was composed by 12 games, corresponding to 2144 service actions (suspension and floated service) analyzed according to the service type, service result, reception quality and attack effectiveness. Data analysis was performed in Data Volley software. Variables were studied through descriptive statistics, frequencies and percentages as well as Chi-square. Our results pointed out that suspension service is the most effectiveness to make a direct point or to cause an imbalance in the opposing team action. On the other hand, the floated service promotes more continuity, increase defensive situations and points in blocking situations. According to the service effectiveness there was a clear dominance of the continuity service (81.3%), with more errors (15.9%) than direct service points (9%). According to the correlation between variables, service type was significantly associated with Service Result ($r=0.229$) and Reception quality ($r=0.212$). Moreover, the powerful of the suspension service was associated with more service errors than the floated service. This study evidence the great advantages of suspension service once it promotes more direct points due to the difficulty of its reception. Considering the results obtained with the floated service, this study also revealed more game continuity actions also associated with block advantages. This study highline the importance of routine suspension service in training process mainly when the opponent team presents some problems in reception, allowing more direct points. Floated service routines should also be improved once it may be more advisable to use it when opponent team has a strong reception quality.

Λέξεις κλειδιά: Volleybal, Service Effectiveness, Outcome

20864

ΣΧΕΣΗ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ 2010.

Παπαχρήστου Η., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α., Μουστακίδης Α., Γιαννακόπουλος Α., Σιαντίδης Γ.

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

agianna@phyed.duth.gr

RELATIONSHIP BETWEEN SETTING AND ATTACK IN HIGH LEVEL VOLLEYBALL MEN GAMES - ITALY WORLD CHAMPIONSHIP 2010.

I. Papachristou, E. Zetou, A. Kasabalis, A. Moustakidis, A. Giannakopoulos, G. Siantidis

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση της σχέσης, στα τεχνικά στοιχεία της πάσας και της επίθεσης, μεταξύ ομάδων που συμμετείχαν στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2010 που έγινε στην Ιταλία. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής, της ημιτελικής και τελικής φάσης του παγκόσμιου πρωταθλήματος ανδρών 2010. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το είδος της πάσας δεν επηρέασε την κατεύθυνση της επίθεσης. Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της πάσας επηρέασε το είδος της επίθεσης και την ποιότητα της πάσας. Σημαντική διαφορά υπήρξε στην κατεύθυνση της πάσας όπου επηρέασε το είδος της επίθεσης, την κατεύθυνση της επίθεσης και την ποιότητα της επίθεσης. Επίσης ο χρόνος και η ποιότητα της πάσας επηρέασε το είδος, την κατεύθυνση και την ποιότητα της επίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν παίκτες και ομάδες που θέλουν να γίνουν καλύτεροι – νικητές, να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία και μ' αυτό τον τρόπο θα πλησιάζουν περισσότερο τις επιδόσεις πολύ υψηλών επιπέδων (παγκοσμίου πρωταθλήματος).

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, καταγραφή-αξιολόγηση, πάσα-επίθεση

20870

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κασαμπαλής Α., Φαράτσης Ι., Γιαννακόπουλος Α., Μουστακίδης Α., Ζέτου Ε., Γκούντας Κ.

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

agianna@phyed.duth.gr

EFFECTIVENESS OF A POWER TRAINING PROGRAM ON SPEED AND JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL ATHLETES

A. Kasabalis, I. Faratsis, A. Giannakopoulos, A. Moustakidis, E. Zetou, K. Goudas

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος ανάπτυξης μυϊκής δύναμης, διάρκειας 12 εβδομάδων, σε επιλεγμένους αθλητές της πετοσφαίρισης. Είκοσι αθλητές (ηλικίας 16-19 ετών, ύψους $175 \pm 4,5$ cm, βάρους 67 ± 5 kgr) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες (πειραματική $n = 10$ και ελέγχου $n = 10$). Και οι δυο ομάδες ακολούθησαν ειδικό πρόγραμμα προπονήσεων πετοσφαίρισης στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ομάδα ακολούθησε και πρόγραμμα με βάρη. Το πρόγραμμα των βαρών περιελάμβανε πιέσεις πάγκου, πιέσεις ποδιών και εμπροσθολαιμίες έλξεις με πέντε (5) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων στο 68% - 75% της μιας μέγιστης επανάληψης (1RM), και εκτελούνταν δύο φορές την εβδομάδα. Οι αρχικές δοκιμασίες που πραγματοποιήθηκαν ήταν: ταχύτητα 20 m, από όρθια στάση και επιτόπιο κατακόρυφο άλμα με ένα χέρι, με καταγραφή ίχνους σε μετροταινία σταθεροποιημένη σε τοίχο. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις παρουσίασε σημαντική αύξηση στη ταχύτητα και την αλτικότητα για όλους τους αθλητές. Τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου, παρουσίασαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην ταχύτητα (5,0% - 1,8%), και στο επιτόπιο κατακόρυφο άλμα (16% - 6%) με τα ποσοστά της πειραματικής ομάδας να είναι υπερδιπλάσια της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές της πειραματικής ομάδας, οι οποίοι εκτός από το προπονητικό πρόγραμμα πετοσφαίρισης ακολούθησαν και πρόγραμμα με βάρη, βελτίωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό την ταχύτητα και την αλτικότητα, σε σχέση με τους αθλητές της ομάδας ελέγχου οι οποίοι συμμετείχαν μόνο στην ειδική προπόνηση στο γήπεδο χωρίς την πρόσθετη επιβάρυνση ασκήσεων με βάρη.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, αλτικότητα, ταχύτητα

21254

VOLLEY: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΘΕΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ ΤΟΥ 2012

Γιαννακόπουλος Α., Θεοδωρακοπούλου Γ., Παπαδημητρίου Κ., Μουστακίδης Α., Κασαμπάλης Α., Ζέτου Ε.

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

agianna@phyed.duth.gr

VOLLEY: COMPARISON OF EFFICIENT AND NOT EFFICIENT ATTACKS BETWEEN WINNERS AND LOSERS IN MEN OLYMPIC GAMES OF 2012

A. Giannakopoulos, G. Theodorakopoulou, K. Papadimitriou, A. Moustakidis, A. Kasabalas, E. Zetou

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

Είναι αυτονόητο ότι για να κερδίσει μια ομάδα τον αγώνα θα πρέπει να έχει περισσότερους πόντους από τον αντίπαλο. Ποια μπορεί όμως να είναι η συμβολή των πολλών ή λίγων αποτυχημένων επιθέσεων στην αποτελεσματικότητα μιας ομάδας? Έτσι ο σκοπός της έρευνας ήταν να ελέγξει αν οι επιτυχημένες και μη επιτυχημένες επιθέσεις, ομάδων υψηλού επιπέδου, ήταν σημαντικά περισσότερες σε αγώνες νίκης ή ήττας. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής, ημιτελικής και τελικής φάσης από την Ολυμπιάδα του 2012. Η καταγραφή έγινε με τη χρήση του λογισμικού «Data Volley 2 Professional» της διεθνούς ομοσπονδίας. Η περαιτέρω στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS. Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν ήταν, οι αποτελεσματικές και οι μη αποτελεσματικές επιθέσεις. Η ανάλυση που εφαρμόστηκε ήταν το κριτήριο Mann-Whitney. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, νικητές και ηττημένοι διέφεραν σημαντικά μόνο στις μη αποτελεσματικές επιθέσεις όπου οι δεύτεροι είχαν τις περισσότερες. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι, οι ηττημένες ομάδες εκτός από το γεγονός ότι έχαναν τον αγώνα είχαν σημαντικά περισσότερες αποτυχημένες επιθέσεις. Ίσως ο μεγάλος αριθμός αυτών των επιθέσεων να συνέβαλε αρνητικά στην ψυχολογία των αθλητών και κατ' επέκταση στην αγωνιστικότητα της ομάδας αλλά και του τελικού αποτελέσματος του αγώνα. Συνεπώς οι προπονητές και παίκτες θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή όχι μόνο στην επίτευξη πόντων αλλά και σημαντική μείωση των αποτυχημένων επιθέσεων τους.

Λέξεις κλειδιά: Ανάλυση της απόδοσης, πετοσφαίριση, τεχνικοτακτική συμπεριφορά

21409

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΥΧΑΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Ζέτου Ε., Γαβαλά Μ., Σιούνα, Α., Γιαννακόπουλος Α.

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

elzet@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF RANDOM AND VARIABLE PRACTICE ON GAME LIKE SITUATION VOLLEYBALL SKILLS

E. Zetou, M. Gavala, A. Siounas, A. Giannakopoulos

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της τυχαίας και της μεταβαλλόμενης εξάσκησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης, στη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 25 αθλήτριες, ηλικίας ΜΟ=13,8 (ΤΑ=1,7) (12-14 ετών), με τρία χρόνια προπονητική εμπειρία και συμμετοχή σε αγώνες παγκορασίδων. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 24 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Η πειραματική ακολούθησε ένα πρόγραμμα με την τυχαία (εξάσκηση δεξιοτήτων με τυχαία σειρά) και μεταβαλλόμενη (εξάσκηση σε διαφορετικές παραμέτρους) μέθοδο εξάσκησης. Οι ομάδες πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις, στην αρχή, στο τέλος της παρέμβασης και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, για να διαπιστωθεί η μάθηση. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο GPI (Oslin, Mitchel & Griffin, 1998) το οποίο ελέγχθηκε για την αξιοπιστία και εγκυρότητά του (Ζέτου, Αυγερινός, Πασπαλά, & Κιουμουρτζόγλου, 2008), αφού αξιολογήθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή ($r=.78$). Το εργαλείο αξιολογεί την απόδοση στην τεχνική, αλλά και στην ατομική τακτική, αφού αξιολογεί τις επιλογές πριν ή μετά την κυρίως δεξιότητα σε κάθε φάση σε αγωνιστικές συνθήκες. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης ($F_{(1,23)} = 98,69$, $p < .05$) και κύρια επίδραση της ομάδας ($F_{(1,23)} = 99,73$, $p < .05$) με τις αθλήτριες της πειραματικής

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

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

ομάδας να αποδίδουν πολύ καλύτερα από την ομάδα ελέγχου στη μάθηση των δεξιοτήτων, αλλά και στην ατομική τακτική (απόφαση εκτέλεσης και υποστήριξη/κάλυψη) σε αγωνιστικές συνθήκες. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν την τυχαία και μεταβαλλόμενη μέθοδο στο σχεδιασμό της εξάσκησης, για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοσή τους και στη μάθηση σε αγωνιστικό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: Πετοσφαίριση, δεξιότητες, τυχαία, μεταβαλλόμενη, μάθηση

21431

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ.

Μπακοδήμος Γ., Κασαπαλής Α., Δημητριάδης Ι., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α.

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

agianna@phyed.duth.gr

THE EFFECTIVENESS OF THE ATTACK IN RELATION TO THE TYPE OF FLOAT SERVICE RECEPTION IN MEN'S VOLLEYBALL HIGH LEVEL.

G. Bakodimos, A. Kasabalis, I. Dimitriadis, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Moustakidis

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

Οι αλλαγές των κανονισμών επηρεάζουν την εξέλιξη όλων των αθλημάτων. Στην Πετοσφαίριση μια από τις βασικές αλλαγές των κανονισμών του 1998 ήταν ότι επιτράπη η υποδοχή του σερβίς με πάσα με δάχτυλα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να υιοθετηθεί από αρκετούς παίκτες ως τεχνική αντιμετώπισης του κυματιστού κυρίως σερβίς. Η υποδοχή του σερβίς είναι μέρος του συνδρόμου 1 της Πετοσφαίρισης και σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία της επιθετικής ενέργειας, αλλά και για την αγωνιστική απόδοση, ενώ παράλληλα η ταχύτητα της επίθεσης στην Πετοσφαίριση Ανδρών είναι προγνωστικός παράγων για την αγωνιστική απόδοση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις διαφορές στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο σύνδρομο 1 ανάλογα με το είδος της υποδοχής σε κυματιστό σερβίς με ή χωρίς άλμα, που προηγήθηκε. Τα δεδομένα προέρχονται από την καταγραφή της τεχνικής δεξιότητας της υποδοχής κυματιστού σερβίς (N>15500) από 176 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων της αγωνιστικής περιόδου 2012-13 στην Α1 Εθνική κατηγορία Ανδρών. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν είναι η υποδοχή του κυματιστού σερβίς (σε τακτική κλίμακα 5 επιπέδων), το είδος της υποδοχής που χρησιμοποιήθηκε (με δάχτυλα ή με μανσέτα), η ζώνη από την οποία προήλθε (σε ονομαστική κλίμακα 6 επιπέδων), η ζώνη από την οποία πραγματοποιήθηκε η επίθεση (σε ονομαστική κλίμακα 5 επιπέδων) και το αποτέλεσμα της επίθεσης (σε τακτική κλίμακα 3 επιπέδων). Ο ενδοατομικός έλεγχος αξιοπιστίας της καταγραφής ελέγχθηκε με συντελεστή Cohenk και σταθμισμένο Cohenk. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε πολυωνυμική λογιστική παλινδρόμηση με τη μέθοδο της μέγιστης πιθανοφάνειας.

Λέξεις κλειδιά: Πετοσφαίριση, είδος υποδοχής, κυματιστό σερβίς

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων: Ποδόσφαιρο
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Team Sports: Football/Soccer
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20084

p.sotiriadou@griffith.edu.au

COACH DECISION-MAKING AND THE RELATIVE AGE AFFECT ON TALENT SELECTION

P. Sotiriadou, B. Hill

Griffith University, Griffith University, Griffith University

Talent identification and selection is the stepping-stone to sporting success at national and international levels. The role and influence of coaches in the talent selection process is imperative in ensuring that sports choose players or teams with the best potential. Depending on the sport, there are varied systems, processes and ways to detect and select players. In addition, there are several personal, peer and environmental factors that could influence the selection decision-making process. Nevertheless, the coaches' decision-making process on talent selection has not attracted extensive empirical research attention leaving a void in the literature. The study used an action research approach where the researchers worked with the coaches in order to raise awareness of the relative age effect (RAE) on talent selection. The research question driving this action research is; "How does increasing awareness of the RAE influence coaches' decision-making during talent selection?" The results of this intervention were assessed using information from a database of 263 players and through in depth interviews with the group of four coaches involved with the football trials and talent selection processes. The findings show that coaches' awareness of the negative effects that the RAE may have on their selection is largely ignored and surpassed by their preconceptions and peer pressures to select certain athletes. Using normative and descriptive theories of decision-making, the results of this study advance knowledge on the rationale and the types of decision-making styles coaches use when selecting talented players. These findings have wide applications to coach education and the acknowledgement of the breeding of their decision-making processes on the future of their sport.

Λέξεις κλειδιά: Talent Selection, Coach Education, Decision-Making Process

20227

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΡΙΝΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Κυρανούδης Α., Γαλαζούλας Χ., Ισπυρλίδης Ι., Ματζουράνης Ν., Ζάκας Α.

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

aggelos_1970@yahoo.gr

THE EFFECT OF SPECIALIZED WARM-UP ON SPRINT AFTER STATIC AND DYNAMIC STRETCHING IN AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

A. Kyranoudis, C. Galazoulas, I. Ispyrilidis, N. Mantzouranis, A. Zakas

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί ο ρόλος της εξειδικευμένης προθέρμανσης του ποδοσφαίρου στο σπριντ 20μ. μετά από στατικές και δυναμικές διατάσεις σε 16 υγιείς ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, ηλικίας 21,41±3,28 ετών. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν σε διαφορετικές ημέρες και με τυχαία σειρά πρόγραμμα προθέρμανσης που περιλάμβανε γενική προθέρμανση, στατική ή δυναμική διάταση στα κάτω άκρα, εξειδικευμένη προθέρμανση του αθλήματος και τρεις μετρήσεις σπριντ 20 μέτρων. Η πρώτη μέτρηση του σπριντ έγινε μετά τη γενική προθέρμανση, η δεύτερη μετά τη στατική ή τη δυναμική διάταση και η τρίτη μετά την εξειδικευμένη προθέρμανση. Ο χρόνος του σπριντ μετρήθηκε με φωτοκύτταρα. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν χειροτέρευση του χρόνου σπριντ μετά το πρωτόκολλο της στατικής διάτασης ($p < 0.05$) και αναστροφή του ($p < 0.005$) με την εφαρμογή του εξειδικευμένου μέρους της προθέρμανσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν, ακόμη, ότι η επίδοση στο σπριντ δεν επηρεάζεται θετικά ούτε και αρνητικά μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου της

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

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

δυναμικής διάτασης και της εξειδικευμένης προθέρμανσης που ακολουθεί. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η εξειδικευμένη προθέρμανση του ποδοσφαιρίου που εφαρμόζεται στο τρίτο μέρος της προθέρμανσης, όχι μόνο εξαλείφει τις αρνητικές επιδράσεις που προκαλούνται από τη στατική διάταση στο σπριντ, αλλά βελτιώνει και την επίδοσή του στους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. Επίσης, ο τύπος αυτός της προθέρμανσης δεν επηρεάζει το σπριντ μετά τις δυναμικές διατάσεις.

Λέξεις κλειδιά: Εξειδικευμένη προθέρμανση, Διατάσεις, Σπριντ

20248

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΠΡΙΝΤ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κυρανούδης Α., Ισπυρλίδης Ι., Ζάκας Α.

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

aggelos_1970@yahoo.gr

THE EFFECT OF COMBINED JUMPING AND SPRINTING TRAINING ON SPRINT AND VERTICAL JUMP IN ADOLESCENT SOCCER PLAYERS

A. Kyranoudis, I. Ispyrlidis, A. Zakas

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

Το σπριντ και η αλτικότητα αποτελούν σημαντικά στοιχεία φυσικών ικανοτήτων των παικτών στο ποδόσφαιρο. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης ταχύτητας και της συνδυαστικής προπόνησης ταχύτητας και αλτικότητας στο σπριντ και το κατακόρυφο άλμα σε 28 ποδοσφαιριστές χρονολογικής ηλικίας 14-16 ετών και προπονητικής 4-6 ετών. Οι παίκτες χωρίστηκαν σε δυο ομάδες των 14 ατόμων, όπου η μια ομάδα (Α) εκτέλεσε για 8 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα πρόγραμμα μέγιστης ταχύτητας και η άλλη (Β) το ίδιο πρόγραμμα ταχύτητας και αλτικότητας στην ίδια προπονητική μονάδα. Το πρόγραμμα ταχύτητας περιλάμβανε 6 σπριντ των 20 μ. με πλήρες διάλειμμα και το συνδυαστικό περιλάμβανε το ίδιο πρόγραμμα ταχύτητας και 6 μέγιστα άλματα με ενδιάμεση αναπήδηση ανάμεσα σε εμπόδια των 50 εκ. και άλλα 6 παρόμοια άλματα ανάμεσα σε εμπόδια των 40 εκ, χωρίς ενδιάμεση αναπήδηση. Το συνδυαστικό πρόγραμμα εκτελούνταν εναλλάξ στις προπονητικές μονάδες είτε αρχίζοντας με σπριντ και ακολουθώντας τα άλματα είτε αντιθέτως ή παρεμβάλλοντας τα σπριντ ανάμεσα στα άλματα με ή χωρίς αναπήδηση. Το σπριντ μετρήθηκε με φωτοκύτταρα και τα άλματα με δυναμόμετρο δαπέδου. Η δοκιμασία της ταχύτητας περιλάμβανε δύο σπριντ και καταγράφονταν η καλύτερη τιμή και της αλτικότητας δύο άλματα με ημικάθισμα (Squat Jump) και με προδιάταση (Counter Movement Jump) και τα δυο (2Χ2) χωρίς τη βοήθεια των χεριών, στα οποία καταγράφονταν η καλύτερη τιμή. Από την ανάλυση των δεδομένων τα αποτελέσματα έδειξαν τάσεις βελτίωσης του σπριντ από την εφαρμογή του προγράμματος ταχύτητας και σημαντικές βελτιώσεις ($p < 0.05$) στο σπριντ και τα κατακόρυφα άλματα από την εφαρμογή του συνδυαστικού προγράμματος. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι στο αναπτυξιακό ποδόσφαιρο οι έφηβοι ποδοσφαιριστές για τη βελτίωση της μέγιστης ταχύτητας και της αλτικότητάς τους μπορούν να ενσωματώνουν στα προγράμματα ταχύτητας και αλτικές ασκήσεις.

Λέξεις κλειδιά: Συνδυαστική προπόνηση, Κατακόρυφο άλμα, Σπριντ

20571

Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κονομάρας Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

panos_konomaras@hotmail.com

LONG-TERM EFFECTS OF COMPLEX TRAINING ON PHYSICAL FITNESS PARAMETERS OF YOUNG SOCCER PLAYERS

P. Konomaras, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής ενός προγράμματος προπόνησης με συνδυαστική μέθοδο στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων νεαρών ποδοσφαιριστών. Είκοσι πέντε ποδοσφαιριστές εθνικών κατηγοριών (ηλικίας: 18-21 ετών, ύψος: $178 \pm 2,4$ cm και σωματική μάζα: 71 ± 3 kg) χωρίστηκαν σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα επιπρόσθετα από την ποδοσφαιρική προπόνηση εκτέλεσε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα βελτίωσης της δύναμης, της αλτικότητας και της ταχύτητας, 2 φορές την

εβδομάδα για 18 εβδομάδες. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα της συνδυαστικής μεθόδου εκτελούσε 3 – 6 σετ των 20 μέτρων ταχύτητας, με διάλειμμα 3 λεπτών, μετά ακολουθούσε η εκτέλεση 3 - 6 σετ αλμάτων των 5 επαναλήψεων με 3 λεπτά διάλειμμα και τέλος 3 - 6 σετ των 4 επαναλήψεων στην άσκηση του ημικάθισμα, με φορτίο στο 85% της 1ΜΕ, με 3 λεπτά διάλειμμα. Μετρήθηκαν το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα, το μέσο ύψος επαναλαμβανόμενων αλμάτων για 15 δευτερόλεπτα, η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα, ο χρόνος διάνυσης 20 μέτρων και η επίδοση στο illinois agility test στην αρχή, στις 6 εβδομάδες, στις 12 εβδομάδες και στο τέλος του προγράμματος. Στο άλμα από ημικάθισμα (SJ) και στη μέγιστη δύναμη παρατηρήθηκε σημαντική ($p < 0,05$) βελτίωση από μέτρηση σε μέτρηση στην πειραματική ομάδα ενώ στην ομάδα ελέγχου σημαντική ($p < 0,05$) μείωση. Στα 20 μέτρα σπριντ επίδοση βελτιώθηκε ($p < 0,05$) μετά από 6 και εβδομάδες προπόνησης στις πειραματικές ομάδες ενώ στην ομάδα ελέγχου μειώθηκε. Στην ικανότητα ευκινήσιας επίδοση της πειραματικής ομάδας παρουσίασε μικρή βελτίωση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, η οποία παρουσίασε μικρή μείωση. Στα επαναλαμβανόμενα άλματα, και δύο οι ομάδες βελτιώθηκαν, με την πειραματική ομάδα να παρουσιάζει μεγαλύτερη βελτίωση. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι η εφαρμογή της συνδυαστικής μεθόδου προπόνησης έχει θετική επίδραση στη βελτίωση της αλτικής ικανότητας και της ταχύτητας. Δεν φαίνεται, ωστόσο, να προκαλεί ιδιαίτερη βελτίωση της απόδοσης στην ικανότητα ευκινήσιας και αναερόβιας ικανότητας.

Λέξεις κλειδιά: αλτική ικανότητα, ταχύτητα, μέγιστη δύναμη

20603

Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ.

Κονομάρας Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

panos.konomaras@hotmail.com

THE LONG TERM EFFECT OF SPEED TRAINING ON THE PHYSICAL CAPACITIES OF YOUNG PLAYERS.

P. Konomaras, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Η ταχύτητα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της φυσικής κατάστασης ενός ποδοσφαιριστή στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και είναι μια πολύπλευρη και σύνθετη κινητική ικανότητα. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός μακροπρόθεσμου προγράμματος προπόνησης της ταχύτητας σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών ποδοσφαιριστών. Δέκα εννέα ποδοσφαιριστές (ηλικίας 16-18 ετών, ύψους $168 \pm 5,6$ cm, βάρους $65 \pm 3,6$ kg) χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, μια πειραματική ($n=11$) και μια ομάδα ελέγχου ($n=8$). Και οι δυο ομάδες ακολούθησαν ειδικό πρόγραμμα προπονήσεων ποδοσφαίρου στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ομάδα ακολούθησε επιπλέον και ένα προπονητικό πρόγραμμα ταχύτητας με στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας και της εκρηκτικότητας 2 φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Πιο συγκεκριμένα, η πειραματική ομάδα εκτελούσε 2 - 6 σετ των 6 επαναλήψεων στα 20 μέτρα ταχύτητα με διάλειμμα 2 λεπτά ανά επανάληψη και 3 λεπτά διάλειμμα ανά σετ. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή, στο μέσο (6 εβδομάδες) και στο τέλος του προγράμματος. Μετρήθηκαν το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα, το ύψος στο άλμα με ταλάντευση, ο χρόνος διάνυσης 20 μέτρων και ο χρόνος διάνυσης 5 μέτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην επίδοση των 20 και των 5 μέτρων ταχύτητας για την πειραματική ομάδα στο μέσο και στο τέλος του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου παρατηρήθηκε μικρή μείωση της επίδοσης. Στο άλμα από ημικάθισμα (SJ) και στο άλμα με ταλάντευση (CMJ) οι επιδόσεις της πειραματικής ομάδας είχαν μικρή βελτίωση, ενώ της ομάδας ελέγχου μικρή μείωση αντίστοιχα. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι η εφαρμογή ενός τέτοιου προπονητικού πρωτοκόλλου μεγάλης χρονικής διάρκειας έχει θετική επίδραση στην βελτίωση της ταχύτητας. Δεν φαίνεται, ωστόσο, να προκαλεί ιδιαίτερη βελτίωση της απόδοσης στην αλτική ικανότητα νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα, αλτική ικανότητα, ποδόσφαιρο

21072

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Χατζηχαράλαμπος Μ., Χρίστου Μ.

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Τμήμα Επιστήμων Ζωής και Υγείας

hadjicharalambous.m@unic.ac.cy

PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MATURE HIGH LEVEL PROFESSIONAL AND "ELITE" YOUNG SOCCER PLAYERS

M. Hadjicharalambous, M. Christou

University of Nicosia, Department of Life and Health Sciences, Nicosia, Cyprus

If we hypothesized that natural talent exists, soccer-players' performance depends mainly on short-term high-intensity intermitted activities ability in association with a strong aerobic endurance capability (Rampinini et al., 2009). The purpose of the present study was to compare physical and physiological profiles between high-level professional (MPro) and "elite" young (EltY) soccer players in an attempt to specify the soccer-specific physical and physiological components needed from young players for succession to professional level. Seventy one (n = 71; age: 27.5 ± 4.9 yr) MPro and ninety eight (n = 98; age: 15.5 ± 0.7) EltY soccer players took part in the current study. The 71 professional players were members of four First Division teams and competed in the National league in Cyprus during the seasons 2009-2012. Almost all young players were members of the U15 and U17 Cyprus National teams during the years 2010-2013. Physical and physiological characteristics in both groups were evaluated after finishing the first round of the league and prior to initiation of the second one. Age (p = 0.0001), height (MPro: 1.78 ± 0.1 meters; EltY: 1.72 ± 0.1 meters, p = 0.0001) and weight (MPro: 76.4 ± 8 kg; EltY: 63 ± 7 kg, p = 0.0001) were higher and body fat percentage (%) lower (MPro: 8.9 ± 2 %; EltY: 10.5 ± 3 %, p = 0.0001) in MPro compared with the EltY group. Sit-and-reach flexibility was not different between the groups. Countermovement jump (CMJ) (MPro: 40.6 ± 5.2 cm; EltY: 35.4 ± 4.6 cm, p = 0.0001), CMJ with arm swing (MPro: 46.5 ± 6.1 cm; EltY: 42.8 ± 4.9 cm, p = 0.0001), 10 meters (MPro: 1.73 ± 0.1 sec; EltY: 1.79 ± 0.1 sec, p = 0.001) and 30 meters (MPro: 4.13 ± 0.2 sec; EltY: 4.35 ± 0.2 sec, p = 0,001) maximum speed and VO₂max (MPro: 55.3 ± 4 ml/kg·min⁻¹; EltY: 53.6 ± 3 ml/kg·min⁻¹, p = 0.001), were better in MPro compared with the EltY group. In conclusion, considering that the natural "talent" of the current sample of talented young soccer-players exists, a progressive improvement a) in speed performance, b) in strength ability and c) in endurance capacity through specific training may contribute in enhancing their chances for faster transferring to professional high level. Consequently, improvement in physiological profile plays a major role as part of a holistic monitoring development of talented young soccer-players.

Λέξεις κλειδιά: Professional soccer-players, Young "elite" soccer-players, Physiological characteristics

21390

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΥΟΣ

Γουνελάς Γ., Σακέλης Α., Γιατσάι Ο., Δραγανίδης Δ., Ποντίδης Θ., Μαργώνης Κ., Σταμπουλής Θ., Πρωτόπαπα Μ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

geogoun17@hotmail.com

THE EFFECT OF SOCCER GAME ON PERFORMANCE AND MUSCLE ARCHITECTURE MARKERS

G. Gounelas, A. Sakelis, O. Jacaj, D. Draganidis, T. Pontidis, K. Margonis, T. Stampoulis, M. Protopapa, A. Chatzinikolaou, A. Kambas, I. Fatouros

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

Στο ποδόσφαιρο είναι αποδεδειγμένο πως ένας αγώνας μπορεί να προκαλέσει ασκησιογενή φλεγμονή η οποία διαρκεί από 24-72 ώρες. Ωστόσο δεν υπάρχουν αναφορές που να εξετάζουν την απόδοση σε συνδυασμό με την αρχιτεκτονική δομή των μυών η οποία είναι δυνατόν να επηρεάζεται από την παρουσία οιδήματος. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση που έχει ένας αγώνας ποδοσφαίρου στην αρχιτεκτονική δομή του έξω πλατύ μυ του τετρακέφαλου αλλά και την λειτουργική ικανότητα των μυών. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 εθελοντές υγιείς, εν ενεργεία ποδοσφαιριστές (Ηλικία: 20.7±2.2, προπονητική ηλικία: 11.2±1.4, βάρος: 74.2±6.1, ύψος: 1.776±0.1, BMI: 23.5±0.4, ποσοστό σωματικού λίπους: 7.3±0.9, VO₂max: 58.4±5.6, Yo – Yo IE 2: 2609.4±328.5, Yo – Yo IR 2: 1405.9±263.4), οι οποίοι συμμετείχαν για μια εβδομάδα στη συνθήκη ελέγχου, όπου έπαιρναν μέρος στην προπόνηση και στις αξιολογήσεις και 72 ώρες μετά πήραν μέρος στην πειραματική συνθήκη όπου συμμετείχαν

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

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

επιπρόσθετα και σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου. Κατά την διάρκεια του αγώνα αξιολογήθηκε η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) και η συγκέντρωση του γαλακτικού οξέος (ΓΟ). Πριν και μετά τους αγώνες, αξιολογήθηκαν η υποκειμενική αντίληψη του μυϊκού πόνου (DOMS), η δραστηριότητα του ενζύμου κρεατινική κινάση (CK), η δύναμη καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του γόνατος και η αρχιτεκτονική δομή του έξω πλατύ μυ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα. Από την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώθηκαν αυξήσεις στην ΚΣ και το ΓΟ κατά τη διάρκεια των δυο ημιχρόνων σε σύγκριση με τις τιμές πριν τον αγώνα. Ακόμη διαφορές διαπιστώθηκαν στις τιμές ελέγχου της DOMS και CK σε σύγκριση με τις τιμές στις 24, 48 και 72 μετά από τον αγώνα. Η δύναμη των εκτεινόντων και των καμπτήρων μυών του γόνατος μειώθηκε για 24 ώρες μετά από τον αγώνα. Τέλος δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στη γωνία πρόσφυσης, ενώ διαφορές εντοπίστηκαν στο μήκος του δεματίου και στο πάχος του μυ. Συμπερασματικά, παρατηρήθηκε ότι οι ποδοσφαιριστές παρουσίασαν αυξημένους δείκτες μυϊκού τραυματισμού έως και 72 ώρες μετά τον αγώνα, με την απόδοσή τους όμως να φαίνεται μειωμένη μόνο για 24 ώρες μετά τον αγώνα. Τέλος ο αγώνας ποδοσφαίρου επηρέασε την αρχιτεκτονική δομή του μυός ως προς το μήκος του δεματίου και το πάχος του μυ, γεγονός που αποδίδεται στη φλεγμονώδη αντίδραση μετά από άσκηση που προκαλεί ασκησιογενή φλεγμονή.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Αρχιτεκτονική δομή μυός, Ασκησιογενή φλεγμονή

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Άλλων Ομαδικών Αθλημάτων
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching of Other Team Sports
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20310

lvaz@utad.pt

DIFFERENCES BETWEEN EXPERIENCED AND NOVICE RUGBY UNION PLAYERS DURING SMALL - SIDED GAMES

L. Vaz, N. Leite, P. Vicente João, B. Gonçalves, J. Sampaio

Research Center for Sports Sciences, Health and Human Development, University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, Portugal - CIDESD-UTAD

Examining the patterns of player movement can facilitate understanding the complexity of team sports and, ultimately, helps describe athletic performance. The purpose of this study was to compare physical exertion and game performance indicators of experienced and novice Rugby Union players when playing small-sided games. Forty male players (M age = 21.6 yr., SD = 3.6; M Height = 177.7cm, SD = 7.4; M body mass 81.2 kg, SD = 10.2) participated in eight 6vs 6 small-sided games over a 4-wk. period, with 12 min. continuous duration in a 60x40 m playing area. All players wore GPS units and heart rate belts. Data analyzed included distance covered in six different speed zones. The percentage of time spent in each speed zone was also recorded. Maximum heart rate (HRmax) was used as a standard against which to define four intensity zones. No statistically significant differences in the physical exertion measures between experienced and novice players were found. However, the manual notational analysis revealed substantial differences between players in all game performance indicators, with better performance by the experienced players (Passes made ES = 0.5; Tackles made ES = 1.0; Tries ES = 0.5). The ability of a team to control the ball possession without handling errors would seem a clear requisite to rugby success. Evasive agility, attack patterns, different running lines and evasive maneuvers allow successful strategy during ball carries. These results suggest the possibility that specific physical conditioning might be achieved without also achieving technical and tactical excellence.

Λέξεις κλειδιά: Rugby, Small-sided Games, Experience

20678

lvaz@utad.pt

MOVEMENT DEMANDS OF SMALL-SIDED GAMES USING GLOBAL POSITIONING SYSTEM (GPS) IN SOCCER AND RUGBY PLAYERS

L. Vaz, P. Vicente João

University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Research Center for Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal

Global positioning system (GPS) is a convenient, new and popular method to quantify movement patterns and physical demands in sport. GPS provide a detailed description of player movement demands and can assist coaches from a tactical view point. Rugby and soccer players constantly need to adapt to their opposition by adapting to new roles within play (offensive or defensive), new play configurations and to the circulation of the ball. The aim of this study was to quantify the physical and movement demands of SSG in soccer and rugby players. Forty male players participated in study, 20 rugby and 20 soccer players. The obtained results mean± S.D.: age 22±4year, height 1.79±9.m, weight 89.7±12kg. A GPS unit (SPI Elite, GPSports Systems, Canberra, Australia) was fitted to the upper back of each player using an elastic harness. The GPS units captured data at 5Hz throughout the duration of each game (12-min), and recorded 4 varying zones velocity, were compared against timing gates (km/h), estimated distance (m) mean % error was calculated, heart rate, altitude, latitude and longitude. Sessions required the subjects to complete one format of small-sided game (pitch dimensions used were 60m×40m). All players play according to the lows of rugby and soccer game. Qualified referees refereed all soccer and rugby games. A large number of rugby and soccer balls were placed around the pitch perimeter to ensure quick replacement of the ball when it went out of

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

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

play. The obtained results allowed identifying in rugby: movement patterns average (passes 48, free-kicks 5, ball out 2, trys 4, playing time 7min 11s) in soccer: (kicks 38, ball out 9; goals 3 and playing time 5min 17s). Physical demands in rugby SSG (heart rate min 143 bpm \pm 15 bpm and max 189 bpm \pm 8 bpm) max velocity 28,64 m/s; total distance 1222 m) in soccer SSG (heart rate min 139 bpm \pm 7 bpm and max 183 bpm \pm 11 bpm) max velocity 26,6 m/s; total distance 1047 m) for ($p < 0.05$). The average analysis of overall exercise intensity observed for each small-sided game identifying significant differences in movement patterns and physical demands in rugby and soccer small-sided games. GPS data confirm the widely held belief that the physical demands of rugby and football continue to increase. Some of these changes may be attributed to rule changes over this period aimed at increasing the speed of the game. Further work is required to describe movement patterns in the dynamic chaotic environment of rugby and soccer, and their relationships with key game indicators.

Λέξεις κλειδιά: Movement Demands, GPS, Small-sided Games

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ΟΥ ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPEP

Θεματική Ενότητα:
Η Φυσική Αγωγή στην Προσχολική, Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Physical Education in Preschool, Elementary & Secondary Education
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20111

Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ

Συναρίδου Δ., Ρήγα Β.

Πανεπιστήμιο Πατρών, Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

vriga@upatras.gr

THE MEASUREMENT OF CHILDHOOD OBESITY WITH THE METHOD OF BIOELECTRICAL IMPEDANCE

D. Synaridou, V. Riga

University of Patras, DESECE

Η παχυσαρκία αποτελεί τις τελευταίες δεκαετίες αντικείμενο διεπιστημονικής μελέτης λόγω της αυξητικής τάσης που παρουσιάζει ως φαινόμενο και στην παιδική ηλικία. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εκτίμηση της σωματικής σύστασης παιδιών προσχολικής ηλικίας, και πιο συγκεκριμένα, η διαφοροποίηση των αποτελεσμάτων σε σχέση με το φύλο, ο συσχετισμός διαφορετικών μεθόδων εκτίμησης της σωματικής σύστασης και η σύγκριση των αποτελεσμάτων της έρευνας με προϋπάρχουσες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, για την αντίστοιχη ηλικία, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν 99 παιδιά προσχολικής ηλικίας 4 έως 7 χρονών, που φοιτούσαν σε δημόσια νηπιαγωγεία στην πόλη της Πάτρας, έπειτα από την έγγραφη συγκατάθεση των γονιών τους. Ο υπολογισμός της σωματικής σύστασης πραγματοποιήθηκε με διαφορετικές μεθόδους. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα που συλλέξαμε με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Χρησιμοποιήσαμε το όργανο ανάλυσης σύστασης σώματος TANITA TBF-300, καθώς η συνδεσμολογία από πόδι σε πόδι φαίνεται να υπερτερεί έναντι άλλων μεθόδων βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Η στατιστική ανάλυση των μετρήσεων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 19 για Windows και έγινε έλεγχος κανονικότητας της κατανομής του δείγματος με το τεστ Kolmogorov-Smirnov. Πραγματώθηκε συσχέτιση μεταξύ των ποσοστών λίπους που προέκυψαν από το σύνολο των τιμών των δερματοπτυχών και των ποσοστών λίπους που προέκυψαν από τη βιοηλεκτρική εμπέδηση. Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση απλής γραμμικής παλινδρόμησης για το ΔΜΣ και το ύψος. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στο ΔΜΣ μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ενώ οι μέσοι όροι του ΔΜΣ ήταν χαμηλότεροι (αγόρια: 16,2 kg/m² και κορίτσια: 15,7 kg/m² αντίστοιχα) από εκείνους αντίστοιχων μελετών στην Ελλάδα. Στο σύνολο του δείγματος, το ποσοστό υποδόριου λίπους που προέκυψε από τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης ήταν 14,5%. Τα αγόρια, αντίθετα με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά λίπους από τα κορίτσια (αγόρια: 16,8%, κορίτσια: 12,3%). Το ποσοστό λίπους που προέκυψε από τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με το ποσοστό λίπους που προέκυψε από τις μετρήσεις των δερματικών πτυχών ($r=0.598$, $p<0.05$). Στο σύνολο του δείγματος, το ποσοστό υποδόριου λίπους που προέκυψε από τις δερματικές πτυχές ήταν υψηλότερο από το ποσοστό που υπολογίστηκε με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (15,5% και 14,5% αντίστοιχα). Ωστόσο τα ποσοστά αυτά είναι πολύ χαμηλά σε σχέση με αντίστοιχες έρευνες του εξωτερικού που δείχνουν υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας για τα κορίτσια και τα αγόρια (31,6% και 25,7% αντίστοιχα).

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, σωματική σύσταση, βιοηλεκτρική εμπέδηση

20124

ΠΩΣ ΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΟΤΑΝ ΑΥΤΟ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΚΦΑ

Κωνσταντινίδης Π., Κωνσταντινίδου Δ.

Πανεπιστήμιο Frederick

panosc22@hotmail.com

TIME SPENT IN ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION CLASSES TAUGHT BY CLASSROOM TEACHERS AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

P. Constantinides, D. Constantinides

Frederick University

Ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση του πώς αναλώνεται ο χρόνος στο μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όταν αυτό διδάσκεται από δασκάλους και από καθηγητές φυσικής αγωγής (ΚΦΑ). Για το σκοπό αυτό βιντεοσκοπήθηκαν τα μαθήματα δέκα δασκάλων και δέκα ΚΦΑ σε 20 σχολεία αστικών περιοχών, ενώ δύο ελεγμένα για την εγκυρότητα τους όργανα μέτρησης τα οποία σχεδιάστηκαν από τον Silverman και τους συνεργάτες του (1998), χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή των δεδομένων σχετικά με το πώς αναλώνεται ο χρόνος στα μαθήματα αυτά. Η περιγραφική στατιστική έδειξε ότι τόσο οι δάσκαλοι, όσο και οι ΚΦΑ, αφιέρωσαν περίπου τον ίδιο χρόνο στις τάξεις τους για φυσική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα αναλώθηκε περίπου το 1/3 του διαθέσιμου χρόνου στη φυσική δραστηριότητα στις τάξεις και των δύο κατηγοριών των διδασκόντων. Όμως, μια προσεκτική παρατήρηση στο πώς αναλώθηκε ο χρόνος αυτός, έδειξε ότι οι ΚΦΑ χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικά τον χρόνο αυτό, στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Συγκεκριμένα, οι ΚΦΑ ανάλωσαν περισσότερο χρόνο στην ενεργητική παρακολούθηση των μαθητών, πρόσφεραν περισσότερες δραστηριότητες στα παιδιά και επέδειξαν μεγαλύτερη ευαισθησία στην παρουσίαση δραστηριοτήτων. Συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ του αριθμού των προσφερόμενων δραστηριοτήτων και του αριθμού των επιτυχημένων προσπαθειών των παιδιών, όπως επίσης και μεταξύ του αριθμού των προσφερόμενων δραστηριοτήτων και του συνολικού αριθμού των προσπαθειών (Pearson Correlation). Το t-test έδειξε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στο συνολικό αριθμό των προσπαθειών των παιδιών στις τάξεις των δασκάλων και των ΚΦΑ. Παρά το γεγονός αυτό, οι ΚΦΑ πρόσφεραν στα παιδιά διπλάσιο αριθμό προσπαθειών όταν συγκρίθηκαν με τους δασκάλους. Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε στο συνολικό αριθμό των προσπαθειών ανά λεπτό, με τους μαθητές στις τάξεις των ΚΦΑ να έχουν πενταπλάσιες προσπάθειες, σε σχέση με τους μαθητές των δασκάλων. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του μέσου όρου των επιτυχημένων και αποτυχημένων προσπαθειών (appropriate and inappropriate practice trials) ανά λεπτό, μεταξύ των ΚΦΑ και των δασκάλων. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα πρέπει να προβληματίσουν τους εμπλεκόμενους φορείς με το μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, αφού φαίνεται ότι οι ΚΦΑ προσφέρουν μαθήματα στα οποία τα παιδιά έχουν περισσότερες ευκαιρίες μάθησης, σε ένα αποτελεσματικότερα οργανωμένο μαθησιακό περιβάλλον. Στο παρόν στάδιο, οι υφιστάμενοι διδάσκοντες (δάσκαλοι) με καλά σχεδιασμένα συστηματικά προγράμματα παρέμβασης, θα είχαν τη δυνατότητα να προσφέρουν ποιοτικότερα μαθήματα φυσικής αγωγής στους μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: φυσική αγωγή, χρόνος, αποτελεσματική διδασκαλία

20162

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΕ ΝΗΠΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-6 ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Βέλκου Κ., Καμπάς Α., Γιαννακίδου Δ., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ.

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

kikivelkou@gmail.com

THE INFLUENCE OF SEX ON THE MOTOR PROFICIENCY AND PSYCHOSOCIAL ADJUSTMENT OF PRESCHOOL BOYS AND GIRLS AGES 5-6, IN THE SCHOOL ENVIRONMENT AND THE RELATIONSHIP BETWEEN THEIR MOTOR PROFICIENCY AND THEIR PSYCHOSOCIAL ADJUSTMENT IN SCHOOL

K.Velkou, A.Kambas, D.Giannakidou, M.Michalopoulou, T.Kourtessis

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

Στην παρούσα έρευνα αρχικά εξετάστηκε η επίδραση του φύλου στην κινητική απόδοση αγοριών και κοριτσιών προσχολικής ηλικίας και στην ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον και στη συνέχεια διερευνήθηκε η σχέση της κινητικής τους απόδοσης με την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον ως προς τις διαστάσεις: κοινωνική επάρκεια, συναισθηματική επάρκεια σχολική επάρκεια και προβλήματα συμπεριφοράς. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 104 παιδιά νηπιαγωγείου ηλικίας 5-6 ετών χωρίς νευρολογικό, αισθητηριακό και κινητικό πρόβλημα. Η αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης έγινε με το Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency- Short Form (BOTPM-2-SF) (Bruininks & Bruininks, 2005). Η αξιολόγηση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής πραγματοποιήθηκε με το Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής (Χατζηχρήστου και συν. 2008), το οποίο περιλαμβάνει μια κλίμακα 113 ερωτήσεων, στις οποίες κλήθηκαν να απαντήσουν οι νηπιαγωγοί. Για τον έλεγχο του φύλου στις επιδόσεις στα 14 τεστ του BOT-2 χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα. Αντίστοιχα ελέγχθηκε και η επίδραση του φύλου στα τεστ ψυχοκοινωνικής προσαρμογής. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Kruskal-Wallis για να ελεγχθεί η επίδραση του επιπέδου κινητικής απόδοσης στα τεστ ψυχοκοινωνικής προσαρμογής, ενώ ο έλεγχος μεταξύ των ομάδων έγινε με το τεστ Mann-Whitney σε ζεύγη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου υπέρ των κοριτσιών σε μερικά από τα τεστ κινητικής απόδοσης και ψυχοκοινωνικής προσαρμογής. Διαπιστώθηκε ακόμα ότι στην περίοδο 5-6 ετών το επίπεδο κινητικής απόδοσης σχετίζεται με το επίπεδο σχολικής και συναισθηματικής επάρκειας σε κάποιες από τις υποκατηγορίες τους κατά την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά με κινητική απόδοση κάτω του μέσου όρου βρίσκονταν σε χαμηλότερα επίπεδα σχολικής επάρκειας, στις υποκατηγορίες της σχολικής αποτελεσματικότητας και των δεξιοτήτων οργάνωσης/σχεδιασμού από τα υπόλοιπα παιδιά, καθώς τα αποτελέσματα έδειξαν να υπερτερούν σε συμπεριφορές που τα βοηθούν να εφαρμόζουν στρατηγικές για την επίτευξη κάποιου στόχου, να ξεκινούν και να ολοκληρώνουν ένα έργο στον προβλεπόμενο χρόνο και σε συμπεριφορές που τα βοηθούν να είναι αποτελεσματικά στο σχολείο όπως η επιμέλεια και η αυτορύθμιση. Επίσης τα παιδιά που η κινητική τους απόδοση ξεπερνούσε τον μέσο όρο βρέθηκε να υπερτερούν έναντι των παιδιών με μέσο όρο κινητικής απόδοσης στην διάσταση της συναισθηματικής επάρκειας και ειδικότερα στην υποκατηγορία του αυτοελέγχου, σε συμπεριφορές ελέγχου των συναισθημάτων τους με τρόπο αποδεκτό από τα κοινωνικά δεδομένα.

Λέξεις κλειδιά: κινητική απόδοση, κοινωνική επάρκεια, συναισθηματική επάρκεια, σχολική επάρκεια, προβλήματα συμπεριφοράς, ψυχοκοινωνική προσαρμογή.

20568

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μηνά Σ., Τοτίεφ Δ., Κωνσταντινίδου Ξ., Τσιακουρούδης Χ., Μακρή Ε., Κατοίκου Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παιδαγωγική Ακαδημία Ρόδου, Παιδαγωγική Ακαδημία Θεσσαλονίκη, Παιδαγωγική Δημοτική Εκπαίδευση Αλεξανδρούπολης

smaroxanthi@yahoo.gr

TEACHING OF SWIMMING KINETIC SKILLS AT PRIMARY SCHOOL LEVEL

S. Mina, D. Totief, X. Konstandinidou, X. Tsiakiroudis, E. Makri, S. Katoikou

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Pedagogical Academy Rhodes, Pedagogical Academy Thessaloniki, Primary Education Alexandroupolis

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε στο 7ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης, στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Ευέλικτης Ζώνης. Ο βασικός στόχος ήταν η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων της κολύμβησης και οι επιμέρους στόχοι ήταν η τήρηση κανόνων υγιεινής, πρώτων βοηθειών, προληπτικών μέτρων, η ενθάρρυνση των παιδιών για συνέχεια, η παρακίνηση συμμετοχής και άλλων σχολείων, η συμβολή στη συνέχιση της λειτουργίας του κολυμβητηρίου και η δυνατότητα εργασίας συναδέλφων σε αυτό. Επιλέχθηκε η Δ' τάξη με 33 μαθητές και ποσοστό μουσουλμανοπαίδων 60.5%. Η συνολική συμμετοχή των μαθητών ήταν 94%. Η διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος ήταν 5 μήνες, ενώ η πρακτική εξάσκηση στο κολυμβητήριο διήρκεσε 6 εβδομάδες. Παράλληλες δραστηριότητες: 1) δημοσίευση στον τοπικό τύπο, 2) συνέντευξη στο κολυμβητήριο από τους ίδιους τους μαθητές-τριες, 3) μελοποίηση τραγουδιού με τίτλο "Τετάρτη ξανά", 4) προβολή βίντεο για τα αθλήματα του κολυμβητηρίου, 5) ενημέρωση από τον Ερυθρό Σταυρό για πρόληψη ατυχημάτων. Η διαθεματική προσέγγιση επιτεύχθηκε, σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς των τάξεων, στα παρακάτω μαθήματα: 1) στη γλώσσα (ποιήματα, μεσοστοιχίδα, συνθήματα, παραγωγή γραπτού λόγου, ημερολόγιο, αναμνηστικό άλμπουμ), 2) στην ιστορία (αρχαία

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

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

και σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα), 3) στα μαθηματικά (περίμετρος πρίσματος, γεωμετρικά στερεά), 4) στη μελέτη (χάρτης Ελλάδας και του νομού Ξάνθης με τις παραλίες), 5) στην αισθητική αγωγή (κατασκευή αφίσας, ζωγραφική). Στο τέλος του προγράμματος δόθηκε στους μαθητές-τριες και τους γονείς ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Τα αποτελέσματα από την περιγραφική ανάλυση των ερωτήσεων, έδειξαν πολύ θετικά συναισθήματα των μαθητών-τριών για το πρόγραμμα και ενθουσιασμό από τους γονείς. Η επίτευξη των γνωστικών στόχων καταγράφηκε μέσα από ελεύθερες συνεντεύξεις και επιβεβαιώθηκε από την περιγραφική ανάλυση των ερωτηματολογίων. Οι μαθητές-τριες έμαθαν τις βασικές κινητικές δεξιότητες της κολύμβησης, ενώ 17 παιδιά (51.5%) εκδήλωσαν πρόθεση να συνεχίσουν σε αθλητικούς συλλόγους. Η τελική παρουσίαση του προγράμματος στους εκπ/κούς Φυσικής Αγωγής των Δημοτικών σχολείων της Ξάνθης, οδήγησε 7 ακόμη σχολεία της πόλης να το υλοποιήσουν και δημιούργησε μια δυναμική για την ένταξη της κολύμβησης ως βασικό περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος της Φυσικής Αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: κολύμβηση, Φυσική Αγωγή, διαθεματικότητα

20835

ΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: Η ΠΟΛΥΑΙΣΘΗΤΙΑΡΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ Ο.ΕΛΥΤΗ, ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΣΤΗΝ Δ' ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τζιατζιά Α., Πολλάτου Ε.

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

epolatou@pe.uth.gr

POETRY AND MULTIPLE INTELLIGENCE: A MULTISENSORIAL COMPREHENSION OF O.ELITIS, THROUGH MOVEMENT, IN 4TH GRADE OF PRIMARY EDUCATION

A. Tziatzia, E. Pollatou

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιαστούν οι τρόποι εφαρμογής της θεωρίας της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner, στο δημοτικό σχολείο και συγκεκριμένα στο μάθημα της Γλώσσας της Δ' τάξης, διαμέσου της κίνησης. Η αφορμή δίνεται με το ποίημα του Ο. Ελύτη «Το τραγούδι του κοριτσιού», το οποίο μπορεί να γίνει έναυσμα για την κατανόηση ποικίλων εννοιών που άπτονται των εννέα ειδών νοημοσύνης. Στοιχεία της γλωσσικής, μαθηματικής, μουσικής, χωρικής, κιναισθητικής, ενδοπροσωπικής, διαπροσωπικής, νατουραλιστικής και υπαρξιακής νοημοσύνης μπορούν να διδαχτούν διαμέσου των νοημάτων που είναι ευδιάκριτα σε αυτό το ποίημα. Στην εργασία παρουσιάζονται λεπτομερώς και με ποικίλα οπτικοακουστικά μέσα, όλοι οι τρόποι διδασκαλίας, με τους οποίους τα παιδιά, με άξονα την κίνηση, συνδυάζουν όλα τα είδη νοημοσύνης. Αναλύεται διεξοδικά κάθε μέσο, που μπορεί να έχει στη διαθεσή του ο εκπαιδευτικός, προσαρμοσμένο στις δοθείσες συνθήκες του σχολικού περιβάλλοντος. Με αυτόν τον τρόπο, επιτυγχάνονται ταυτόχρονα δύο στόχοι, που αφορούν και τον εκπαιδευτικό και το μαθητή: αφενός η διαδικασία της διδασκαλίας αποκτά χαρακτήρα «μαιευτικό», καθώς ο δάσκαλος διερευνά ποικίλα πεδία ενδιαφέροντος των μαθητών και αφετέρου η διαδικασία της μάθησης γίνεται θελκτική και παιγνιώδης εκ μέρους των μαθητών.

Λέξεις κλειδιά: πολλαπλή νοημοσύνη, διδασκαλία στην Α/θμια εκπαίδευση, μάθηση

20908

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ζηλίδης Ε., Δέρρη Β., Κωνσταντινίδου Ξ., Κούλη Ο.

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

ezilidis@phyed.duth.gr

EXPLORING THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHING CONCERNS AND TEACHING EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN GREECE

E. Zilidis, V. Derri, X. Konstandinidou, O. Kouli

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

Η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής, καθώς και οι διδακτικές τους ανησυχίες, αποτέλεσαν σημαντικό πεδίο έρευνας τις τελευταίες δεκαετίες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την σχέση διδακτικής αποτελεσματικότητας και διδακτικών ανησυχιών εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής. Συμμετείχαν 350 καθηγητές φυσικής (178 άνδρες και 172 γυναίκες) από την πρωτοβάθμια και την δευτεροβάθμια

εκπαίδευση οι οποίοι συμπλήρωσαν α) το ερωτηματολόγιο της διδακτικής αποτελεσματικότητας (Kyrgiridis et al., 2014) που αποτελείται από έξι παράγοντες (Γενικό περιεχόμενο-θεματικές ενότητες, Υλοποίηση μαθήματος, Περιβάλλον μάθησης, Στρατηγικές διδασκαλίας, Αξιολόγηση μαθητή-διδάσκοντα και Χρήση της τεχνολογίας) και 25 ερωτήσεις και β) Το ερωτηματολόγιο των Διδακτικών Ανησυχιών (Derri et al., 2014) το οποίο αποτελείται από τρεις παράγοντες (Εγώ, Έργο, Επίδραση) και 18 ερωτήσεις. Από την ανάλυση συσχέτισης (Pearson Correlation) διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση του Εγώ με το Γενικό Περιεχόμενο, του Έργου με το Γενικό Περιεχόμενο και τις Στρατηγικές Διδασκαλίας, και της Επίδρασης με το Γενικό περιεχόμενο, την Υλοποίηση μαθήματος, το Περιβάλλον μάθησης και τις Στρατηγικές διδασκαλίας. Φαίνεται ότι η αποτελεσματική διδασκαλία σχετίζεται σημαντικά με τις διδακτικές ανησυχίες των εκπαιδευτικών της φυσικής αγωγής. Ως εκ τούτου, οι ανησυχίες των εκπαιδευτικών θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων επιμόρφωσης και αξιολόγησής τους.

Λέξεις κλειδιά: Διδακτική Πρακτική, Διδακτικές Ανησυχίες, Φυσική Αγωγή, Α/θμια, Β/θμια

21027

ΟΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΙΑΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αντωνίου Α., Κολιάδης Ε.

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

andant12@live.com

ATTITUDES AND PRACTICES OF TEACHERS ABOUT INCLUSION IN PHYSICAL EDUCATION

A. Antoniou, E. Koliades

European University Cyprus

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης αλλά και του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού της Κύπρου ένας μαθητής με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες μπορεί να εκπαιδευτεί στο γενικό σχολείο της γειτονιάς του. Ωστόσο, πολλοί εκπαιδευτικοί, ιδιαίτερα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, μη έχοντας εξειδίκευση στη Φυσική Αγωγή και χωρίς υποστήριξη στο θέμα της ενιαίας εκπαίδευσης, καλούνται να διδάξουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα πλαίσια της ενιαίας εκπαίδευσης. Οι στάσεις και οι πρακτικές των εκπαιδευτικών σχετικά με το θέμα αυτό έχουν ιδιαίτερη σημασία, αφού όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την επιδεξιότητα, την ικανότητα ή τη γενική προδιάθεση τους, έχουν την ανάγκη και το δικαίωμα στη Φυσική Αγωγή. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των στάσεων και απόψεων των εκπαιδευτικών που διδάσκουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα πλαίσια της ενιαίας εκπαίδευσης, καθώς και η διερεύνηση των προϋποθέσεων, διαδικασιών και πρακτικών που εφαρμόζονται κατά την διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Τα δεδομένα λήφθηκαν μέσω ερωτηματολογίου και το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 327 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης οι οποίοι διδάσκουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής παγκύπρια. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν πρωτογενές. Αποτελείτο από τέσσερα μέρη τα οποία περιείχαν τόσο ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, όσο και ερωτήσεις που να απαντούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Οι ερωτήσεις ήταν κλειστού τύπου, σε κλίμακα Likert. Ο έλεγχος αξιοπιστίας εφαρμόστηκε για κάθε μέρος του ερωτηματολογίου ξεχωριστά και στο σύνολο του. Στα δεδομένα που συλλέχθηκαν, διεξήχθησαν περιγραφικές αναλύσεις, έλεγχος συσχετίσεων και έλεγχος μέσων όρων μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS V.18. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί εκφράζουν θετικές στάσεις ως προς την ενιαία εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή και τείνουν να εφαρμόζουν ορισμένες πρακτικές διαφοροποίησης της διδασκαλίας, όπως είναι η αμοιβαία διδασκαλία και η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, με ελάχιστη χρήση καρτών εργασίας στο μάθημα. Ωστόσο, η προετοιμασία που γίνεται στους μαθητές της τάξης, ώστε να δεχτούν και να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν είναι επαρκής. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν ορισμένες δυσκολίες στη διδασκαλία των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και ζητούν περαιτέρω επιμόρφωση, την κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, καθώς και στήριξη από τους αρμόδιους φορείς. Συμπερασματικά δεν πρέπει να γίνεται μια απλή ανάμειξη των μαθητών αλλά να εφαρμόζονται πρακτικές διαφοροποίησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Παρόλη την προθυμία που φαίνεται να υπάρχει ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και στο πολύ μικρό ποσοστό δασκάλων με πτυχίο Φυσικής Αγωγής, η έρευνα καταδεικνύει ότι χρειάζεται στήριξη και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και εισαγωγή καινοτομιών.

Λέξεις κλειδιά: Ενιαία Εκπαίδευση, Φυσική Αγωγή, Διαφοροποίηση

21105

ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΞΑΝΘΗΣ

Μπογιατζίδης Ε., Δαλάκης Α., Παπανικολάου Ε., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

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

forest@otenet.gr

PEDOMETRY PHYSICAL ACTIVITY AND SELECTED OBESITY INDICATORS OF MOUSLIM MAIL AND FEMALE STUDENTS IN XANTHI

E. Bogiatzidis, A. Dalakis, E. Papanikolaou, O. Kouli, M. Michalopoulou

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

Σκοπός της έρευνας ήταν ο έλεγχος της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές και μαθήτριες στο νομό Ξάνθης και η επίδραση του φύλου σε αυτή. Οι μετρήσεις της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκαν από τον Δεκέμβριο έως τον Ιανουάριο της φετινής σχολικής χρονιάς. Ο αριθμός των συμμετεχόντων-ουσών ήταν 143 μαθητές-τριες (56 της Δ' τάξης, 44 της Ε' τάξης και 43 της Στ' τάξης) (αγόρια 70, κορίτσια 73). Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν τα 10,48 έτη. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας έγινε με το βηματομέτρο OMRON Walking style Pro IM-HJ-720IT. Τα παιδιά φορούσαν τα βηματομέτρα 7 συνεχόμενες ημέρες καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Παράλληλα μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος (BMI) και η περιφέρεια μέσης (WC). Η συσχέτιση των παραπάνω μετρήσεων έδειξαν ότι υπήρξε σχέση του συνόλου του αριθμού των βημάτων και των αερόβιων βημάτων με το BMI των μαθητών-τριών. Δεν υπήρξε συσχέτιση των παραπάνω μετρήσεων του συνόλου του αριθμού των βημάτων και των αερόβιων βημάτων με την περιφέρεια μέσης WC των μαθητών-τριών. Επίσης υπήρξε διαφορά μεταξύ του αριθμού των βημάτων και των αερόβιων βημάτων μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών που συμμετείχαν στην έρευνα με μεγάλη διαφορά υπέρ των αγοριών. Τα δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας αναφέρουν ότι όσο οι μαθητές μεγαλώνουν σε ηλικία μειώνεται η φυσική δραστηριότητα τους. Τα αποτελέσματα της δική μας εργασίας δεν είναι σε συμφωνία με αυτά τα δεδομένα μιας και τα βήματα των μαθητών-τριών της Στ' τάξης ήταν περισσότερα από των μαθητών-τριών της Δ'. Απαιτείται κατά την γνώμη των ερευνητών περαιτέρω έρευνα. Όσο αφορά την διαφορά του αριθμού των βημάτων υπέρ των αγοριών τα αποτελέσματα της έρευνας μας βρίσκονται σε συμφωνία με τη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία.

Λέξεις κλειδιά: βηματομέτρα, φυσική δραστηριότητα, πρωτοβάθμια εκπαίδευση

21138

ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ Α ΚΑΙ Β ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΞΑΝΘΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 2 ΕΤΩΝ

Δαλάκης Α., Μπογιατζίδης Ε., Παπανικολάου Ε., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

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

forest@otenet.gr

PEDOMETRY PHYSICAL ACTIVITY OF MOUSLIM MAIL AND FEMALE STUDENTS IN THE 1ST AND 2ND GRADE OF PRIMARY EDUCATION IN XANTHI DURING TWO YEARS TIME

A. Dalakis, E. Bogiatzidis, E. Papanikolaou, O. Kouli, M. Michalopoulou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., 69100, Komotini

Η παιδική παχυσαρκία και η συσχέτιση της με χρόνιες ασθένειες, έχει οδηγήσει τους ερευνητές σε περαιτέρω μελέτη των παραγόντων πρόκλησης της, ξεκινώντας ακόμη και από την προσχολική ηλικία. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν ο έλεγχος της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας σε μουσουλμάνους μαθητές και μαθήτριες των μικρότερων τάξεων ενός δημοτικού σχολείου στο νομό Ξάνθης για σειρά ετών και η επίδραση του φύλου σε αυτή. Οι μετρήσεις της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκαν από τον Δεκέμβριο έως τον Ιανουάριο της περσινής και της φετινής σχολικής χρονιάς. Ο αριθμός των συμμετεχόντων-ουσών ήταν 43 μαθητές-τριες (αγόρια 21, κορίτσια 22). Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν τα 8,3 έτη. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας έγινε με το βηματομέτρο OMRON Walking style Pro IM-HJ-720IT. Τα παιδιά φορούσαν τα βηματομέτρα 7 συνεχόμενες ημέρες, καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Παράλληλα μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος (BMI) και η περιφέρεια μέσης (WC). Οι περσινές μετρήσεις των μαθητών-τριών της Α' τάξης ήταν μικρότερες σε σχέση με τις φετινές μετρήσεις των μαθητών-τριών της Β' τάξης. Η συσχέτιση των παραπάνω μετρήσεων έδειξαν ότι υπήρξε σχέση του συνόλου του αριθμού των βημάτων και των αερόβιων βημάτων με το BMI των μαθητών-τριών στην διάρκεια των 2 ετών. Δεν υπήρξε συσχέτιση των παραπάνω μετρήσεων του συνόλου του αριθμού των

βημάτων και των αερόβιων βημάτων με την περιφέρεια μέσης WC των μαθητών-τριών στην διάρκεια των 2 ετών. Επίσης υπήρξε διαφορά μεταξύ του αριθμού των βημάτων και των αερόβιων βημάτων μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών που συμμετείχαν στην έρευνα με μεγάλη διαφορά υπέρ των αγοριών στην διάρκεια των 2 ετών. Σκοπός των ερευνητών είναι να αυξήσουν το δείγμα της έρευνας και να συνεχίσουν να μετρούν τους παραπάνω μαθητές προκειμένου να υπάρξει παρέμβαση όσο αφορά το βάρος τους και το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας τους στην διάρκεια της σχολικής ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: βηματόμετρα, φυσική δραστηριότητα, πρωτοβάθμια εκπαίδευση

20143

Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ – ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΤΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αλατζόγλου Α., Αθανηλίδης Ι., Λαΐος Α., Κώστα Γ.

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

alatzoglou@sch.gr

THE DIFFERENTIATION OF PERCEPTIONS OF TEACHERS TO COMPETENCY PRINCIPAL OF TEACHERS PHYSICAL EDUCATION, IN TERMS OF THEIR DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

A. Alatzoglou, I. Athanailidis, A. Laios, G. Costa

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

Μέχρι το 1985 δεν επιτρέπονταν στους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (Κ.Φ.Α.) να διεκδικήσουν θέση Διευθυντή σε Γυμνάσια και Λύκεια. Με δεδομένο, πως σήμερα οι Κ.Φ.Α. ήδη αποτελούν την τέταρτη πολυπληθέστερη ειδικότητα που καταλαμβάνει διευθυντικές θέσεις σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε Πανελλαδικό επίπεδο, εγείρεται ένα βασικό ερώτημα. Μπορούν οι Κ.Φ.Α. να είναι αποτελεσματικοί σχολικοί ηγέτες και πως διαφοροποιούνται οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών τους για την αποτελεσματική διοίκησή τους. Σκοπός της παρούσης εργασίας είναι να εντοπίσει πως το φύλο, η ηλικία, η εμπειρία, η ειδικότητα εκπαιδευτικού, η περιοχή σχολείου και η βαθμίδα σχολείου διαφοροποιούν τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τις επιδόσεις των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, ως διευθυντές σχολικής μονάδας, στους παράγοντες διοικητικής ικανότητας που συντελούν στην σχολική αποτελεσματικότητα. Χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο (Principal Instructional Management Rating Scale-PIMRS) προσαρμοσμένο στην ελληνική πραγματικότητα συνολικά ρωτήθηκαν 580 εκπαιδευτικοί, όλων των ειδικοτήτων σε 35 σχολεία της Περιφερειακής Διοίκησης Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας, που διοικούνται από Καθηγητές Φυσικής αγωγής (Κ.Φ.Α.) Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα και από τον έλεγχο t-test, τα αποτελέσματα ήταν στατιστικά σημαντικά σε όλα τα ερωτήματα του εργαλείου μέτρησης. Βρέθηκε πως οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τις επιδόσεις των Διευθυντών - Καθηγητών Φυσικής Αγωγής διαφοροποιούνται ανάλογα με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, η βαθμίδα του σχολείου (Γυμνάσιο - Λύκειο) διαφοροποιεί τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών σε έξι(6) από τους οκτώ(8) παράγοντες διοικητικής ικανότητας (Competency Principal Factors) και η εμπειρία των εκπαιδευτικών διαφοροποιεί τις αντιλήψεις τους σε πέντε(5) από τους οκτώ(8) παράγοντες διοικητικής ικανότητας (Competency Principal Factors) που συντελούν στην αποτελεσματική διοίκηση των διευθυντών - Καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Σε λιγότερους παράγοντες διοικητικής ικανότητας διαφοροποιούνται οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών από την περιοχή του σχολείου (αστική - ημιαστική- αγροτική), η οποία διαφοροποιεί τρεις(3) από τους οκτώ(8) παράγοντες διοικητικής ικανότητας (Competency Principal Factors) και από την ηλικία των εκπαιδευτικών, η οποία διαφοροποιεί δύο (2) από τους οκτώ (8) παράγοντες διοικητικής ικανότητας. Αντίθετα, δε διαφοροποιούνται οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών από το φύλο και από την ειδικότητα του εκπαιδευτικού σε κανέναν παράγοντα από τους οκτώ(8) παράγοντες διοικητικής ικανότητας (Competency Principal Factors), που συντελούν στην αποτελεσματική διοίκηση των διευθυντών - Καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Αυτή η μελέτη βοηθά στον εντοπισμό της διαφοροποίησης των διοικητικών απαιτήσεων ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών. Δίνει την δυνατότητα στους Διευθυντές - Καθηγητές Φυσικής Αγωγής να αντιλαμβάνονται τι αναμένουν οι εκπαιδευτικοί τους από αυτούς για να εδραιώσουν την αντίληψη της αποτελεσματικής τους σχολικής διοίκησης.

Λέξεις κλειδιά: Διευθυντής Σχολείου, Σχολική αποτελεσματικότητα, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

20469

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗΣ. ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΤΩΝ ΠΙΛΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Κουρου Μ., Τσατσαρώνη Α.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

meniek64@gmail.com

SEEKING THE PEDAGOGIES OF FLEXIBILITY AND AGILITY. A STUDY OF TEACHERS' GUIDEBOOKS OF THE PILOT CURRICULUM FOR PHYSICAL EDUCATION

M. Kourou, A. Tsatsaroni

Universtiy of the Peloponnese

Σήμερα, η Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.), λόγω πολιτισμικών, τεχνολογικών, οικονομικών πιέσεων βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς ρευστότητας και προσαρμογής. Σε αυτό το πλαίσιο, η εκπαίδευση ανάγεται σε μοχλό των ευρωπαϊκών πολιτικών για την παραγωγή των ικανοτήτων και δεξιοτήτων που διευκολύνουν την κινητικότητα και τη διασυνδεσιμότητα που θεωρούνται απάντηση στις κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις. Το ΥΠΑΙΘ, το 2013 προχώρησε σε αλλαγές στις δομές και τα Αναλυτικά Προγράμματα (Α.Π.) της Δ/μιας εκπ/σης (Ν.4186/2013). Η πιλοτική εφαρμογή του 2010 των νέων Α.Π. σε μια σειρά γνωστικών αντικειμένων, στα οποία συμπεριλαμβάνονταν η Φυσική Αγωγή (Φ.Α.) διεκόπη αν και τα Πιλοτικά Α.Π. δείχνουν να επεκτείνονται τόσο με την επίσημη εφαρμογή στα Πειραματικά Σχολεία όσο και με την ανεπίσημη εφαρμογή τους στα υπόλοιπα. Η παρούσα εργασία επιχειρεί τη διερεύνηση στο μικρο-επίπεδο της εφαρμογής των Πιλοτικών Προγραμμάτων Σπουδών Φ.Α. (Π.Σ.Φ.Α.) της ανταπόκρισης των πολιτικών του ΥΠΑΙΘ για την εκπαίδευση και τη Φ.Α. στους διεθνείς λόγους για διασφάλιση της ποιότητας, επιτέλεση και αποδοτικότητα, εκφρασμένους στο Πολιτικό Πρόγραμμα Ορίζων 2020, στο επιχειρησιακό πρόγραμμα Erasmus+ κ.α. Αντλώντας αναλυτικές έννοιες από τη θεωρία του Bernstein (1990, 2000) για τον Παιδαγωγικό Λόγο και του Foucault (1991, 2004) για την εξουσία, τη γνώση και τις τεχνικές του εαυτού, στόχος μας είναι να μελετηθούν οι Οδηγοί του Εκπαιδευτικού (Ο.Ε.) των Π.Σ.Φ.Α., προκειμένου να καταγραφούν και να ερμηνευτούν ιδέες, επιλογές και πρακτικές για την αυτορυθμιζόμενη μάθηση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την (αυτο)αξιολόγηση κ.α. που μετασχηματίζουν τον Παιδαγωγικό λόγο μετασχηματίζοντας το πεδίο της Φ.Α. και τους τρόπους ρύθμισης των υποκειμένων εντός του (Bernstein, 2000). Χρησιμοποιώντας τα εργαλεία ανάλυσης του παιδαγωγικού λόγου και των παιδαγωγικών κειμένων (Κουλαϊδής, Τσατσαρώνη, 2010) συγκρίνουμε τους Ο.Ε. με τα βιβλία του εκπαιδευτικού του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.). καταγράφοντας τις τακτικές της εξουσίας και τις τεχνικές του εαυτού (Foucault, 1988) που ενεργοποιούν τα άτομα προκειμένου να συγκροτηθούν ως υποκείμενα του πεδίου της Φ.Α. Αναζητούμε τις μεταβολές στις πρακτικές διαμόρφωσης και ρύθμισης του σώματος από το ευέλικτο σώμα που προσαρμόζεται με ταχύτητα και εφευρετικότητα στις επιταγές και τις προκλήσεις στο εν εγρηγόρσει σώμα που εμπεριέχοντας και την ευελιξία κατέχει την ικανότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας σε ένα διαρκώς θρυμματιζόμενο πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό χώρο (Κούρου, Σιφακάκης, Τσατσαρώνη 2013, **Λέξεις κλειδιά:** εγρήγορση και ευελιξία, τεχνικές εαυτού, Παιδαγωγικός λόγος

20692

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Λαμπάκη Ο., Παυλίδου Ε., Αντωνίου Π., Κυρίδης Α.

Α.Π.Θ., Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, Δ.Π.Θ., Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού

2006@windtools.gr

CREATION OF INTERCULTURAL CO-OPERATIVE MOBILE GAMES IN SENIOR HIGH SCHOOL AND STUDENT SATISFACTION

O. Lampaki, E. Pavlidou, P. Antoniou, A. Kyridis

Aristotle University of Thessaloniki, School of Early Childhood Education, Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sport Sciences

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η δημιουργία διαπολιτισμικών κινητικών παιχνιδιών σε συνδυασμό με χορούς του κόσμου, με τη συνεργασία των μαθητών/τριών Λυκείου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και η διερεύνηση της ικανοποίησης των συμμετεχόντων. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες και επιπλέον πολλά

αυτοσχέδια δρώμενα, ως συνδεδεμένα στοιχεία, που δημιουργήθηκαν από τα παιδιά και την καθηγήτρια φυσικής αγωγής, αξιοποιήθηκαν ως κώδικας εξωγλωσσικής επικοινωνίας. Συμμετείχαν 55 μαθητές και μαθήτριες της Α΄ τάξης Γενικού Λυκείου της Ξάνθης, εκ των οποίων οι 27 απετέλεσαν την πειραματική ομάδα και οι 28 την ομάδα ελέγχου με την τυχαία μέθοδο. Οι δραστηριότητες διδάχθηκαν στην πειραματική ομάδα καθ' όλη τη διάρκεια του Α τετραμήνου στα διδακτικά δώρα του μαθήματος (16), ενώ αξιοποιήθηκαν και κάποια επιπλέον δώρα (6) από το μάθημα της Ερευνητικής Εργασίας Λυκείου. Επιπρόσθετα, ένα σύνολο εφαρμογών του web.02 χρησιμοποιήθηκε για την παρακίνηση και ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων, ασύγχρονα, σε ώρες εκτός σχολείου. Οι παραπάνω εφαρμογές ενσωματώθηκαν σε ένα ιστολόγιο, που αποτέλεσε αποθετήριο γνώσης και χώρο επικοινωνίας. Για τον έλεγχο της ευχαρίστησης που αντλούν ή όχι τα παιδιά σε δράσεις αυτής της μορφής, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «ικανοποίησης από το μάθημα της ΦΑ» των Παραιοαννου, Milosis, Kosmidou & Tsigilis (2002), που συμπλήρωσαν οι μαθητές/ήτριες στο τέλος του τετραμήνου. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν υψηλές επιδόσεις σε κάθε ένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου και στο συνολικό σκορ, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, η οποία διδάχθηκε ΦΑ ακολουθώντας το αναλυτικό πρόγραμμα του ΥΠΑΙΘ. Η ένταξη των συνεργατικών παιχνιδιών και των χορών από όλο τον κόσμο στο μάθημα της ΦΑ, μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη συμμετοχή και στην ανάπτυξη συνεργατικών δεξιοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: φυσική αγωγή, κοινωνικές δεξιότητες, πολυπολιτισμικότητα

20978

ΟΞΕΙΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΤΥΠΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Παπαδημητρίου Κ., Αντωνιάδης Ο., Δούδα Ε., Αυγερινός Α., Δέρρη Β., Τοκμακίδης Σ.

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

kostas_pa@yahoo.gr

ACUTE CARDIOVASCULAR RESPONSES OF OVERWEIGHT AND OBESE MALES AND FEMALES SECONDARY SCHOOLCHILDREN AFTER THE IMPLEMENTATION OF DIFFERENT TYPES OF EXERCISE DURING A TYPICAL COURSE IN PHYSICAL EDUCATION

K. Papadimitriou, O. Antoniadis, H. Douda, A. Avgerinos, V. Derri, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των άμεσων καρδιαγγειακών ανταποκρίσεων υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 13-15 ετών, μετά από την εφαρμογή διαφορετικών μορφών άσκησης που χρησιμοποιούνται σε ένα τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 48 μαθητές και μαθήτριες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης ηλικίας 14.1 ± 0.69 ετών, που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια, $n=25$ & κορίτσια, $n=23$) και το επίπεδο παχυσαρκίας (νορμοβαρή $n=9$, υπέρβαρα $n=25$, παχύσαρκα $n=14$) σύμφωνα με τα κριτήρια της IOTF. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στους δείκτες παχυσαρκίας (BMI, περιφέρεια μέσης, ποσοστό λίπους), στην καρδιακή συχνότητα και αρτηριακή πίεση ηρεμίας (συστολική, διαστολική), στην καρδιοαναπνευστική αντοχή (παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης) και με ειδικές εξισώσεις προσδιορίστηκε η πίεση σφυγμού ηρεμίας, η μέση αρτηριακή πίεση, το διπλό γινόμενο, η περιφερική αντίσταση και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Η καρδιαγγειακή λειτουργία αξιολογήθηκε: i) σε συνθήκη ηρεμίας, ii) μετά την εφαρμογή ενός μαθήματος με αερόβιες δραστηριότητες καλαθοσφαίρισης (συνθήκη αερόβιας άσκησης), iii) μετά την εφαρμογή ενός μαθήματος μυϊκής ενδυνάμωσης με κυκλική προπόνηση σε οκτώ σταθμούς για την εκγύμναση των άνω-κάτω άκρων και του κορμού (συνθήκη μυϊκής ενδυνάμωσης). Οι χρονικές στιγμές μέτρησης κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας ήταν: i) στην έναρξη του μαθήματος σε συνθήκη ηρεμίας ii) στο 10ο min iii) στο 20ο min iv) στο 30ο min v) στο 40ο min με το πέρας του μαθήματος vi) στο 45ο min (5ο min αποκατάστασης). Τα νορμοβαρή παιδιά εμφάνισαν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά στη συστολική, διαστολική και μέση αρτηριακή πίεση, στην πίεση σφυγμού ηρεμίας, στην καρδιακή συχνότητα, στο διπλό γινόμενο και στην περιφερική αντίσταση ενώ ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας των νορμοβαρών παιδιών διέφερε σημαντικά σε όλες τις συνθήκες μέτρησης συγκριτικά με τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά ($p < 0.01$). Ωστόσο δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των συνθηκών μέτρησης στην καρδιαγγειακή λειτουργία νορμοβαρών και υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά παρουσιάζουν

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

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

χαμηλότερη καρδιαγγειακή λειτουργία συγκριτικά με τα νορμοβαρή παιδιά ανεξάρτητα από τη μορφή άσκησης που συμμετέχουν σε ένα τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, εφηβική ηλικία, αρτηριακή πίεση

21221

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Σιακκής Γ.

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

siakkisgio@yahoo.gr

PHYSICAL EDUCATION AND COMMUNICATION

G. Siakkis

School Adviser of Physical Education

Σκοπός μας στη μελέτη αυτή είναι να εντοπίσουμε, να αποκωδικοποιήσουμε και εν τέλει να καταδείξουμε τον καθοριστικό ρόλο των μορφών επικοινωνίας στη φυσική αγωγή, καθώς επίσης και το λόγο για τον οποίο η φυσική αγωγή είναι αμιγώς επικοινωνιακό μάθημα. Τα σημεία επαφής ανάμεσα στις δύο έννοιες αναπτύσσονται με βάση το σημασιολογικό περιεχόμενό τους και η μεταξύ τους σχέση καταδεικνύεται από διαφορετικές αλλά παράλληλες προσεγγίσεις. Η μελέτη τόσο της γλωσσικής όσο και της μη λεκτικής διάστασης του φαινομένου της επικοινωνίας στη φυσική αγωγή εξετάζεται παράλληλα, κάτω από το πρίσμα των επικοινωνιακών συμπλεγμάτων που δημιουργούνται, από τη μία ανάμεσα στο δάσκαλο και τους μαθητές και από την άλλη στους μαθητές μεταξύ τους, σε σχέση με τα βασικά επικοινωνιακά μοντέλα που χρησιμοποιούνται ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν καθηγητές φυσικής αγωγής και μαθητές από δεκαπέντε σχολεία της περιφερειακής ενότητας Ηλείας και τα δεδομένα που προήλθαν από τις απαντήσεις ερωτηματολογίου και των δύο ομάδων του δείγματος συσχετίστηκαν με βιβλιογραφικές αναφορές. Η μελέτη των δεδομένων και των πηγών καταδεικνύει την εννοιολογική και δυναμική σχέση φυσικής αγωγής και επικοινωνίας, αν και είναι εμφανής η έλλειψη γνώσης της επικοινωνιακής διαδικασίας, των τρόπων και βασικών χρηστικών μοντέλων εκ μέρους των διδασκόντων. Τα αποτελέσματα της μελέτης εγείρουν έναν προβληματισμό σε σχέση με τη διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση της διδακτικής της φυσικής αγωγής με τελικό στόχο ο προβληματισμός αυτός να μας οδηγήσει σε απαντήσεις.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Επικοινωνία, Διαθεματικότητα

21406

«ΕΚΡΗΞΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ» Η «ENERGIZERS»: ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

Αρβανιτίδου Ε., Αυγερινός Α.Γ. & Κουφού Ν.

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

aavgerin@phyed.duth.gr

“ACTIVITY BURSTS” OR “ENERGIZERS”: A CHANGE TO INCREASE STUDENTS’ PHYSICAL ACTIVITY AT SCHOOL ENVIRONMENT

E. Arvanitidou, A.G. Avgerinos & N. Koufou

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

Τα παιδιά και οι νέοι υιοθετούν προοδευτικά έναν καθιστικό τρόπο ζωής και δεν καλύπτουν τις διεθνείς οδηγίες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για καλή υγεία. Αυτό το γεγονός σε συνδυασμό με την υπερκατανάλωση τροφής, αποτελεί τη βασική αιτία της επιδημικής αύξησης του σωματικού τους βάρους, με αποτέλεσμα τα τελευταία χρόνια οι νέοι της χώρας μας να κατατάσσονται ως οι πιο υπέρβαροι της Ευρώπης. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να παρουσιάσει μια ανασκόπηση των ερευνών για τη δυνατότητα που έχουν οι εκπαιδευτικοί ν' αυξήσουν της ΦΔ των μαθητών στο περιβάλλον της τάξης τους με την εφαρμογή σύντομων «διαλειμμάτων κίνησης» κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους. Στη διεθνή βιβλιογραφία αυτές οι κινητικές δράσεις που υλοποιούνται στο πλαίσιο της διδασκαλίας μαθημάτων που παραδοσιακά γίνονται με τους μαθητές καθισμένους, αναφέρονται ως «εκρήξεις δραστηριότητας» ή «energizers» και ουσιαστικά πρόκειται για κινητικές δραστηριότητες που εφαρμόζουν εμβόλιμα οι εκπαιδευτικοί στη διάρκεια της διδασκαλίας, στο περιβάλλον της τάξης κι όχι μόνο, για χρονικά διαστήματα 6-10 λεπτών. Ο εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια μαθημάτων που παραδοσιακά οι μαθητές τα παρακολουθούν καθιστοί (για παράδειγμα μαθηματικά, γλώσσα, γεωγραφία κ.ά), διακόπτει το μάθημα είτε βάζοντας εμβόλιμα μια απλή

κινητική δράση (πχ διατάσεις ή μια άσκηση δύναμης), είτε εντάσσει μια μαθησιακή εμπειρία σχετική με το αντικείμενο που διδάσκει, την οποία οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώσουν με κίνηση (πχ στη γεωγραφία σε ένα σχεδιασμένο χάρτη στο πάτωμα ή στην αυλή, οι μαθητές πρέπει να κινηθούν στις διάφορες περιοχές της χώρας εκτελώντας αναπηδήσεις ή χειροβάδιση). Οι «εκρήξεις δραστηριότητας» (activity burst) στη διεθνή βιβλιογραφία ως μέρος των πρακτικών που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο για να δραστηριοποιήσουν τους μαθητές εμφανίζονται τα τελευταία δέκα χρόνια, ενώ υπάρχει περιορισμένη έρευνα τόσο για τη συμβολή τους στην αύξηση της ΦΔ, όσο και στις επιπτώσεις που έχουν στη διεξαγωγή του μαθήματος (ως προς την πειθαρχία, την παρακίνηση των μαθητών, την συγκέντρωση στο διδακτικό αντικείμενο και στη μάθηση). Στη συγκεκριμένη εργασία παρουσιάζεται μια ανασκόπηση των ευρημάτων ερευνών που διεξήχθησαν μέχρι σήμερα, εκπαιδευτικά πακέτα που υπάρχουν διαθέσιμα προς χρήση, τα σημεία που χρήζουν περεταίρω έρευνας και βασικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός για μια επιτυχημένη εισαγωγή των *διαλειμμάτων κίνησης* στη μαθησιακή διαδικασία.

Λέξεις-κλειδιά: εκπαίδευση, διαλλείματα κίνησης, φυσική δραστηριότητα

21407

«ΕΚΡΗΞΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ» Η «ENERGIZERS»: ΈΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ ΔΡΑΣΕΩΝ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥΣ
Αυγερινός Α.Γ., Αρβανιτίδου Ε. & Κουφού Ν.

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

aavgerin@phyed.duth.gr

“ACTIVITY BURSTS” OR “ENERGIZERS”: A CHANGE TO INCREASE STUDENTS’ PHYSICAL ACTIVITY AT SCHOOL ENVIRONMENT

A.G. Avgerinos, E. Arvanitidou & N. Koufou

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

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να παρουσιάσει ένα εκπαιδευτικό πακέτο που απευθύνεται σε δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και δημιουργήθηκε για να τους δώσει τη δυνατότητα ν’ αυξήσουν της ΦΔ των μαθητών στο περιβάλλον της τάξης τους με την εφαρμογή σύντομων «διαλειμμάτων κίνησης» κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους. Στη διεθνή βιβλιογραφία αυτές οι κινητικές δράσεις υλοποιούνται στο πλαίσιο της διδασκαλίας μαθημάτων που παραδοσιακά γίνονται με τους μαθητές καθισμένους, αναφέρονται ως «εκρήξεις δραστηριότητας» ή «energizers». Οι «εκρήξεις δραστηριότητας» αποτελούν μία ακόμη εναλλακτική λύση που έχει το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί να κινητοποιήσουν κινητικά τους μαθητές σε μια προσπάθεια να τους βοηθήσουν να καλύψουν τις διεθνείς οδηγίες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για καλή υγεία. Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πακέτο περιλαμβάνει 48 κινητικές δραστηριότητες (8 για κάθε τάξη από Α-ΣΤ) τις οποίες έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόζουν εμβόλιμα οι εκπαιδευτικοί στη διάρκεια της διδασκαλίας, στο περιβάλλον της τάξης κι όχι μόνο, για χρονικά διαστήματα 6-10 λεπτών. Οι δραστηριότητες σχετίζονται άμεσα με τα διδακτικά αντικείμενα που πρέπει να διδάξουν οι εκπαιδευτικοί βάσει του Αναλυτικού Προγράμματος του Υπουργείου για την κάθε τάξη. Η βασική ιδέα στην επιλογή των δραστηριοτήτων ήταν όχι μόνο να ενεργοποιούν κινητικά τους μαθητές, αλλά να τους δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουν μέσω της κίνησης μαθησιακές εμπειρίες που θα τους βοηθούν να εμπεδώσουν έμπρακτα και σε βάθος το διδακτικό αντικείμενο του συγκεκριμένου μαθήματος. Για παράδειγμα στα διδασκαλία των διαστάσεων στα μαθηματικά, οι μαθητές σηκώνονται από τα θρανία, βγαίνουν στο προαύλιο και ‘μετρούν’ με μεζούρα, με βήματα περπατώντας και τρέχοντας τις διαστάσεις της περιμέτρου της αυλής και του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης. Στην Α δημοτικού η αντίστοιχη κινητική δράση στα μαθηματικά αφορά σε κινητικές έννοιες που σχετίζονται με την κατανόηση προμαθηματικών εννοιών στην αίθουσα ή στην αυλή. Στην εργασία παρουσιάζονται οι πρώτες ενδείξεις εγκυρότητας περιεχομένου με βάση τα σχόλια και της απόψεις δύο εκπαιδευτικών που εφάρμοσαν μέρος του εκπαιδευτικού πακέτου και τα σχόλια των μαθητών που συμμετείχαν στις κινητικές μαθησιακές δράσεις.

Λέξεις κλειδιά: πρωτοβάθμια εκπαίδευση, διαλλείματα κίνησης, φυσική δραστηριότητα

Θεματική Ενότητα:
Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Physical Activity & Life Quality
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20211

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-15 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Αργυροπούλου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν., Δούδα Ε., Τσεκούρα Ε., Γούναρη Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

argirop1@yahoo.gr

AGE AND GENDER EFFECTS ON DAILY STEPS OF 12 TO 15 YEAR-OLD CHILDREN IN ATTICA AREA

E. Argyropoulou, M. Michalopoulou, N. Aggeloussis, E. Douda, E. Tsekoura, E. Gounari

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National & Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Τα βηματόμετρα παρέχουν ακριβείς, αντικειμενικές και χαμηλού κόστους μετρήσεις της περιπατητικής συμπεριφοράς. Σκοπός την παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της ηλικίας και του φύλου στη φυσική δραστηριότητα μαθητών γυμνασίου όπως αυτή εκφράζεται από τον ημερήσιο αριθμό βημάτων. Στη μελέτη συμμετείχαν 245 μαθητές γυμνασίου ηλικίας 13.33 ± 0.86 έτη που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, αγόρια ($n=111$) και κορίτσια ($n=134$). Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση βηματομέτρων (Omron HJ-720IT) για επτά συνεχόμενες ημέρες καθώς οι μαθητές ακολουθούσαν το καθιερωμένο πρόγραμμα στο σχολείο και τις τυπικές δραστηριότητες τους. Οι δοκιμαζόμενοι φορούσαν τα βηματόμετρα στη μέση τους καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ενώ τα αφαιρούσαν μόνο κατά τη διάρκεια του μπάνιου ή του ύπνου τους. Καταγεγραμμένα βήματα την ημέρα κάτω από 1.000 ή πάνω από 30.000 θεωρήθηκαν εσφαλμένα αποτελέσματα και δε συμπεριλήφθησαν στην παρούσα μελέτη ως μη έγκυρα. Αποκλείστηκαν επίσης δεδομένα συμμετεχόντων που δεν είχαν καταγραφή βημάτων για πάνω από τρεις σχολικές ημέρες ή δεν είχαν καταγραφή βημάτων για μια από τις δύο ημέρες το Σαββατοκύριακο. Τα ημερήσια βήματα που πραγματοποίησαν τα αγόρια κατά τις εργάσιμες ημέρες και κατά το Σαββατοκύριακο ήταν 11.906 ± 4.211 και 7.191 ± 4.298 ενώ αντίστοιχα, τα κορίτσια πραγματοποίησαν κατά τις εργάσιμες 9.009 ± 2.587 και κατά το Σαββατοκύριακο 6.552 ± 3.325 βήματα/ημέρα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ηλικία και φύλου για τον ημερήσιο αριθμό βημάτων ($F(2,5) = 2.007$, $p = .128$, $\eta^2 = .017$) κατά τις εργάσιμες ημέρες όπως επίσης και για τον ημερήσιο αριθμό βημάτων κατά τις ημέρες του Σαββατοκύριακου ($F(2,5) = .288$, $p = .750$, $\eta^2 = .002$). Αντίθετα, εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις του παράγοντα φύλο στον ημερήσιο αριθμό βημάτων που πραγματοποιήθηκαν μόνο κατά τις εργάσιμες ημέρες ($F(1,5) = 41.202$, $p = .000$, $\eta^2 = .147$) με τα αγόρια να πραγματοποιούν περισσότερα βήματα από τα κορίτσια, ενώ όσον αφορά την επίδραση του παράγοντα ηλικία δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές σε καμία από τις δύο εξαρτημένες μεταβλητές ($F(2,5) = .348$, $p = .707$, $\eta^2 = .003$) και ($F(2,5) = .228$, $p = .797$, $\eta^2 = .002$) αντίστοιχα. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι σε συμφωνία με τη διεθνή βιβλιογραφία όπου αναφέρεται ότι τα αγόρια πραγματοποιούν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από αυτό των κοριτσιών χωρίς όμως να επιβεβαιώνεται η επίδραση της ηλικίας όπου αναφέρεται ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά πραγματοποιούν λιγότερα βήματα σε σύγκριση με τα νεώτερα.

Λέξεις κλειδιά: Βηματόμετρα, Ηλικία - Φύλο, Παιδιά

20448

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ: Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ - ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Παλλίδης Σ., Ζιώγα Χ.

Ιδιωτικό ιατρείο, Θεσσαλονίκη, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

finswim@lycos.com

CYCLING: THE NEW TREND - INVESTING IN HEALTH

S. Pallides, C. Zioga

Private Practice, Thessaloniki, Aristotle University of Thessaloniki

Η διαπίστωση ότι η τακτική φυσική άσκηση είναι μέρος της διατήρησης, αλλά και προαγωγής της υγείας είναι γνωστή πάνω από δύο δεκαετίες. Δυστυχώς, στην σύγχρονη εποχή μεγάλος αριθμός ανθρώπων όχι μόνο δε γυμνάζεται, αλλά αποφεύγει και να περπατά. Στις αναπτυγμένες, αλλά και τις αναπτυσσόμενες χώρες η πλειοψηφία των ανθρώπων χρησιμοποιεί ένα μηχανικό μέσο μετακίνησης. Είναι ευχάριστο γεγονός στη χώρα μας ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχει μία τάση όλο και περισσότεροι άνθρωποι να μετακινούνται με ποδήλατο. Η αξία και τα οφέλη της ποδηλασίας έχουν αποδειχτεί από μελέτες και έρευνες καθώς: η θνησιμότητα από τα καρδιαγγειακά νοσήματα εκείνων που κάνουν συχνή χρήση του ποδηλάτου έχουν ελαττωθεί κατά το ένα τέταρτο. Επίσης, η ποδηλασία καθυστερεί την μεταεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση, βελτιώνει την πνευματική και ψυχική υγεία, μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, του εντέρου και ενδεχομένως των όρχεων. Δρα αποτρεπτικά στην εμφάνιση του διαβήτη καθώς και της νόσου των στεφανιαίων αγγείων. Ως ένα είδος αεροβικής άσκησης, η ποδηλασία είναι ιδανική διότι: ασκεί τους μεγάλους μύες των κάτω άκρων χωρίς να καταπονεί τις αρθρώσεις. Η ενέργεια που καταναλώνει ένας ποδηλάτης διανύοντας μία απόσταση 6,5 Km πήγαινε-έλα, με μία ταχύτητα περίπου 20 Km/h ισοδυναμεί με 10 λεπτά πάλη, περίπου μία ώρα squash, 50 λεπτά τένις, μία ώρα παγοδρομία ή 4 Km γρήγορο περπάτημα. Μελέτες που έγιναν σε στρατιωτικούς, οι οποίοι ποδηλατούσαν τακτικά, παρουσίασαν λιγότερα κατά το ήμισυ επεισόδια από στεφανιαία αγγεία. Ακόμη, ποδηλάτες με μακροχρόνια άσκηση, ηλικίας άνω των 75 χρόνων, είχαν 10 φορές λιγότερα ισχαιμικά καρδιακά επεισόδια. Επιπλέον, έρευνες έδειξαν ότι η ποδηλασία ειδικά βοηθά στην πτώση της αρτηριακής πίεσης κατά 10/8 mmHg μεταξύ των υπερτασικών ασθενών και 3/3mmHg σε νορμοτασικούς ανθρώπους. Εκτιμάται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας μέσω της ποδηλασίας είναι πολύ μεγαλύτερα (3-14 μήνες επιπλέον ζωή) από την πιθανή επίδραση της αυξημένης θνησιμότητας λόγω των εισπνεόμενων ρύπων της ατμοσφαιρικής ρύπανσης (0,8 έως 40 ημέρες λιγότερη ζωή) και την αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων (5-9 ημέρες λιγότερη ζωή). Κατά μέσο όρο, τα εκτιμώμενα οφέλη για την υγεία που προσφέρει η ποδηλασία είναι σημαντικά μεγαλύτερα από τους κινδύνους που ενδεχόμενα αντιμετωπίζει ένας ποδηλάτης. Τέλος, η ποδηλασία, ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας βοηθά στην εξοικονόμηση χρημάτων και χρόνου (ειδικά π.χ. όταν υπάρχει κυκλοφοριακή συμφόρηση) και προσθέτει χρόνια στη ζωή.

Λέξεις κλειδιά: ποδηλασία, υγεία, τάση

20476

ΣΤΑΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζάραγκας Χ.

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

hzaragas@gmail.com

STUDENTS' ATTITUDES IN PEDAGOGIK DEPARTMENT OF IOANNINA UNIVERSITY IN REFERENCE TO THEIR PHYSICAL ACTIVITY

H. Zaragas

University of Ioannina

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση και αξιολόγηση της στάσης των φοιτητών και φοιτητριών των δύο παιδαγωγικών τμημάτων (δημοτικής εκπαίδευσης –νηπιαγωγών) του πανεπιστημίου Ιωαννίνων σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και ο καθορισμός των συγκεκριμένων αιτιών για συμμετοχή ή μη σε τακτική φυσική δραστηριότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 924 φοιτητές και φοιτήτριες (453 νηπιαγωγοί, 471 δάσκαλοι/343 άνδρες, 581 γυναίκες), οι οποίοι συμπλήρωσαν ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο. Η αξιοπιστία άλφα του ερωτηματολογίου είναι .81, που καταδεικνύει την καλή αξιοπιστία του ερωτηματολογίου. Σχηματίστηκαν πίνακες κατανομής συχνοτήτων και των αντίστοιχων ποσοστών όπως και εφαρμόστηκε η μη παραμετρική μέθοδος στατιστικής ανάλυσης χ^2 για τις τυχόν διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ των δύο τμημάτων. Από τα αποτελέσματα

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

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

της έρευνας διαφαίνεται ότι ο υπ' αριθμόν ένα λόγος για την εκτέλεση φυσικής δραστηριότητας είναι η υγεία. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο τμημάτων στις απαντήσεις. Η καλή εμφάνιση εκτιμάται ιδιαίτερα και το ελκυστικό σώμα αποτελεί κύριο λόγο για τον οποίο φοιτητές και φοιτήτριες συμμετέχουν σε τακτική άσκηση. Η πλειοψηφία αναφέρει ότι η απόλαυση, όπως επίσης η χαλάρωση και απελευθέρωση της έντασης, θεωρούνται σημαντικοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι ασκούνται τακτικά. Άλλους σημαντικούς λόγους θεωρούν την αίσθηση προσωπικής επιτυχίας, τις κοινωνικές σχέσεις που προσφέρονται μέσα από την τακτική ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες, καθώς και τις ευκαιρίες για εμπειρίες μέσα στη φύση. Ακόμη, φάνηκε ότι ο ανταγωνισμός είναι για ένα μικρό ποσοστό από τους κύριους λόγους που απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα ενώ για ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό και κυρίως μεταξύ των γυναικών δεν απολαμβάνει τον συναγωνισμό. Η διασαφήνιση των λόγων που οδηγούν στη συμμετοχή ή μη σε φυσικές δραστηριότητες αποτελεί ένα σημαντικό βήμα τόσο για να μας βοηθήσει στην αποφυγή καθιστικής ζωής όσο και στον προσωπικό προγραμματισμό για τακτική ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες. Η γνώση αυτών των λόγων που οδηγούν τα άτομα να είναι ακόμη πιο δραστήρια, βοηθά στην υιοθέτηση θετικής στάσης.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, στάση, εκτίμηση

21199

ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ - ΕΠΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Μπουρέλλα Χ., Μοναστηρίδη Σ., Καταρτζή Ε., Αραμπατζή Φ., Τζέτζης Γ.

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

chribour@gmail.com

PRELIMINARY TEST- RETEST MEASUREMENTS OF PHYSICAL ACTIVITY USING PEDOMETERS IN SECONDARY SCHOOL CHILDREN

C. Bourella, S. Monastiridi, E. Katartzis, F. Arabatzi, G. Tzetzis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και που οδηγεί σε ενεργειακή δαπάνη. Υπάρχουν πολλοί τρόποι μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας και ένας από αυτούς είναι η χρήση διαφορετικών τύπων βηματομέτρων, των οποίων η αξιοπιστία έχει μελετηθεί εκτενώς στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας με τη χρήση του βηματομέτρου YAMAX POWER – WALKER EX-510, σε παιδιά γυμνασίου. Στην έρευνα συμμετείχαν N=10 παιδιά με ΜΟ ηλικίας $13,24 \pm 0,41$ έτη (5 αγόρια και 5 κορίτσια). Το βηματομέτρο YAMAX Accelerometer Sensor Pedometer POWER – WALKER EX-510 δόθηκε τυχαία σε κάθε παιδί, με την άφιξή του στο σχολείο. Το βηματομέτρο ρυθμίστηκε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή του και ήταν τοποθετημένο σε ειδική θήκη, έτσι ώστε να φορεθεί από το παιδί στη μέση του και δεξιά. Το βηματομέτρο κατέγραφε τα βήματα, την απόσταση που διένυσε το παιδί, το χρόνο φυσικής δραστηριότητας, καθώς και τις θερμίδες που κατανάλωσε, αλλά και το λίπος που κάηκε από την άφιξη του παιδιού στο σχολείο έως και την αποχώρησή του από αυτό. Κάθε παιδί αξιολογήθηκε δύο φορές κάτω από τις ίδιες συνθήκες (ίδιο σχολικό ωράριο, μάθημα ΦΑ με ίδιο περιεχόμενο, ίδιες καιρικές συνθήκες) ενώ το διάστημα μεταξύ των μετρήσεων ήταν μία εβδομάδα. Ο συντελεστής συσχέτισης ICC βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικά θετικός (ICC = .81) για τις μεταβλητές, θερμίδες που καταναλώθηκαν και λίπος που κάηκε, ενώ δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις για τις υπόλοιπες μεταβλητές. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι, για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έγιναν οι μετρήσεις, ο συγκεκριμένος τύπος βηματομέτρων φαίνεται αξιόπιστος στον υπολογισμό των θερμίδων και του λίπους, ενώ χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για τη μελέτη αξιοπιστίας και των υπόλοιπων μεταβλητών, ιδιαίτερα των βημάτων που καταγράφονται, μεταβλητή που εμφάνισε τον χαμηλότερο συντελεστή συσχέτισης.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, βηματομέτρα, αξιοπιστία, βήματα, θερμίδες, απόσταση

21240

ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Λεοντσίνη Δ., Σαλαγιάννης Β., Ηλιάδη Σ., Σταμπουλής Θ., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Ποντίδης Θ.,

Πρωτόπαπα Μ., Χατζηνικολάου Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

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

akampas@phyed.duth.gr

PEDEOMETER DETERMINED PHYSICAL ACTIVITY AND MOTOR COORDINATION IN SCHOOL AGED CHILDREN

D. Leontsini, V. Salagiannis, S. Iliadi, T. Stampoulis, S. Pavlidou, G. Gounelas, T. Pontidis, M. Protopapa, A. Chatzinikolaou, I. Fatouros, A. Kambas

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

Στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρεται συχνά ότι τα παιδιά με καλή κινητική συναρμογή συγκεντρώνουν ευνοϊκότερες προϋποθέσεις για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες από του συνομηλικούς τους με κακή κινητική συναρμογή. Ωστόσο υπάρχουν ακόμα αναπάντητα ερωτήματα που σχετίζονται με το είδος της κινητικής συναρμογής (π.χ. αδρή ή λεπτή) και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αριθμός βημάτων, ένταση κ.λ.π.). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο έλεγχος της σχέσης του αριθμού βημάτων και της αδρής κινητικής συναρμογής σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 παιδιά ηλικίας 7-8 ετών από την περιοχή της Κομοτηνής. Για τη μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το βηματομέτρο Omron HJ-720IT-E2, το οποίο τα παιδιά φόρεσαν για επτά συνεχόμενες μέρες στη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας του Χειμώνα. Η μέτρηση της κινητικής συναρμογής πραγματοποιήθηκε με τη δέσμη "Körper koordinationsstest für Kinder" (KTK) που αποτελείται από 4 τεστ που μετρούν (1) ισορροπία, (2) υπερπήδηση εμποδίου, (3) πλάγια επανατοποθέτηση και (4) άλματα δεξιά-αριστερά. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης (Pearson Correlation) στο επίπεδο σημαντικότητας $p < .01$. Επιπλέον με τη διαδικασία visual-binning έγινε διαχωρισμός του δείγματος σε 3 ομάδες με βάση των αριθμό των βημάτων και στη συνέχεια έγινε κατανομή των τιμών κινητικής συναρμογής σε αυτές τις κατηγορίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του αριθμού βημάτων (αριθμός βημάτων/ημέρα) και του δείκτη αδρής κινητικής συναρμογής (KTK total score). Επιπλέον φάνηκε ότι τα παιδιά με τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας $>17,000$ βήματα/ημέρα είχαν και υψηλότερο δείκτη κινητικής συναρμογής. Το επίπεδο συναρμογής σε αυτή τη μελέτη φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα. Η κατεύθυνση της σχέσης αυτής όπως περιγράφεται παραπάνω είναι η πλέον λογική, καθώς τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν έχουν μεγάλη εμπειρία φυσικής δραστηριότητας αλλά ούτε και υψηλό επίπεδο κινητικής συναρμογής. Έτσι, φαίνεται ότι όσα παιδιά για όποιους λόγους έχουν καλή κινητική συναρμογή είναι και τα πλέον δραστήρια σε αντίθεση με τα υπόλοιπα παιδιά που δεν έχουν ακόμα τη σιγουριά για να αυξήσουν τα επίπεδα δραστηριότητάς τους.

Λέξεις κλειδιά: βηματομετρία, συναρμογή σώματος, KTK

21413

ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τσιάρας Π., Αιβαζίδης Δ., Καραγιαννοπούλου Σ., Σαλαγιάννης Β., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Ποντίδης Θ., Πρωτόπαπα Μ., Χατζηνικολάου Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

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

akampas@phyed.duth.gr

BODY COMPOSITION MEASURES IN PRESCHOOL CHILDREN

P. Tsiaras, D. Aivazidis, S. Karagiannopoulou, V. Salagiannis, S. Pavlidou, G. Gounelas, T. Pontidis, M. Protopapa, A. Chatzinikolaou, I. Fatouros, A. Kambas

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

Σήμερα τα παιδιά είναι λιγότερο φυσικά δραστήρια από ότι συνιστούν οι διεθνείς οργανισμοί και έτσι είναι πιο ευάλωτα σε χρόνια προβλήματα υγείας. Ένα από αυτά τα προβλήματα, η παχυσαρκία, στον παιδικό πληθυσμό έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας ενώ στην Ελλάδα ο επιπολασμός της σε παιδιά ηλικίας από 1-17 ετών, κυμαίνεται από 15 έως 18%. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η παρουσίαση δεδομένων που αφορούν τη σύσταση σώματος για παιδιά ηλικίας 4-5 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 υγιή παιδιά ηλικίας 4 έως 5 ετών (50 αγόρια και 50 κορίτσια), από τους Νομούς Καβάλας και Ροδόπης. Για την μέτρηση του βάρους και του ύψους χρησιμοποιήθηκαν ζυγαριά και αναστημόμετρο ακριβείας αντίστοιχα και από αυτές τις τιμές υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος. Για την εκτίμηση του ποσοστού του σωματικού λίπους των παιδιών χρησιμοποιήθηκε δερματοπτυχόμετρο Harpenden, με το οποίο μετρήθηκαν οι δερματοπτυχές, υποπλάτιου, δικεφάλου βραχιόνιου, τρικεφάλου βραχιόνιου και λαγόνιου. Για τον προσδιορισμό της σωματικής σύστασης χρησιμοποιήθηκαν οι σχετικές εξισώσεις. Για την επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα (ANOVA) με ανεξάρτητο παράγοντα το φύλο και με εξαρτημένες μεταβλητές τις z-τιμές του δείκτη μάζας σώματος και του ποσοστού σωματικού λίπους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε αυτή την ηλικία τα ποσοστά εμφάνισης της παχυσαρκίας ξεπερνούν το 20% ενώ δε φαίνεται να υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ούτε στον

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

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

δείκτη μάζας σώματος, ούτε και ως προς τις δερματοπτυχές. Τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά εφόσον τα υψηλά για την ηλικία επίπεδα παχυσαρκίας δείχνουν ότι το φαινόμενο διαρκώς επιδεινώνεται και η ανάγκη λήψης μέτρων είναι επιτακτική.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, νήπια, ΔΜΣ, δερματοπτυχές

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 22ΟΥ ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 22th ICPES

**Θεματική Ενότητα:
Επιστήμες του Χορού
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section:
Dance Sciences
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport**

20402

ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΧΟΡΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Χατζηχιδήρογλου Π., Δούκα Σ.

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

panagiotachatz@gmail.com

BENEFITS RESULTING FROM PARTICIPATION IN DANCE COURSES DURING PREGNANCY

P. Chatzichidiroglou, S. Douka

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των θετικών επιδράσεων διαφόρων μορφών χορού, σε γυναίκες που κυοφορούν. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η συλλογή, μελέτη και επεξεργασία ερευνητικών και ανασκοπικών εργασιών, της διεθνούς βιβλιογραφίας. Αρχικά γίνεται σύντομη αναφορά των μορφολογικών και λειτουργικών μεταβολών που συνοδεύουν την εγκυμοσύνη. Περιγράφονται διάφορες μορφές χορού, καθώς και τα οφέλη, αλλά και τα σημεία προσοχής που επιτάσσει το καθένα ξεχωριστά. Τέλος, γίνεται αναφορά σχετικά με την επάνοδο της γυναίκας στις χορευτικές δραστηριότητες, μετά τον τοκετό. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ο χορός ενδείκνυται, ως μορφή άσκησης κατά την κύηση, σε γυναίκες με προηγούμενη χορευτική εμπειρία, τροποποιώντας την ένταση και τη διάρκεια του προγράμματος. Περισσότερο ασφαλείς μορφές χορού θεωρούνται ο χορός της κοιλιάς και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ενώ προγράμματα μοντέρνου χορού και zumba απαιτούν τροποποίηση της έντασης και της διάρκειάς τους. Το flamenco, ο χορός με κλακέτες και το μπαλέτο είναι ασφαλείς για την έγκυο με σχετική πολυετή εμπειρία και υψηλό επίπεδο τεχνικής. Η επάνοδος της γυναίκας μετά τον τοκετό, σε πρόγραμμα χορού, πρέπει να χαρακτηρίζεται από χαμηλής έντασης κινήσεις, μικρής διάρκειας και σταδιακής επιβάρυνσης πρόγραμμα. Στα συμπεράσματα της μελέτης επισημαίνεται ότι ο χορός προτείνεται ως μορφή άσκησης κατά τη διάρκεια κύησης, καθώς επιφέρει πληθώρα θετικών επιδράσεων στη μέλλουσα μητέρα.

Λέξεις κλειδιά: εγκυμοσύνη, μεταγεννητική περίοδος, μορφές χορού

20530

ΣΥΝΕΧΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΥΝΕΧΕΙΕΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Ζαχαριάδου Ζ.

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

zoizach@phed.auth.gr

CONTINUITIES AND DISCONTINUITIES IN THE MUSIC AND DANCE TRADITION OF KATAFYGI, KOZANI THROUGHOUT THE YEARS

Z. Zachariadou

Aristotle University of Thessaloniki, D.R.E.S.S.

Το Καταφύγι πιθανολογείται ότι ιδρύθηκε στα Πιέρια όρη γύρω στα 1700, όταν πρόσφυγες από τα Άγραφα και άλλες περιοχές «κατέφυγαν» στη συγκεκριμένη τοποθεσία για να απαλλαγούν από τους Τούρκους. Σταδιακά μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα αναπτύχθηκε η κτηνοτροφία και η υλοτομία και παράλληλα πλούσια πολιτιστική παράδοση. Καταστράφηκε συθέμελα το 1943, όταν οι Γερμανοί το πυρπόλησαν και εξανάγκασαν τους κατοίκους σε εκπατρισμό. Έκτοτε το χωριό δεν ξανακατοικήθηκε και οι κάτοικοι μετοίκησαν στην Κατερίνη, στη Μεθώνη και το Μακρύγιαλο Πιερίας και στη Θεσσαλονίκη. Σκοπός της ερευνητικής αυτής μελέτης είναι η διερεύνηση, η καταγραφή και η συγκριτική μελέτη της μουσικοχορευτικής παράδοσης των Καταφυγιωτών πριν και μετά το 1943. Η συλλογή των δεδομένων αρχικά προέκυψε από βιβλιογραφική και αρχειακή έρευνα για τη μουσικοχορευτική παράδοση του Καταφυγίου. Χρήσιμα στοιχεία συλλέχθηκαν από τη μελέτη βιβλίων και άρθρων που αναφέρονται

στην ελληνική ιστορία, παράδοση και λαογραφία, από τη μελέτη των λαογραφικών πονημάτων που γράφηκαν για το Καταφύγι και από αρχειακό φωτογραφικό υλικό σχετικό με πρόσωπα, χορούς και φορεσιές. Η επιτόπια έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Καταφύγι Κοζάνης και στις κοινότητες των Καταφυγιωτών στην Κατερίνη, Μεθώνη, Μακρύγιαλο και Θεσσαλονίκη κατά τα έτη 2003, 2004 και 2005. Δόθηκε έμφαση στις περιγραφές και αναφορές πληροφορητών ηλικιωμένων και νεότερων μέσω προσωπικών συνεντεύξεων. Οι πολιτιστικοί φορείς των κοινοτήτων των Καταφυγιωτών επελέγησαν ως άξονας προσέγγισης για τη συλλογή και τη μελέτη των χορών. Επίσης η έρευνα περιελάμβανε συστηματική παρατήρηση και καταγραφή εθίμων και χορευτικών εκδηλώσεων καθώς και συμμετοχή της ερευνήτριας σε διάφορες χορευτικές περιστάσεις. Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως οι Καταφυγιώτες κατόρθωσαν να διατηρήσουν την παράδοσή τους αναλλοίωτη τα πρώτα χρόνια της μετοίκησης. Υπάρχουν ακόμη ορισμένα άτομα μεγάλης ηλικίας, που βίωσαν την τοπική μουσικοχορευτική παράδοση και κατά καιρούς αναλαμβάνουν να μυήσουν τους νεότερους σε αυτήν, διαδικασία που υποδηλώνει τη συνέχεια και τη συλλογική ταυτότητα της κοινότητας. Όμως εξαιτίας των κοινωνικών και πολιτισμικών αλλαγών που ακολούθησαν, ατόνησαν και σταδιακά εγκαταλείφθηκαν έθιμα, καταργήθηκαν χορευτικές περιστάσεις και ατόνησε το ενδιαφέρον για τους τοπικούς χορούς. Ο χορός έπαψε να αποτελεί εκδήλωση συμμετοχής (με εξαίρεση το έθιμο των Προδρομιτών), άλλαξε στόχο και σκοπό και μετατράπηκε σε εκδήλωση παρουσίασης μπροστά σε κοινό, ενώ ο δάσκαλος χορού επιλέγει τον τρόπο παρουσίασης και το ρεπερτόριο, το οποίο είναι πια υπερτοπικό. Ακολουθώντας την ιστορική εξέλιξη της χορευτικής παράδοσης των Καταφυγιωτών παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στο ρόλο του χορού, στο σχηματισμό και στον τρόπο ερμηνείας του. Το παραδοσιακό και το σύγχρονο συμβιώνουν και το τοπικό ρεπερτόριο διευρύνεται με ξένα στοιχεία (χορούς άλλων περιοχών και σύγχρονους ευρωπαϊκούς χορούς).

Λέξεις κλειδιά: Καταφύγι Κοζάνης, μουσικοχορευτική παράδοση, μετοίκηση

21058

«ΑΡΩΜΑ» ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΟΝ ΠΥΡΡΧΙΟ ΧΟΡΟ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Σαραντίτη Μ., Αλμπανίδης Ε., Γουλιμάρης Δ.

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

maria_sarantiti@yahoo.com

SCENT OF WOMAN IN PYRRHIC DANCE IN ANCIENT GREECE

M. Sarantiti, E. Albanidis, D. Goulmaris

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

Η παρούσα δημοσίευση θέτει ως αντικείμενο μελέτης τον πυρρήσιο χορό της αρχαιότητας, ο οποίος εκτελούνταν από γυναίκες. Σκοπός της είναι να ανατρέξει στις παλαιότερες γραπτές πηγές της αρχαιότητας και να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο αποτυπώνεται σε αυτές. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν κείμενα αρχαίων ελλήνων συγγραφέων, όπως ο Πλάτωνας και ο Ξενοφώντας και μελέτες αναγνωρισμένων συγγραφέων όπως η Lillian Lawler. Ο ρηματικός τύπος ορχήσθαι αποτυπώνει την εκτέλεση διάφορων ρυθμικών κινήσεων των χεριών, του κεφαλιού, των ματιών, του σώματος γενικότερα. Οι χοροί ανάλογα με τις κινήσεις, τις χειρονομίες και τον χαρακτήρα τους διακρίνονται σε θρησκευτικούς, ειρηνικούς και πολεμικούς. Με τους πολεμικούς χορούς οι αρχαίοι Έλληνες είτε προετοιμάζονταν για τους πολέμους, είτε τους χόρευαν μετά από αυτόν προκειμένου να γιορτάσουν τη νίκη τους και να διώξουν τις ψυχές των σκοτωμένων εχθρών από την περιοχή της μάχης εξασφαλίζοντας παράλληλα την ανάπαυση των νεκρών συμπολεμιστών τους. Ο πυρρήσιος χορός σύμφωνα με τις γραπτές πηγές της αρχαιότητας ήταν ένας από τους ενόπλιους χορούς. Ποια όμως η προέλευση αυτού; Τι ήταν ο Πυρρήσιος; Εκτελείται από γυναίκες και γιατί; Πώς επηρρέαστηκε; Αυτά είναι και τα βασικά ερωτήματα στα οποία καλείται να δώσει απαντήσεις η παρούσα εργασία. Η ιστορική του διαδρομή ξεκινά από την μυθολογία για να καταλήξει στο σήμερα. Οι Κουρήτες, οι Διόσκουροι και οι Αμαζόνες αναφέρονται ως οι δημιουργοί της πυρρήιχης, που ενίοτε εμφανίζεται και με διαφορετική ονομασία. Έτσι, περιλαμβάνει στάσεις και κινήσεις σαν να επιτίθενται σ' έναν εχθρό με τόξο και βέλη, ακόντιο. Ακόμη αμύνονται από χτυπήματα γέρνοντας πλάγια (έκνευσις), υποχωρώντας (ὑπειξις), πηδώντας (ἐκπήδησις ἐν ὕψει), σκύβοντας (ταπεινώσις). Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν ιδιαίτερα σημαντικός. Τόσο στη Σπάρτη όσο και στην Αθήνα θεωρούνταν απαραίτητο συστατικό της εκπαίδευσης. Μάλιστα, όπως αναφέρει και ο Πλάτωνας ο «αχόρευτος» άνθρωπος είναι και ακαλλιέργητος. Συγκεκριμένα, κατά τη γιορτή των Παναθηναίων υπήρχαν διαγωνισμοί πυρρήιχου χορού. Με την πάροδο των χρόνων όμως ο πυρρήσιος χορός παίρνει χαρακτηριστικά του Διονυσιακού χορού. Έτσι από τον τέταρτο αιώνα παρατηρούνται εταίρες που εκτελούν τον πυρρήσιο χορό να έχουν αντικαταστήσει τον πολεμικό εξοπλισμό, δόρυ, ασπίδα με θύρσους και δαυλούς. Ο χορός ήταν απαραίτητος στα

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

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

συμπόσια. Σε αυτά δεν ήταν ασυνήθιστο το θέαμα εταίρων χορευτριών να προσφέρουν ψυχαγωγία. Όπως φαίνεται από τον τέταρτο αιώνα και ύστερα απεικονίζονταν στα αγγεία ημίγυμνες να χορεύουν υπό τους ήχους αυλού, προσφέροντας όμορφο θέαμα για τους άντρες. Επαγγελματίες χορεύτριες με περικεφαλαίες και ασπίδες εκτελούσαν ατομικούς πυρρίχιους χορούς, άλλοτε με χάρη, άλλοτε ως παρωδία και άλλοτε με ασελγείς κινήσεις και χειρονομίες. Αυτό προκύπτει κυρίως από αγγειογραφίες. Οι γυναίκες, λοιπόν, εκτελώντας τον πυρρίχιο χορό προσέδωσαν ένα ιδιαίτερο άρωμα σε αυτόν. Ο πολεμικός του χαρακτήρας άρχισε να εξασθενεί δίνοντας έδαφος σε λικνίσματα και θηλυκές κινήσεις.

Λέξεις κλειδιά: γυναίκα, πυρρίχιος, χορός

21152

Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

Σαββίδου Κ., Γουλιμάρης Δ., Ρόκκα Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.

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

kikoula_86@yahoo.gr

OVERALL SATISFACTION AND INVOLVEMENT OF PARTICIPANTS IN GREEK TRADITIONAL DANCES AFTER INJURY

K. Savvidou, D. Goulimaris, S. Rokka, P. Malliou, A. Beneka

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

Έρευνες έχουν δείξει υψηλά ποσοστά τραυματισμών σε χορευτές, ύστερα από εντατική και καθημερινή προπόνηση. Επαγγελματίες χορευτές που είχαν υποστεί οξείες και χρόνιους τραυματισμούς, αφού ακολούθησαν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης και αποθεραπείας, συνέχισαν να χορεύουν. Η ανάμειξη είναι μια έννοια η οποία έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών τις τελευταίες δεκαετίες. Στο χώρο της αναψυχής συγκεκριμένα, η σημαντικότητα της ανάμειξης, οφείλεται στην έντονη διάθεση αναζήτησης πληροφοριών του ατόμου για μια δραστηριότητα που τον ενδιαφέρει. Η εργασία αυτή μελετά τους τραυματισμούς χορευτών ελληνικών παραδοσιακών χορών και πως αυτοί μπορεί να επηρεάσουν τη συνολική ικανοποίηση και ανάμειξη τους. Στη μελέτη πήραν μέρος 258 χορευτές/τριες ελληνικών παραδοσιακών χορών από νομούς της Μακεδονίας και Θράκης. Για τη πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για τους τραυματισμούς των Μάλλιου, Ρόκκα, Μπενέκα, Μαυρίδη και Γοδόλια (2007), όπως και η κλίμακα ανάμειξης στην αναψυχή των Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2003). Στο ερωτηματολόγιο συγκαταλέγεται και μια ερώτηση που αφορά την συνολική ικανοποίηση από τη συμμετοχή των χορευτών σε μαθήματα παραδοσιακών χορών. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκαν t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι οι τραυματισμοί δεν επηρέασαν την ανάμειξη των συμμετεχόντων. Αντίθετα οι τραυματισμοί επηρέασαν τη συνολική ικανοποίηση των χορευτών στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Γενικά η συνολική ικανοποίηση των συμμετεχόντων κυμάνθηκε σε επίπεδα πάνω από τη μέση τιμή

Λέξεις κλειδιά: Τραυματισμοί, Συνολική Ικανοποίηση, Ανάμειξη, Παραδοσιακοί χοροί

Θεματική Ενότητα:
Η Ψυχολογία στην Άσκηση, τη Φ.Α. & τον Αθλητισμό
Προφορικές Ανακοινώσεις 22^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Psychology in Exercise, P.E. & Sport
Oral Presentations of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport

20239

ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ

Κοντογεωργίου Α., Βλαχόπουλος Σ.

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

kateri_na_ki@yahoo.gr

DETERMINANTS OF STUDENTS' INTENTION TO COOPERATE WITH CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

A. Kontogeorgiou, S. Vlachopoulos

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. at Serres

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει καθοριστικούς παράγοντες της πρόθεσης παιδιών χωρίς αναπηρία να συνεργαστούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής με παιδιά με νοητική καθυστέρηση. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης εξετάστηκε (α) η σχέση της στάσης απέναντι στη συνεργασία με παιδιά με νοητική καθυστέρηση και της υποκειμενικής νόρμας με την πρόθεση για συνεργασία και (β) η σχέση της πρόθεσης για συνεργασία με τον βαθμό στον οποίο τα παιδιά συνεργάστηκαν με τον συμμαθητή/τρια τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπως καταγράφηκε από τον καθηγητή/τρια φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 108 μαθητές (65 αγόρια και 43 κορίτσια) από τη 2η, 3η, 4η, 5η και 6η τάξη δημοτικού. Δεδομένα συλλέχθηκαν από πέντε δημοτικά σχολεία της ευρύτερης περιοχής της βορείου Ελλάδος μέσω ερωτηματολογίων στο πλαίσιο της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης. Μετρήθηκαν η στάση, η υποκειμενική νόρμα και η προθεση αναφορικά με τη συνεργασία των μαθητών χωρίς αναπηρία με τον/την συμμαθητή/τρια τους με το ερωτηματολόγιο της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης. Στο πλαίσιο ομόχρονου σχεδιασμού, αναλύσεις γραμμικής παλινδρόμησης έδειξαν θετική συσχέτιση της στάσης και της υποκειμενικής νόρμας με την πρόθεση για συνεργασία. Επιπλέον, θετική συσχέτιση προέκυψε ανάμεσα στη πρόθεση για συνεργασία και το βαθμό συνεργασίας με τον συμμαθητή/τρια με νοητική καθυστέρηση. Συνολικά, επιβεβαιώθηκε η εγκυρότητα της θεωρίας της αιτιολογημένης δράσης αναφορικά με τους καθοριστικούς παράγοντες συνεργασίας των μαθητών/τριών με τον/την συμμαθητή/τρια τους με νοητική καθυστέρηση. Μελλοντικές έρευνες θα έπρεπε να εξετάσουν τρόπους ενίσχυσης μια θετικής στάσης και της υποκειμενικής νόρμας αναφορικά με την συνεργασία με παιδιά με νοητική καθυστέρηση στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: Θεωρία της αιτιολογημένης δράσης, Ένταξη μαθητών με αναπηρία, Φυσική αγωγή

20375

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΜΕ ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Καλαμπόκα Π., Μπάλλα Κ., Κατσόγιαννος Κ., Μπεκιάρη Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

xkal13@yahoo.gr

RELATION OF TEACHERS' VERBAL AGGRESSION AND ARGUMENTS WITH MOTIVATIONAL CLIMATE DURING THE LESSON OF PHYSICAL EDUCATION

P. Kalampoka, K. Balla, K. Katsogiannos, A. Bekiari

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις των μαθητών όσον αφορά τη λεκτική επιθετικότητα και την ικανότητα χρήσης επιχειρημάτων από τον καθηγητή, καθώς και τη σχέση τους με το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής. Εκατόν σαράντα δύο μαθητές (78 αγόρια, 64 κορίτσια) ηλικίας 13-15 χρονών (M=14.1,

SD=0.4) Β' και Γ' τάξεων Γυμνασίων από την ευρύτερη περιοχή των Τρικάλων, πήραν μέρος σ' αυτή την έρευνα. Για τη διεξαγωγή της χρησιμοποιήθηκαν τρία ερωτηματολόγια. Για την μέτρηση της αντίληψης κλίματος παρακίνησης το ερωτηματολόγιο LAPOPECQ του Παραϊοαννου (1998), για τη μέτρηση της λεκτικής επιθετικότητας το ερωτηματολόγιο των Bekiarı και συν. (2005) και για την μέτρηση της ικανότητας χρήσης επιχειρημάτων από τον καθηγητή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της επιχειρηματολογίας των Myers και συν. (2000). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν μια θετική σχέση μεταξύ της λεκτικής επιθετικότητας των καθηγητών και του κλίματος παρακίνησης με έμφαση στο ξεπέρασμα των άλλων (εγώ), και μια θετική σχέση μεταξύ της επιχειρηματολογίας των καθηγητών και του κλίματος παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση (έργο). Τα αποτελέσματα και οι εφαρμογές για τον τύπο επικοινωνίας των καθηγητών είναι υπό συζήτηση και θα γίνουν μελλοντικές προτάσεις για έρευνα σχετικά με αυτό το θέμα.

Λέξεις κλειδιά: Λεκτική επιθετικότητα, Επιχειρηματολογία, Παρακίνηση

20410

ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΔΟΜΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Κυπραίος Γ., Καπρίνης Σ., Κάκκος Β.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Γενικός Διευθυντής Ολυμπιακού Σταδίου Αθήνας

kipreos@uop.gr

DEVELOPMENT, VALIDITY AND RELIABILITY OF JOB BEHAVIOR DESCRIPTION SCALE OF FITNESS TRAINERS AND INSTRUCTORS.

G. Kipreos, S. Kaprinis, V. Kakkos

University of Peloponnese, D.S.M., General Director at Olympic Athletic Center of Athens

Η παρούσα μελέτη περιγράφει τις διαδικασίες της κατασκευής και τους ελέγχους της εγκυρότητας και αξιοπιστίας μιας κλίμακας που αφορά στην αξιολόγηση της επαγγελματικής συμπεριφοράς των γυμναστών που εργάζονται σε ιδιωτικά γυμναστήρια και δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς. Η κατασκευή του ερωτηματολογίου βασίστηκε στη θεωρία της πλαισιακής απόδοσης (contextual performance), αλλά και στον «Κώδικα Ορθής Διοικητικής Συμπεριφοράς» του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου ("European Code of Good Administrative Behaviour"). Η πλαισιακή απόδοση περιγράφει επαγγελματικές συμπεριφορές που υποβοηθούν, ενισχύουν, και προάγουν την ομαδική και εταιρική απόδοση. Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από έντεκα (11) ερωτήματα, τα οποία συνιστούν τρεις (3) παράγοντες: α) διαπροσωπικές σχέσεις (6 ερωτήματα), β) επικοινωνία (3 ερωτήματα), γ) επαγγελματισμός (2 ερωτήματα). Κάθε ερώτημα απαντάται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Χορηγήθηκε σε ιδιοκτήτες ιδιωτικών γυμναστηρίων και σε προέδρους/υπευθύνους δημοτικών αθλητικών οργανισμών, οι οποίοι αξιολόγησαν την επαγγελματική συμπεριφορά τετρακοσίων ογδόντα ένα (N=481) εκπαιδευτών φυσικής αγωγής. Η στατιστική ανάλυση έγινε μέσω των στατιστικών προγραμμάτων SPSS 17 και EQS 5.7b. Κατά την πρώτη φάση του ελέγχου της δομικής εγκυρότητας διενεργήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (n1=161), όπου η τιμή του κριτηρίου Kaiser–Meyer–Olkin ήταν απόλυτα ικανοποιητική, ενώ ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett οδήγησε στην απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης ότι οι μεταβλητές είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Η ανάλυση των κυρίων συνιστωσών, σύμφωνα υποστήριξε την ύπαρξη τριών (3) παραγόντων που ερμηνεύουν σε σημαντικό βαθμό τη συνολική διακύμανση. Το ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε για τη δομική του εγκυρότητα με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (n2=320). Η εσωτερική συνοχή ελέγχθηκε με τον συντελεστή Cronbach α , και απέδωσε $\alpha=.91$ για τις διαπροσωπικές σχέσεις, $\alpha=.87$ για την επικοινωνία και $\alpha=.78$ για τον επαγγελματισμό. Οι δείκτες προσαρμογής του ερωτηματολογίου ξεπέρασαν τα όρια της καλής προσαρμογής και υποστήριξαν την ύπαρξη τριών συσχετιζόμενων παραγόντων. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων ήταν ιδιαίτερα υψηλές. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την αρχική υπόθεση για την ύπαρξη τριών (3) διακριτών, συσχετιζόμενων παραγόντων. Συμπερασματικά, το υπό εξέταση ερωτηματολόγιο παρουσιάζει επαρκή εγκυρότητα και αξιοπιστία. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια ως εργαλείο εκτίμησης της επαγγελματικής συμπεριφοράς του ανθρώπινου δυναμικού ενός γυμναστηρίου ή ενός αθλητικού οργανισμού.

Λέξεις κλειδιά: επαγγελματική συμπεριφορά, γυμναστές, γυμναστήρια

20526

ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Καπρίνης Σ., Κάκκος Β., Στρίγκας Α., Κυπραίος Γ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Γενικός Διευθυντής Ολυμπιακού Σταδίου Αθήνας,

Πανεπιστήμιο Indiana State

skaprinis@yahoo.gr

DEVELOPMENT, VALIDITY AND RELIABILITY PERSONALITY DESCRIPTION SCALE OF FITNESS TRAINERS AND INSTRUCTORS

S. Kaprinis, V. Kakkos, E. Strigas, G. Kipreos

University of Peloponnese, D.S.M., General Director at Olympic Athletic Center of Athens, Indiana State University

Η παρούσα μελέτη περιγράφει τις διαδικασίες της κατασκευής και τους ελέγχους της εγκυρότητας και αξιοπιστίας μιας κλίμακας που αφορά στην αξιολόγηση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας γυμναστών που εργάζονται σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς. Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψε ότι η θεωρία των πέντε μεγάλων παραγόντων (Five Factor Model) αποτελεί μια ευρύτατα αποδεκτή ταξινόμηση των ανθρώπινων χαρακτηριστικών και ένα ολοκληρωμένο και τεκμηριωμένο μοντέλο περιγραφής της ανθρώπινης προσωπικότητας. Για το λόγο αυτό κρίθηκε σκόπιμη η ανάπτυξη ενός ερωτηματολογίου το οποίο θα περιλαμβάνει τους παράγοντες της εξωστρέφειας (extraversion), της προσήνειας (agreeableness), της ευσυνειδησίας (conscientiousness), της συναισθηματικής σταθερότητας (emotional stability-neuroticism) και της δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες (openness to experience). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δεκαεννέα (19) ερωτήματα και κάθε ερώτηση απαντάται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Χορηγήθηκε σε ιδιοκτήτες ιδιωτικών γυμναστηρίων και σε προέδρους/υπευθύνους δημοτικών αθλητικών οργανισμών οι οποίοι αξιολόγησαν την προσωπικότητα τετρακοσίων ογδόντα ένα (N=481) γυμναστών. Κατά την πρώτη φάση του ελέγχου της δομικής εγκυρότητας διενεργήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (n1=161), όπου η τιμή του κριτηρίου Kaiser–Meyer–Olkin ήταν απόλυτα ικανοποιητική, ενώ ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett οδήγησε στην απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης ότι οι μεταβλητές είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Η ανάλυση των κυρίων συνιστωσών, υποστήριξε την ύπαρξη πέντε (5) παραγόντων που ερμηνεύουν το μεγαλύτερο μέρος της συνολικής διακύμανσης. Το ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε για τη δομική του εγκυρότητα με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (n2=320). Η εσωτερική συνοχή ελέγχθηκε με τον συντελεστή Cronbach α , και απέδωσε: (α =.87 για την εξωστρέφεια, α =.90 για την προσήνεια, α =.91 για την ευσυνειδησία, α =.82 για την συναισθηματική σταθερότητα και α =.92 για την δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες. Οι δείκτες προσαρμογής του ερωτηματολογίου ξεπέρασαν τα όρια της καλής προσαρμογής και υποστήριξαν την ύπαρξη πέντε συσχετιζόμενων παραγόντων. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων στον παράγοντα ήταν ικανοποιητικές. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την αρχική υπόθεση για την ύπαρξη πέντε (5) διακριτών, συσχετιζόμενων παραγόντων. Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί επαρκές ψυχομετρικό εργαλείο για να χρησιμοποιηθεί στην διοίκηση και διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού σε γυμναστήρια και αθλητικούς οργανισμούς.

Λέξεις κλειδιά: χαρακτηριστικά προσωπικότητας, μοντέλο πέντε παραγόντων, γυμναστές

20732

ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΟΥΝ: ΕΝΑ ΠΡΕΛΟΥΔΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

Διακάκη Ε., Χρόνη Σ., Γούδας Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Hedmark

taloulagr@yahoo.gr

MIGRATING CYCLISTS: A PRELUDE FOR MOTIVES TO DEPART AND RETURN

E. Diakaki, S. Chroni, M. Goudas

University of Thessaly, D.P.E.S.S., Hedmark University College, Dept. of Sports & Active Lifestyle

The purpose of the study is to understand the motives of elite athletes to migrate abroad for pursuing a professional sporting career. Additionally, we seek to highlight the other side of the 'coin' which is about their motives to return back home. Narrative interviews were conducted with five elite Greek cyclists (four males, one female) who migrated to Europe to join semi-professional teams. Using the qualitative approach we try to verge on how and why this migration experience began and how and why it ended. Relocation is a challenge that immigrated athletes have to overcome in order to adapt in the new micro and macro environments. We used the five pathways to adaptation

introduced by Fiske (2004) (understanding, controlling, self-enhancement, belonging, trusting), to inform our attempt to understand the reasons leading the athletes to initiate their migration experience as well as to put an end to it. Through a narrative thematic analysis we present here the most paramount themes of the five interviews grounded in Fiske's (2004) adaptation pathways. The motive to migrate was common among the cyclists and one of them said: "In Greece we knew nothing [about cycling]. I wanted to be a professional cyclist. I wanted to go abroad and race in a pro tour team." A motive for returning home can be traced in the following words: "When my team advanced to pro continental level most of my teammates left and new cyclists came in. It seemed that we didn't fit very well together. Back then we had a family atmosphere, whereas the new cyclists were strictly professionals". As such, the adaptation pathway of belonging was no more present and the athlete experienced some difficulty. Overall, findings indicate that the contentment of some of the pathways has a direct impact on how and on whether the athlete would overcome the challenge of relocation and the concurrent cross-cultural stress. For some of the cyclists, dissatisfaction of one or more of the pathways played a crucial role in the decision (a) to depart and return to home and (b) to adjust future plans concerning their professional sport career. Learning about what motivates athletes to pursue a sport career abroad and how adaptation pathways impact the decision to stay or depart may ease the relocation process. Teammates, coaching staff, and sport psychology consultants can actively support relocated athletes in their quest for a professional career away from home.

Λέξεις κλειδιά: sport migration, motives, adaptation

20890

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ: ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ VIENNA TEST SYSTEM

Γαλάνης Ε., Αργυρόπουλος Χ., Κρομμύδας Χ., Χατζηγεωργιάδης Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

v.galanis@hotmail.com

SELF-TALK MECHANISMS: EXAMINATION OF FOCUSED ATTENTION THROUGH THE VIENNA TEST SYSTEM

E. Galanis, C. Argyropoulos, C. Krommidas, A. Hatzigeorgiadis

University of Thessaly, D.P.E.S.S

Στη βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί με συνέπεια ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας διευκολύνει τη μάθηση και βελτιώνει την απόδοση σε κινητικές και αθλητικές δεξιότητες. Επιπλέον, έχει αναγνωριστεί ότι η σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης εξηγείται από κάποιους πιθανούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς, όπως η προσοχή, η οποία επηρεάζεται από την αυτο-ομιλία και επηρεάζει την απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί άμεσα και με αντικειμενικές μετρήσεις, αν η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας επηρεάζει την προσοχή των ατόμων. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 41 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ με μέσο όρο ηλικίας 21.58 (\pm .84) χρόνια. Αρχικά, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, πειραματική και ελέγχου, με βάση τα αποτελέσματα ενός αρχικού τεστ προσοχής. Στη συνέχεια, για τρεις ενότητες, η πειραματική ομάδα διδάχτηκε και εξασκήθηκε πάνω στη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας διαμέσου δύο λεπτών κινητικών δεξιοτήτων, ενώ η ομάδα ελέγχου δέχθηκε μόνο την επίδραση των κινητικών δεξιοτήτων. Στο τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε ένα τεστ για τη μέτρηση της εστιασμένης προσοχής, όπου λάμβαναν ερεθίσματα από τρία διαφορετικά κανάλια (οπτικό, ακουστικό, οπτικο-ακουστικό) στα οποία έπρεπε να αντιδρούν επιλέγοντας την κατάλληλη απάντηση. Όλες οι μετρήσεις έγιναν στο περιβάλλον του εργαστηρίου με τη χρήση του Vienna Test System. Αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ και στα τρία υποτέστ της εστιασμένης προσοχής σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας μπορεί να βελτιώσει την εστιασμένη προσοχή των ατόμων. Τα ευρήματα υποστηρίζουν την εστιασμένη προσοχή ως διαμεσολαβητικό παράγοντα για την εξήγηση της σχέσης μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης. Βασισμένοι στα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, αθλητικοί ψυχολόγοι και προπονητές θα μπορούσαν να σχεδιάσουν πιο αποτελεσματικά προγράμματα παρέμβασης αυτο-ομιλίας δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση σε σημεία βελτίωσης της προσοχής των αθλητών/τριών.

Λέξεις κλειδιά: διαστάσεις προσοχής, γνωστικές στρατηγικές, χρόνος αντίδρασης