27th International Congress on Physical Education & Sport Science

10-12 May 2019

Komotini

www. icpess.gr

Τόμος Περιλήψεων

Abstract Book

27th International Congress on Physical Education & Sport Science

10-12 May 2019

Komotini

27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

10-12 Μαΐου 2019

Κομοτηνή

Περιεχόμενα - Table of Contents

ORAL PRESENTATIONS 5
ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ 5
Sports Injuries and Rehabilitation 7
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση 7
Sports Psychology 21
Αθλητική Ψυχολογία 21
Exercise & Musculoskeletal Diseases 33
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις 33
Biomechanics 35
Εμβιομηχανική 35
Dance Sciences 43
Επιστήμες του Χορού 43
Exercise Physiology 51
Εργοφυσιολογία 51
Sports History/Sociology 67
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία 67
New Technologies in Physical Education & Sports 79
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό 79
Organization & Marketing of Sports & Recreation 95
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής 95
Exercise training/coaching in individual sports 107
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων 107
Exercise training/coaching in team sports 117
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων 117
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability 141
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία 141
Prescription of Exercise 149
Συνταγογράφηση της άσκησης 149
Forum: "Science & Olympic Wrestling 155
Φόρουμ «Επιστήμη κ' Ολυμπιακή Πάλη» 155
Physical Education in Elementary & Secondary Education 173
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση 173
Physical Activity 193
Φυσική Δραστηριότητα 193
E-POSTER PRESENTATIONS 201
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ 201
Sports Injuries and Rehabilitation 203
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση 203
Sports Injuries and Rehabilitation 221
Αθλητική Ψυχολογία 221
Exercise & Musculoskeletal Diseases 231
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις 231
Biomechanics 239
Εμβιομηχανική 239
Dance Sciences 243
Επιστήμες του Χορού 243
Exercise Physiology 245
Εργοφυσιολογία 245
Sports History/Sociology 249
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία 249
Motor learning-Development-Performance 255
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση 255
New Technologies in Physical Education & Sports 261
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό 261
Organization & Marketing of Sports & Recreation 263
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής 263
Exercise training/coaching in individual sports 273
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων 273
Exercise training/coaching in team sports 285
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων 285
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability 295
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία 295
Physical Education in Elementary & Secondary Education 301
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση 301
Physical Activity 309
Φυσική Δραστηριότητα 309
INDEX 331
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 331

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

KEYNOTE SPEECH ABSTRACT

EXERCISE IS MEDICINE – THE WORLD'S MOST ESSENTIAL BRAND REQUIRES RE-BRANDING FROM ITS SPIRITUAL HOME

PITSILADIS YANNIS

Collaborating Centre of Sports Medicine, University of Brighton, Eastbourne, UK

Email: y.pitsiladis@brighton.ac.uk

ABSTRACT

There is indisputable evidence that human beings are capable of and indeed designed to cope with extraordinary levels of endurance and general physical and mental stress requiring fitness and endurance to survive. Remnants of this "primordial lifestyle" still exist in a few places on earth where humans survive solely by persistence hunting (e.g., the Kalahari region of South Africa where the San tribe's survival requires tracking prey over difficult terrain and running it down at high speeds in severe ambient conditions until either man - the hunter, or animal - the hunted, collapses1). The value of physical fitness through physical activity, or "sport" in the modern world, where few of us depend on hunting to survive is not as easy to demonstrate. Applying "evolutionary logic" to a population that does not have to be fit and lean to survive can be a tough proposition. While obesity and "sedentarism" lead to increased morbidity and mortality, the effect is not demonstrated in a matter of days, as hunger is for the subsistence hunter. This innate idleness, historically borne out of a need to survive with limited resources - the less we do, the less energy we use, the less food/fuel we need to find - does not encourage modern man to get active. The importance of education and raising awareness of the risks of inactivity is clear and there are numerous organisations that are attempting to do this. Of these, the most active include the global plan "More active people for a healthier world" from the World Health Organisation (WHO)2, "Global Active Cities" from the International Olympic Committee (IOC)3, "Exercise is Medicine" from the American College of Sports Medicine (ACSM)4, "Exercise Prescription for health" from the European Federation of Sports Medicine Associations (EFSMA)5, and "Movement Medicine" from the British Association of Sport and Exercise Medicine (BASEM)6.

Despite these significant efforts, the concerning fact remains that globally, 28% of adults do not meet recommended levels of physical activity7. There is therefore an urgent need for radical new thinking; an essential need for a "global alliance" that can oversee and implement real lifestyle change. This idea of a "global alliance" is gaining momentum and given that the origins of "exercise being medicine" can be traced back to the Hippocratic concept of "Positive Health" in the 5th Century BC8, a proposal is being developed in association with the Hellenic Olympic Committee (HOC) for this "global alliance" to have its headquarters in the spiritual home of the Olympics, in ancient Olympia. The mission being to overcome the mismatch between our bodies and the modern world we have created.

REFERENCES

1. Heinrich B. Racing the antelope: what animals can teach us about running and life. HarperCollins. 2001; 73.
2. www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa
3. www.olympic.org/news/world-s-first-global-active-cities-to-be-recognised-at-olympism-in-action-forum
4. www.exerciseismedicine.org
5. www.efsma.eu/images/pdf/efsma_position_about/Table-training-reccomm-08022016.pdf
6. https://basem.co.uk/moving-medicine
7. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants September 2018 The Lancet Global Health 6(10) DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
8. Nutrition and Fitness: Metabolic Studies in Health and Disease 4th International Conference on Nutrition and Fitness, Athens, May 2000 Editor(s): Simopoulos, A.P. (Washington, DC) Pavlou, K.N. (Athens) (eds): Nutrition and Fitness: Metabolic Studies in Health and Disease.World Rev Nutr Diet. Basel, Karger, 2001, vol 90, pp 1-4.

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

ΕΧΕΙ ΟΦΕΛΟΣ Η ΧΡΗΣΗ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΧΟΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ;

IS THE USE OF ADDED EXTERNAL RESISTANCE BENEFICIAL FOR ABDOMINAL MUSCLE THICKNESS RECRUITMENT DURING BRIDGE EXERCISE?

ΔΑΥΚΟΥ Κ., ΣΑΧΙΝΗΣ Χ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

DAFKOU K., SAHINIS C., ELLINOUDIS A., KOFOTOLIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kdafkos@phed-sr.auth.gr

Η άσκηση με άρση της λεκάνης και σύσπαση των κοιλιακών μυών αποτελεί μέρος πολλών προγραμμάτων άσκησης. Η εξάπλωση αυτών των ασκήσεων και στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό οδήγησε στην εφαρμογή ασκήσεων με μεγαλύτερα προπονητικά ερεθίσματα σε σχέση με τον αθλητισμό αναψυχής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει αν, η προσθήκη επιπρόσθετου βάρους κατά την εκτέλεση άρσης της λεκάνης από ύπτια θέση επηρεάζει το πάχος του εγκάρσιου και του ορθού κοιλιακού μυός. Το δείγμα αποτέλεσαν 20 υγιείς φοιτητές (Μ.Ο. ± ΤΑ, ηλικία 20.55 ± 1.09 έτη, ύψος 1.80 ± .07 μέτρα, σωματική μάζα 78.8 ± 9.33 κιλά) οι οποίοι είχαν ενεργή ενασχόληση με τον αθλητισμό και δεν παρουσίαζαν κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα. Αφού οι εξεταζόμενοι έλαβαν την ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα, υπολογίστηκε το πάχος των δύο μυών με τη χρήση δύο συσκευών υπερήχων, σε οκτώ διαφορετικές καταστάσεις: α) ηρεμία, β) ήπια σύσπαση («τράβηγμα» της κοιλιακής χώρας προς τα έσω), γ) άρση της λεκάνης, δ) άρση λεκάνης και σύσπαση, ε) άρση λεκάνης με βάρος 10kg, στ) άρση λεκάνης με βάρος 10kg και σύσπαση, ζ) άρση λεκάνης με βάρος 20kg και η) άρση λεκάνης με βάρος 20kg και σύσπαση. Η ανάλυση της διακύμανσης (ANOVA) έδειξε ότι το επιπλέον βάρος 10kg και 20kg είχε θετική επίδραση στο πάχος του TRA ιδιαίτερα όταν εκτελέστηκε συνδυασμένα με σύσπαση (6.86 ± .99 mm και 6.65 ± 1.43 mm αντίστοιχα) σε σχέση με την ηρεμία (4.57 ± .79 mm). Όσον αφορά τον ορθό κοιλιακό, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στο πάχος του κατά την εκτέλεση της σύσπασης (13.57 ± 2.36 mm) σε σχέση με την ηρεμία (14.8 ± 2.34 mm). Η χρήση επιπλέον εξωτερικής αντίστασης σε συνδυασμό με την ενεργή σύσπαση των κοιλιακών ίσως είναι κατάλληλη για την βελτίωση της σταθερότητας του κορμού σε άτομα με υψηλά επίπεδα ενεργής δραστηριότητας. Αντίθετα, φαίνεται ότι η άσκηση αυτή δεν επηρεάζει το πάχος του ορθού κοιλιακού, όσο και εάν αυξηθεί η εξωτερική αντίσταση.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΟΡΜΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΡΘΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΥΠΕΡΗΧΟΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

ΘΛΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

HAMSTRING INJURIES IN SPORT COMBAT ATHLETES DURING A FULL SEASON

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΚΟΥΚΗΣ Ε., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.
DIKEOSYNOPOULOS C., KOUKIS E., KOFOTOLIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

chris7wtf@hotmail.com

Οι θλάσεις των οπισθίων μηριαίων είναι ένας συχνός τραυματισμός που παρατηρείται συχνά σε αθλητές μαχητικών αθλημάτων. Παρόλες τις εικασίες ότι ο μηχανισμός κάκωσης σε αυτούς τους αθλητές και αθλήτριες είναι διαφορετικός σε σχέση με τους δρομείς ταχύτητας και τους ποδοσφαιριστές, δεν υπάρχουν ερευνητικά στοιχεία τα οποία να επιβεβαιώνουν αυτή την υπόθεση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συχνότητα και τα επιδημιολογικά στοιχεία των τραυματισμών στους οπίσθιους μηριαίους σε αθλητές και αθλήτριες πολεμικών τεχνών κατά τη διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου. Με ειδικό on-line ερωτηματολόγιο παρακολουθήθηκαν 42 ενεργοί αθλητές (ηλικίας 15 και άνω ετών) πολεμικών τεχνών για ένα χρονολογικό έτος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες είχαν έναν τραυματισμό στους οπίσθιους μηριαίους στη διάρκεια της χρονιάς. Το ποσοστό των τραυματισμών ήταν 42 ανά 700 ώρες προπόνησης. Ο τραυματισμός έλαβε χώρα κυρίως στο έσω τμήμα του μηρού κοντά στο ισχιακό κύρτωμα στο 30% των περιπτώσεων και παρουσιάστηκε κυρίως μετά από υπερβολική διάταση (στο 20% των περιπτώσεων). Το 50% των αθλητών δεν ακολούθησε πρόγραμμα αποκατάστασης ενώ η επιστροφή στην ενεργό δράση έγινε 10 περίπου ημέρες μετά τον τραυματισμό. Αξιοσημείωτο είναι ότι το 40% των αθλητών είχαν ξανατραυματιστεί στο ίδιο σημείο. Τα προκαταρτικά αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο τραυματισμός στους οπίσθιους μηριαίους είναι εντυπωσιακά υψηλός σε αθλητές και αθλήτριες πολεμικών τεχνών ενώ τα στοιχεία της κάκωσης δείχνουν ότι η πρόληψη των κακώσεων αυτών σε αυτούς τους αθλητές και αθλήτριες απαιτεί διαφορετικά προγράμματα άσκησης σε σχέση με αυτά που εφαρμόζονται στους δρόμους ταχύτητας και στους ποδοσφαιριστές.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΚΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΗΜΙΤΕΝΟΝΤΩΔΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

REHABILITATION PROGRAM FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY IN A BASKETBALL PLAYER

ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Κ., ΠΕΧΛΙΒΑΝΙΔΟΥ Κ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

IRAKLEOUS K., PECHLIVANIDOU K., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kyriirak@phyed.duth.gr

Ο πρόσθιος χιαστός αποτελεί μια από τις συχνότερες συνδεσμικές κακώσεις του γόνατος, κυρίως σε αθλητές. Σκοπός της εργασίας ήταν η περιπτωσιολογική λειτουργική διαχείριση ενός αθλητή καλαθοσφαίρισης που βρισκόταν στον 4ο μήνα της αποκατάστασης μετά από ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου. Το πρόγραμμά του διήρκησε 12 εβδομάδες με συχνότητα 3-4 φορές τη βδομάδα. Στόχος του προγράμματος ήταν η ενδυνάμωση του χειρουργημένου άκρου, η επανάκτηση της ισορροπίας καθώς και η λειτουργικότητά του. Για την εξάλειψη των μυϊκών ανισορροπιών των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο Isoforce (στη γωνιακή ταχύτητα 150°/sec). Για την ισορροπία χρησιμοποιήθηκαν ασταθείς επιφάνειες όπως τραμπολίνο, bosu, μαλακά στρώματα, ενώ για τη λειτουργικότητα δόθηκε έμφαση στις μονοποδικές ασκήσεις και σε συνδυαστικές ασκήσεις με μπάλα. Για την εκτίμηση της προόδου του τραυματία χρησιμοποιήθηκαν τα λειτουργικά τεστ: άλμα με 1 πόδι, 3 συνεχόμενα άλματα με 1 πόδι ενώ αξιολογήθηκε και η ικανότητα ισορροπίας του τραυματία καταγράφοντας την απόκλιση από το οριζόντιο επίπεδο σε μονοποδική στήριξη στο σύστημα ισορροπίας Biodex. Παράλληλα, έγινε εκτίμηση των μυϊκών ελλειμμάτων στο ισοκινητικό δυναμόμετρο στις 60ο/sec και 180ο/sec. Τα αποτελέσματα από τις παραπάνω μετρήσεις έδειξαν ότι ο τραυματίας εξάλειψε τα μυϊκά ελλείμματα, τα ελλείμματα σταθερότητας και λειτουργικότητας, και επέστρεψε στα προ τραυματισμού του επίπεδα.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΞΩΓΕΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΠΙΣΤΑΣ

THE INVESTIGATION OF THE EXTERNALC RISK INJURIES IN ELITE CYCLING ATHLETES WITH DISABILITIES

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

KAGIAOGLOU A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A., ROKKA S., BENEKA A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akagiaog@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση της συμμετοχής των αθλητών με κινητική αναπηρία στο άθλημα της ποδηλασίας. Η ποδηλασία στους Παραολυμπιακούς Αγώνες περιλαμβάνει την Ποδηλασία Δρόμου κατά την οποία οι αγώνες διεξάγονται σε δημόσιους δρόμους και την Ποδηλασία Πίστας με τους αγώνες να διεξάγονται σε ειδικά διαμορφωμένο ποδηλατοδρόμιο. Η επιστημονική έρευνα σχετικά με την επιδημιολογία εμφάνισης τραυματισμών στην ποδηλασία για άτομα με κινητική αναπηρία είναι σχεδόν ελλιπής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή των τραυματισμών που εμφανίζονται στους αθλητές με κινητική αναπηρία στο αγώνισμα της ποδηλασίας Πίστας και η διερεύνηση της σχέσης των τραυματισμών με εξωγενείς παράγοντες κινδύνου. Το δείγμα αποτέλεσαν 33 αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου με κινητική αναπηρία (19 άνδρες & 14 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 29 ±5,44 έτη, μ.ο. ύψους 1,72 ±0,66 cm και βάρους 67 ± 2,3kg και χρόνων συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες 11 ± 3,66 χρόνια, οι οποίοι συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδηλασίας Πίστας που πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2019 στην Αθήνα. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou και συνεργάτες (2007), για την καταγραφή και διερεύνηση των τραυματισμών, αφού προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους αθλητές κατά την εβδομάδα διεξαγωγής των αγώνων. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού δίνονταν οι απαραίτητες οδηγίες από την ερευνήτρια και οι συμμετέχοντες κατέγραφαν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών που τους στοίχισαν μία τουλάχιστον εβδομάδα απομάκρυνσης είτε από αγώνες είτε από προπόνηση. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας, προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών του δείγματος αντιμετώπισε δύο ή και περισσότερους σοβαρούς τραυματισμούς. Το 33,3% των τραυματισμών ήταν οξείς, ενώ το 67,7% ήταν σύνδρομα υπέρχρησης. Η πιο συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή ήταν γόνατο, ακολουθούσε το ισχίο, η ποδοκνημική και με μικρότερο ποσοστό οι τραυματισμοί στην περιοχή της μέσης, στα άνω άκρα και τους καρπούς. Οι σημαντικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών που αναφέρθηκαν ήταν η ελλιπής προθέρμανση και οι διατάσεις, εσφαλμένη τεχνική και κακή φυσική κατάσταση, κακή υλικοτεχνική υποδομή και ακατάλληλα αθλητικά εξαρτήματα (ακατάλληλο μαξιλαράκι ποδηλατικής βερμούδας). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, για τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών σε αθλητές με κινητικά προβλήματα στο άθλημα της Ποδηλασίας Πίστας αναμένεται να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των γνώσεων σχετικά με τις κακώσεις αθλητών με αναπηρίες, στη δημιουργία αποτελεσματικότερων προγραμμάτων πρόληψης ώστε αυτοί να διατηρηθούν υγιείς και να παραμείνουν ενεργοί στο χώρο του αθλητισμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΠΑΧΟΣ ΤΟΥ ΕΓΚΑΡΣΙΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΡΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

TRANSVERSUS ABDOMINIS THICKNESS AT REST AND DURING ABDOMINAL HOLLOWING IN INDIVIDUALS WITH STROKE

ΚΕΛΛΗ Α., ΓΑΛΑΝΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

KELLI A., GALANIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

anna24kellis@gmail.com

Η δραστηριότητα του εγκάρσιου κοιλιακού μυός επηρεάζει τη σταθεροποίηση του κορμού. Είναι γνωστό ότι μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, τα άτομα εμφανίζουν προβλήματα ισορροπίας και αστάθειας κατά την στάση και την κίνηση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στην υγιή και στην ημιπληγική πλευρά , όσον αφορά το πάχος και την σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού. Οκτώ ασθενείς με ημιπληγία (ηλικία 72 ± 11.25 ετών, μάζα 56 ± 2.72 kg, ύψος 1.62± 3.75 m) εξετάστηκαν με μυοσκελετικό υπέρηχο σε 4 συνθήκες : α) σε ηρεμία, β) σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού μυός για 5 s γ) ηρεμία από άρση της λεκάνης και δ) σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού από άρση της λεκάνης για 5 s. Σε κάθε μια από τις παραπάνω συνθήκες, υπολογίστηκε ο δείκτης συμμετρίας, ως η απόλυτη τιμή της διαφοράς στο πάχος ανάμεσα στις δυο πλευρές. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στη ημιπληγική (3.11 ± 1.34 mm) και την υγιή πλευρά (3.33 ± 1.31 mm) στην ηρεμία. Επίσης, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δυο πλευρές κατά την σύσπαση, την άρση της λεκάνης και την άρση της λεκάνης με σύσπαση. Ο δείκτης συμμετρίας κυμάνθηκε από 14.11 ± 7.84 % έως 20.44 ± 7.81%. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σε ημιπληγικούς ασθενείς, το πάχος του εγκάρσιου κοιλιακού δεν διαφέρει συστηματικά ανάμεσα στην ημιπληγική και στην υγιή πλευρά. Η ύπαρξη υψηλής ασυμμετρίας ανάμεσα στις 2 πλευρές οφείλεται είτε στην ατροφική ημιπληγική πλευρά είτε στην αντιστάθμιση της αδυναμίας από την υγιή πλευρά. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι οι ασκήσεις ενεργοποίησης του εγκάρσιου κοιλιακού είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την βελτίωση της σταθερότητας ασθενών με ημιπληγία, αρκεί να είναι εντοπισμένες και προσαρμοσμένες στο έλλειμα του κάθε ασθενούς.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΠΥΡΗΝΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PILATES ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

EFFECTS OF A COMBINED PILATES AND PROPRIOCEPTION EXERCISE PROGRAM ON INJURIES PREVENTION IN BALLET DANCERS

ΜΑΚΡΗ Α.[1], ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ Π.[2], ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.[1], ΔΟΥΔΑ Ε.[1]

MAKRI A.[1], SIMEONIDIS P.[2], GIOFTSIDOU A.[1], DOUDA H.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2] ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2] ORTHOPAEDIC SURGEON, FOOT & ANKLE SPECIALIST, THESSALONIKI

amakr@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση και την αποτελεσματικότητα ενός συνδυαστικού προγράμματος, που αφορά στη μυϊκή ενδυνάμωση του κορμού με τη μέθοδο Pilates, σε συνδυασμό με λειτουργικές ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας επάνω σε δίσκο ισορροπίας. Στόχος ήταν η πρόληψη και μείωση τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 31 χορεύτριες (n=31), 12 έως 25 ετών, από τις οποίες δεκαεννέα χορεύτριες (n=19), ερασιτεχνικού επιπέδου ηλικίας 13.68 ± 2,12 ετών, καθώς και δώδεκα φοιτήτριες χορεύτριες (n=12), επαγγελματικής σχολής χορού ηλικίας 23 ± 6.37 ετών. Το δείγμα χωρίστηκε σε τέσσερις ομάδες: Πειραματική Ομάδα (n=10) και Ομάδα Ελέγχου (n=9), με ερασιτέχνες χορεύτριες, και Πειραματική Ομάδα (n=6), και Ομάδα Ελέγχου (n=6) με φοιτήτριες χορεύτριες από την ανωτέρα επαγγελματική σχολή χορού. Η παρέμβαση που είχε διάρκεια 12 εβδομάδες, με συχνότητα εκτέλεσης 3 φορές /εβδομάδα και διάρκεια εκτέλεσης 30', πραγματοποιούνταν μετά το μάθημα του μπαλέτου, σε περίοδο που αυξήθηκε σημαντικά ο όγκος της προπόνησης αλλά και ο αριθμός των προβών με τα point shoes. Ως μέθοδο συλλογής δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς τραυματισμών με ερωτήσεις επικεντρωμένες στον τύπο των τραυματισμών, τη διάρκεια τους, καθώς και το χρονικό διάστημα αποχής από την πρακτική του χορού. Για τη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση x2, ενώ ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε η τιμή $p<0.05$. Η ανάλυση x2 ανέδειξε ότι κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι χορεύτριες, που συμμετείχαν στις πειραματικές ομάδες και στις δύο κατηγορίες, δεν ανέφεραν κανένα τραυματισμό. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου των ερασιτεχνών χορευτριών, αύξησε τα ποσοστά τραυματισμού την περίοδο που αυξήθηκε σημαντικά ο όγκος της προπόνησης κατά 88,9% για διάστημα από 0-7 ημέρες, 11% για διάστημα από 8-28 ημέρες και κατά 11% για διάστημα 29-84ημέρες. Όσον αφορά στην ομάδα ελέγχου των φοιτητριών, αύξησε τα ποσοστά τραυματισμού της κατά 16,7% για διάστημα 0-7 ημερών, κατά 66,7% έμεινε χωρίς πρακτική για διάστημα 29-84 ημέρες και επιπλέον κατά 16,7% % έμεινε χωρίς πρακτική για διάστημα >84 ημέρες. Η ανάλυση συσχετίσεων ανέδειξε ότι οι τραυματισμοί στο προεπαγγελματικό επίπεδο είναι πιο σοβαροί και έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ανάρρωσης σε σύγκριση με αυτούς του ερασιτεχνικού επιπέδου. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας μπορεί να αποτελέσει μία εναλλακτική μέθοδο για την πρόληψη, τη μείωση αλλά και την άμβλυνση της σοβαρότητας των τραυματισμών στους χορευτές.

Λέξη – κλειδί 1: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη – κλειδί 2: ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ
Λέξη – κλειδί 3: ΔΥΝΑΜΗ ΚΟΡΜΟΥ
Λέξη – κλειδί 4: ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Λέξη – κλειδί 4: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ
MUSCULOSKELETAL INJURIES IN LONG DISTANCE RUNNERS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΑΣΒΕΣΤΑ Ε., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.
PARASKEVOPOULOS K., ASVESTA E., KOFOTOLIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

geiaxara66@yahoo.gr

Αθλητές που διανύουν πολλά χιλιόμετρα καθημερινά είναι επιρρεπείς σε τραυματισμούς και πιο συγκεκριμένα, των κάτω άκρων. Παρότι έχουν γίνει αρκέτες έρευνες στο παρελθόν σε αθλητές μεγάλων αποστάσεων, είναι δύσκολο να καθιερωθεί ένα σύστημα πρόληψης τραυματισμών καθώς αυτές δε δείχνουν ένα ξεκάθαρο αποτέλεσμα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συχνότητα και τα επιδημιολογικά στοιχεία των τραυματισμών σε αθλητές και αθλήτριες μεγάλων αποστάσεων κατά τη διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου. Με ειδικό on-line ερωτηματολόγιο παρακολουθήθηκαν 55 ενεργοί αθλητές (ηλικίας 18 και άνω ετών) αντοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόλις το 15% των δρομέων δεν είχαν τραυματιστεί ποτέ στη ζωή τους. Το 52% των ατόμων διήνυε πάνω από 60 χιλιόμετρα την εβδομάδα ενώ το 15% κυμάνθηκε από 41 έως 60 χιλιόμετρα ανά εβδομάδα. Ο τραυματισμός έλαβε χώρα κυρίως στην ποδοκνημική στο 25% των περιπτώσεων. Το 11% των αθλητών δεν ακολούθησε πρόγραμμα αποκατάστασης ενώ η επιστροφή στην ενεργό δράση έγινε 25 περίπου ημέρες μετά τον τραυματισμό. Αξιοσημείωτο είναι ότι το 23% των αθλητών είχαν ξανατραυματιστεί στο ίδιο σημείο. Τα προκαταρτικά αυτά αποτελέσματα δείχνουν ότι οι τραυματισμοί στους δρομείς μεγάλων αποστάσεων ποικίλλουν όπως στην ποδοκνημική, στο γόνατο, στον μηρό και στο ισχίο, κάτι που κάνει την έρευνα παραπάνω περίπλοκη και ενδιαφέρουσα .

Λέξη - κλειδί 1: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΚΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΡΟΜΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

REHABILITATION PROGRAM FOR ANKLE SPRAIN IN A VOLLEYBALL PLAYER

ΠΕΧΛΙΒΑΝΙΔΟΥ Κ., ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Κ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
PECHLIVANIDOU K., IRAKLEOUS K., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kyriirak@phyed.duth.gr

Το διάστρεμμα της ποδοκνημικής αποτελεί μια από τις συχνότερες συνδεσμικές κακώσεις των κάτω άκρων τόσο στον αθλητικό χώρο όσο και στην καθημερινότητα. Σκοπός της εργασίας ήταν η περιπτωσιολογική λειτουργική διαχείριση μιας αθλήτριας της πετοσφαίρισης έπειτα από επαναλαμβανόμενα διαστρέμματα στην άρθρωση της ποδοκνημικής και των δυο άκρων. Το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκησε 8 εβδομάδες, με συχνότητα 3-4 φορές τη βδομάδα. Στόχος της αποκατάστασης ήταν η μυϊκή ενδυνάμωση των κάτω άκρων, η βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας καθώς και η λειτουργικότητα της αθλήτριας. Για τη δύναμη χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα και βαράκια ενώ στις ασκήσεις ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας συμπεριλήφθηκαν και ασταθείς επιφάνειες όπως τραμπολίνο, bosu, μαλακά στρώματα και δίσκοι ισορροπίας. Για την εκτίμηση της προόδου της αθλήτριας εφαρμόστηκαν τα λειτουργικά τεστ: άλμα με 1 πόδι, 3 συνεχόμενα άλματα με 1 πόδι, ενώ παράλληλα, η ικανότητα ισορροπίας της τραυματίας αξιολογήθηκε και σε μονοποδική στήριξη στο σύστημα ισορροπίας biodex. Σύμφωνα με τις παραπάνω μετρήσεις, τα αποτελέσματα έδειξαν εμφανή βελτίωση στην ισορροπία και τη λειτουργικότητα της νεαρής κοπέλας.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΥΠΕΡΗΧΟΤΟΜΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΙ Ο ΠΙΘΑΝΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

SONOGRAPHIC APPEARANCE OF THE FIFTH HEAD OF THE QUADRICEPS FEMORIS AND ITS POTENTIAL ROLE FOR MUSCLE INJURIES

ΣΑΧΙΝΗΣ Χ., ΔΑΥΚΟΥ Κ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

SAHINIS C., DAUKOU K., ELLINOUDIS A., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

sahinisxrisostomos@yahoo.com

Ο τείνων του μέσου πλατύ είναι ένας μυς ο οποίος ανακαλύφθηκε πρόσφατα και εκλαμβάνεται ως η πέμπτη κεφαλή του τετρακέφαλου μηριαίου. Ο συγκεκριμένος μυς βρίσκεται μεταξύ του μέσου πλατύ και του έξω πλατύ μυός αλλά η μορφολογία του δεν έχει διερευνηθεί σε ζωντανούς οργανισμούς (in vivo). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, πρώτον, να εξετάσει εάν η συγκεκριμένη κεφαλή είναι ανιχνεύσιμη στο γενικό πληθυσμό και, δεύτερον, να ποσοτικοποιήσει τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του τείνων του μέσου πλατύ για πρώτη φορά. Έντεκα άνδρες και γυναίκες με ενεργή φυσική δραστηριότητα (ηλικία 21.8 ± 3.2 ετών) και χωρίς προβλήματα υγείας συμμετείχαν στην έρευνα. Με το άτομο σε πρηνή θέση, αξιολογήθηκε η ανατομική εγκάρσια επιφάνεια της γαστέρας και του τένοντα του τείνων του μέσου πλατύ χρησιμοποιώντας μυοσκελετικό υπέρηχο. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με το άτομο σε ηρεμία σε τρεις διαφορετικές γωνίες του γόνατος α) σε πλήρη έκταση (0° κάμψη) β) σε 45° κάμψη και γ) σε 90° κάμψη. Ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι η εγκάρσια επιφάνεια κυμάνθηκε από (0,47 mm ± 0,037 mm) έως (0,71 mm ± 0,127 mm) και ήταν μεγαλύτερη περιφερικότερα (distally) παρά κεντρικότερα (proximally) ενώ δεν μεταβλήθηκε με την γωνία κάμψης του γόνατος. Η εγκάρσια επιφάνεια του τένοντα κυμάνθηκε από (0,19 mm ± 0,021) έως (0,20 mm ± 0,021) και δεν διέφερε κατά μήκος του τένοντα ενώ δεν μεταβλήθηκε με την γωνία κάμψης του γόνατος. Συμπεραίνεται ότι η πέμπτη κεφαλή του τετρακεφάλου ανιχνεύθηκε σε όλα τα άτομα. Αυτό σημαίνει ότι η αξιολόγηση μυϊκών ή τενόντιων τραυματισμών του τετρακεφάλου με υπέρηχο χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η ύπαρξη της συγκεκριμένης κεφαλής πιθανώς να οδηγήσει σε εσφαλμένη κλινική αξιολόγηση.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΥΙΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΥΠΕΡΗΧΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΑΤΟΜΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΓΚΑΡΣΙΑ ΔΙΑΤΟΜΗ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ BRAZILIAN JIU JITSU
RECORDING OF INJURIES ON COMPETITIVE ATHLETES OF BRAZILIAN JIU JITSU

ΣΠΥΡΛΙΑΔΗΣ Ν., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.
SPYRLIADIS N., GIOFTSIDOU A., BARBAS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikitasspur@gmail.com

Το Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) είναι ένα μαχητικό άθλημα, το οποίο περιλαμβάνει τεχνικές ρίψεων, ακινητοποίησης, κλειδώματα, εξαρθρώσεις και πνιγμούς. Η ενασχόληση με το BJJ γίνεται για διάφορους λόγους, όπως για τα οφέλη υγείας που προσφέρει, για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοάμυνας ή για την συμμετοχή σε αγώνες. Όπως κάθε μορφή άσκησης, έτσι και το BJJ ενέχει κινδύνους τραυματισμού. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει και να εκτιμήσει το ιστορικό των μυοσκελετικών κακώσεων και λοιμώξεων, που έχουν συμβεί κατά την προπόνηση ή τον αγώνα, σε αγωνιστικούς αθλητές του BJJ. Η καταγραφή έγινε στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Brazilian Jiu Jitsu (Europeans Jiu Jitsu IBJJF Championship 2019), που έλαβε μέρος στις 14 Ιανουαρίου του 2019 στη Λισαβόνα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 70 αθλητές και αθλήτριες από 21 χώρες. Για την πραγματοποίηση της έρευνας, δόθηκε στους αθλητές και αθλήτριες ένα ειδικό ερωτηματολόγιο, με σκοπό την καταγραφή των τραυματισμών που υπέστησαν. Το ερωτηματολόγιο περιείχε ερωτήσεις σχετικά με προσωπικά στοιχεία των αθλητών (φύλο, ηλικία, προπονητική ηλικία, ύψος, βάρος, κ.α.), και με στοιχεία του τραυματισμού όπως η ανατομική περιοχή του, η στιγμή του τραυματισμού (αγώνας ή προπόνηση), διάστημα αποχής από τη προπόνηση κ.α. Επιπλέον κάποιες ερωτήσεις αφορούσαν το πρόγραμμα αποκατάστασης τους, ενώ άλλες κατά πόσο ο τραυματισμός επηρέασε την αγωνιστική τους συμπεριφορά. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS για Windows version 25. Για την περιγραφή των απαντήσεων των ατόμων του δείγματος χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies), καθώς και η περιγραφική Ανάλυση Συχνοτήτων Πολλαπλών Απαντήσεων (Multiple Response, Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα καταγράφηκαν 129 τραυματισμοί. Από αυτούς οι 94 συνέβησαν κατά τη συμμετοχή σε προπόνηση ενώ, οι υπόλοιποι 35 κατά τη συμμετοχή σε αγώνα. Οι περισσότεροι αφορούσαν την άρθρωση του γόνατος , του ώμου και της ποδοκνημικής. Όσον αφορά το είδος του τραυματισμού οι περισσότεροι ήταν διαστρέμματα/ρήξεις συνδέσμων, ακολουθούμενοι από απροσδιόριστο γενικευμένο πόνο και επιδερμικές λοιμώξεις. Πιο συγκεκριμένα, ο πιο συχνά εμφανιζόμενος τραυματισμός ήταν το διάστρεμμα της ποδοκνημικής ως αποτέλεσμα της εφαρμογής «straight foot lock» από τον αντίπαλο και η ρήξη του έξω πλάγιου συνδέσμου του γόνατος συνήθως ως αποτέλεσμα της πάλης από τη θέση «50/50» ή από την μη ορθή εφαρμογή του «τριγωνικού πνιγμού». Σχετικά με τις μεθόδους αποκατάστασης, η χρήση φαρμακευτικής αγωγής ήταν απαραίτητη σε όλες τις λοιμώξεις που συνέβησαν. Ομοίως, η αποστράγγιση αίματος ήταν απαραίτητη για όλα τα αιματώματα που συνέβησαν στα αυτιά των αθλητών.

Λέξη - κλειδί 1: BRAZILIAN JIU JITSU
Λέξη - κλειδί 2: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΚΩΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

RECORDING AND EVALUATION OF THE MOST COMMON CYCLING INJURIES IN EASTERN MACEDONIA AND THRACE

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Α., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΡΟΚΚΑ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

STAVRIDIS A., MATSOUKA O., ROKKA S., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

angestav@outlook.com.gr

Η ποδηλασία, είναι μια από τις πιο δημοφιλείς αερόβιες δραστηριότητες στον κόσμο για άτομα κάθε ηλικίας και για κάθε επίπεδο φυσικής κατάστασης, με καταγεγραμμένα οφέλη τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων όσο και στη συμβολή της στο περιβάλλον. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση των τραυματισμών που εμφανίζονται κατά την ποδηλασία αναψυχής σε άτομα που χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως μέσον μετακίνησης ή αναψυχής. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 183 ποδηλάτες (148 άντρες & 35 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 37,64 ± 11.5 έτη, από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Για τη συλλογή των δεδομένων, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou et al. (2007) για τη διερεύνηση των τραυματισμών, αφού προσαρμόστηκε στις ανάγκες της έρευνας για τους ποδηλάτες αναψυχής. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού δινόταν οι απαραίτητες οδηγίες από τον ερευνητή, οι συμμετέχοντες ανέφεραν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς που τους στοίχισαν τουλάχιστον μία εβδομάδα μακριά από τη ποδηλασία. Στα στοιχεία που καταγράφηκαν, με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies) για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών και ανάλυση crosstabs για να διαπιστωθεί η συσχέτιση των χαρακτηριστικών των ποδηλατών με τους τραυματισμούς τους. Η ημερήσια ενασχόληση τους με τη ποδηλασία ήταν κατά κύριο λόγο 1-2 ώρες, με το μεγαλύτερο ποσοστό των ποδηλατών να χρησιμοποιεί το ποδήλατο 3-4 φορές την εβδομάδα. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι έξι στους δέκα ποδηλάτες αναψυχής αντιμετώπισαν σοβαρούς τραυματισμούς και πολλοί ανέφεραν περισσότερους από ένα τραυματισμό. Η ανατομική περιοχή εμφάνισης ήταν κυρίως το γόνατο και ακολουθούσε η ποδοκνημική, οι ώμοι και η μέση. Όσον αφορά το είδος τραυματισμού, η πλειονότητα των τραυματισμών που αναφέρθηκαν ήταν κακώσεις από πτώση, ακολουθούσαν οι μυϊκοί πόνοι, οι θλάσεις και ένα μικρότερο ποσοστό κατείχαν τα κατάγματα από πτώση ή σύγκρουση με όχημα που τους κράτησε μακριά από την ποδηλασία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι κύριοι λόγοι εμφάνισης τραυματισμών, σύμφωνα με την προσωπική άποψη των συμμετεχόντων, ήταν ο ελλιπής εξοπλισμός (το μεγαλύτερο ποσοστό δεν χρησιμοποιεί κράνος, γάντια, ανακλαστικά), κούραση, πτώση λόγω εμποδίων ή οδηγικού λάθους, σύγκρουση με όχημα, κακές καιρικές συνθήκες. Δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική σχέση στην εμφάνιση τραυματισμών ως προς το φύλο των ποδηλατών και τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας για τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών σε ποδηλάτες αναψυχής αναμένεται να συμβάλλουν στη γνώση, την πρόληψη και τη σωστή αντιμετώπιση ώστε οι χρήστες του ποδηλάτου αναψυχής να διατηρηθούν υγιείς και να παραμείνουν ενεργοί στο χώρο της άθλησης και αναψυχής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απολαμβάνοντας τα οφέλη της ποδηλασίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΣΕ ΟΛΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΤΑΙ ΤΣΙ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΣΙ ΓΚΟΥΝΓΚ

EXPERIENTIAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HOLISTIC REHABILITATION PROGRAMS BASED ON THE PRINCIPLES OF TAI CHI AND QI GONG

ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
CHATZIPANAGIOTI V., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

emichatz@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια η Ιατρική και η επιστήμη της αποκατάστασης ενσωματώνουν προγράμματα Τάι Τσι (ΤΤ) και Τσι Γκουνγκ (ΤΓ) που δρουν συμπληρωματικά και ολιστικά διευρύνοντας τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Το συγκεκριμένο Τάι Τσι και Τσι Γκουνγκ πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 50 προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δ.Π.Θ. στη Κομοτηνή χωρισμένους σε δύο τυχαίες ομάδες. Ήταν διάρκειας 9 εβδομάδων με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Στην ενότητα ΤΤ διδάχτηκαν τα 10 στοιχεία της μικρής φόρμας ΤΤ, μία φόρμα που δημιουργήθηκε ειδικά για αυτή την ομάδα. Επιπλέον στην ενότητα ΤΓ παρουσιαστήκανε τεχνικές νοερής άσκησης και απεικόνισης όπως και ασκησιολόγια για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου. Στόχος του προγράμματος η γνωριμία και εκπαίδευση των φοιτητών σε ένα εναλλακτικό σύστημα άσκησης με εξειδικευμένες ρουτίνες πρόληψης και τεχνικές για την ενίσχυση της γενικότερης υγείας τους, πρακτικές για την αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων και με στόχο την εξοικείωση με ρουτίνες που διαφοροποιημένα μπορούν να εφαρμοστούν σε ειδικούς πληθυσμούς με έμφαση στην μυϊκή ενδυνάμωση και την βελτίωση της ισορροπίας αλλά και ενίσχυση των αθλητικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων. Το ΤΤ δυναμώνει, διατάσσει, εξισορροπεί και αποτελεί μία εξαιρετική πρακτική για την βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής και τον συντονισμό καθώς πολλοί δραστικοί παράγοντες όπως η ακολουθία των κινήσεων, η χρονική διάρκεια εκτέλεσης και η ενεργοποίηση διαφορετικών μυϊκών ομάδων, το καθιστούν αποτελεσματικό στον έλεγχο της στάσης του σώματος και στην καλύτερη αίσθηση της θέσης του μέσα στο χώρο. Η επίδραση του ΤΤ και ΤΓ στη φυσική και πνευματική υγεία των φοιτητών είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Τα παρεμβατικά προγράμματα ΤΤ και ΤΓ έχουν εξειδικευμένους στόχους και πρωτόκολλα εφαρμογής. Συμπερασματικά το πρόγραμμα αυτό έδωσε την ευκαιρία στους φοιτητές να ενημερωθούν αλλά κυρίως να ασκηθούν και να προσεγγίσουν βιωματικά μία εναλλακτική μορφή άσκησης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μία ποικιλία στοιχείων και ρουτινών με προοδευτικότητα στην επιβάρυνση ώστε οι φοιτητές να έχουν την δυνατότητα να δούνε μία άλλη προοπτική στην άσκηση που θα τους ωφελήσει προσωπικά σε όλα τα επίπεδα της υγείας τους αλλά και θα βελτιώσει τις δεξιότητές τους ανάλογα με την ειδικότητα και το άθλημα που ασχολούνται. Διαπιστώθηκε ότι υπάρχει ελλιπής ενημέρωση και εμπειρία των φοιτητών σε τέτοια συστήματα λόγω το ότι δεν είναι ευρέως διαδεδομένα. Η εκπαίδευση τους στις τεχνικές της νοητικής άσκησης και νοερής απεικόνισης ενισχύει το έργο τους. Η θεραπευτική συμβολή του ΤΤ και ΤΓ στην αποκατάσταση αποτελεί μία επαγγελματική πρόκληση για όλους τους ειδικούς της άσκησης και της υγείας.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΙ ΤΣΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΣΙ ΓΚΟΥΝΓΚ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Sports Psychology

Αθλητική Ψυχολογία

Η ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ/ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

IMPLEMENTATION OF THE INSTRUCTIONAL SELF-TALK IN PRACTISING BASKETBALL SKILLS: RESULTS FROM THE APPLICATION TO TEENAGERS, STUDENTS/ATHELETES BOTH MALE AND FEMALE

ΑΓΙΟΜΑΜΙΤΗ Γ.[1,2], ΚΟΥΦΟΥ Ν.[1], ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1]
AGIOMAMITI G.[1,2], KOUFOU N.[1], MICHALOPOULOU M.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

gagiomam@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ενσωμάτωση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εξάσκηση δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης σε πραγματικές συνθήκες. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής παρείχε τη δυνατότητα διερεύνησης της επίδρασης της χρήσης των λέξεων τεχνικής υπόδειξης στην ποιότητα εκτέλεσης των διδασκόμενων δεξιοτήτων καθώς και των αντιλήψεων των ασκούμενων ως προς τη χρησιμότητα και την ευκολία χρήσης του αυτοδιαλόγου. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 20 έφηβοι μαθητές/αθλητές και μαθήτριες/αθλήτριες καλαθοσφαίρισης του Λανίτειου Αθλητικού Λυκείου Λεμεσού, οι οποίοι ήταν μαθητές και μαθήτριες Α΄ έως και Γ΄ Λυκείου, 15-18 ετών. Επιλέχθηκαν δέκα δεξιότητες τεχνικής της καλαθοσφαίρισης οι οποίες διδάχθηκαν και εξασκήθηκαν σύμφωνα με την τεχνική του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, σε δέκα διαφορετικές προπονητικές μονάδες αντιστοίχως, για τρεις εβδομάδες. Ο σχεδιασμός των ενεργειών για την πραγματοποίηση της έρευνας περιελάμβανε: α) την επιλογή των προς εξάσκηση δεξιοτήτων τεχνικής της καλαθοσφαίρισης και προγραμματισμό των μονάδων εξάσκησης, β) την επιλογή και διαμόρφωση των φράσεων ή/και λέξεων τεχνικής υπόδειξης για τις δεξιότητες, γ) το σχεδιασμό 10 μονάδων εξάσκησης στις οποίες πραγματοποιήθηκε η εκπαίδευση των ασκούμενων στη χρήση των λέξεων τεχνικής υπόδειξης και ακολούθως η εφαρμογή τους στην εξάσκηση. Σχεδιάστηκε ημερολόγιο ατομικής αξιολόγησης των ασκούμενων ως προς τη χρήση των λέξεων τεχνικής υπόδειξης και ακολούθως της αντίστοιχης κινητικής εκτέλεσης. Το ημερολόγιο συμπλήρωνε ο εκπαιδευτής, κατά τη διάρκεια των μονάδων εξάσκησης, με παρατήρηση της χρησιμοποίησης των λέξεων κλειδιών και της ακόλουθης κινητικής εκτέλεσης των ασκούμενων. Καταγραφόταν τα δυνατά και αδύνατα σημεία της τεχνικής εκτέλεσης κάθε δεξιότητας, σε αντιστοιχία με τις λέξεις τεχνικής υπόδειξης τις οποίες χρησιμοποιούσαν οι ασκούμενοι. Μέσω ημιδομημένης συνέντευξης/ερωτηματολογίου καταγράφηκαν οι αντιλήψεις και οι στάσεις των ασκούμενων ως προς τη χρήση και χρησιμότητα των λέξεων τεχνικής υπόδειξης. Από τη μελέτη των στοιχείων που συγκεντρώθηκαν φάνηκε ότι η εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής μπορεί αφενός να βοηθήσει τους ασκούμενους να βελτιώσουν γρήγορα την ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων και αφετέρου να δημιουργήσει ένα ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης, μέσω της αύξησης της ευχαρίστησης από την εκμάθηση και εφαρμογή μίας νέας, διαφορετικής και ενδιαφέρουσας προσέγγισης της εξάσκησης. Επιπροσθέτως καταγράφηκε αυξημένη τάση επικοινωνίας τόσο μεταξύ των ασκούμενων όσο και με τον εκπαιδευτή, ένα γεγονός το οποίο συνετέλεσε σε αύξηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των εμπλεκομένων στη διαδικασία. Συμπερασματικά, η ενσωμάτωση και εφαρμογή του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εξάσκηση μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη σε εκπαιδευτικούς και προπονητές που στοχεύουν στο να εκπαιδεύσουν τους ασκούμενους να αυτοκαθηγούνται κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων βελτιώνοντας έτσι την ποιότητας εκτέλεσής τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

DIFFERENCES IN THE DIMENSIONS OF RESILIENCE AND SELF-TALK AMONG VOLLEYBALL ATHLETES

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΠΑΡΑΣΚΕΥΓΙΩΤΗΣ Π., ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α., ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.

ATHANASOPOULOU E., PARASKEVIOTIS P., PATSIAOURAS A., HATZIGEORGIADIS A., GALANIS E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

ei.athanasopoulou@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει τις διαφορές στις διαστάσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας μεταξύ αθλητών και αθλητριών πετοσφαίρισης. Το δείγμα της εργασίας αποτέλεσαν 84 αθλητές/τριες πετοσφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας 19.51 (±2.50) έτη. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας η οποία περιλαμβάνει επτά θετικές διαστάσεις (αντίληψη, έλεγχος, αποδοχή, σχέσεις, εργασία, τρόπος ζωής, αυτο-αποτελεσματικότητα), ενώ η αυτο-ομιλία αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό η οποία περιλαμβάνει τέσσερεις θετικές (εμψύχωση, αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους) και τέσσερεις αρνητικές (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση, μη σχετικές σκέψεις) διαστάσεις. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε συνθήκες προπόνησης. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε κριτήριο *t* για ανεξάρτητα δείγματα για να διερευνηθούν οι διαφορές των διαστάσεων της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ανδρών και γυναικών για τις διαστάσεις διαμόρφωση σχέσεων και αυτο-αποτελεσματικότητα όσον αφορά την ψυχολογική ανθεκτικότητα, ενώ για την αυτο-ομιλία παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για την διάσταση της ανησυχίας. Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι οι άνδρες προσαρμόζονται πιο εύκολα, ενώ παράλληλα έχουν πιο αναπτυγμένο το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητας, όπως επίσης αισθάνονται λιγότερο ανήσυχοι σε σύγκριση με τις γυναίκες.

Λέξη – κλειδί 1: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ
Λέξη – κλειδί 2: ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
Λέξη – κλειδί 3: ΦΥΛΟ

ΣΧΕΣΗ ΗΘΙΚΗΣ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΤΥΠΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

STUDENT 'S MORAL DISENGAGEMENT AND SPORT TYPE

ΔΟΥΜΑ Ε., ΤΡΑΥΛΟΣ Α.Κ.
DOUMA I., TRAVLOS A.K.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELOPONNESE

irendou@hotmail.com

Η ηθική αποδέσμευση είναι μια κοινωνικο-γνωστική διαδικασία η οποία δηλώνει το χάσμα μεταξύ της θεωρητικής αντίληψης του ατόμου περί ηθικής συμπεριφοράς και της προσωπικής συμπεριφοράς του στην πραγματική ζωή. Ο χώρος του σχολείου αλλά και ο χώρος του αθλητισμού αποτελούν πεδία εκδήλωσης παραβατικών συμπεριφορών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί αν η ηθική αποδέσμευση διαφέρει μεταξύ των μαθητών/τριών που αθλούνται συστηματικά σε ατομικά ή ομαδικά αθλήματα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές και μαθήτριες που φοιτούσαν στην έκτη Δημοτικού έως και στην Γ΄Γυμνασίου σε σχολεία της Αθήνας και της Σπάρτης. Η ανάλυση των απαντήσεων με τη μέθοδο του t-test κατέδειξε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα είχαν υψηλότερες τιμές ηθικής αποδέσμευσης σε σχέση με τα παιδιά των ατομικών αθλημάτων. Εξετάζοντας ξεχωριστά τους παράγοντες τους οκτώ παράγοντες της ηθικής αποδέσμευσης φάνηκε ότι οι μαθητές/τριες των ατομικών αθλημάτων είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές ηθικής δέσμευσης σε έξι από αυτούς (ηθική δικαιολόγηση, πλεονεκτική σύγκριση, μετατόπιση της ευθύνης, αγνόηση, διαστρέβλωση συνεπειών, απανθρωποποίηση, απόδοση ευθύνης στο θύμα) σε σχέση με τους μαθητές/τριες των ομαδικών αθλημάτων, ενώ δεν διέφεραν στους παράγοντες «ευφημιστικό χαρακτηρισμό» και «διάχυση ευθύνης». Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει τεκμηριωθεί ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα ηθικής αποδέσμευσης εμφανίζουν συχνότερα επιθετικές συμπεριφορές. Στα ομαδικά αθλήματα το φαινόμενο της σύγκρουσης/επιθετικότητας είναι συχνότερο, ενώ στα ατομικά αθλήματα είναι πιθανόν να διαφαίνεται πιο ξεκάθαρα η ατομική ευθύνη. Τα ευρήματα της έρευνας επισημαίνουν ότι χρήζει προσοχή στην ανάπτυξη ηθικής δέσμευσης κυρίως στους μαθητές/τριες που ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα.

Λέξη - κλειδί 1: ΗΘΙΚΗ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΝΤΟΠΙΝΓΚ. ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΧΩΡΕΣ

PSYCHO-SOCIAL PREDICTORS OF DOPING INTENTIONS. A STUDY IN THREE COUNTRIES

ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.[1], ΣΚΟΥΦΑ Λ.[1], HURST P.[2], CHIRICO A.[3], LUCIDI F.[3], KAVUSSANU M.[4]
BARKOUKIS V.[1], SKOUFA L.[1], HURST P.[2], CHIRICO A.[3], LUCIDI F.[3], KAVUSSANU M.[4]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]CANTERBURY UNIVERSITY
[3]SAPIENZA UNIVERSITY OF ROME
[4]UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]CANTERBURY UNIVERSITY
[3]SAPIENZA UNIVERSITY OF ROME
[4]UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

bark@phed.auth.gr

Το ντόπινγκ αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα του σύγχρονου αθλητισμού καθώς αποτελεί απειλή για την ακεραιότητά του και την υγεία των αθλητών. Μια από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες θεωρίες για την κατανόηση των ψυχολογικών μεταβλητών που σχετίζονται με το ντόπινγκ είναι η Κοινωνικό-Γνωστική Θεωρία. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή η ηθική αποδέσμευση και η αυτό-αποτελεσματικότητα αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της εκδήλωσης συμπεριφορών, όπως το ντόπινγκ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ηθικής ταυτότητας, της ηθικής αποδέσμευσης και της αυτό-αποτελεσματικότητας στη πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ σε αθλητές από την Ελλάδα, το Η.Β. και την Ιταλία. Το δείγμα αποτέλεσαν 1536 αθλητές από την Ελλάδα (n=489), το Η.Β. (n=481) και την Ιταλία (n=566). Οι αθλητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε κλίμακες που αξιολογούσαν την πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ, την κλίμακα Moral Identity Scale για την εκτίμηση της ηθικής ταυτότητας την κλίμακα Moral Disengagement in Doping Scale για τη μέτρηση της ηθικής αποδέσμευσης και την κλίμακα Doping Self-Regulatory Efficacy Scale για την αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης έδειξαν ότι η ηθική αποδέσμευση και η αυτό-αποτελεσματικότητα αποτελούσαν διαμεσολαβητικούς παράγοντες της επίδρασης της ηθικής ταυτότητας στην πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν κάποιες διαφορές ανάμεσα στις τρεις χώρες όσον αφορά τη συνεισφορά των εξεταζόμενων μεταβλητών στην πρόβλεψη της πρόθεσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης συνεισφέρουν στην κατανόηση της επίδρασης των κοινωνικό-γνωστικών παραγόντων στην πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ καθώς. Επιπλέον, προκύπτουν σημαντικές πρακτικές εφαρμογές στην προσπάθεια για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Λέξη – κλειδί 1: ΗΘΙΚΗ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ
Λέξη – κλειδί 2: ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ
Λέξη – κλειδί 3: ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ORAL PRESENTATIONS
Sports Psychology

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΕΝΙΣ
EXPLORATORY APPROACH TO TENNIS COACHING COMMUNICATION

ΜΠΕΛΗΣ Ν., ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι. ,ΛΑΙΟΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
BELIS N., ATHANAILIDIS I., LAIOS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikos_voldo1@hotmail.gr

Επικοινωνία είναι η διαδικασία κατά την οποία εκφράζονται σκέψεις, ιδέες, πληροφορίες, συναισθήματα και γνώσεις από ένα άτομο (πομπός) σε ένα άλλο (δέκτης). Η αποτελεσματικότητα της, εξαρτάται από την ικανότητα του πομπού να μεταδίδει ξεκάθαρα και κατανοητά μηνύματα και από την δυνατότητα του δέκτη να κατανοεί πλήρως το περιεχόμενο αυτών των μηνυμάτων ή πληροφοριών. Η επικοινωνία αποτελείται από δύο μορφές: την λεκτική και την μη λεκτική (γλώσσα του σώματος ,τόνος της φωνής). Η σπουδαιότητα της μη προφορικής επικοινωνίας είναι μεγάλη, καθώς το μεγαλύτερο μέρος του περιεχόμενου μίας διαπροσωπικής συζήτησης μεταβιβάζεται μέσω της γλώσσας του σώματος και του τόνου της φωνής. Η σημασία της επικοινωνίας στον αθλητικό χώρο είναι σημαντική, καθώς αποτελεί το μέσω του προπονητή με το οποίο διδάσκει, δίνει οδηγίες, παρέχει ανατροφοδότηση, δημιουργεί θετικό κλίμα και κατάλληλες διαπροσωπικές σχέσεις με του αθλητές του. Ακόμα οι αλλαγές στην αθλητική απόδοση σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τη σωστή χρήση της επικοινωνίας. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της επικοινωνίας (προφορική, μη προφορική) μεταξύ αθλητή και προπονητή τένις, με στόχο την μεγιστοποίηση της απόδοσης .Τα όργανα μέτρησης αποτελούνται από ερωτηματολόγια μέσω των οποίων, θα εξετασθούν οι ελλείψεις στην επικοινωνιακή συμπεριφορά των Ελλήνων προπονητών αντισφαίρισης, το ποσοστό των προπονητών που έχουν αδυναμίες σε συγκεκριμένες επικοινωνιακές ικανότητες και το μέγεθος αυτών των ελλείψεων. Τέλος θα τονίσουμε τις επιπτώσεις αυτών στην αθλητική απόδοση. Το δείγμα αποτελείται από 50 Έλληνες προπονητές αντισφαίρισης ανεξάρτητου επιπέδου, φύλλου, ηλικίας και βαθμού εκπαιδευτικής κατάρτισης και από 50 Έλληνες αθλητές ανεξαρτήτου φύλλου και επιπέδου (αρχάριοι, προχωρημένοι) ηλικίας 12-16 χρονών. Η αναγκαιότητα της επικοινωνίας στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αφορά όλα τα επίπεδα ασκούμενων και προπονητών έτσι η δειγματοληψία περιλαμβάνει όλα αυτά τα κλιμάκια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πάνω από το 50% των προπονητών, έχουν σημαντικές ελλείψεις στη χρήση της μη προφορικής επικοινωνίας. Έτσι το χαμηλό επίπεδο Ελλήνων αθλητών αντισφαίρισης με βάση την παγκόσμια κατάταξη, μπορεί να οφείλεται εν μέρει στην λανθασμένη χρήση της μη προφορικής επικοινωνίας από μεριά των προπονητών. Ωστόσο η πρακτική σημασία της έρευνας είναι να βοηθήσει τους προπονητές να αξιολογήσουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες και να κατανοήσουν την σπουδαιότητα τους στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΗ - ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΤΕΝΙΣ
Λέξη - κλειδί 6: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ
MOTIVES FOR PARTICIPATION IN TUTORIAL INDOOR CLIMBING

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ Ε., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ Δ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΝΑΝΗ Σ.
PAPACHRISTOU E., PAPADOPOULOU E., BALASKAS D., MATSOUKA O., NANI S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pap_litsa@hotmail.com

Η αναρρίχηση βράχου εδώ και αρκετά χρόνια έχει μετατραπεί σε ψυχαγωγική δραστηριότητα για χιλιάδες ανθρώπους. Υπάρχουν ποικίλα είδη, όπως η παραδοσιακή αναρρίχηση και η αναρρίχηση κλειστού χώρου. Παρόλο που θεωρείται ένα επικίνδυνο άθλημα το οποίο απαιτεί σωματική δύναμη και αντοχή, δημιουργεί συναισθήματα πρόκλησης, ενθουσιασμού και αδρεναλίνης. Τα οποία αποτελούν μερικούς από τους λόγους για τους οποίους πολλοί άνθρωποι είναι ενθουσιασμένοι με αυτή τη δραστηριότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα συμμετοχής στο άθλημα της αναρρίχησης σε νέους αναρριχητές. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 92 φοιτητές/τριες, ηλικίας από 20 έως 23 ετών του μαθήματος "Τεχνική Αναρρίχηση" της ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983) που έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Πατσιαούρας, Κεραμίδας & Παπανικολάου,2004). .Περιείχε 32 ερωτήσεις σε πενταβάθμια κλίμακα Likert που αναφέρονται σε οκτώ παράγοντες, ενώ προστέθηκαν ανεξάρτητες ερωτήσεις δημογραφικού, εμπειρικού και αξιολογικού περιεχομένου. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences). Μέσω της περιγραφικής ανάλυσης και της ανάλυσης για ανεξάρτητα δείγματα (independent samples test), διαπιστώθηκε πως οι γυναίκες επιθυμούν να ταξιδεύουν περισσότερο σε σχέση με τους άντρες και ότι οι άντρες διαθέτουν μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής σε μία δραστηριότητα επειδή το θέλουν οι άλλοι σε σχέση με τις γυναίκες. Επιπλέον οι άντρες επιθυμούν περισσότερο από τις γυναίκες να είναι δημοφιλής και το γεγονός ότι τους αρέσουν οι καθηγητές τους είναι πιο σημαντικό για αυτούς σε σχέση με τις γυναίκες. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν πως οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στο μάθημα "Τεχνική Αναρρίχηση" σχετίζονται με την απελευθέρωση εκτόνωση ενέργειας, την κοινωνική απήχηση και την πρόκληση της στιγμής.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗΣ-ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

RELATION BETWEEN RESILIENCE AND POSITIVE-NEGATIVE SELF-TALK OF TEAM SPORTS ATHLETES

ΠΑΡΑΣΚΕΥΓΙΩΤΗΣ Π., ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΓΑΛΑΝΗΣ Ε., ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α., ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α.

PARASKEVGIOTIS P., ATHANASOPOULOU E., GALANIS E., HATZIGEORGIADIS A., PATSIAOURAS A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

pparaskevg@pe.uth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνήσει την σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Η Ψυχική ανθεκτικότητα (Resilience) θεωρείται ως η ικανότητα ενός αθλητή/αθλήτριας να "επιβιώνει" σε ένα αντίξοο περιβάλλον όπως είναι αυτό μέσα στην προπόνηση μιας ομάδας ομαδικού αθλήματος ή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.Η έννοια της αυτο-ομιλίας (self-talk), είναι μια ψυχολογική τεχνική η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια πληθώρα περιπτώσεων,με σκοπό την βελτιστοποίηση της απόδοσης σε αντίξοες συνθήκες. Στην εργασία συμμετείχαν 115 αθλητές/αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο,καλαθοσφαίριση,χειροσφαίριση,υδατοσφαίριση). Εκ των οποίων 93 άντρες ηλικίας M=23,39, SD=5,54 και 22 γυναίκες M=20,95, SD=4,47.Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια για την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτό-ομιλία μετά την προπόνησή τους. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να γίνουν για να διαπιστωθεί ποιοι από τους παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν και πως την αθλητική απόδοση.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΝΗΛΙΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 6: ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Η ΓΟΝΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

THE PARENTAL INFLUENCE ON THE PRE-COMPETITIVE CATEGORY OF SWIMMING SPORTS ATHLETES BEFORE THE RACES

ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ Ε., ΜΠΡΕΧΑ Μ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

POLYCHRONIADOU E., BRECHA M., MPEMPETSOS E., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elenapolixroniadou@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν και κατά πόσο οι γονείς κολυμβητών προαγωνιστικής κατηγορίας επηρεάζουν τους αθλητές ψυχολογικά, σχετικά με την απόδοσή τους σε αγωνιστικές καταστάσεις. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 αθλητές/τριες ηλικίας 9-12. Από αυτούς τα 19 ήταν κορίτσια (19%) και 21 ήταν αγόρια (21%). Όλοι ολοκλήρωσαν την διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων κατά την χειμερινή περίοδο και πιο συγκεκριμένα 17 έως 18 Φεβρουαρίου του 2018. Οι αθλητές/τριες ήταν κάτοικοι της Θεσσαλονίκης και όλα είχαν προηγούμενη εμπειρία από αγωνιστικές περιόδους από πιο μικρή ηλικία. Οι αθλητές/τριες που συμμετείχαν συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σε μια αγωνιστική περίοδο διάρκειας δύο ωρών. Κάποιοι ήταν αθλητές των σωματείων του ΠΑΟΚ,άλλοι της ομάδας STARS, της ομάδας του Ηρακλή,του Άρη και του Μακεδονικού. Οι αθλητές/τριες απάντησαν στο ερωτηματολόγιο 'Γονική Παρακίνηση-2' ('The Parent-Initiated Motivational Climate Qestionnaire-2'PIMCQ-2) των White, Duda, και Keller, (1998), το οποίο μεταφράστηκε και εξετάστηκε η εγκυρότητά του και η αξιοπιστία του στον ελληνικό πληθυσμό από τους Μπεμπέτσο, Χατζηανδρέου, Ζέτου, Αντωνίου και Καραμουσαλίδη, το 2014. Περιελάμβανε 36 ερωτήσεις εκ των οποίων οι 18 αφορούσαν τον πατέρα και οι 18 την μητέρα. Οι ερωτήσεις αυτές κάλυπταν ένα μεγάλο φάσμα σχετικά με το πώς οι γονείς μπορούν να επιδράσουν είτε θετικά είτε αρνητικά στη ψυχολογία των αθλητών. Για την εξέταση της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου της «Γονικής παρακίνησης-2» πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση των βασικών αξόνων. Από την ανάλυση προέκυψαν 3 παράγοντες. Ο πρώτος παράγοντας τον οποίο αποτελούσαν εννέα ερωτήσεις ήταν το «κλίμα μάθησης/ευχαρίστησης», ο δεύτερος τον οποίο αποτελούσαν πέντε ερωτήσεις αφορούσαν το «κλίμα ανησυχίας» και τον τρίτο τέσσερα ερωτήματα τα οποία απευθύνονταν στο «κλίμα επιτυχίας χωρίς προσπάθεια». Σχετικά με την ανάλυση αξιοπιστίας, έδειξε ότι για τον παράγοντα «Κλίμα Μάθησης/Ευχαρίστησης» ο συντελεστής άλφα του Cronbach ήταν .76, για τον παράγοντα «κλίμα Ανησυχίας» ήταν .70 και για τον παράγοντα «Κλίμα Επιτυχίας Χωρίς Προσπάθεια» ήταν .75. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ερωτήσεις και στους τρεις παράγοντες είχαν ικανοποιητική συνοχή. Σύμφωνα με την στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε για ανεξάρτητα δείγματα (T-Test) διαπιστώθηκε ότι στον παράγοντα «Κλίμα Επιτυχίας Χωρίς Προσπάθεια» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους [$t(38)= .267$, $p < 0.5$]. Πιο συγκεκριμένα τα αγόρια παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ($M= 2.24$, $SD= .65$) από ότι τα κορίτσια ($M= 2.17$, $SD= .96$). Λαμβάνοντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά, φάνηκε ότι οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα, επιρεάζονται από τους γονείς τους όσον αφορά τις επιδόσεις τους στον αγώνα. Συμπερασματικά, η έρευνα αυτή τονίζει τη σημαντικότητα της γονικής εμπλοκής στην ψυχολογία των αθλητών/τριων.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΓΟΝΕΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΗΣΥΧΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΝΤΟΠΙΝΓΚ
EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF AN INTERVENTION ON DOPING INTENTIONS

ΣΚΟΥΦΑ Λ.[1], ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.[1], HURST P.[2], KING A[3], RING C[3], KAVUSSANU M.[3]
SKOUFA L.[1], BARKOUKIS V.[1], HURST P.[2], CHIRICO A.[3], LUCIDI F.[3], KAVUSSANU M.[3]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]CANTERBURY UNIVERSITY
[3]UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

[1]ARISTOTLE UNVERSITY OF THESSALONIKI
[2]CANTERBURY UNIVERSITY
[3]UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

lida.skoufa@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος παρέμβασης για την καταπολέμηση του ντόπινγκ. Στόχος της παρέμβασης ήταν η μείωση της πρόθεσης των αθλητών για χρήση ουσιών ντόπινγκ μέσω της εκπαίδευση σε κοινωνικο-γνωστικές μεταβλητές όπως η ηθική αποδέσμευση, η αίσθηση ενοχής και η αυτό-αποτελεσματικότητα για την αντίσταση στον πειρασμό για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Το δείγμα αποτέλεσαν 206 αθλητές από την Ελλάδα και το Η.Β. οι οποίοι κατανεμήθηκαν τυχαία στην ψυχολογική παρέμβαση (n=95) και στην παρέμβαση παροχής γνώσεων (n=112). Η πρώτη εστίαζε στην αντιμετώπιση της ηθικής αποδέσμευσης, την ενδυνάμωση της αυτό-αποτελεσματικότητας για την αντίσταση στον πειρασμό για ντόπινγκ και την ενίσχυση της αίσθησης ενοχής. Η δεύτερη περιελάμβανε πληροφορίες για τους κανονισμούς των ελέγχων ντόπινγκ, τις συνέπειες στην υγεία, τα συμπληρώματα διατροφής, την αθλητική διατροφή και την αναφορά παρατυπιών. Οι αθλητές παρακολούθησαν έξι ωριαίες συνεδρίες και συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε κλίμακες που αξιολογούσαν την πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ, την κλίμακα Moral Identity Scale για την εκτίμηση της ηθικής ταυτότητας την κλίμακα Moral Disengagement in Doping Scale για τη μέτρηση της ηθικής αποδέσμευσης και την κλίμακα Doping Self-Regulatory Efficacy Scale για την αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις σε τρεις χρονικές στιγμές: πριν την παρέμβαση, μετά την παρέμβαση και δύο μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο παρεμβάσεις ήταν αποτελεσματικές στη μείωση την πρόθεσης για χρήση ουσιών ντόπινγκ και της ηθικής αποδέσμευσης. Αναφορικά με την αυτό-αποτελεσματικότητα, η εκπαιδευτική αλλά όχι η ψυχολογική παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στην αύξηση των επιπέδων της. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις που σχεδιάστηκαν ήταν επιτυχείς στη μείωση της πρόθεσης των αθλητών να χρησιμοποιήσουν ουσίες ντόπινγκ. Τα αποτελέσματα αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την εφαρμογή πολιτικών και παρεμβάσεων ώστε να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα του ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Λέξη - κλειδί 1: ΝΤΟΠΙΝΓΚ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΘΕΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΗΘΙΚΗ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΝΟΧΗΣ

ORAL PRESENTATIONS
Sports Psychology

ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις

ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑΣ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ BADMINTON

A CASE STUDY ON BADMINTON ATHLETE WITH CHONDROMALACIA PATELLA

ΚΕΡΕΜΗ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΔΟΥΔΑ Ε.
KEREMI A., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., DUDA E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Στα σύνδρομα της υπέρχρησης ανήκει και η χονδροπάθεια επιγονατίδας. Μία πάθηση που είναι συνηθισμένο φαινόμενο στους αθλητές. Μικροτραυματισμοί που συμβαίνουν σε ανατομικά στοιχεία του γονάτου, όταν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, επαναλαμβανόμενες κινήσεις που συμβαίνουν κατά την προπόνηση, ξεπερνούν τα όρια της αντοχής και ανοχής τους. Ο ιστός δεν προλαβαίνει να επιδιορθώσει τις μικροβλάβες, λόγω της παρατεταμένης υπερφόρτωσης και έτσι αρχίζει η εμφάνιση της πάθησης. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί ο μηχανισμός και ο τρόπος της συντηρητικής μεθόδου αποκατάστασης και να καταγραφούν τα αποτελέσματα της μεθόδου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσε ένας αθλητής του Badminton ηλικίας 36 ετών, ύψους 1,88cm, και βάρους 87 Kg. Η διάγνωση στηρίχθηκε στην κλινική εικόνα , στα ακτινολογικά ευρήματα και Μαγνητικής τομογραφίας και ιδιαίτερα στην αρθροσκόπηση του αριστερού γόνατος. Η θεραπεία ήταν κατα κανόνα συντηρητική, όπου ακολουθήθηκε ένα πλάνο προγράμματος με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ιδιοδεκτικότητας – ισορροπίας και λειτουργίας των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του γόνατος. Η διάρκεια ήταν 8 εβδομάδες με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, χρονικής διάρκειας 60 λεπτών. Εφαρμόσθηκαν τεστ εύρους κίνησης, μέτρησης ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας. Πραγματοποιήθηκαν αρχική και τελική τιμή του τεστ εύρους κίνησης στο αριστερό και δεξί άκρο, καθώς και ισορροπίας– ιδιοδεκτικότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέτρηση γωνίας Q (σε °)-2 (16%). Κάμψη ισχίου (σε °)+7 (+6,7%).Κάμψη γόνατος (σε °) +32 (+33,7%).Κάμψη ΠΔΚ (σε °)+3 (+7,7%).Έκταση ισχίου (σε °)+5 (+50%).Έκταση γόνατος (σε °)-5 (-100%).Έκταση ΠΔΚ (σε °)+2 (+11,8%). Στη μέτρηση ιδιοδεκτικότητας - ισορροπίας (Bess balance test) Σε σταθερή επιφάνεια, οι μεταβολές έδειξαν, στη ΄΄Μονοποδική στήριξη΄΄ -2 (-50%), το ΄΄ένα πόδι πίσω από το άλλο΄΄ -2 (-66,7%). Στην ασταθή επιφάνεια οι μεταβολές έδειξαν, στη ΄΄Μονοποδική στήριξη΄΄ -4 (-80%), και το ΄΄ένα πόδι πίσω από το άλλο΄΄ -4 (-100%). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το αριστερό γόνατο που έχει χονδροπάθεια επιγονατίδας μετά από εφαρμογή του προγράμματος με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας, και λειτουργίας των μυών που ενεργούν στην άρθρωση του γόνατος, παρουσίασε αξιοσημείωτη βελτίωση σε όλες τις παραμέτρους.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΓΟΝΑΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Biomechanics

Εμβιομηχανική

APPLIED ERGONOMICS IN MINIMALLY INVASIVE SURGERY

GIANIKELLIS K.[1], GUTIERREZ-HORRILLO R.[1], RODAL M.[1], SKIADOPOULOS A.[2], SÁNCHEZ-MARGALLO J.A.[3], SÁNCHEZ-MARGALLO F.M.[3], POLLEZEL P.[1]

[1]UNIVERSITY OF EXTREMADURA
[2]UNIVERSITY OF NEBRASKA OMAHA
[3]JESÚS USÓN MINIMALLY INVASIVE SURGERY CENTRE

Paris_pollezel@hotmail.com

Applied Ergonomics is very important in Laparoscopic Surgery, especially with the introduction of robotized techniques that have changed the surgeons' work conditions. However, the main aim remains the engineering to enable compatibility of surgeons' tasks' fulfilment in a physical, logical and organizative environment with security, comfort and efficiency. Ergonomics contribution is oriented to both designing and re-designing equipment and work organization. Epidemiologic studies have shown the arise of musculoskeletal pathologies in surgeons performing MIS, therefore it is relevant to identify the intensity, frequency and duration of risk factors (posture, repeatability, level of effort, touch pressure and vibration if relevant) associated to this profession. A further relevant consequence of the effort applied during MIS is local muscle fatigue (LMF), an important factor to consider in musculoskeletal pathologies. The aim of this work is to present different methodological approaches by employing most advanced technologies to define the most appropriate posture that surgeons should adopt during MIS to decrease LMF apparition risk level and at the same time to increase capacity to variate the posture without reducing task performance precision. 13 surgeons (4 woman and 9 men), with different experience level performed a surgery simulation of 60 minutes duration. The analysis of the electromyographic data in the frequency domain make it possible to detect, by median frequency (f_{median}), of the appearance of LMF, which is one of the risk factors that cause discomfort and musculoskeletal disorders. Results show that LMF appears in 62% of analyzed surgeons in various analyzed muscles. Kinematic data was recorded with inertial measurement unit system XSens MVN Biomech®. The results obtained regarding the position of the surgeons showed a high variability in surgeons' posture. Found values show CV greater than 70% in all joints and especially in the wrist joint flexion-extension and radial and ulnar deviation. In conclusion, research was performed based on the methodology of Ergonomics, using the instrumental techniques of the Biomechanics to analyse the presence of risk factors of musculoskeletal pathologies in the multiple tasks of laparoscopic surgery and to establish ergonomic criteria that allow to improve the surgeons working conditions, as well as the laparoscopic material design.

Keyword 1: LAPAROSCOPY
Keyword 2: ERGONOMICS
Keyword 3: MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Acknowledgments

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

NEW PARALYMPIC ARCHERY TRAINING SYSTEM FOR PEOPLE WITH VISUAL DISABILITIES

GIANIKELLIS K., RODAL M., GUTIERREZ-HORRILLO R., POLLEZEL P.

UNIVERSITY OF EXTREMADURA

Paris_pollezel@hotmail.com

Postures adopted by Paralympic athletes to solve motor control problems during Paralympic archery depend on both sport specifications and functional characteristics of disability, so, it is imperative that sport complements must be personalized and adapted to each personal characteristic. Thus, an electronic system has been developed and allows neuromechanics evaluation of upper body during paralympic archery training. This is a specialized instrument for paralympic archery training, which can be extended to olympic archery. The system consists of a real time feedback system for blind athletes in paralympic archery training based on auditive feedback technology. Two modules compose the system: measurement and analysis. Different sensors (hardware) to record arch information and a software for the acquisition of these data compose measurement module. On the other hand, acquisition module is composed by a software that takes care of synchronize acquired information by different elements that integer "measurement chain" and process it. Nowadays, this instrument doesn't exist in the market. However, its fabrication guarantees that DEPATech (Paralympic Sport and Technology Centre) is established as a pioneer in blind paralympic athletes training. With the aim of validating developed system as previous step to its installation, a set of test has been performed, through which it can be concluded that detection error is negligible (less than 0.1 mm). In conclusion, it has been developed a system composed by two modules (measurement and analysis) that allows to calculate kinematic and dynamic data for a sportive use of arch and results have been validated comparing this results in stable and repeatable conditions.

Keyword 1: PARALYMPIC ARCHERY
Keyword 2: TECHNOLOGICAL DEVELOPMENT
Keyword 3: PARALYMPICS SPORTS
Keyword 4: MOTOR LEARNING
Keyword 5: BIOMECHANICS

Acknowledgments

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

ΕΠΙΔΡΑ Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ; DOES MUSIC AFFECT MAXIMUM ISOMETRIC FORCE PRODUCTION?

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π., ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΜΑΝΑΒΕΛΗ Π., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

VASILEIADIS I., POLLEZEL P., RIZOPOULOS N., MANAVELI P., GIANNAKOU E., CHATZINIKOLAOU A., SPASIS A., GARGALIANOS D., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jordanvas1996@gmail.com

Τα οπτικοακουστικά μέσα, όπως είναι η μουσική και το βίντεο, χρησιμοποιούνται ευρέως στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού για την ενίσχυση της παρακίνησης, ως εργογόνος εξωτερικός παράγοντας αύξησης της απόδοσης. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα αν η μουσικότητα, ως δομικό στοιχείο του ακουστικού ερεθίσματος, μπορεί να επηρεάσει τη μυϊκή ενεργοποίηση και κατ΄ επέκταση την παραγωγή μέγιστης ισομετρικής δύναμης. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του «δυνατότερου» περιεχομένου ενός αυτο-επιλεγόμενου μουσικού κομματιού στην απόδοση της μέγιστης ισομετρικής συστολής των εκτεινόντων μυών του γόνατος. Δεκαέξι υγιείς φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ., πραγματοποίησαν μέγιστες ισομετρικές συστολές των εκτεινόντων μυών του γόνατος του κυρίαρχου ποδιού σε γωνιακή θέση 70°, σε τέσσερις διαφορετικές συνθήκες: α) άμεση μέγιστη ισομετρική συστολή, σε συγχρονισμό με το «δυνατότερο» σημείο του μουσικού κομματιού (π.χ. ρεφρέν, σόλο, "drop" κ.λπ.), β) άμεση μέγιστη ισομετρική συστολή, χωρίς μουσική, γ) προοδευτικά αυξανόμενη μέγιστη ισομετρική συστολή, σε συγχρονισμό με το «δυνατότερο» σημείο του μουσικού κομματιού, δ) προοδευτικά αυξανόμενη μέγιστη ισομετρική συστολή, χωρίς μουσική. Όλες οι προσπάθειες έγιναν σε δυναμόμετρο με τυχαία σειρά και διάλλειμα 5 λεπτών. Σε κάθε προσπάθεια καταγράφονταν, εκτός από τη μέγιστη ισομετρική ροπή, η μυϊκή ενεργοποίηση των εκτεινόντων του γόνατος και του δικέφαλου μηριαίου μυός με έναν ασύρματο ηλεκτρομυογράφο. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η μουσική αυξάνει στατιστικά σημαντικά ($p<.05$) τη μέγιστη ισομετρική ροπή των εκτεινόντων μυών του γόνατος και την ενεργοποίηση τους, κατά την άμεση μέγιστη ισομετρική συστολή τους, όταν αυτή συγχρονίζεται με το «δυνατότερο» σημείο του αυτοεπιλεγόμενου μουσικού κομματιού. Επιπλέον, η μουσική αυξάνει σημαντικά τη μέγιστη ισομετρική ροπή και την ενεργοποίηση των εκτεινόντων μυών του γόνατος και κατά την προοδευτικά αυξανόμενη μέγιστη ισομετρική συστολή τους, με την προϋπόθεση ότι η συστολή συγχρονίζεται με τη προοδευτική αύξηση της έντασης του μουσικού κομματιού. Από τα παραπάνω διαπιστώνεται ότι η μουσική μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργογόνο βοήθημα για την αύξηση της μυϊκής απόδοσης σε ισομετρικές συνθήκες και προτείνεται η διερεύνηση της χρήσης της μουσικής από αθλητές ταχυδυναμικών αθλημάτων κατά τη φάση της μέγιστης προσπάθειας τους, καθώς ίσως να μπορεί να αυξήσει την επίδοση και τις ανάλογες προσαρμογές κατά την αγωνιστική προπόνηση.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΥΪΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΟΥΣΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΠΙΔΟΣΗ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΚΟΠΩΣΗΣ ΝΕΥΡΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ, ΜΕ ΣΤΑΘΜΙΣΜΕΝΟ ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΜΕΝΗΣ ΩΘΗΣΗΣ

COMPARISON OF ELECTRICALLY INDUCED INTERMITTENT AND SUSTAINED FATIGUE PROTOCOL ADJUSTED FOR NUMBER OF PULSES AND PRODUCED IMPULSE

ΚΑΡΑΓΙΑΡΙΔΗΣ Σ., ΓΚΕΣΟΥ Α., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., ΜΑΔΕΜΛΗ Λ., ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.

KARAGIARIDIS S., GKESOU A., PAPAVASILEIOU A., MADEMLI L., PATIKAS D.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Skaragiar@phed-sr.auth.gr

Περίληψη: Οι παράμετροι της νευρομϋικής ηλεκτρικής διέγερσης παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ικανότητα παραγωγής δύναμης και την εμφάνιση της κόπωσης. Αν και η αυξημένη συχνότητα διέγερσης προκαλεί ταχύτερη κόπωση δεν είναι σαφές αν αυτό αποδίδεται στον μεγαλύτερο αριθμό παλμών που δίνεται κατά τη διάρκεια του πρωτοκόλλου ή/και στην αυξημένη παραγωγή δύναμης σε σχέση με ένα πρωτόκολλο με χαμηλότερη συχνότητα διέγερσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η κόπωση σε ένα συνεχές και ένα διαλειμματικό πρωτόκολλο, με διαφορετική συχνότητα διέγερσης έτσι ώστε να δοθεί ο ίδιο αριθμός παλμών ανά πρωτόκολλο, και ένταση ρεύματος τέτοια ώστε να παράγεται πριν την κόπωση η ίδια ώθηση. Συμμετείχαν εθελοντικά 15 άτομα (8 γυναίκες) ηλικίας 24.6±2.4 ετών, σωματικής μάζας 64.5±11.1 kg, και ύψους 1.71±0.09 m. Το συνεχές πρωτόκολλο ($Π_Σ$) περιλάμβανε ηλεκτρική διέγερση στο μέσο νεύρο (διάρκεια παλμού 400 μs, με ηλεκτρικό διεγέρτη Grass S88), στα 20 Hz και με ένταση ρεύματος που παρήγαγε το 25% της μέγιστης ηλεκτρικά προκλητής δύναμης. Το διαλειμματικό πρωτόκολλο ($Π_Δ$) εκτελέστηκε μετά από τουλάχιστο 48 ώρες, είχε κύκλο διέγερσης:χαλάρωσης 2:1 ανά 1.2 s και τροποποιήθηκε ως προς τη συχνότητα διέγερσης (30 Hz) και την ένταση του ερεθισμού, που παρήγαγε το 37.5% της μέγιστης ηλεκτρικά προκλητής δύναμης. Με αυτόν τον τρόπο δίνονταν και στα δύο πρωτόκολλα ο ίδιος αριθμός ερεθισμών ανά 1.2 s (n=24) και το αρχικό ολοκλήρωμα δύναμης × χρόνου ήταν το ίδιο για κάθε εξεταζόμενο. Η διάρκεια των δύο πρωτοκόλλων ήταν κοινή. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν η δύναμη και το εύρος του Μ-κύματος των μυών του θέναρος με ηλεκτρόδια επιφανείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το $Π_Σ$ παρουσίασε μεγαλύτερη παραγωγή δύναμης στο σύνολο του πρωτοκόλλου και μικρότερη μείωση στο τέλος του πρωτοκόλλου σε σχέση με το $Π_Δ$. Όσον αφορά το Μ-κύμα, το $Π_Σ$ εμφάνισε στατιστικά σημαντική μείωση στο τέλος του πρωτοκόλλου, ενώ στο $Π_Δ$ δε μεταβλήθηκε στατιστικά σημαντικά. Τα παραπάνω αποτελέσματα έχουν εφαρμογή στον σχεδιασμό πρωτοκόλλων, στον τομέα άσκησης και αποκατάστασης με ηλεκτρική διέγερση και τονίζουν τη σημασία του διαλείμματος ανάμεσα στις προκλητές συσπάσεις για την εμφάνιση φαινομένων κόπωσης σε επίπεδο νευρομυϊκής σύναψης και κυτταρικής μεμβράνης. Επίσης προτείνουν τη χρήση ενός συνεχούς πρωτοκόλλου κόπωσης ακόμα και με χαμηλή συχνότητα διέγερσης όταν σκοπός είναι η διατήρηση της δύναμης σε υψηλά επίπεδα για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν την επίδραση διαλειμματικών πρωτοκόλλων με διαφορετικές συχνότητες διέγερσης, τόσο στην κόπωση όσο και στις προσαρμογές που μπορεί να επιφέρουν μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα μετά από προπόνηση.

Λέξη - κλειδί 1: ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΪΚΗ ΚΟΠΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΗΜΑ

ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΣΚΟΡ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ (SLR) ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

BILATERAL DIFFERENCE IN STRAIGHT LEG RAISE TEST SCORE IN HEALTHY MEN AND WOMEN

ΜΙΝΤΖΙΡΙΚΗΣ Κ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

MINTZIRIKIS K., ELLINOUDIS A., KOFOTOLIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

konstantinos.mintzirikis@gmail.com

Η δοκιμασία άρσης του σκέλους (straight leg raise test) θεωρείται μια αξιόπιστη κλινική δοκιμασία ελέγχου της ευλυγισίας των οπισθίων μηριαίων μυών αλλά και της οσφυο-ισχιαλγίας. Στην παρούσα εργασία διερευνάται αν υπάρχει διαφορά στην απόδοση κατά τη δοκιμασία άρσης του σκέλους ανάμεσα στις δυο πλευρές του σώματος και ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 50 άτομα εκ των οποίων τα 21 είναι άνδρες και τα 29 είναι γυναίκες (37,2 ±16,72). Το κάθε άτομο υποβλήθηκε ξεχωριστά στη δοκιμασία άρσης του σκέλους με τον εξής τρόπο: το γόνατο του εξεταζόμενου βρισκόταν σε έκταση με την βοήθεια του εξεταστή ενώ παράλληλα ήταν τοποθετημένος ένας ιμάντας στο ύψος της πρόσθιας άνω λαγόνιας άκανθας που διατηρούσε την λεκάνη σταθερή κατά την εξέταση. Το εύρος κίνησης του ισχίου καταγράφηκε με αναλογικό γωνιόμετρο. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η τιμή της απόδοσης της δοκιμασίας του αριστερού σκέλους (93,72° ± 21,22°) δεν διέφερε σε σχέση με αυτή του δεξιού σκέλους (89,12 ± 23,25°). Αντίθετα, η τιμή στο γυναικείο φύλο ήταν (100,22° ± 23,05°) και ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με την τιμή στο ανδρικό φύλο (79,26° ± 14,04°). Συμπεραίνεται ότι: α) στον υγιή πληθυσμό η ελαστικότητα των οπίσθιων μηριαίων (όπως αξιολογήθηκε με τη συγκεκριμένη δοκιμασία) δεν παρουσιάζει διαφορά σε σχέση με τις δύο πλευρές (αριστερή και δεξιά) και β) οι γυναίκες είναι πιο ευλύγιστες σε σχέση με τους άνδρες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΦΥΛΟ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΑΡΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΥΛΙΓΙΣΙΑΣ

ACUTE EFFECT OF BALLISTIC AND DYNAMIC STRETCHING IN JUMPING ABILITY AND FLEXIBILITY IN TRAINEES WITH DIFFERENT INITIAL FLEXIBILITY LEVEL

ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π., ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι., ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΓΙΑΝΑΚΟΥ Ε., ΜΑΝΑΒΕΛΗ Π., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

POLLEZEL P., VASILEIADIS I., RIZOPOULOS N., GIANAKOU E., MANAVELI P., SMILIOS I., XATZINIKOLAOU A., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

paris_pollezel@hotmail.com

Οι διατάσεις χρησιμοποιούνται στην προθέρμανση πριν από σχεδόν κάθε αθλητική δραστηριότητα και συνήθως εμφανίζονται με τρεις μορφές: στατικές, δυναμικές και βαλλιστικές. Ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάζει τον βαθμό στον οποίο επιδρά κάθε είδος διατάσεων στην αλτική ικανότητα και το εύρος κίνησης των αθλητών ίσως είναι το επίπεδο της ευλυγισίας τους. Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει την άμεση επίδραση των βαλλιστικών και των δυναμικών διατάσεων, ως μέρος της προθέρμανσης, στην επίδοση του κατακόρυφου άλματος με υποχωρητική φάση (CMJ) και στο τεστ ευλυγισίας sit and reach σε ασκούμενους με μεγάλη και μικρή ευλυγισία στην άρθρωση του ισχίου. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ., οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα μεγάλης ευλυγισίας ισχίου (N=20) και στην ομάδα μικρής ευλυγισίας ισχίου (N=20) ανάλογα με την αρχική επίδοση τους στο τεστ sit and reach. Όλοι οι εξεταζόμενοι, εκτέλεσαν 3 μέγιστα άλματα CMJ και ανάλογες προσπάθειες στο τεστ sit and reach, με τυχαία σειρά μετά από 3 διαφορετικά πρωτόκολλα διατάσεων: α) χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια διάταση, β) μετά από βαλλιστικές διατάσεις και γ) μετά από δυναμικές διατάσεις των μυών των κάτω άκρων. Όλα τα άλματα εκτελέστηκαν σε πιεζοηλεκτρικό δυναμοδαπεδο, μέσω του οποίου καταγραφόταν η κυματομορφή της κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης του εδάφους, από την οποία υπολογίστηκαν το μέγιστο ύψος του άλματος, η κατακόρυφη ταχύτητα απογείωσης, η μέγιστη κατακόρυφη δύναμη και η μέγιστη μηχανική ισχύς. Η στατιστική ανάλυση έγινε με την μέθοδο τις ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με παράγοντα επανάληψης το πρωτόκολλο (χωρίς διάταση, βαλλιστικές, δυναμικές) και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (ευλύγιστοι, μη ευλύγιστοι). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διάφορες ($p<.05$) μεταξύ των μη ευλύγιστων και των ευλύγιστων ασκούμενων στην ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων μυών. Αντίθετα δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση ($p>.05$) του πρωτοκόλλου των διατάσεων στο ύψος του άλματος, στην κατακόρυφη ταχύτητα απογείωσης, στην μέγιστη κατακόρυφη δύναμη και στη μέγιστη μηχανική ισχύ των κάτω ακρών. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι η εκτέλεση βαλλιστικών ή δυναμικών διατάσεων κατά την προθέρμανση πριν την εκτέλεση αλμάτων δεν επηρεάζει τις παραμέτρους της αλτικής ικανότητας των ασκούμενων, ανεξάρτητα από το βαθμό της ευλυγισίας τους στην άρθρωση του ισχίου.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΡΙΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ ΑΛΜΑΤΑ ΑΠΟ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ, ΜΕ ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ

COMPARISON OF THREE DIFFERENT METHODS OF CALCULATING THE PERFORMANCE IN VERTICAL JUMP FROM COUNTER MOVEMENT JUMP, SQUAT JUMP AND DROP JUMP

ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π., ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.
RIZOPOULOS N., POLLEZEL P., VASILEIADIS I., BERBERIDOU F., GOURGOULIS V., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

rlsnick@hotmail.com

Για τη μέτρηση των κατακόρυφων αλμάτων χρησιμοποιούνται τόσο εργαστηριακές Η αξιολόγηση των κατακόρυφων αλμάτων αποτελεί την δημοφιλέστερη μέθοδο για την εκτίμηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων, αθλουμένων και αθλητών όλων των αθλημάτων μέθοδοι όπως είναι η δυναμογράφηση και η ανάλυση της κίνησης του κέντρου μάζας, όσο και μη εργαστηριακές μέθοδοι. Η συντριπτική πλειοψηφία των μη εργαστηριακών μεθόδων υπολογίζει το μέγιστο ύψος των κατακόρυφων αλμάτων από τον χρόνο πτήσης του άλτη. Σκοπός της έρευνας ήταν η σύγκριση τριών μεθόδων αξιολόγησης των παραμέτρων της επίδοσης στους τρεις βασικούς τύπους κατακόρυφων αλμάτων: από ημικάθισμα (SJ), με υποχωρητική φάση (CMJ) και μετά από πτώση από ύψος 40cm (DJ40). Συμμετείχαν εθελοντικά 25 φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. χωρίς τραυματισμούς στα κάτω άκρα. Οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν, μετά από προθέρμανση, τρεις μέγιστες προσπάθειες σε κάθε τύπο άλματος. Μεταξύ των προσπαθειών σε κάθε τύπο άλματος υπήρχε διάλειμμα 30 sec και μεταξύ των διαφορετικών τύπων αλμάτων διάλειμμα 3 λεπτών. Κάθε άλμα εκτελέστηκε πάνω σε πιεζοηλεκτρικό δυναμοδάπεδο (Kistler) που κατέγραφε την δύναμη αντίδραση του εδάφους με συχνότητα 1000Hz. Ταυτόχρονα, κάθε άλμα καταγράφηκε από ένα σύστημα Optojump και βιντεοσκοπήθηκε από κάμερα κινητού με συχνότητα λήψης 30 εικόνων/sec προκειμένου να αναλυθεί στη συνέχεια μέσω της εφαρμογής My Jump 2. Ο υπολογισμός των παραμέτρων κάθε άλματος από τα δεδομένα της δυναμογράφησης βασίστηκε στην ταχύτητα απογείωσης, η οποία υπολογίστηκε μέσω της ολοκλήρωσης της κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης του εδάφους. Αντίθετα οι υπολογισμοί των παραμέτρων του άλματος από το Optojump και την εφαρμογή My Jump 2 βασίστηκαν στον χρόνο πτήσης των αλμάτων. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τόσο το Optojump όσο και η εφαρμογή My Jump 2 υπερεκτιμούν τις παραμέτρους του κάθε τύπου άλματος σε σχέση με αυτές που υπολογίζονται από την δυναμογράφηση των αλμάτων, η οποία και θεωρείται η πλέον έγκυρη και ακριβής μέθοδος. Ο βαθμός της υπερεκτίμησης εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο ο κάθε άλτης καταφέρνει να διατηρήσει την ίδια θέση του σώματος του κατά την απογείωση και την προσγείωση σε κάθε άλμα.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιστήμες του Χορού

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ: Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΟΝ 20^{Ο} ΚΑΙ 21^{Ο} ΑΙΩΝΑ

DANCE AND ARCHITECTURE: STEPS TAKEN BY THOSE TWO ARTS DURING THE 20TH AND 21ST CENTURY

ΆΝΘΗ Α.

ANTHI A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

asimenia.anthi@gmail.com

Ο χορός και η αρχιτεκτονική είναι δύο επιστημονικά κι εκφραστικά πεδία που μελετούν και εκλογικεύουν την κίνηση του ανθρώπου στον χώρο. Έχουν πολλά κοινά, αναπτύσσονται, όμως, σε διαφορετικά επίπεδα, με διαφορετικά μέσα και οπτικές. Επικεντρώνονται στον χώρο και το σώμα, άλλωστε ο πρώτος χώρος που βιώνει κανείς και στις δύο τέχνες είναι ο χώρος του σώματος, και με αυτόν τον τρόπο, η μία τέχνη τρέφει την άλλη, δημιουργώντας μια συνεχή ροή της έμπνευσης. Επιπλέον, σχετίζονται με τις δύο βασικές ανάγκες της ζωής: τη φυσική κίνηση και την ανάγκη για καταφύγιο. Ο ορισμός του χορού εξαρτάται από διάφορους περιορισμούς που ποικίλλουν από κοινωνία σε κοινωνία κι από κουλτούρα σε κουλτούρα. Με επιστημονικά κριτήρια ο χορός μπορεί να αποδοθεί ως μια τέχνη που μελετά, καταγράφει κι αποδίδει την κίνηση του σώματος στον χώρο. Ο χορός, λοιπόν, είναι η τέχνη της κίνησης και η κίνηση γεννά χώρο. Η αρχιτεκτονική είναι η τέχνη και η εφαρμοσμένη επιστήμη της σχεδίασης και της υλοποίησης διαφόρων κατασκευών. Είναι η τέχνη της δημιουργίας χώρου. Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, πως υπάρχουν πολλά σημεία συνάντησης του χορού και της αρχιτεκτονικής. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση του σύγχρονου χορού και της σύγχρονης αρχιτεκτονικής από τη σκοπιά των κινημάτων της σύγχρονης τέχνης του 20ου και 21ου αιώνα. Συγκλίνουν ή αποκλίνουν οι δρόμοι των δύο τεχνών; Τα ζητήματα που τις αφορούν και που αναλύουν είναι κοινά ή εκ διαμέτρου αντίθετα; Για την παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα στο Google Scholar. Μετά το πέρας της μελέτης των πηγών έγινε κατηγοριοποίηση των δεδομένων σύμφωνα με τις δεκαετίες: αρχές 20ου, '10-'40, δεκαετία του '50, δεκαετία του '60, '70-'90, από το 2000 έως το 2014, ανάλυση των ζητημάτων που απασχολούν και εμπνέουν και τις δύο τέχνες και τέλος, έρευνα για επαναλήψεις, ομοιότητες και διαφορές στα θέματα που απασχόλησαν τις δύο τέχνες. Εν κατακλείδι, συμπεραίνουμε πως η αρχή τους είναι παράλληλη και σχεδόν εφαπτόμενη και τα θέματα επιρροής ως επί το πλείστον κοινά. Στη συνέχεια, δημιουργείται ένα κενό και μηδενικά σημεία επαφής. Τέλος, στο πέρασμα των δεκαετιών οι δρόμοι σε κάποια σημεία τέμνονται σε κάποια άλλα, βέβαια, είναι παντελώς ανεξάρτητοι. Παραταύτα, ο χορός και η αρχιτεκτονική λειτουργούν ως συμπληρωματικές πολιτιστικές μορφές με κοινό παρονομαστή τον χώρο. Παρόλα αυτά, το πέρασμα από μια τέχνη κινητική, όπως ο χορός, σε μια τέχνη στατική, όπως η αρχιτεκτονική, δε μπορεί να είναι απόλυτο και πολλές φορές ευδιάκριτο.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΥΛΩΝ ΦΟΛΚΛΟΡΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΘΕΑΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΠΤΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΚΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ (ΤΕΡΨΙΧΟΡΗ): Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

TRANSFORMING INTANGIBLE FOLKLORIC PERFORMING ARTS INTO TANGIBLE CHOREOGRAPHIC DIGITAL OBJECTS (TERPSICHORE): THE GREEK TRADITIONAL DANCES CAPTURING

ΖΙΑΓΚΑΣ Ε., ΖΗΛΙΔΟΥ Β., ΛΟΥΚΟΒΙΤΗΣ Α., ΛΙΛΟΥ Ο., ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΔΟΥΚΑ Σ.
ZIAGKAS E., ZILIDOU V., LOUKOVITIS A., LILOU O., MAVROPOULOU A., DOUKA S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

eziagkas@phed.auth.gr

Η έννοια της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (Intangible Cultural Heritage) σημαίνει τις πρακτικές, τις αναπαραστάσεις, τις εκφράσεις, τις γνώσεις, τις δεξιότητες, καθώς και όλα τα αντικείμενα και τους πολιτιστικούς χώρους που συνδέονται με αυτά. Το έργο TERPSICHORE στοχεύει στη μελέτη, την ανάλυση, το σχεδιασμό, την έρευνα, την εκπαίδευση, την εφαρμογή και την επικύρωση ενός καινοτόμου πλαισίου για την ψηφιοποίηση, μοντελοποίηση, αρχειοθέτηση, ηλεκτρονική διατήρηση και παρουσίαση του περιεχομένου άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς που σχετίζεται με παραδοσιακούς χορούς. Απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα χρηστών, όπως επαγγελματίες χορευτές, δάσκαλους χορού, φορείς εμπλεκόμενους με τους παραδοσιακούς χορούς αλλά και το ευρύ κοινό. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν 9 φορείς από 6 χώρες. Σκοπός του προγράμματος είναι η ενσωμάτωση των πιο πρόσφατων πρωτοποριακών τεχνολογιών καταγραφής της κίνησης, η αναπαραγωγή τους σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, η μοντελοποίηση των χρονοσειρών, σε συνδυασμό με την αφήγηση και τη λαογραφική χορογραφία. Η ομάδα του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Α.Π.Θ., ασχολήθηκε με την εκτέλεση πέντε (5) ελληνικών παραδοσιακών χορών (Συρτός στα δύο-Συρτός στα τρία-Συρτός Μακεδονικός-Τρεχάτος-Έντεκα) καθώς και την τρισδιάστατη καταγραφή τους. Οι τρισδιάστατες καταγραφές πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ. Για της καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το σύστημα τρισδιάστατης καταγραφής της ανθρώπινης κίνησης Vicon με τη χρήση 10 καμερών. Στις καταγραφές συμμετείχαν 3 επαγγελματίες χορευτές παραδοσιακών χορών. Εκτελέστηκαν και καταγράφηκαν έξι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Τα αποτελέσματα των τριασδιάστατων καταγραφών της κίνησης έδειξαν ότι η αξιολόγηση του ρυθμού κίνησης των κάτω άκρων μέσω των marker, δίνει τη δυνατότητα ταυτοποίησης των ελληνικών παραδοσιακών χορών που έχουν καταγραφεί. Τέλος, τα δεδομένα των καταγραφών και των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν, διανεμήθηκαν στους συνεργάτες του προγράμματος με σκοπό τη διεξαγωγή περαιτέρω αναλύσεων για την εκπλήρωση των σκοπών του έργου. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος θα δημιουργηθεί ένα σύνολο υπηρεσιών το οποίο περιλαμβάνει: εφαρμογές εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας, διαδραστικούς χάρτες, παρουσίαση και εκμάθηση των ευρωπαϊκών παραδοσιακών χορών με τεράστιο αντίκτυπο στην ευρωπαϊκή κοινωνία, τον πολιτισμό και τον τουρισμό.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΥΛΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: VICON

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΧΟΡΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΟΧΡΟΝΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΧΟΡΟ

THE EFFECT OF A DANCE TRAINING AND DETRAINING PROGRAM AND JUMPING ABILITY OF YOUNG FEMALE MODERN DANCERS

ΘΟΥΠΗ Μ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

THOUPI M., DOUDA H., SMILIOS I., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mthoupis@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης με χορό διάρκειας 12 εβδομάδων, καθώς και της ισόχρονης διακοπής του, στην αλτική ικανότητα κοριτσιών που ασχολούνται με μοντέρνο χορό. Στη μελέτη συμμετείχαν 24 κορίτσια, ηλικίας 13.33±0.34 ετών, που ασχολούνται τουλάχιστον 3 χρόνια με τον μοντέρνο χορό και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την πειραματική (n=14) και την ομάδα ελέγχου (n=10). Και οι δύο ομάδες παρακολουθούσαν μαθήματα μοντέρνου χορού 3φ/εβδομάδα με διάρκεια 60 λεπτά το κάθε μάθημα. Επιπρόσθετα, η πειραματική ομάδα συμμετείχε για 12 εβδομάδες σε ένα παρεμβατικό συνδυαστικό πρόγραμμα γυμναστικής με χορό 3φ/εβδομάδα με διάρκεια 60 λεπτά κάθε φορά. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια και καθιστή θέση) και στην αλτική ικανότητα χρησιμοποιώντας το σύστημα αξιολόγησης OPTOJUMP. Τα άλματα που αξιολογήθηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και με ταλάντευση (CMJ) με ακουστικό σήμα και χωρίς, τα επαναλαμβανόμενα άλματα σε 30 sec (RJ30sec) καθώς και τεχνικά άλματα του μοντέρνου χορού (συσπειρωτικό άλμα, ελαφίνα, grand-jete, anglais). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και μετά από 12 εβδομάδες στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος, καθώς και μετά από την ισόχρονη διακοπή του. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στα επαναλαμβανόμενα άλματα 30 sec ($p<.05$), στο άλμα από ημικάθισμα με ακουστικό σήμα ($p<.01$) και χωρίς ($p<.05$), στο άλμα με ταλάντευση με ακουστικό σήμα και χωρίς ($p<.05$), καθώς και στα τεχνικά άλματα όπως είναι το συσπειρωτικό ($p<.01$) και η ελαφίνα ($p<.01$). Μετά τις 12 εβδομάδες εφαρμογής του παρεμβατικού προγράμματος, η πειραματική ομάδα παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου ($p<.05$) ενώ μετά την ισόχρονη διακοπή της παρουσιάστηκε μια μικρή πτώση του ύψους στα επαναλαμβανόμενα άλματα 30 sec ($p<.05$) και στο άλμα grand-jete ($p<.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι ο συνδυασμός του παρεμβατικού συνδυαστικού προγράμματος γυμναστικής με χορό, σε χρονικό διάστημα 12 εβδομάδων, βελτιώνει την αλτική ικανότητα των νεαρών κοριτσιών ενισχύοντας παράλληλα την τεχνική εκτέλεση των συγκεκριμένων αλμάτων που απαιτούν καλή ανύψωση και ευδιάκριτο σχήμα κατά την εφαρμογή τους, ενώ η διακοπή της προπόνησης επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΠΙΤΟΠΙΑΣ ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

PLAN FOR ON-SITE ETHNOGRAPHIC RESEARCH IN THE EASTERN MACEDONIA-THRACE REGION PROPOSED

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Ε.
IOANNIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
laikotropo@gmail.com

Σ' όλα τα καταστατικά των πολιτιστικών συλλόγων αναγράφεται πως σκοπός της λειτουργίας τους αποτελεί η έρευνα, η καταγραφή-διάσωση, διάδοση της ελληνικής παράδοσης. Πόσοι σύλλογοι όμως το εφαρμόζουν; Πόσα Δ.Σ. χρηματοδοτούν τέτοιες δράσεις; Πως όλοι αυτοί οι φορείς ερευνούν, καταγράφουν και τέλος διασώζουν την παράδοση, ώστε να τη μεταδώσουν στις νέες γενιές; Η πραγματοποίηση αμφιβόλου εγκυρότητας μουσικοχορευτικών εκδηλώσεων, εκτός από την κακή παραγωγή από τους υπεύθυνους (δασκάλους χορού, συλλόγους, πολιτιστικούς οργανισμούς), οδηγεί κύρια σε μία σοβαρή παράλειψη: χάνονται με το πέρασμα του χρόνου όλοι εκείνοι οι άνθρωποι, που θα μπορούσαν ν' αποτελέσουν πηγές πληροφοριών, για όλα τα στοιχεία που αφορούν στον ελληνικό παραδοσιακό πολιτισμό. Πρέπει να τονισθεί πως η αγάπη και το ενδιαφέρον πολλών ιδιωτών ερευνητών, πολιτιστικών οργανισμών και συλλόγων, δεν είναι αρκετό, ώστε να επιτευχθεί έρευνα και καταγραφή ενός τόσο μεγάλου όγκου πληροφοριών για όλη την Ελλάδα. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι να προτείνει σχέδιο επιτόπιας έρευνας για τη λεπτομερή συλλογή, καταγραφή, επεξεργασία, ανάλυση όλων εκείνων των ποιοτικών δεδομένων, που αφορούν στην παρουσία του χορού ως κοινοτικής έκφρασης στην ελληνική παραδοσιακή κοινωνία. Τρεις είναι οι προτεινόμενες περιοχές της έρευνας (Μεταξάδες, Νέα Βύσσα και η Θάσος). Η συλλογή των απαραίτητων για την έρευνα δεδομένων θα πραγματοποιηθεί με βάση τις αρχές της εθνογραφικής μεθόδου και θα βασιστεί στη χρήση πρωτογενών και δευτερογενών πηγών. Οι πρωτογενείς πηγές αφορούν στην επιτόπια έρευνα με τη μορφή της συμμετοχικής παρατήρησης από την πλευρά του ερευνητή και θα βασιστεί στην ημι-δομημένη ή εντοπισμένη μη δομημένη συνέντευξη δηλαδή τη συγκέντρωση υλικού με εστίαση στις μαρτυρίες πληροφορητών η μνήμη των οποίων αποδεικνύεται ιδιαίτερα ισχυρή όταν αναφέρονται σε βιωματικές καταστάσεις. Παράλληλα με τις πρωτογενείς πηγές θα μελετηθούν και δευτερογενείς πηγές. Η συλλογή των δεδομένων από δευτερογενείς πηγές θα στηριχθεί στις αρχές της αρχειακής εθνογραφικής έρευνας. Για την πραγμάτωση των σκοπών της έρευνας, θα συσταθεί επιστημονική ομάδα, αποτελούμενη από ιστορικό, λαογράφο, ενδυματολόγο, μουσικολόγο, χειριστή – προγραμματιστή ψηφιακών μέσων και όποιας άλλης ειδικότητας απαιτηθεί, ώστε να επεξεργαστεί και να παρουσιάσει τελικά, τ΄ αποτελέσματα της έρευνας. Ως χρονοδιάγραμμα υλοποίησης θα οριστεί το διάστημα τουλάχιστον του ενός έτους, δίνοντας τη δυνατότητα, συλλογής όλων των πληροφοριών στο πέρασμα του χρόνου. Τέλος η διάχυση των αποτελεσμάτων, θα πραγματοποιηθεί, μέσω μίας βάσης δεδομένων στο διαδίκτυο.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΔΙΑΣΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΔΙΑ

Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
DANCE AS MEANS DEALING WITH CHILDREN'S ANXIETY

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΛΙΛΟΥ Ο., ΔΟΥΚΑ Σ.
MAVROPOULOU A., LILOU O., DOUKA S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

angelspider.com@gmail.com

Ο χορός είναι μια φυσική δραστηριότητα βασισμένη στο ρυθμό και στη μουσική, που προσφέρει εκγύμναση, δημιουργία, έκφραση, διασκέδαση. Στις αρχές του εικοστού πρώτου αιώνα, θεωρήθηκε ότι οι δημιουργικές τέχνες όπως ο χορός, είναι ένα σημαντικό μέρος της συμπληρωματικής ιατρικής, για τις ψυχολογικές και φυσιολογικές ασθένειες. Είναι γεγονός πως το άγχος εμφανίζεται στη ζωή του ανθρώπου από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του. Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν η καταγραφή διαφόρων ερευνών, που μελέτησαν την χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα του χορού κατά την παιδική ηλικία, όσον αφορά το άγχος. Καταγράφηκαν έρευνες που εστιάζονταν στην ηλικιακό φάσμα από 4 έως και 12 ετών και μελέτησαν την επίδραση του χορού στην καταπολέμηση και στην μείωση του άγχους στις νεαρές αυτές ηλικίες. Η παρούσα ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Pubmed, Google Scholar, για τα έτη 1972-2015 με τις λέξεις κλειδιά : dance, children, anxiety. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση όλων των ερευνών έδειξε ότι η συμμετοχή στο χορό μπορεί να έχει κάποια θετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχοκοινωνική ευεξία, αφού καταφέρνει και μειώνει το ψυχολογικό στρες στα παιδιά. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι ο χορός είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για την καταπολέμηση του άγχους των παιδιών.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΓΧΟΣ

ΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΤΟΥ ΑΗ ΣΥΜΙΟΥ ΩΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΔΡΩΜΕΝΟ
THE FESTIVAL OF SAINT SYMEON AS A DANCE EVENT

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Β., ΛΑΚΚΑΣ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
TRIANTAFILLOU V., LAKKAS A., FILIPPOU F., GOULIMARIS D., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ffilippo@phyed.duth.gr

Αναφερόταν και αναφέρεται ακόμη και σήμερα στη συνάθροιση του κόσμου με αφορμή κάποια θρησκευτική γιορτή. Το πανηγύρι προσέφερε τη δυνατότητα να ξεφύγει ο κόσμος από τις έγνοιες της καθημερινής ζωής, στιγμές ξεγνοιασιάς και την ευκαιρία να διασκεδάσει. Αποτελούσε τόπο συνάντησης, συνεύρεσης και ανταμώματος όχι μόνον του χωριού αλλά και των γειτονικών χωριών καθώς και ο τόπος όπου οι κάτοικοι αναδιοργάνωναν τις κοινωνικές τους σχέσεις και ανανέωναν την κοινοτική συνοχή. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει την πραγματοποίηση του πανηγυριού του Αη Συμιού (Αγίου Συμεών) στο Μεσολόγγι και τον ρόλο του χορού στην εξέλιξή του μέχρι και τη δεκαετία του ’60, μια δεκαετία κατά τη διάρκεια της οποίας αρχίζουν και παρατηρούνται έντονες αλλαγές στην ελληνική κοινωνία. Για τη συγκέντρωση των εθνογραφικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανθρωπολογική μέθοδος η οποία συνίσταται από τη «δευτερογενή» συμμετοχική παρατήρηση από την πλευρά του ερευνητή που αφορά στην ερμηνεία δεδομένων από την παρατήρηση άλλων ερευνητών και τη βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικών εργασιών με το υπό έρευνα θέμα και που έχει ως στόχο στην εξέταση, ταξινόμηση και ανάλυση ιστορικών πηγών που έχουν οργανωθεί είτε από δημόσιους είτε από ιδιωτικούς φορείς ή ακόμη και από ιδιώτες με τη μορφή αρχείων, βιβλίων ή συγγραμμάτων. Από την αποδελτίωση των βιβλιογραφικών πηγών προκύπτουν τα παρακάτω: α. οι παρέες σχηματιζόταν λαμβάνοντας υπόψη την κατοικία των πανηγυριστών με σημείο αναφοράς την αγορά. β. Οι ομάδες αποτελούνται από άνδρες, αποκλειστικά, όλων των ηλικιών και φέρουν την τοπική φορεσιά. γ. ο καπετάνιος ήταν ο υπεύθυνος για την οργάνωση και τη λειτουργία της ομάδας. δ. Η μουσική κομπανία ήταν η «ζυγιά» αποτελούμενη από δύο ζουρνάδες και ένα μικρό νταούλι. Το τραγούδι με το οποίο άρχιζε και τελείωνε το πανηγύρι ήταν το «Πάλε καλές αντάμωσες». ε. Οι παρέες διανύουν την απόσταση από το Μεσολόγγι μέχρι το μοναστήρι χορεύοντας και τραγουδώντας. Φτάνοντας στο μοναστήρι ο πρώτος χορός που θα τελεστεί είναι ο χορός «του πεθαμένου». Ακολουθούν ο «πηδηχτός» και ο «συρτός». Είναι το «τρίψιμο του πιπεριού», η «καρακάξα» και το «χελάκι». Το «Ράστι» ή «Ράστ» είναι σειρά μελωδιών και γυρισμάτων, που απαντώνται στις εορταστικές του Αη Συμιού στο Μεσολόγγι. Το «Ράστ» είναι το αργό τσάμικο, «στον τόπο» όπως αποκαλείται, και ύστερα έρχεται το γύρισμα στον καλαματιανό χορό. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας παρέχουν τη δυνατότητα στους ερευνητές να ισχυρισθούν ότι το πανηγύρι του Αη Συμιού αποτελεί χορευτικό δρώμενο μέσα από το οποίο οι Μεσολογγίτες αναδιοργάνωναν τις κοινωνικές τους σχέσεις και ανανέωναν την κοινοτική συνοχή.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΝΗΓΥΡΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΡΩΜΕΝΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Εργοφυσιολογία

ΟΞΕΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ACUTE EFFECTS OF INTERVAL AEROBIC EXERCISE PROGRAMS AND MUSCULAR STRENGTHENING IN HEALTH INDICES OF YOUNG MALES

ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ Ο., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

VASILAKIS O., DOUDA H., SMILIOS I., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ovasilak@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις οξείες επιδράσεις συνδυαστικών διαλειμματικών προγραμμάτων αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης, διάρκειας 10 και 30 λεπτών, σε φυσιολογικές παραμέτρους δεικτών υγείας σε άτομα νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 14 νεαροί άνδρες, κλινικά υγιείς, ηλικίας 24.23±4.53 ετών, σωματικής μάζας 81.52±6.63 kg, ύψους από όρθια θέση 176.21±3.96 cm και σωματικού λίπους 14.1±1.45%). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρεις συνεδρίες για κάθε δοκιμαζόμενο. Στην 1η συνεδρία αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρεια κοιλιάς, επιλεγμένες δερματοπτυχές), η μέγιστη επανάληψη για τον προσδιορισμό της 1RM σύμφωνα με τις οδηγίες του ACSM και έγινε εκτίμηση της αερόβιας ικανότητας (estimated VO2max) με το πρωτόκολλο Bruce. Στη 2η συνεδρία αξιολογήθηκαν οι τιμές της γλυκόζης αίματος σε συνθήκη ηρεμίας, μετά από 12ωρη ολονύχτια νηστεία, καθώς και η αρτηριακή πίεση και η καρδιακή συχνότητα σε καθιστή θέση και μετά από ανάπαυση 5 λεπτών. Στη συνέχεια κάθε δοκιμαζόμενος συμμετείχε σε προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης: α) διάρκειας 10 λεπτών (2η συνεδρία) και β) διάρκειας 30 λεπτών (3η συνεδρία), μετά από δύο μέρες αποχής από την άσκηση. Στο τέλος του κάθε πρωτοκόλλου αξιολογήθηκαν οι οξείες επιδράσεις του προγράμματος στις τιμές της γλυκόζης αίματος, της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής αρτηριακής πίεσης, της καρδιακής συχνότητας καθώς και η θερμιδική κατανάλωση άσκησης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των συνθηκών μέτρησης στις τιμές της γλυκόζης αίματος (Gluc-10: 81.14±3.49 mg/dL vs Gluc-30: 103.57±3.72 mg/dL, p<.001), της συστολικής αρτηριακής πίεσης (SBP-10: 126.79±14.44 mmHg vs SBP-30: 139.71±10.24 mmHg, p<.001), της καρδιακής συχνότητας (HR-10: 161.28±1.58 bpm vs HR-30: 163.64±1.36 bpm, p<.05) και της θερμιδικής κατανάλωσης στα 10 λεπτά και στα 30 λεπτά άσκησης (10 min: 167.0±16.0 kcal vs 30 min: 367.93±51.83 kcal, p<.001). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι η προπονητική επιβάρυνση των διαλειμματικών προγραμμάτων αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης, διάρκειας 30 λεπτών, προκαλούν υψηλότερες οξείες ανταποκρίσεις συγκριτικά με τα προγράμματα άσκησης διάρκειας 10 λεπτών σε δείκτες υγείας ατόμων νεαρής ηλικίας. Ωστόσο, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες ώστε να αποσαφηνιστούν καλύτερα οι επιπτώσεις της υψηλής έντασης και μεγαλύτερης διάρκειας διαλειμματικής προπόνησης στην υγεία των ασκουμένων στο χώρο των γυμναστηρίων.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΠΛΑΧΝΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

RELATIONSHIP BETWEEN VISCERAL FAT OBESITY AND FASTING PLASMA GLUCOSE LEVEL IN YOUNG ADULTS

ΘΕΟΤΟΚΙΔΟΥ Π., ΣΚΛΕΠΑ Α., ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΤΣΕΓΚΟΥ Σ., ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Χ., ΚΑΛΕΝΔΡΑΛΗ Α., ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ., ΓΚΑΤΣΟΥΛΙΑ Π., ΜΠΟΚΑ Α., ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΔΟΥΔΑ Ε.

THEOTOKIDOU P., SKLEPA A., TILIGADA B., ILIOPOULOS S., TSEGKOU S., ANDRINOPOULOU C., KALENDRALI A., CHIMARAS D., GATSOULIA P., BOKA A., SKNITZIS D., APOSTOLOU I., SPASSIS A., BERBERIDOU F., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pandtheo@phyed.duth.gr

Η κοιλιακή παχυσαρκία αποτελεί σημαντική παράμετρο στην παθογένεση σημαντικών μεταβολικών προβλημάτων. Η προοδευτική συσσώρευση του ενδοκοιλιακού λίπους αυξάνει την αντίσταση στην ινσουλίνη του ηπατικού και λιπώδους ιστού και κατά συνέπεια την αύξηση της γλυκόζης νηστείας. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση των δεικτών παχυσαρκίας και του σπλαχνικού λίπους με τη γλυκόζη νηστείας σε άτομα νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 160 άτομα που φοιτούν στη ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν 160 νεαρά άτομα, φοιτητές (n=85, age:19,2±1,2yrs, weight:74,6±11,3kgr, height:1,77±0,17) και φοιτήτριες (n=75, age:18,9±1,2yrs, weight:60,0±7,5kg, height:1,66±0,15) της Σχολής, που φοιτούν το φετινό ακαδημαϊκό έτος 2018-2019.Επιπλέον, ιδιαίτερο ρόλο στην αξιολόγηση τωνδεικτών υγείας αποτέλεσαν οι μετρήσεις για τον προσδιορισμό της σύστασης σώματος (δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια κοιλιάς &μέσης, 9 δερματοπτυχές) και αιμοδυναμικών παραμέτρων.Για τηναξιολόγηση των παραμέτρων της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η συσκευή μέτρησης (Accu-ChekAviva) ώστε να προσδιοριστούν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος.Με τησυσκευή ViScan (AbdominalFatAnalyserAB-140) εκτιμήθηκαν τα επίπεδα σπλαχνικού λίπους (visceralfatlevel), η περιφέρεια μέσης (estimatedwaistcircumference) και το ποσοστό λίπος κορμού (% trunkfat). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις περιφέρειες της μέσης και της κοιλιάς (p<.001), στο δείκτη BMI (p=.00407) και στο εκτιμώμενο λίπος (%) κορμού (p<.0000).Ταεπίπεδα της γλυκόζης, σε φοιτητές (89,7±7,0mg/dL) και φοιτήτριες (88,4±7,5), εμφάνισανπαρόμοιεςτιμές (p=.24399) ενώ ήπια συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της γλυκόζης νηστείας σε σχέση με την μεταβλητή «ποσοστό λίπους κορμού»(r=-0.111, p<.05).Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι αν και υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους δείκτες παχυσαρκίας και σπλαχνικού λίπους μεταξύ των δύο φύλων, οι μεταβλητές που αφορούσαν την κεντρική περιοχή του σώματος (πχ. ''ποσοστό λίπους κορμού'' και ''δερματοπτυχή κοιλιάς'') διέφεραν σημαντικά με τις φοιτήτριες να καταγράφουν υψηλότερες τιμές συγκριτικά με τις φοιτητές.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΠΛΑΧΝΙΚΟ ΛΙΠΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΛΥΚΟΖΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

THE ACUTE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON JOINT FLEXIBILITY IN ELDERLY PEOPLE

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ε., ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ Χ., ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.
ISPYRLIDIS I.., KYRANOUDIS A., PAPADOPOULOS E., GALAZOULAS C., FAMISIS K., PAPADOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akyranou@phyed.duth.gr

Η ευκαμψία των αρθρώσεων φαίνεται να έχει σχέση με την ηλικία, όπως και με την καθημερινή εκτέλεση των κινήσεων. Οι ηλικιωμένοι εξαιτίας των παραγόντων αυτών έχουν μειωμένη ευκαμψία με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται επιπλέον στην καθημερινή τους ζωή. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση των στατικών διατάσεων στην ευκαμψία των αρθρώσεων των κάτω άκρων ηλικιωμένων ατόμων σε μια προπονητική μονάδα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 18 απροπόνητοι ηλικιωμένοι άνδρες (ηλικίας 79±3,4 ετών, ύψους 177±2,4 cm και βάρους 76±3,6 kg). Το πρωτόκολλο άσκησης περιλάμβανε: αρχική μέτρηση ευκαμψίας, προθέρμανση 5 λεπτών με βάδην κανονικού ρυθμού, στατικές διατάσεις συνολικής διάρκειας 60 sec στους ανταγωνιστές μυς κάθε μυϊκής ομάδας των αρθρώσεων που μετρήθηκαν και ολοκληρωνόταν με την τελική μέτρηση ευκαμψίας στις ίδιες αρθρώσεις. Οι μετρήσεις ευκαμψίας έγιναν κατά την κάμψη του ισχίου με τεντωμένο γόνατο, την έκταση και την απαγωγή του, καθώς και κατά την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής με γωνιόμετρο. Από την ανάλυση δεδομένων με τη χρήση του t-test για ανεξάρτητα δείγματα προέκυψαν σημαντικές αυξήσεις ($p<0.001$) στο κινητικό εύρος των αρθρώσεων που μετρήθηκαν μετά το πρόγραμμα διατάσεων. Από τα ευρήματα της μελέτης συμπεραίνεται ότι η στατική διάταση σε μια προπονητική μονάδα συνολικής διάρκειας ενός λεπτού μπορεί να αποτελεί θετικό ερέθισμα για την αύξηση του κινητικού εύρους των αρθρώσεων των κάτω άκρων στους ηλικιωμένους.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

THE ACUTE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON LOWER LIMB JOINT FLEXIBILITY IN UNTRAINED ADULTS AND ELDERLY

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΦΑΜΙΣΗΣ Κ., ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο., ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Α., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.
ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS A., FAMISIS K., GEORGAKOPOULOS O., GIANNAKOS A., PAPAGEORGOPOULOU M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

iispyrli@phyed.duth.gr

Η ευκαμψία αποτελεί σημαντικό παράγοντα φυσικής κατάστασης που βοηθάει στην καθημερινή δραστηριότητα των ανθρώπων. Έχει καταγραφεί ότι η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στην ιδιότητα αυτή και ότι μειώνεται σταδιακά μετά την ηλικία των 40 ετών. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της στατικής διάτασης ίδιας χρονικής διάρκειας στην ευκαμψία των κάτω άκρων σε νεαρά άτομα και σε ηλικιωμένα σε μια προπονητική διαδικασία. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 16 απροπόνητοι ενήλικες ηλικίας 31,2±3.4 ετών και 16 ηλικιωμένοι άνδρες ηλικίας 78,5±4,6 ετών. Το πρωτόκολλο άσκησης περιλάμβανε: αρχική μέτρηση ευκαμψίας, προθέρμανση 5 λεπτών, στατικές διατάσεις σε κάθε μυϊκή ομάδα των αρθρώσεων που μετρήθηκαν και ακολουθούσε η τελική μέτρηση ευκαμψίας. Η προθέρμανση 5 λεπτών έγινε από τους ενήλικες με χαλαρό τροχάδην και από τους ηλικιωμένους με εξατομικευμένο βάδην κανονικού ρυθμού. Οι στατικές διατάσεις έγιναν για τους οπίσθιους και πρόσθιους μηριαίους, τον λαγονοψοϊτη, τον προσαγωγό και τον γαστροκνήμιο σε κάθε σκέλος ξεχωριστά και ήταν συνολικής διάρκειας 60 sec (2X30 sec). Οι μετρήσεις ευκαμψίας πραγματοποιήθηκαν κατά την κάμψη του ισχίου με τεντωμένο γόνατο, την έκταση και την απαγωγή του, καθώς και κατά την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής. Από την ανάλυση των δεδομένων με τη χρήση t-test για ανεξάρτητα δείγματα προέκυψαν διαφορές μεταξύ των δύο ηλικιακών ομάδων, όπου οι ενήλικες είχαν υψηλότερο αρχικό κινητικό εύρος από τους ηλικιωμένους ($p<0.001$). Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης σημαντικές διαφορές στο κινητικό εύρος όλων των αρθρώσεων που μετρήθηκαν μετά το πρόγραμμα διατάσεων και στις δυο ηλικιακές ομάδες ($p<0.001$). Από τα ευρήματα μας συμπεραίνεται ότι αν και η ευκαμψία μειώνεται με την πάροδο της ηλικίας, ωστόσο, η αύξηση του κινητικού εύρους των αρθρώσεων των κάτω άκρων στα νεαρά άτομα και τους ηλικιωμένους βελτιώνεται με την εφαρμογή στατικών διατάσεων συνολικής διάρκειας ενός λεπτού σε μια προπονητική διαδικασία.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΝΗΛΙΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 6: ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Η ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ, ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

THE LOWER LIMB JOINT FLEXIBILITY UNTRAINED ADULTS, MIDDLE-AGED AND ELDERLY PEOPLE

ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[2], ΣΚΟΥΦΑΣ Δ.[3], ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ά.[2], ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.[2], ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ.[3], ΖΑΚΑΣ Α.[3]

FAMISIS K.[1], ISPYRLIDIS I.[2], SKOUFAS D.[3], KYRANOUDIS A.[2], PAPADOPOULOS S.[2], ALIPASALI F.[3], ZAKAS A.[3]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[3]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[3]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

akyranou@phyed.duth.gr

Η ευκαμψία των αρθρώσεων οφείλεται στη βράχυνση των ανταγωνιστών μυών κάθε άρθρωσης. Η βράχυνση αυτή μπορεί να επηρεάζεται από την καθημερινή εκτέλεση των κινήσεων αλλά και από την αύξηση της ηλικίας. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το κινητικό εύρος των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε απροπόνητους ενήλικες, μεσήλικες και ηλικιωμένους ως βάση για τη δημιουργία κατάλληλων προπονητικών προγραμμάτων ευκαμψίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 19 απροπόνητοι ενήλικες ηλικίας 36±4,2 ετών, 20 μεσήλικες ηλικίας 55±3,9 ετών και 17 ηλικιωμένοι ηλικίας 75±3,7 ετών. Η ευκαμψία των κάτω άκρων μετρήθηκε σε μοίρες κατά την κάμψη, την έκταση και την απαγωγή του ισχίου, καθώς και κατά την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής με το γωνιόμετρο Brodin για την απαγωγή του ισχίου και το Myrin για τις υπόλοιπες αρθρώσεις. Από την ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) με επαναληπτικές μετρήσεις για εξαρτημένα δείγματα τα αποτελέσματα της μελέτης δεν έδειξαν διαφορές στο κινητικό εύρος των αρθρώσεων που μετρήθηκαν μεταξύ των ενήλικων ηλικίας 30-40 ετών και των μεσήλικων ηλικίας 50-60 ετών ($p>0,05$), αλλά έδειξαν χειροτέρευση στους ηλικιωμένους, έναντι των ενηλίκων και των μεσήλικων ($p<0,05$). Τα ευρήματα της μελέτης μας δείχνουν ότι η δυσκαμψία των αρθρώσεων στις αρθρώσεις που μετρήθηκαν παρουσιάζεται στους ηλικιωμένους μετά την ηλικία των 70 ετών, αφορούν το δείγμα της μελέτης και δεν μπορούν να γενικευτούν στον αντίστοιχο πληθυσμό των συνομηλίκων τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 6: ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΙ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING WITH ONE OR TWO LEGS ON MUSCLE POWER OF THE LOWER LIMBS IN ADULTS AND CHILDREN

ΚΑΛΟΧΕΡΗ Ο., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΒΕΛΗΓΚΕΚΑΣ Π., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

KALOHERI O., TSOUKOS A., VELIGEKAS P., TERZIS G., BOGDANIS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kalocher@phed.uoa.gr

Κατά τη διάρκεια σύσπασης των μυών του ενός και των δύο ποδιών, το άθροισμα της δύναμης ή της ισχύος που παράγεται από το κάθε άκρο που δρα ξεχωριστά μπορεί να είναι μεγαλύτερο από τη δύναμη ή την ισχύ που παράγεται όταν οι μύες και των δύο ποδιών δρουν ταυτόχρονα. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται «διμερές έλλειμμα» και έχει αποδοθεί στην αδυναμία μέγιστης ενεργοποίησης των μυών των δύο ποδιών όταν συσπώνται ταυτόχρονα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την επίδραση 8 εβδομάδων μονοποδικής και διποδικής πλειομετρικής προπόνησης των κάτω άκρων στο ρυθμό εφαρμογής δύναμης (RFD), στη μέγιστη ισομετρική δύναμη (MVC) και στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα (EMG) σε ενήλικες και παιδιά προεφηβικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 ενήλικες (ηλικία 24.3 ±6.1 ετών, ύψος 1.73 ±0.1 m, μάζα σώματος 67.6 ±14 kg) και 16 παιδιά 9-11 χρονών (ηλικία 9.8 ±0.8 ετών, ύψος 1.45 ±0.1 m, μάζα σώματος 33.5 ±5 kg). Η μονοποδική ομάδα προπόνησης (UT) αποτελούνταν από 9 ενήλικες και 7 παιδιά ενώ η διποδική ομάδα προπόνησης (BT) αποτελούνταν από 8 ενήλικες και 9 παιδιά. Πριν και μετά από την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης αξιολογήθηκαν η MVC και ο RFD των κάτω άκρων στην ισομετρική άσκηση leg-press (πιέσεις ποδιών) με γωνία γόνατος στις 90ο, ενώ καταγράφονταν η EMG του έσω και έξω πλατύ μηριαίου, του δικέφαλου μηριαίου και του γαστροκνημίου. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με ανάλυση διακύμανσης τριών παραγόντων (3-way ANOVA) και Tukey post hoc test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η MVC αυξήθηκε στον ίδιο βαθμό ανεξάρτητα από το είδος προπόνησης και την ηλικία των δοκιμαζόμενων (17.5-19.5%, $p<0.032$). Ωστόσο, ο RFD αυξήθηκε σημαντικά μόνο στην ομάδα μονοποδικής προπόνησης των ενηλίκων (κατά 20.7%, $p=0.004$), ενώ στην ομάδα διποδικής προπόνησης ενηλίκων και στις δύο ομάδες των παιδιών ο RFD δεν αυξήθηκε σημαντικά ($p>0.78$). Η EMG των μυών που εξετάστηκαν δεν μεταβλήθηκε σημαντικά, με εξαίρεση την EMG του γαστροκνημίου μυός στην μονοποδική ομάδα προπόνησης των ενηλίκων, η οποία αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά ($p=0.017$). Συμπερασματικά, 8 εβδομάδες μονοποδικής και διποδικής πλειομετρικής προπόνησης είναι εξίσου αποτελεσματικές για τη βελτίωση της MVC, ενώ μόνο η μονοποδική προπόνηση προκαλεί αύξηση στον RFD στους ενήλικες αλλά όχι στα παιδιά. Η βελτίωση του RFD πιθανόν να συνδέεται με νευρικές προσαρμογές στο γαστροκνήμιο, λόγω της έντονης συμμετοχής του στο πλειομετρικό πρόγραμμα μονοποδικής προπόνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΙΜΕΡΕΣ ΕΛΛΕΙΜΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΡΥΘΜΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕ ΟΞΕΙΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

ACUTE PHYSIOLOGICAL RESPONSES DURING AEROBIC INTERBVALL EXERCISE FOLLOWING A SHORT-TERM ENDURANCE TRAINING PROGRAM

ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΣΑΜΑΡΑΣ Κ., ΜΥΡΚΟΣ Α., ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

KATSIGIANNIS P., SAMARAS K., MYRKOS A., KOKKINOU E., DOUDA H., SPASSIS A., TOKMAKIDIS S., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panoskatsig7@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι προσαρμογές στο χρόνο άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης πριν και μετά από την εφαρμογή ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος αερόβιας προπόνησης. Εννέα ασκούμενοι (4 αγόρια και 5 κορίτσια, ηλικίας 22,3±3,2 ετών) εκτέλεσαν τρεις φορές την εβδομάδα, για έξι εβδομάδες, ένα πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης που περιλάμβανε τρέξιμο με ένταση στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας, διάρκεια επαναλήψεων ίση με το 1/4 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, η διάρκεια του διαλείμματος ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων και εκτέλεση τόσων επαναλήψεων έως την επίτευξη δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης 17 (YAK 17). Η πρώτη και η τελευταία προπόνηση εκτελέστηκαν με την ίδια απόλυτη ταχύτητα και κατά τη διάρκεια αυτών μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου. Υπολογίστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της αρχικής και της τελικής VO2max τόσο για όλη τη διάρκεια άσκησης όσο και για ίσο χρόνο άσκησης μεταξύ των δύο προπονήσεων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η μέγιστη αερόβια ταχύτητα (MAT) και η VO_2max αυξήθηκαν ($p<0,05$) με το πρόγραμμα προπόνησης. Ο χρόνος άσκησης με τρέξιμο στην ίδια ταχύτητα, ο οποίος αντιστοιχούσε στο 90,1±0,2 και στο 83,3±2,5% της αρχικής και της τελικής MAT, αντίστοιχα, έως την εκδήλωση παρόμοιου επιπέδου κόπωσης (YAK 17), παρουσίασε αύξηση ($p=0,01$). Όταν τα δεδομένα κατανάλωσης οξυγόνου κατά την πρώτη και την τελευταία προπόνηση αναλύθηκαν για ίσο χρόνο άσκησης, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 80, 90 και 95% είτε της αρχικής είτε της τελικής VO_2max ήταν μικρότερος ($p<0,05$) στην τελευταία προπόνηση έναντι της πρώτης προπόνησης. Όταν τα δεδομένα κατανάλωσης οξυγόνου κατά την πρώτη και την τελευταία προπόνηση αναλύθηκαν για όλη τη διάρκεια άσκησης, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 90 και 95% τόσο της αρχικής όσο και της τελικής VO_2max δεν παρουσίασε σημαντικές διαφορές ($p>0,05$) μεταξύ των δύο προπονήσεων. Τα παραπάνω δείχνουν πως όταν αερόβια διαλειμματική άσκησης εκτελείται σε πολύ υψηλές εντάσεις, η αύξηση του χρόνου άσκησης μπορεί να αντισταθμίσει τις προσαρμογές που επέρχονται με ένα μεσοπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης και με τη χρήση της ίδιας απόλυτης ταχύτητας μπορεί να επιβαρυνθεί στον ίδιο βαθμό το σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ

CHANGES OF OXYGEN UPTAKE KINETICS DURING HIGH INTENSITY AEROBIC EXERICSE FOLLOWING A SHORT-TERM INTERVAL AND CONTINUOUS TRAINING PROGRAM

ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.[1], ΣΜΗΛΙΟΣ Η.[1], ΜΥΡΚΟΣ Α.[1], ΤΖΟΥΜΑΝΗΣ Α.[1], ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α.[2], ΔΟΥΔΑ Ε.[1], ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.[1]
KOKKINOU E.[1], SMILIOS I.[1], MYRKOS A.[1], TZOUMANIS A.[1], ZAFEIRIDIS A.[2], DOUDA H.[1], TOKMAKIDIS S.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kokkinou.m18@gmail.com

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκαν οι προσαρμογές που προκαλεί ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης με τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο στην κινητική της κατανάλωσης οξυγόνου κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης πολύ υψηλής έντασης. Εικοσιπέντε αθλούμενοι (ηλικίας 23,1 ± 5,5 χρόνων) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα εκτέλεσε ένα πρόγραμμα προπόνησης με τη διαλειμματικό (n=13) μέθοδο και η δεύτερη με τη συνεχόμενη (n=12) μέθοδο, διάρκειας τριών εβδομάδων, που περιλάμβανε συνολικά επτά προπονήσεις. Η ένταση της άσκησης στη διαλειμματική προπόνηση ορίστηκε στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (ΜΑΤ), η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν ίση με το 1/4 του χρόνου αντοχής στο 90% της ΜΑΤ και η διάρκεια του διαλείμματος ήταν ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Στο συνεχόμενο πρωτόκολλο η ένταση ορίστηκε στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας. Η κάθε προπόνηση και με τις δύο μεθόδους, εκτελούνταν έως την επίτευξη δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης 17. Πριν και μετά από την εφαρμογή των δύο προγραμμάτων οι ασκούμενοι εκτέλεσαν μια δοκιμασία που περιλάμβανε συνεχόμενο τρέξιμο με ένταση στο 90% της ΜΑΤ έως την εξάντληση κατά τη διάρκεια της οποίας μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου (VO_2). Έγινε ανάλυση της κινητικής της VO_2 και προσδιορίστηκε το εύρος της ταχείας (AMPpc) και βραδείας (AMPsc) αύξησης της VO_2, ο χρόνος υστέρησης της ταχείας (TDpc) και της βραδείας (TDsc) αύξησης της VO_2 και η σταθερά χρόνου της ταχείας (TCpc) και της βραδείας (TCsc) αύξησης της VO_2. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει η τάση η το AMPpc (p=0,06) και ο TCsc (p=0,07) να είναι μεγαλύτερο και μικρότερος, αντίστοιχα, μετά το παρεμβατικό πρωτόκολλο στο σύνολο των δύο προγραμμάτων προπόνησης. Στις υπόλοιπες παραμέτρους δεν παρατηρήθηκαν διαφορές (p>0,05) ούτε μεταξύ των προγραμμάτων αλλά ούτε και μετά την εφαρμογή τους. Τα παραπάνω δείχνουν μετά από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης υψηλής ένταση, από την ηρεμία οι ασκούμενοι μπορούν να φτάνουν υψηλότερες τιμές VO_2 στον ίδιο χρόνο επιτρέποντας τους να τρέξουν για ίδιο χρονικό διάστημα με υψηλότερη ένταση. Οι προσαρμογές αυτές επέρχονται ανεξάρτητα από το αν εφαρμόζεται η διαλειμματική ή η συνεχόμενη μέθοδος προπόνησης υψηλής έντασης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ/ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 16 ΕΩΣ 18 ΕΤΩΝ

RELATIONSHIP AMONG OBESITY INDICES, HEMODYNAMIC CHARECTERISTICS AND PHYSICAL FITNESS OF OVERWEIGHT/OBESE CHILDREN AGED 16 TO 18 YEARS

ΚΡΥΣΙΛΑΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

KRISILAS A., DOUDA H., BATSIOU S., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antoniskrysilas@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση των δεικτών παχυσαρκίας με την αιμοδυναμική λειτουργία και επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 16 έως 18 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 451 παιδιά, ηλικίας 16.69±0.89 ετών, κλινικά υγιή, τα οποία ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια, n=226 & κορίτσια, n=225) και το επίπεδο παχυσαρκίας (νορμοβαρή n=227, υπέρβαρα n=102, παχύσαρκα n=122) 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 άσκησης. Με ειδικές εξισώσεις προσδιορίστηκαν το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλιπη μάζα, η μάζα λίπους καθώς και η πίεση σφυγμού, η μέση αρτηριακή πίεση και ο κνημοβραχιόνιος δείκτης. Επίσης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση της ταχύτητας-ευκινησίας 10x5 m και της καρδιοαναπνευστικής αντοχής με το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Τα νορμοβαρή παιδιά, ανεξάρτητα από το φύλο, εμφάνισαν καλύτερες τιμές από τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά στην καρδιακή συχνότητα άσκησης ($p<0.001$), στην πίεση σφυγμού ($p<0.001$), στη συστολική ($p<0.001$), διαστολική ($p<0.001$) και μέση αρτηριακή πίεση ($p<0.001$) ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στον κνημοβραχιόνιο δείκτη ($p>0.05$). Ως προς τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, τα νορμοβαρή παιδιά παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις από τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά στην ταχύτητα-ευκινησία 10x5 m ($p<0.001$), και στην καρδιοαναπνευστική αντοχή ($p<0.001$), με τα αγόρια να εμφανίζουν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με τα κορίτσια. Παρατηρήθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις του δείκτη BMI με τη συστολική ($r=0.499$, $p<0.001$) και διαστολική αρτηριακή πίεση ($r=0.181$, $p<0.01$), την πίεση σφυγμού ($r=0.372$, $p<0.001$) καθώς και με την ταχύτητα-ευκινησία 10x5 m ($r=0.643$, $p<0.001$), ενώ αρνητικές συσχετίσεις σημειώθηκαν με τον κνημοβραχιόνιο δείκτη ($r=-0.248$, $p<0.001$) και με την καρδιοαναπνευστική αντοχή ($r=-0.450$, $p<0.001$). Το ποσοστό σωματικού λίπους εμφάνισε στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τη συστολική ($r=0.351$, $p<0.001$) και διαστολική αρτηριακή πίεση ($r=0.427$, $p<0.01$), την πίεση σφυγμού ($r=0.262$, $p<0.001$) καθώς και με την ταχύτητα-ευκινησία 10x5 m ($r=0.719$, $p<0.001$), και αρνητικές συσχετίσεις με τον κνημοβραχιόνιο δείκτη ($r=-0.132$, $p<0.01$) και με την καρδιοαναπνευστική αντοχή ($r=-0.575$, $p<0.001$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, ανεξάρτητα από τον παράγοντα φύλο, η αυξημένη σωματική μάζα επηρεάζει αρνητικά τη φυσική κατάσταση και την καρδιακή λειτουργία υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 16 έως 18 ετών και σχετίζεται με την εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης υπογραμμίζοντας την αναγκαιότητα στοχευμένων προγραμμάτων πρόληψης και πρώιμης παρέμβασης ελέγχου του σωματικού βάρους από την παιδική και εφηβική ηλικία.

Λέξη – κλειδί 1: BMI
Λέξη – κλειδί 2: ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ
Λέξη – κλειδί 3: ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ
Λέξη – κλειδί 4: ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE LOWER LIMB JOINT FLEXIBILITY OF UNTRAINED PRE- AND PUBERTAL BOYS AND GIRLS

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[1], ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.[2], ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.[1], ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ Χ.[3], ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.[1], ΖΑΚΑΣ Α.[3]
KYRANOUDIS E.[1], ISPYRLIDIS I.[1], FAMISIS K.[2], KYRANOUDIS A.[1], GALAZOULAS C.[3], ARSENIS S.[1], ZAKAS A.[3]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[3]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY
[3]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

evstkyra@phyed.duth.gr

Μέχρι και σήμερα επικρατεί η άποψη ότι τα αγόρια και τα κορίτσια προεφηβικής ηλικίας είναι πιο δύσκαμπτα από αντίστοιχα μεγαλύτερης ηλικίας και ότι τα κορίτσια είναι πιο εύκαμπτα από τα συνομήλικα αγόρια στις αναπτυξιακές ηλικίες. Όμως, η πλειονότητα των μετρήσεων έγιναν με τη χρήση ευκαμψιόμετρου όπου δεν απομονώνονται οι μύες που της άρθρωσης αλλά συμμετέχουν τόσο οι μύες της πλάτης όσο και των μηρών. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το κινητικό εύρος των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε απροπόνητα αγόρια και κορίτσια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας με τη χρήση γωνιομέτρων, απομονώνοντας την άρθρωση κατά τη μέτρηση της ευκαμψίας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 140 απροπόνητα αγόρια και ισάριθμα απροπόνητα κορίτσια από σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης του Ν. Θεσσαλονίκης ηλικίας 9 έως 15 ετών. Σε κάθε ηλικιακή ομάδα συμμετείχαν εθελοντικά 20 αγόρια (7Χ20=140) και ισάριθμα κορίτσια (7Χ20=140). Η ευκαμψία των κάτω άκρων μετρήθηκε σε μοίρες κατά την κάμψη, την έκταση και την απαγωγή του ισχίου, καθώς και κατά την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής με το γωνιόμετρο Brodin για την απαγωγή του ισχίου και το Myrin για τις υπόλοιπες αρθρώσεις. Από την ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τον «χρόνο» και t-test για ανεξάρτητα δείγματα για τη σύγκριση των δύο φύλων τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές στο κινητικό εύρος των αρθρώσεων μεταξύ των αγοριών ή των κοριτσιών της προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας σε κάθε άρθρωση που μετρήθηκε, αλλά ούτε και μεταξύ των συνομήλικων στα δύο φύλα. Από τα ευρήματα της μελέτης συμπεραίνεται ότι τα παρόμοια αποτελέσματα στην ευκαμψία μεταξύ των αναπτυξιακών ηλικιών στα δύο φύλα μπορεί να οφείλονται στην απομόνωση της άρθρωσης που μετριέται με τη χρήση γωνιομέτρων.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΟΔΙΚΗΣ Η ΤΗΣ ΚΑΘΟΔΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

LOWER LIMP PERFORMANCE CHANGES DURING RESISTANCE EXERCISE USING THE ASCENDING AND THE DESCENDING PYRAMID METHOD

ΜΟΥΡΒΑΤΗΣ Π., ΠΑΪΤΑΡΗΣ Φ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

MOURVATIS P., PAITARIS F., DOUDA H., SPASIS A., LAPARIDIS K., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pmourvatis@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθεί η μεταβολή της απόδοσης των κάτω άκρων κατά την εκτέλεση άσκησης με βάρη με την ανοδική και καθοδική πυραμιδική μέθοδο στην άσκηση «κάθισμα». Το δείγμα αποτέλεσαν 12 άντρες (ηλικίας: 20,9 ± 2,9 χρονών, ύψους: 179,1 ±9 cm, σωματικής μάζας 74,8 ±10 kg και 1ΜΕ στο κάθισμα: 111,2 ± 27,5 kg) οι οποίοι εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα, ένα ανοδικής και ένα καθοδικής πυραμίδας. Στο πρωτόκολλο ανοδικής πυραμίδας εκτέλεσαν 5 επαναλήψεις στο 80% της 1ΜΕ, 4 στο 85%, 3 στο 90%, 2 στο 95%, 3 στο 90%, 4 στο 85% και 5 στο 80%. Στο πρωτόκολλο καθοδικής πυραμίδας εκτέλεσαν 2 επαναλήψεις στο 95% της 1ΜΕ, 3 στο 90%, 4 στο 85%, 5 στο 80%, 4 στο 85%, 3 στο 90% και 2 στο 95%. Και στα δύο πρωτόκολλα οι επαναλήψεις εκτελέστηκαν με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα και το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 4 λεπτά. Επίσης, ως επιπλέον δοκιμασία ελέγχου μεταβολής της απόδοσης, πριν την αρχή εκτέλεσης των πρωτοκόλλων, 2 λεπτά μετά από την εκτέλεση των τεσσάρων πρώτων σετ καθώς και στο 2ο και στο 6ο λεπτό της αποκατάστασης, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η παραγόμενη ισχύς με φορτίο 80% ήταν χαμηλότερη ($p<0,05$) στο 1ο σετ του ανοδικού πρωτοκόλλου έναντι του 2ου σετ του ιδίου πρωτοκόλλου αλλά και από το σετ με το ίδιο φορτίο στο καθοδικό πρωτόκολλο. Επιπλέον, με φορτίο 90% της 1ΜΕ, η ισχύς ήταν χαμηλότερη ($p<0,05$) στο δεύτερο σετ του καθοδικού πρωτοκόλλου συγκριτικά με το αντίστοιχο σετ του ανοδικού πρωτοκόλλου. Στα υπόλοιπα σετ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p>0,05$) μεταξύ του καθοδικού και του ανοδικού πρωτοκόλλου στην ισχύ που παράχθηκε. Το ύψος του κατακόρυφου άλματος ήταν χαμηλότερο ($p<0,05$) στη διάρκεια της αποκατάστασης έναντι πριν την εκτέλεση των πρωτοκόλλων χωρίς, ωστόσο, να παρατηρηθούν διαφορές μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων. Τα παραπάνω δείχνουν πως κατά την εκτέλεση της άσκησης «κάθισμα» με την πυραμιδική μέθοδο παρόλο που η πτώση της ισχύος που παράγεται με ορισμένα φορτία είναι μεγαλύτερη με την καθοδική πυραμίδα, γενικά η παραγόμενη ισχύς και η πτώση της απόδοσης στο κατακόρυφο άλμα είναι παρόμοια είτε εφαρμόζεται η ανοδική είτε η καθοδική πυραμιδική μέθοδος.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΘΟΔΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΥΚΑΜΨΙΟΜΕΤΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ ΣΕ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE TRUNK FLEXIBILITY DURING THE MEASUREMENTS WITH FLEXOMETER (SIT AND REACH) AND GONIOMETER IN UNTRAINED PRE- AND PUBERTAL BOYS

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΖΑΚΑΣ Α.

ARSENIS S., ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS A., KARAGEORGOPOULOS A., ZAKAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akyranou@phyed.duth.gr

Η ευκαμψία του κορμού αποτελεί σημαντικό παράγοντα ορθοσωμίας και επηρεάζεται από το μήκος των μυών της ράχης καθώς και των οπίσθιων μηριαίων μυών. Η βασικότερη διαδικασία μέτρησης της κάμψης του κορμού, για πολλά χρόνια, αποτελεί η κάμψη του κορμού από εδραία θέση με τεντωμένα χέρια με τη χρήση ευκαμψιόμετρου (sit and reach). Όμως, με τη δοκιμασία αυτή δεν μπορεί να διαχωριστεί ποιοι μυς είναι βραχείς , με αποτέλεσμα να αμφισβητείται η εγκυρότητά της. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το κινητικό εύρος στην κάμψη του κορμού από την εδραία θέση σε αγόρια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας με το ευκαμψιόμετρο και με το γωνιόμετρο. Στη μελέτη συμμετείχαν 90 απροπόνητα αγόρια από σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης Ν. Θεσσαλονίκης, ηλικίας 10,3± 0,6 ετών, 13,2±0.5 ετών και 16,5±0.5 ετών. Σε κάθε ηλικιακή ομάδα συμμετείχαν εθελοντικά 30 αγόρια (3Χ30=90). Μετρήθηκε σε εκατοστά η κάμψη του κορμού από την εδραία θέση στο ευκαμψιόμετρο sit and reach και σε μοίρες το κινητικό εύρος του κορμού κατά την κάμψη από την ύπτια κατάκλιση με το γωνιόμετρο. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες δεν έδειξε διαφορές στο κινητικό εύρος της κάμψης του κορμού ανάμεσα στις ηλικίες των αγοριών ($p>0.05$), όταν οι μετρήσεις έγιναν με το γωνιόμετρο. Αντίθετα, διαφορές υπέρ των 13χρονων και κυρίως των 16χρονων έναντι των 10χρονων στην κάμψη του κορμού έδειξαν οι μετρήσεις που έγιναν με το ευκαμψιόμετρο ($p<0.01$ έως $p>0.001$). Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι η μέτρηση της ευκαμψίας των αρθρώσεων στις αναπτυξιακές ηλικίες επηρεάζεται ανάλογα με το όργανο που γίνονται οι μετρήσεις, με τις διαφορές να εμφανίζονται όταν η μέτρηση γίνεται με το ευκαμψιόμετρο.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 6: ΕΥΚΑΜΨΙΟΜΕΤΡΟ

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΟΔΙΚΗΣ Η ΤΗΣ ΚΑΘΟΔΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

UPPER BODY PERFORMANCE CHANGES DURING RESISTANCE EXERCISE USING THE ASCENDING AND THE DESCENDING PYRAMID METHOD

ΠΑΪΤΑΡΗΣ Φ., ΜΟΥΡΒΑΤΗΣ Π., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

PAITARIS F., MOURVATIS P., DOUDA H., SPASIS A., TOKMAKIDIS S., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει τη μεταβολή της απόδοσης των άνω άκρων κατά την εκτέλεση άσκηση με βάρη με την εφαρμογή της ανοδικής και της καθοδικής πυραμιδικής μεθόδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 άντρες (ηλικία: 20,9±2,9 χρονών, ύψος: 179,1±9 cm, σωματική μάζα 74,8±10 kg και 1ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους: 72,7±10,4 kg) οι οποίοι εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα άσκησης με βάρη, ένα ανοδικής και ένα καθοδικής πυραμίδας στην άσκηση «πιέσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο» σε μηχάνημα Smith. Στο πρωτόκολλο ανοδικής πυραμίδας εκτελέστηκαν, με τη σειρά που αναφέρονται, 5 επαναλήψεις στο 80% της 1ΜΕ, 4 στο 85%, 3 στο 90%, 2 στο 95%, 3 στο 90%, 4 στο 85% και 5 επαναλήψεις στο 80% της 1ΜΕ. Στο πρωτόκολλο καθοδικής πυραμίδας εκτελέστηκαν 2 επαναλήψεις στο 95% της 1ΜΕ, 3 στο 90%, 4 στο 85%, 5 στο 80%, 4 στο 85%, 3 στο 90% και 2 επαναλήψεις στο 95% της 1ΜΕ. Και στα δύο πρωτόκολλα οι επαναλήψεις εκτελέστηκαν με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα και το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 4 λεπτά. Επίσης, ως επιπλέον δοκιμασία ελέγχου μεταβολής της απόδοσης, πριν την αρχή εκτέλεσης των πρωτοκόλλων, 2 λεπτά μετά από την εκτέλεση των τεσσάρων πρώτων σετ καθώς και στο 2ο και στο 6ο λεπτό της αποκατάστασης, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν με βαλλιστικό τρόπο 4 επαναλήψεις με φορτίο 30% της 1 ΜΕ. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως με φορτίο 80%, η παραγόμενη ισχύς του 1ου σετ του ανοδικού πρωτοκόλλου ήταν μεγαλύτερη (p< 0,05) από το 2ο σετ του ίδιου πρωτοκόλλου καθώς και από το πρώτο σετ του καθοδικού πρωτοκόλλου με το ίδιο φορτίο. Με φορτίο 90%, η παραγόμενη ισχύς ήταν χαμηλότερη (p< 0,05) με το καθοδικό πρωτόκολλο στα 2α σετ έναντι των 1ων σετ και με τις δύο πυραμιδικές μεθόδους. Με φορτίο 95%, η παραχθείσα ισχύς στο 1ο σετ του ανοδικού πρωτοκόλλου ήταν μικρότερη (p< 0,05) από το 2ου σετ του ιδίου πρωτοκόλλου καθώς και από το 1ο σετ του καθοδικού πρωτοκόλλου. Η μηχανική ισχύς με φορτίο 30% της 1ΜΕ ήταν μικρότερη (p= 0,08) στο 2ο λεπτό μετά από το τέλος εκτέλεσης των δύο πρωτοκόλλων. Τα παραπάνω δείχνουν πως κατά την εκτέλεση της άσκησης «πιέσεις στήθους» με την πυραμιδική μέθοδο προπόνησης παρόλο που η πτώση της ισχύος που παράγεται με ορισμένα φορτία είναι μεγαλύτερη με την καθοδική πυραμιδική μέθοδο, γενικά η παραγόμενη ισχύς και η πτώση της απόδοσης με ένα χαμηλό φορτίο είναι παρόμοια είτε εφαρμόζεται η ανοδική είτε εφαρμόζεται η καθοδική πυραμιδική μέθοδος.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΘΟΔΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΔΟΣΗ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕ ΟΞΕΙΕΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΕΣΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ

ACUTE PHYSIOLOGICAL RESPONSES DURING AEROBIC EXERCISE FOLLOWING A MEDIUM-TERM ENDURANCE TRAINING PROGRAM USING THE CONTINUOUS METHOD

ΣΑΜΑΡΑΣ Κ., ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε., ΜΥΡΚΟΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

SAMARAS K., KATSIGIANNIS P., KOKKINOU E., MYRKOS A., DOUDA H., SPASSIS A., TOKMAKIDIS S., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

samkostas97@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι προσαρμογές στο χρόνο άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης πριν και μετά από την εφαρμογή ενός μεσοπρόθεσμου προγράμματος άσκησης με τη συνεχόμενη μέθοδο. Δέκα ασκούμενοι (4 αγόρια και 6 κορίτσια, ηλικίας 22,2±3,1 ετών) εκτέλεσαν τρεις φορές την εβδομάδα, για έξι εβδομάδες, ένα πρόγραμμα προπόνησης που περιλάμβανε τρέξιμο με ένταση στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας για τόσο χρόνο ώσπου να δηλώσουν στην κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης τιμή 17 (ΥΑΚ 17). Η πρώτη και η τελευταία προπόνηση εκτελέστηκαν με την ίδια απόλυτη ταχύτητα και κατά τη διάρκεια αυτών μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου. Υπολογίστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της αρχικής και της τελικής VO_2max τόσο για όλη τη διάρκεια άσκησης όσο και για ίσο χρόνο άσκησης μεταξύ των δύο προπονήσεων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η μέγιστη αερόβια ταχύτητα (ΜΑΤ) και η VO_2max αυξήθηκαν ($p<0,05$) με το πρόγραμμα προπόνησης. Ο χρόνος άσκησης με τρέξιμο στην ίδια ταχύτητα (αντιστοιχούσε στο 80,1±2,2 και στο 76,2±3,6% της αρχικής και της τελικής ΜΑΤ, αντίστοιχα), έως την εκδήλωση παρόμοιου επιπέδου κόπωσης (ΥΑΚ 17), παρουσίασε αύξηση ($p=0,06$). Όταν τα δεδομένα κατανάλωσης οξυγόνου κατά την πρώτη και την τελευταία προπόνηση αναλύθηκαν για ίσο χρόνο άσκησης, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 80, 90 και 95% της αρχικής VO_2max δεν παρουσίασε σημαντικές διαφορές ($p>0,05$) μεταξύ των δύο προπονήσεων, ενώ ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 80, 90 και 95% της τελικής VO_2max ήταν χαμηλότερος ($p<0,05$) στην τελευταία προπόνηση συγκριτικά με την πρώτη. Όταν τα δεδομένα κατανάλωσης οξυγόνου κατά την πρώτη και την τελευταία προπόνηση αναλύθηκαν για όλη τη διάρκεια άσκησης, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 80, 90 και 95% της αρχικής VO_2max δεν παρουσίασε σημαντικές διαφορές ($p>0,05$) μεταξύ των δύο προπονήσεων, ενώ ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 90 και 95% της τελικής VO_2max ήταν χαμηλότερος ($p<0,05$) στην τελευταία προπόνηση συγκριτικά με την πρώτη. Τα παραπάνω δείχνουν πως με τις προσαρμογές που επέρχονται με την αερόβια προπόνηση, όταν εκτελείται υπομέγιστης έντασης άσκησης μειώνεται ο χρόνος άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και η επιβάρυνση στο σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου. Η αύξηση του χρόνου άσκησης δεν αντισταθμίζει τη μείωση αυτή και πιθανά να απαιτείται και αύξηση της έντασης του ερεθίσματος.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Sports History/Sociology

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία

ΟΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΛΟΥΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΝΙΚΗ ΤΟΥ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ 1896

THE LITERATURE REPRESENTATIONS OF SPYROS LOUIS AFTER HIS WINNING AT OLYMPIC GAMES OF 1896

ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ Ε., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

ANGELIDOU E., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aggelidouelen@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ερευνήσει την ποιητική, εθνική και κοινωνική διάσταση που προσλαμβάνει ο Έλληνας μαραθωνοδρόμος, Σπύρος Λούης, όπως αποτυπώνεται στα έργα των Ελλήνων λογοτεχνών, μετά την νίκη του στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, στον για πρώτη φορά αθλοθετημένο Μαραθώνιο αγώνα δρόμου. Η επιτυχία του Έλληνα μαραθωνοδρόμου, σε μια εποχή οικονομικής δυσπραγίας και εθνικής κρίσης, λόγω της πρόσφατα χρεοκοπημένης Ελλάδας, αναπτερώνει το ηθικό των Ελλήνων και λειτουργεί ως σύνδεσμος διαχρονικών αξιών και ιδεωδών, ως σύμβολο σύνδεσης του παρόντος με το ιστορικό παρελθόν. Τα διδάγματα του παρνασσισμού βρίσκουν εφαρμογή στα κείμενα των Ελλήνων ποιητών, που δεν μένουν ανεπηρέαστοι από το ιστορικό γεγονός των Ολυμπιακών Αγώνων του 1896 και αξιοποιούν τη μορφή του σύγχρονου Έλληνα Μαραθωνοδρόμου ως συνδέσμου με τον αρχαίο ημεροδρόμο που ανακοίνωσε, κατά την παράδοση, την ιστορική νίκη του Μαραθώνα. Ο Αργύρης Εφταλιώτης και ο Αλέξανδρος Πάλλης στις «ωδές» τους συνδέουν τη νίκη του Λούη με την εθνική ανάταση και Αναγέννηση. Παράλληλα η σατιρική διάθεση του Σουρρή, όπως αποτυπώνεται στον Ρωμηό, δεν μένει αδιάφορη απέναντι στο γεγονός των Ολυμπιακών Αγώνων και στην φρενίτιδα με την οποία αντιμετωπίζει ο λαός την επιτυχία του Λούη, ενώ παράλληλα εξυμνεί τον λαϊκό πρωταθλητή.

Λέξη - κλειδί 1: ΛΟΥΗΣ ΣΠΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 1896
Λέξη - κλειδί 3: ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ
THE HISTORY OF SYROS SCHOOL SPORTS

ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
APOSTOLOPOULOU D., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

adimitroula@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η διερεύνηση της ιστορίας του σχολικού αθλητισμού της Σύρου από τα τέλη του 19ου αιώνα μέχρι σήμερα. Με τον όρο σχολικό αθλητισμό εξετάζεται η συμμετοχή των μαθητών σε αγώνες διαφόρων αθλημάτων, σε παρελάσεις, σε γυμναστικές επιδείξεις και σε οποιαδήποτε άλλη εκδήλωση. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είναι έγγραφα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής Νομού Κυκλάδων, Βιβλία Πρακτικών Συλλόγων Διδασκόντων των Σχολείων Ερμουπόλεως, προσωπικές μαρτυρίες, η Διδακτορική Διατριβή του Τσούμα Θανάση "Η Γυμναστική στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση: από τις «Σωμασκίες» στη «Σωματική Αγωγή» (1834-1936)", καθώς και οι εφημερίδες *Θάρρος, Κοινή Γνώμη, Ήλιος, Απόλλων, Το βήμα, Αθλητική Ηχώ* και η ηλεκτρονική εφημερίδα *syrostoday*. Οι διάφορες εορταστικές εκδηλώσεις, κυρίως η γιορτή του πολιούχου του νησιού Αγίου Νικολάου, η 25η Μαρτίου 1821 και η 28η Οκτωβρίου 1940, γιορτάζονταν με μεγαλοπρέπεια, λαμπρότητα και σεβασμό αποδεικνύοντας το υψηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των κατοίκων. Σε μια κοινωνία τόσο σημαντική για την οικονομία της χώρας και με τόσες διασυνδέσεις και επιρροές από το εξωτερικό δεν θα μπορούσαν να λείψουν τα σχολεία της από αυτά τα γεγονότα, καθώς με τη συμμετοχή τους ενίσχυαν το ρόλο τους στην τοπική κοινωνία. Οι γυμναστικές επιδείξεις εμφανίζονται για πρώτη φορά στη Σύρο κατά την λήξη του σχολικού έτους 1844-1845 με τη μορφή εξετάσεων στη γυμναστική. Η εμφάνιση των γυμναστικών εξετάσεων τόσο νωρίς θα μπορούσε κανείς να πει ότι ήταν αναμενόμενο, αφού εκείνη την περίοδο εκτός από την οικονομική ανάπτυξη του νησιού, υπήρξε και άνθιση στην παιδεία με την ίδρυση αρκετών σχολείων, κάποια από τα οποία πρωτοπόρησαν σε διάφορους τομείς. Από πολύ παλιά οι Συριανοί μαθητές λάμβαναν μέρος σε διάφορες αθλητικές διοργανώσεις. Αρχικά, στα αγωνίσματα του στίβου και στον θαλάσσιο αθλητισμό και πολύ αργότερα, στις αθλοπαιδιές. Οι σχολικοί αγώνες στη Σύρο χαρακτηρίζονταν από τη μεγάλη συμμετοχή των μαθητών και τις πολύ καλές επιδόσεις. Σήμερα, κάθε χρόνο πραγματοποιούνται στο νησί σχολικοί αγώνες κλασσικού αθλητισμού, ανωμάλου δρόμου, θαλάσσιου αθλητισμού, ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης (δημοτικά) Σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΡΕΛΑΣΕΙΣ

Η ΘΕΣΗ – ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΛΚΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ (1967-1974)

THE STANDING AND PERTINENCE OF SPORTS AT HELLENIC ALKIMON CORPS (H.A.C.) IN GREECE OVER THE JUNTA (1967-1974)

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

GIANNAKOPOULOS A., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων που αναφέρονται για τη θέση – σχέση του Αθλητισμού μέσα στην οργάνωση των Σωμάτων Ελλήνων Αλκίμων (Σ.Ε.Α.) κατά τη διάρκεια της δικτατορίας (1967-74). Πιο συγκεκριμένα θα διερευνηθεί το περιεχόμενο προγράμματος εκπαίδευσης εστιάζοντας ιδιαίτερα στις αθλητικές δραστηριότητες. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν οι ετήσιες εκδόσεις του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (Σ.Ε.Γ.Α.Σ.), η περιοδική έκδοση του καθεστώτος (Αθλητισμός και Νιάτα), εκπαιδευτικά – διδακτικά εγχειρίδια, περιοδικές εκδόσεις νομαρχιών και άρθρα πολιτικών και αθλητικών εφημερίδων πανελλήνιας κυκλοφορίας της εποχής. Οι πρωτότυπες αυτές πηγές αναζητήθηκαν στο αρχείο του Ελληνικού Λογοτεχνικού και Ιστορικού Αρχείου (Ε.Λ.Ι.Α.) και στα αρχεία των Γενικών Αρχείων του Κράτους (Γ.Α.Κ.). Το Σ.Ε.Α. πρωτοεμφανίστηκε (ιδρύθηκε αρχικά), στη Σμύρνη, πριν τη Μικρασιατική εκστρατεία, σαν μία ανεξάρτητη εθελοντική οργάνωση νεολαίας, με σκοπό τη γαλούχησή τους στα υψηλά ιδανικά της ελληνικής φυλής και του ελληνισμού. Κατά την περίοδο της δικτατορίας (1967-74), το Σ.Ε.Α. ανασυντάχθηκε και αναπτύχθηκε έντονα με προπαγανδιστικές εθνικιστικές αρχές. Μέσα από το πλήθος δραστηριοτήτων που αναφέρονται και ανήκουν στα Σ.Ε.Α. ξεχωριστή θέση έχει ο αθλητισμός και τα προγράμματα αθλητικής εκπαίδευσης και παιδείας. Σε όλη την Ελλάδα, όπου υπήρχαν τμήματα των Σ.Ε.Α., οργανώθηκαν αγώνες μεταξύ των μελών σε ατομικά αθλήματα (αγώνες κλασικού αθλητισμού, πινγκ-πονγκ, σκάκι, ναυταθλητικοί αγώνες) αλλά και σε ομαδικά (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο). Επίσης συμμετείχαν με τμήματα σε παρελάσεις στις Εθνικές επετείους. Πολλές εκδηλώσεις αθλητικού περιεχομένου των Σ.Ε.Α. έχουν κοινά στοιχεία με αντίστοιχες οργανώσεις νέων σε άλλα δικτατορικά καθεστώτα που έδρασαν σε προηγούμενες περιόδους στην Ευρώπη (Εθνική Οργάνωση Νέων - ΕΟΝ – στην Ελλάδα του Μεταξά, η Nationale balilla – στην Ιταλία του Μουσολίνι και η Hitler jugend – στη Γερμανία του Χίτλερ). Απ' όλα τα προαναφερόμενα προκύπτει ότι ο αθλητισμός είχε σημαντική θέση στα προγράμματα εκπαίδευσης της νεολαίας που ανήκε στα Σ.Ε.Α.. Με αυτό τον τρόπο εκπληρώνονταν ένας από τους σκοπούς του καθεστώτος που ήταν η πειθάρχηση και ένταξη των νέων στα Σ.Ε.Α. και ο επιτυχής ιδεολογικός τους έλεγχος.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΆΛΚΙΜΟΙ

Ο ΕΦΗΒΑΡΧΟΣ ΜΕΛΑΝΙΩΝ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΗΣ ΙΑΣΟΥ ΣΤΗ Μ.ΑΣΙΑ ΤΟΝ 1^{Ο} ΑΙ.Π.Χ

EPHEBARCH MELANION AT THE GYMNASIUM OF IASOS IN ASIA MINOR IN THE 1ST CENTURY B.C

ΚΑΜΕΑΣ Ν., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
KAMEAS N., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nkameas@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει την περίπτωση του Εφήβαρχου Μελανίωνα στο Γυμνάσιο της Ιασού στη Μ.Ασία τον 1ο αι.π.Χ. Πρωτογενείς πηγές της έρευνας αποτέλεσαν οι σχετικές επιγραφές από το έργο του McCabe, Donald: "Iasos Inscriptions. Texts and List", The Princeton Project on the Inscriptions of Anatolia ενώ ως δευτερογενείς πηγές αξιοποιήθηκαν κυρίως σύγχρονες μελέτες. Η Ιασός ήταν μια από τις σημαντικότερες πόλεις της Καρίας στη Μ.Ασία. Βρισκόταν στις ακτές του κόλπου της Ιασού, μεταξύ της Μιλήτου και των Μυλάσων. Σύμφωνα με την Καζακίδη Ναταλία, υπάρχουν αναφορές σε Γυμνάσιο στην Ιασό κατά την κλασική περίοδο, σε γραπτές πηγές, χωρίς όμως να έχουν ταυτοποιηθεί (μετά βεβαιότητας) τα αντίστοιχα οικοδομικά λείψανα. Βάσει του επιγραφικού υλικού, μαρτυρούνται στην Ιασό τον 1ο αι.π.Χ., ένα Γυμνάσιο εφήβων και νέων (Πτολεμαίειον), ένα Γυμνάσιο για τους πρεσβυτέρους (Αντιόχειον), ενώ υπάρχει σχετική αναφορά σε τέσσερα-στον αριθμό-γυμνάσια. Όσον αφορά τους αξιωματούχους των Γυμνασίων στην Ιασό τον 1ο αι.π.Χ. μνημονεύονται ο Εφήβαρχος Μελανίων Θεοδώρου στο Πτολεμαίειο Γυμνάσιο και ο Αλέξανδρος Αλεξάνδρου Γυμνασίαρχος των τεσσάρων Γυμνασίων. Επίσης, στο Αντιόχειο Γυμνάσιο, έχουμε τον διοικητή των πρεσβυτέρων, Κρίτιο. Από τους παραπάνω άρχοντες των Γυμνασίων, ξεχωρίζει ο Εφήβαρχος Μελανίων. Ο Μελανίων τιμάται από την πόλη της Ιασού σε σχετικό ψήφισμα. Ο εν λόγω Εφήβαρχος, φαίνεται να συγκέντρωνε όλα εκείνα τα στοιχεία, βάσει των οποίων, τη δεδομένη ιστορική περίοδο στην Ιασό, ένας νέος μπορούσε να χαρακτηριστεί καλός καγαθός: αριστοκρατική καταγωγή, ευσέβεια, καλές σχέσεις με τους συμπολίτες του, σωφροσύνη και υψηλής ποιότητας παιδεία. Ο Μελανίων από νωρίς (ηλικιακά) προσπαθώντας με ζήλο έλαβε άριστη παιδεία στο Γυμνάσιο της πόλης, επιδεικνύοντας *φιλοπονία* και *φιλομάθεια*. Αξίζει να σημειωθεί, πως το υψηλό μορφωτικό επίπεδο του Μελανίωνα, φαίνεται να τεκμαίρεται/κορυφώνεται από/με την ενασχόλησή του με τη *φιλοσοφία*. Τα παραπάνω στοιχεία, πιθανόν να δίνουν και το στίγμα του προσανατολισμού της παιδείας στο συγκεκριμένο Γυμνάσιο της Ιασού: η διανοητική παιδεία και μάλιστα σε υψηλό επίπεδο (φιλοσοφία) σε συνδυασμό με την ηθική αγωγή, στη βάση πάντα των παραδοσιακών αξιών της ευσέβειας και της πολιτικής χρηστότητας, μάλλον θεωρείτο πως οδηγούσαν στη δημιουργία ενός καλού καγαθού πολίτη, όπως ο Μελανίων. Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός πως το Γυμνάσιο αποτέλεσε διαχρονικά πρωτίστως χώρο παιδείας και άθλησης (αλλά και στρατιωτικής προετοιμασίας), η απουσία οποιασδήποτε αναφοράς σε αθλητική παιδεία (κυρίως), κρίνεται μάλλον αξιοσημείωτη.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΥΜΝΑΣΙΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΙΑΣΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΕΛΑΝΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΙΔΕΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΙΘΑΝΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

EXAMINING POSSIBLE CONNECTIONS BETWEEN CREATIVITY, TYPE OF SPORT AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF ADOLESCENT ATHLETES

ΚΑΡΑΤΖΑ Σ., ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ Κ., ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ Κ.
KARATZA S., MOURATIDOU K., PAPAFOTIOU K.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

karatzasofia@gmail.com

Στην εποχή μας από την πολιτική, τις επιχειρήσεις, την εκπαίδευση έως τον αθλητισμό, η δημιουργικότητα έχει αναδειχθεί ως ικανότητα σημαίνουσας σημασίας. Στον τομέα του αθλητισμού μέχρι στιγμής έχει εξεταστεί η δημιουργικότητα ως παράγοντας της αθλητικής απόδοσης ή ως μέσο επιλογής προικισμένων αθλητών. Όμως, δεν έχει εξεταστεί αν το είδος του αθλήματος επηρεάζει το βαθμό της δημιουργικότητας των αθλητών/τριών που μετέχουν σε αυτό. Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο της α) να διερευνήσει πιθανή σύνδεση μεταξύ δημιουργικότητας και είδος αθλήματος που μετέχουν έφηβοι αθλητές/τριες και β) να εξετάσει εάν η δημιουργικότητα επηρεάζεται από την ηλικία των αθλούμενων, από το συνολικό χρόνο της αθλητικής συμμετοχής, το φύλο των αθλητών/τριών και τον τόπο κατοικίας τους. Το δείγμα αποτέλεσαν 259 έφηβοι αθλητές/τριες προερχόμενοι από όλο τον ελλαδικό χώρο, οι οποίοι για τους σκοπούς της έρευνας συμπλήρωσαν το Wallach & Kogan Creativity Test και ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε δημογραφικά χαρακτηριστικά αυτών (ηλικία, φύλο, τόπος κατοικίας). Η στατιστική ανάλυση έγινε με χρήση του SPSS 25. Συνολικά από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι το είδος αθλήματος, τα χρόνια ενασχόλησης με αυτό, η ηλικία και το φύλο των συμμετεχόντων καθώς και ο τόπος κατοικίας τους δεν επηρεάζουν το βαθμό της δημιουργικότητας των έφηβων αθλητών/τριών.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΙΔΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΦΗΒΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1974-1989 ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ Η/ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND LANGUAGE LESSONS IN GREEK COMPULSORY EDUCATION IN THE 1974-1989 PERIOD FOR PERSONS WITH DISABILITIES AND/OR SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ΜΑΥΡΙΔΗΣ Α., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.
MAVRIDIS A., ALBANIDIS E., BATSIOU S., KOURTESIS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mavridisanastasios@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την εξέλιξη των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής και Γλώσσας στην ελληνική υποχρεωτική εκπαίδευση την περίοδο 1974-1989 σχετικά με τα άτομα με αναπηρίες. Με δεδομένο ότι η διαχρονική εφαρμογή των αρχών της Ειδικής Αγωγής στα προαναφερθέντα μαθήματα εξετάζεται κριτικά, συσχετίζοντάς την με το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο που επικρατούσε κάθε φορά και την ιδεολογία που αυτό αντιπροσώπευε, αξιοποιήθηκε η ιστορικο-κριτική μέθοδος ανάλυσης. Με βάση τη μελέτη των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών παρέχεται η δυνατότητα να επισημανθούν οι προθέσεις του νομοθέτη αναφορικά με τη ένταξη των ατόμων με αναπηρίες, ο βαθμός συμμετοχής τους σε κάθε μάθημα, αλλά και η σημασία που δίνεται από την Ελληνική Πολιτεία στο ρόλο που διαδραματίζουν διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα για την εκπλήρωση των στόχων της ενταξιακής πολιτικής. Σύμφωνα με την κριτική ανάλυση των δεδομένων προκύπτει το συμπέρασμα ότι παρά τις προθέσεις της Πολιτείας να υλοποιηθεί η πρακτική της ένταξης των ατόμων με αναπηρίες στα σχολεία με την ψήφιση σχετικών νόμων, ακολουθώντας τις εξελίξεις σε διεθνές επίπεδο, αυτή ουσιαστικά δεν εφαρμόστηκε τουλάχιστον όσον αφορά τα μαθήματα της Φυσικής Αγωγής και της Γλώσσας. Οι κυβερνήσεις αυτής της περιόδου επέδειξαν αναποφασιστικότητα, ατολμία και εμμονή σε ιδεοληψίες, καθώς στα παραπάνω μαθήματα συνεχίστηκε ο διαχωρισμός σε πρωτεύοντα και δευτερεύοντα, χωρίς να γίνονται ιδιαίτερες προσαρμογές κατά τη διεξαγωγή της διδασκαλίας τους, με δυσάρεστα αποτελέσματα τόσο στην ενεργό εμπλοκή των μαθητών με αναπηρίες, όσο και γενικότερα στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΓΛΩΣΣΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

SPECIAL-PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATION FOR PEOPLE WITH MOBILITY DISABILITIES

ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.
BAMPALIS C.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chiftakis@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί η εξέλιξη του θεσμού της Ειδικής Φυσικής Αγωγής στην Εκπαίδευση, ιδιαίτερα των ατόμων που αντιμετωπίζουν κινητικές αναπηρίες. Μελετώντας διαχρονικά την εξέλιξη της Ειδικής Αγωγής θα επιχειρηθεί να γίνει κατανοητή η εξάρτησή της από την εναλλαγή των κοινωνικών στάσεων και αντιλήψεων και τις επιπτώσεις που είχαν αυτές στην ζωή, την εκπαίδευση και την κοινωνική ζωή των ατόμων με αναπηρίες. Οι συγκεκριμένες στάσεις και αντιλήψεις συνδέονται άρρηκτα με κοινωνικούς, πολιτικούς, οικονομικούς και θρησκευτικούς παράγοντες και σε πολλές περιπτώσεις η εκπαίδευση που λαμβάνουν τα άτομα με αναπηρίες είναι άσχετη με τις πραγματικές εκπαιδευτικές τους ανάγκες, αλλά υπαγορεύονται από τους παραπάνω παράγοντες. Οι αρχές της Ειδικής Αγωγής εντοπίζονται στα μέσα του 19ου αιώνα, όταν ξεκίνησαν οι πρώτες προσπάθειες εκπαίδευσης ατόμων με αναπηρίες κυρίως σε χώρες της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης. Η τάση που επικρατούσε όμως ήταν του διαχωρισμού αφού οι μαθητές αδυνατούσαν να αντεπεξέλθουν στο ισχύον σχολικό περιβάλλον. Ώθηση στην εξέλιξη της Ειδικής Αγωγής δόθηκε έπειτα από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, όταν οργανώσεις πραγματοποίησαν κινητοποιήσεις για τα ανθρώπινα και πολιτικά δικαιώματα διαφόρων κοινωνικών ομάδων και μειονοτήτων, ενώ την ίδια περίοδο οργανώνονταν παγκοσμίως αναπηρικά κινήματα με παρόμοια αιτήματα, εκτοπίζοντας από τον χώρο συζήτησης τους αρτιμελείς ειδήμονες. Είναι η εποχή επίσης που αρχίζει να αμφισβητείται το ιατρικό μοντέλο που έθετε στο επίκεντρο την αδυναμία του ατόμου να αντεπεξέλθει στο υπάρχον εκπαιδευτικό περιβάλλον και έρχεται στην επιφάνεια το κοινωνικό μοντέλο που διερευνά τους παράγοντες που δυσχεραίνουν την ισότιμη συμμετοχή των ατόμων στο εκπαιδευτικό σύστημα. Έτσι, σταδιακά το μοντέλο που εφαρμόστηκε στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη ήταν της Ένταξης (1970-1990) και αργότερα της Συνεκπαίδευσης (1990 – σήμερα), αναγνωρίζοντας την αναντιστοιχία των εκπαιδευτικών συστημάτων και την ανάγκη αρμονικής συνύπαρξης όλων των μαθητών. Στην Ελλάδα, οι βάσεις της Ειδικής Φυσικής Αγωγής τέθηκαν με τους νόμους 453/1937 και 1049/1938, ενώ μετά από ένα μεγάλο διάστημα κενού οι 1222/1972 και 227/1975 επανεκκίνησαν τον διάλογο για τον ρόλο της στην Εκπαίδευση. Έπειτα από την ψήφιση του Συντάγματος του 1975 και των τεσσάρων βασικών νομοσχεδίων που ρύθμιζαν θέματα Ειδικής Αγωγής, δηλαδή τους 1143/1981, 1566/1985, 2817/2000 και 3699/2008, η Ειδική Φυσική Αγωγή πήρε σταδιακά την μορφή που την γνωρίζουμε στις μέρες μας. Οι ανωτέρω νόμοι μελετούνται συνδυαστικά ώστε να διαπιστωθεί η πορεία της Ειδικής Φυσικής Αγωγής σε βάθος χρόνου.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΝΤΑΞΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΗΣ ΑΛΑΝΑΣ ΣΤΗΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ (1920-1974) ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΚΑΙ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΦΗΓΗΣΕΙΣ

ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ Ν.[1], ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.[2], ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ.[3]

PAPAPANTELIS N.[1], ALMPANIDIS E.[2], MASTROGIANNAKIS D.[3]

[1]ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[3]ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

[1]GREEK MINISTRY OF EDUCATION, RESEARCH & RELIGIOUS AFFAIRS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[3]HELLENIC OPEN UNIVERSITY

nikitpapa@yahoo.gr

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η συστηματική καταγραφή των ανεπίσημων ομάδων της αλάνας, της γειτονιάς και της παρέας την προπολεμική και μεταπολεμική περίοδο (1920-1974) στην Αλεξανδρούπολη. Το ερευνητικό έργο στηρίχθηκε στο μεγαλύτερο μέρος στον αφηγηματικό και προφορικό λόγο μέσω της επικοινωνίας με μέλη της κοινότητας, με άτομα που βίωσαν και έζησαν οι ίδιοι τα γεγονότα ή τα πληροφορήθηκαν από άλλους και παραχώρησαν βιογραφικές αφηγηματικές συνεντεύξεις. Η βιογραφική αφηγηματική προσέγγιση διασταυρώνεται με τα ευρήματα άλλων ερευνητικών πηγών (βιβλιογραφία, αρχεία ιδιωτικών συλλογών, δημοσιεύσεις τοπικών εφημερίδων).Σημαντικό μέρος στην αθλητική ζωή της πόλης αποτέλεσαν οι ανοικτοί χώροι και οι ελεύθερες αλάνες-σημεία συγκέντρωσης και συνάντησης της ποδοσφαιρικής νεολαίας. Οι χώροι αυτοί, παρόλο που διαμορφώθηκαν προπολεμικά, θα παραμείνουν και μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, και ειδικότερα τις δεκαετίες από το 1950 έως και το 1970. Η ποδοσφαιρική ομάδα της αλάνας και της γειτονιάς αναδεικνύεται σε φορέα εθελοντικής συσσωμάτωσης, παρέχοντας τη δυνατότητα για ταυτόχρονη συμμετοχή των μελών όλων των κοινωνικών τάξεων της πόλης της Αλεξανδρούπολης. Η σύσταση των ανεπίσημων ομάδων γίνεται με διαφορετικά κριτήρια, λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνική, πολιτισμική, οικονομική, πολιτική και ιδεολογική ταυτότητα των μελών τους. Οι αλάνες και οι ομάδες τους ως κοινωνικό φαινόμενο αποτέλεσαν ισχυρό πυλώνα των τοπικών ταυτοτήτων και συνέβαλαν καταλυτικά στη δημιουργία κοινωνικής και πολιτιστικής ταυτότητας. Η διαφορετική κοινωνική, εθνοτική/εθνική, θρησκευτική και πολιτική τους αναφορά προσαρμόζεται σε μια ενιαία αθλητική κουλτούρα Στο πολιτικό και ιδεολογικό πεδίο οι ομάδες της αλάνας αξιολογούν και ερμηνεύουν διαφορετικά το πολιτικό γίγνεσθαι, ενεργοποιώντας ετερογενώς τις συλλογικές τους ταυτότητες Οι ομάδες της αλάνας και της γειτονιάς θα αναδείξουν έναν μεγάλο αριθμό ταλαντούχων παικτών, που θα επανδρώσει με ιδιαίτερη επιτυχία τα τοπικά ποδοσφαιρικά σωματεία («Ερμής», «Δόξα», «Εθνικός» κ.ά.).

Λέξη - κλειδί 1: ΚΟΙΝΩΝΙΑ
Λέξη - κλειδί 2:ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΛΑΝΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΑΡΕΑ

ORAL PRESENTATIONS
Sports History/Sociology

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ
MODERN CONSEPTIONS IN THE ANCIENT GREEK LONG JUMP

ΡΗΓΑΛΟΣ Δ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε., ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.
REGALOS D., ALBANIDIS E., GARGALIANOS D., AGGELOUSSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Dimiriga2@gmail.com

Το άλμα σε μήκος αποτελούσε αγώνισμα του πένταθλου ,το οποίο διαφέρει από το σημερινό αγώνισμα ως προς τον τρόπο διεξαγωγής ,με σημαντικές ιδιαιτερότητες τη χρήση αλτήρων και τη συνοδεία μουσικής .Υπάρχει πληθώρα ερωτημάτων γύρω από αυτό το αρχαιοελληνικό αγώνισμα ,με μείζον την τεχνική που χρησιμοποιήθηκε για την εκτέλεση του .Η προσέγγιση της τεχνικής του άλματος έγινε πολυπλοκότερη λόγω της δυσκολίας να δικαιολογηθούν οι επιδόσεις του Φάυλλου του Κροτωνιάτη και του Χίονη της Αρχαίας Σπάρτης, αθλητών των οποίων οι επιδόσεις ξεπερνούσαν τα 16 μέτρα .Σε διάφορες χρονικές περιόδους ερευνητές διαφορετικών ειδικοτήτων προσπάθησαν να ερμηνεύσουν και να απαντήσουν αυτό το ερώτημα με αποτέλεσμα να εκφραστούν διαφορετικές απόψεις . Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαφορετικών θεωρήσεων της τεχνικής του αρχαιοελληνικού άλματος που έχουν διατυπωθεί από σύγχρονους ερευνητές διαφόρων επιστημονικών ειδικεύσεων. Από την ανάλυση και επεξεργασία των διαφορετικών θεωρήσεων προκύπτει ότι οι επικρατούσες απόψεις για την τεχνική του άλματος προσανατολίζονται κυρίως στο στατικό άλμα (χωρίς φορά), και στο συνεχές πολλαπλούν (τριπλούν ή πενταπλούν) άλμα εντός του σκάμματος.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΛΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΕΧΝΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΘΕΩΡΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΜΑΝΔΡΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΠΟΙΗΤΗ (ΗΡΩ(Ν)ΔΑΣ, 3ΟΣ ΑΙ. Π.Χ.)
THE ATHLETE MANDRES IN THE EYES OF A POET (HERO(N)DAS, 3RD CENT. BC)

ΣΑΜΑΡΑ Α., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
SAMARA A., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

katniksam@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ερευνηθεί το χαρακτηριστικό αντιθετικό ζεύγος αθλητής –μη αθλητής στην ποίηση του Ηρώ(ν)δα. Για τον ποιητή γνωρίζουμε σχεδόν αποκλειστικά από ένα παπυρικό εύρημα του 1890 περιέχον σημαντικό μέρος του έργου του. Τα ποιήματά του είναι γενικότερα γνωστά με τον όρο *«μιμίαμβοι»*. Το περιεχόμενό τους είναι πλούσιο, προσφέρουν διασκεδαστικά στιγμιότυπα, ενώ επιδιώκεται ο εντυπωσιασμός με τη βοήθεια του χιουμοριστικού στοιχείου. Οι απόψεις ποικίλλουν: οι *μιμίαμβοι* παριστάνονταν στη σκηνή, προορίζονταν μόνο για διάβασμα και κυκλοφορούσαν σε γραπτή μορφή, απαγγέλλονταν από έναν ομιλητή, ο οποίος με κατάλληλη απόχρωση ξεχώριζε αναμεταξύ τους τα πρόσωπα. Δε γνωρίζουμε λεπτομέρειες για την προέλευση ή το χρονικό άνυσμα του βίου του ποιητή. Εσωτερικά στοιχεία τοποθετούν τα έτη της βασιλείας του Πτολεμαίου Γ΄ Ευεργέτη (246-221 π.Χ.) ως χρονικό προσδιορισμό της ποιητικής δημιουργίας του ενώ διαφαίνεται μια στενότερη σχέση του ποιητή με το νησί της Κω. Ο τιτλοφορούμενος *Προκύκλις η μαστροπός* (πρώτος *μιμίαμβος*) είναι ο πιο γνωστός. Η Μητρίχη δέχεται στο σπίτι της την επίσκεψη της γηραιάς φίλης της Γύλλιδος. Ο Μάνδρης, εραστής ή σύζυγος της Μητρίχης, απουσιάζει τους τελευταίους δέκα μήνες στην Αίγυπτο και δεν πρόκειται να γυρίσει σύντομα. Η Μητρίχη όμως δεν πρέπει να στεναχωριέται διότι έχει ένα νεαρό θαυμαστή ο οποίος την ερωτεύτηκε σε μια πρόσφατη θρησκευτική περίσταση: πρόκειται για τον *καλόν Γρύλλο, πέντε φορές νικητή στους αγώνες, παιδί ακόμα στα Πύθια, δύο φορές μετά στην Κόρινθο στους εφηβικούς αγώνες και δύο φορές στην Πίσα τους άνδρες κατατρόπωσε στην πυγμαχία* (στ. 50-54). Παρά τη φαινομενικά απλοϊκή πλοκή και τους χαρακτήρες ο μίμος πρέπει να είχε «μιλήσει» σε πολλαπλό επίπεδο στο εκλεπτυσμένο σύγχρονο ακροατήριο του Ηρώ(ν)δα. Όσον αφορά στην παρούσα εργασία, ο Γρύλλος και ο Μάνδρης συγκροτούν το χαρακτηριστικό αντιθετικό ζεύγος (αθλητής –μη αθλητής). Του Μάνδρη η ακμή έχει περάσει και έχει φύγει, ο Γρύλλος, έχει προχωρήσει μέσα από τα στάδια των ηλικιακών αθλητικών κατηγοριών, από παις σε αγένειος και άνδρας, ενώ παραμένει *«ανέγγιχτη σφραγίδα στην αγάπη»* (στ. 55). Ο Μάνδρης παρουσιάζεται ως ο εραστής που απουσιάζει, από την άλλη πλευρά ο Γρύλλος είναι ο επίδοξος, παρθένος εραστής. Ο Μάνδρης προσελκύεται στην Αίγυπτο από το χρυσάφι, τον αθλητισμό, τη δόξα, την ηρεμία και την αίγλη των Αδελφών Θεών. Ο Γρύλλος είναι πλούσιος, νικηφόρος αθλητής, ήσυχος τύπος, θαμώνας θρησκευτικών τελετών. Εν τω μεταξύ η Μητρίχη κάθεται, η άνθισή της αρχίζει να περνάει, το γήρας επίκειται, και έχει να λάβει μια δύσκολη απόφαση ανάμεσα στους δύο τόσο (;) διαφορετικούς άνδρες.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΘΛΗΤΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΙΗΣΗ

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

THE PRESENCE OF GREEK TRADITIONAL DANCES IN THE CURRICULA OF PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION

ΤΖΩΓΑΣ Σ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

TZOGAS S., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

steftzogas@sch.gr

Στην εργασία αυτή γίνεται προσπάθεια διερεύνησης της διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα από την ίδρυση του Ελληνικού κράτους το 1832. Οι πρώτες πληροφορίες για χορούς στη νεοελληνική εκπαίδευση μας παραπέμπουν στο πρώτο Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της Χώρας, τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων (Σ.Σ.Ε.). Ο κοινωνικός χορός εντάσσεται ως διδακτικό αντικείμενο από το 1834 στα ετήσια σχολαστικά μαθήματα στις διάφορες τάξεις αρχικά ως αντικείμενο απογευματινής απασχόλησης και το 1865 ως υποχρεωτικό μάθημα. Επίσης στο παρθεναγωγείο της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρίας το 1858 στην Αθήνα περιελάμβανε στα μαθήματα του, τη μουσική και τον χορό, χωρίς ωστόσο να υπάρχει αναλυτική αναφορά στο περιεχόμενο του χορού. Μέσα από τις κοινωνικό-πολιτισμικές και πολιτικές καταστάσεις που επικρατούσαν κατά τη 2η πεντηκονταετηρίδα του 19ου αιώνα διαμορφώθηκαν οι συνθήκες για την καθιέρωση της γυμναστικής ως κυρίαρχο και υποχρεωτικό μάθημα σε όλα τα σχολεία του Κράτους με την ψήφιση του νόμου ΒΧΚΑ΄/1899 ο οποίος αποτέλεσε και το προοίμιο της εισαγωγής των ελληνικών παραδοσιακών χορών (Ε.Π.Χ.) στην εκπαίδευση. Το 1910 με βασιλικό διάταγμα, (ΦΕΚ 172/20-5-1910) καθορίζεται το πρόγραμμα της Σχολής Γυμναστών και εισάγονται οι «Εθνικοί χοροί». Ο νόμος 1406/30-4-1918 καταργεί τη Σχολή Γυμναστικής και ιδρύει το Διδασκαλείο της Γυμναστικής στο πρόγραμμα του οποίου επίσης περιλαμβάνεται ο χορός. Παράλληλα η ίδρυση του Λυκείου Ελληνίδων την ίδια εποχή δίνει επιπλέον ώθηση στην καθιέρωση των Ε.Π.Χ. στο εκπαιδευτικό σύστημα. Το Β.Δ. της 31-10-1914 εισάγει τους Ε.Π.Χ. στο πρόγραμμα των γυμνασίων μέσα από τις εβδομαδιαίες σχολικές εκδρομές. Ως πρώτη επίσημη διδακτέα ύλη για το μάθημα των ελληνικών χορών στη δημόσια και ιδιωτική εκπαίδευση στη χώρα μας θα πρέπει να θεωρήσουμε τους λεγόμενους «σχολικούς χορούς» με πανελλήνιο χαρακτήρα που προσδιορίστηκαν κατά την περίοδο 1914-1935. Στην πορεία του χρόνου παγιώθηκαν και εμπλουτίστηκαν στις δεκαετίες 1950-70 ενώ με το Β.Δ.723/1969 έχουμε την εισαγωγή και των τοπικών χορών. Από το 1983 και μετά έρχονται και τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α) να προσθέσουν ένα σημαντικό αριθμό δασκάλων παραδοσιακού χορού στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Η καινοτομία του Α.Π. του 1995 με την αξιοποίηση της τριμερούς ενότητας στη διδασκαλία του Ε.Π.Χ. -. ως κίνηση, λόγο και μουσική - αλλά και η διδασκαλία και άλλων μορφών χορού στο ολοήμερο σχολείο μέσα από διαθεματικές και διεπιστημονικές προσεγγίσεις δείχνουν ότι ξεκινά μια πιο γνήσια προσέγγιση του αντικειμένου. Τέλος, αναφορικά με τους λόγους για τους οποίους ο ελληνικός παραδοσιακός χορός εισήχθη ως αντικείμενο διδασκαλίας των καθηγητών Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πρέπει να τονισθεί ότι αυτό εξυπηρετούσε τους ευρύτερους στόχους της εκπαίδευσης γενικότερα και της σχολικής εκπαίδευσης ειδικότερα, που στο σύγχρονο νεοελληνικό κράτος, από καταβολής, είχε ως στόχο την διαμόρφωση και επικράτηση μιας ενιαίας εθνικής ταυτότητας.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΘΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

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

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στον χρόνο αντίδρασης επιλογής σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα χρόνου αντίδρασης επιλογής βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης χρόνου αντίδρασης επιλογής με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση του χρόνου αντίδρασης επιλογής χρησιμοποιήθηκε το "Determination Test" του VIENNA Test Instrument System (Schuhfried, 1996). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον χρόνο αντίδρασης επιλογής. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον χρόνο αντίδρασης επιλογής. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό τον χρόνο αντίδρασης επιλογής.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

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

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στον χρόνο αντίδρασης διάκρισης σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα χρόνου αντίδρασης διάκρισης βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης χρόνου αντίδρασης διάκρισης με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση του χρόνου αντίδρασης διάκρισης χρησιμοποιήθηκε το "Reaction Test" του Vienna Test System WTS 630. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον χρόνο αντίδρασης διάκρισης. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον χρόνο αντίδρασης διάκρισης. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό τον χρόνο αντίδρασης διάκρισης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΠΛΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN SIMPLE REACTION TIME FOR CHILDREN AGED 8-10

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nvernada@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στον απλό χρόνο αντίδρασης σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης απλού χρόνου αντίδρασης βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης απλού χρόνου αντίδρασης με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση του απλού χρόνου αντίδρασης σε οπτικό ερέθισμα χρησιμοποιήθηκε το "Reaction Test" του Vienna Test System (Schuhfried, 1989). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον απλό χρόνο αντίδρασης. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον απλό χρόνο αντίδρασης. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό τον απλό χρόνο αντίδρασης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΠΛΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

THE CREATION OF A COURSE IN PRIMARY EDUCATION IN AN ENVIRONMENT OF ASYNCHRONOUS DISTANCE LEARNING

ΒΟΥΤΣΕΛΑ Α., ΠΟΝΗΡΙΔΟΥ Μ., ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗ Γ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

VOUTSELA A., PONIRIDOU M., EFSTATHOPOULOU E., KALLITSOUNAKI G., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

afrovoutsela@gmail.com

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω του διαδικτύου ευνοεί την εξατομικευμένη μάθηση με επίκεντρο τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των μαθητών, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την αλληλεπίδραση και την αίσθηση της συλλογικότητας. Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η δημιουργία ενός ασύγχρονου εξ αποστάσεως μαθήματος στα πλαίσια των μεταπτυχιακών υποχρεώσεων στο μάθημα Νέες Τεχνολογίες στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής του μεταπτυχιακού προγράμματος «Άσκηση και ποιότητα ζωής» του ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Υλοποιήθηκε ένα διαδικτυακό μάθημα στην πλατφόρμα του open e-class με τίτλο «Τρώω υγιεινά και ασκούμαι τακτικά» που απευθυνόταν σε παιδιά της ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου. Στόχος ήταν η αξιοποίηση όσο το δυνατόν περισσότερων από τα διαθέσιμα εργαλεία της πλατφόρμας ώστε να δημιουργηθεί ένα μάθημα που να ξεφεύγει από τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας, να είναι σύμφωνο με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών και να προσφέρει ένα ελκυστικό περιβάλλον μάθησης. Το διαδικτυακό μάθημα δοκιμάστηκε πιλοτικά σε Δημοτικό σχολείο της Κομοτηνής και με τη μέθοδο της απλής παρατήρησης, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά επέδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το συγκεκριμένο τρόπο διδασκαλίας. Η παρούσα εργασία μπορεί να ληφθεί υπόψη για τον σχεδιασμό ανάλογων διδακτικών παρεμβάσεων σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ONLINE ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΠΛΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

DESIGN AND IMPLEMENTATION OF GAMIFIED AND ONLINE ACTIVITIES FOR LEARNING TO SUPPORT DUAL CAREER OF ATHLETES (GOAL)

ΖΙΑΓΚΑΣ Ε., ΖΗΛΙΔΟΥ Β., ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ., ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Π., ΔΟΥΚΑ Σ., ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.

ZIAGKAS E., ZILIDOU V., POLITOPOULOS N., STYLIANIDIS P., DOUKA S., TSIATSOS T.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

eziagkas@phed.auth.gr

Η διπλή σταδιοδρομία αθλητών είναι ο συνδυασμός της αθλητικής σταδιοδρομίας και καριέρας με οποιαδήποτε εκπαίδευση ή (άλλη) εργασία (European Union, 2013) καθώς προάγει την επίτευξη μιας νέας σταδιοδρομίας, προστατεύει και διασφαλίζει τη θέση των αθλητών μετά το πέρας της αθλητικής τους καριέρας. Η επιτυχία της διπλής σταδιοδρομίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από ατομικές δεξιότητες οι οποίες επιτρέπουν τη χρήση των τεχνολογιών και διευκολύνουν την προσπάθεια του αθλητή να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες ανάγκες της αγοράς εργασίας. Το GOAL, είναι ένα «Online εκπαιδευτικό πρόγραμμα για διπλή καριέρα αθλητών: Μια πρόταση βασισμένη στις προτιμήσεις Ευρωπαίων αθλητών» (Gamified and Online Activities for Learning to support dual career of athletes (GOAL), στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+, υποστηριζόμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο υποστηρίζει τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών κατευθύνοντάς τους να εξισορροπήσουν το χρόνο μεταξύ της προπόνησης και της εκπαίδευσης τους και σε μεταγενέστερο στάδιο, της προπόνησης και της απασχόλησης τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η παρουσίαση του έργου, της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης, του εκπαιδευτικού περιεχόμενου, της αξιολόγησης της μαθησιακής απόδοσης και της ικανοποίησης των χρηστών στο μάθημα "Προπονητική Αθλημάτων" καθώς και η παρουσίαση των μελλοντικών στόχων του έργου GOAL. Βάσει των αποτελεσμάτων της ικανοποίησης αναγκών η κοινοπραξία του έργου αποφάσισε το πρόγραμμα σπουδών να αποτελείται από δύο κύκλους: ο πρώτος κύκλος να περιλαμβάνει την ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας και των προσωπικών δεξιοτήτων και ο δεύτερος κύκλος να περιλαμβάνει το αθλητικό managment, το αθλητικό marketing και την προπονητική αθλημάτων. Μέχρι σήμερα, 70 αθλητές (ενεργοί και παλαίμαχοι) ολοκλήρωσαν την παρακολούθηση του μαθήματος "Προπονητική Αθλημάτων". Η συμμετοχή στο μάθημα απαιτούσε την παρακολούθηση παρουσιάσεων και εκπαιδευτικών βίντεο για κάθε θεματική ενότητα. Οι επιδόσεις των συμμετεχόντων βρέθηκαν να είναι ιδιαίτερα υψηλές καθώς η μέση επίδοση στην αξιολόγηση των συμμετεχόντων μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης του μαθήματος, βρέθηκε να είναι 87%. Αντίστοιχα, υψηλές επιδόσεις σημειώθηκαν στην ικανοποίηση των χρηστών από το παρεχόμενο μάθημα. Αναμένεται να συγκεντρωθούν τα αποτελέσματα και από τα υπόλοιπα μαθήματα του προγράμματος σπουδών ώστε να έχουμε μια πληρέστερη εικόνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του έργου στη βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων των αθλητών. Μετά την πρώτη φάση διεξαγωγής του εκπαιδευτικού προγράμματος θα ενθαρρυνθεί η δημιουργία κοινοτήτων πρακτικής ώστε οι αθλητές που παρακολούθησαν το πρόγραμμα σπουδών να συνεχίσουν να αλληλεπιδρούν τόσο με τους εκπαιδευτικούς φορείς του έργου όσο και με τους αθλητές που μελλοντικά θα παρακολουθήσουν το πρόγραμμα.

Λέξη - κλειδί 1: MOOC
Λέξη - κλειδί 2: ΣΟΒΑΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΠΛΗ ΚΑΡΙΕΡΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ, Σ' ΕΝΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΜΕΣΩ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

DEVELOPING COOPERATION SKILLS FOR POSTGRADUATE STUDENTS IN A DISTANCE LEARNING ENVIRONMENT BY USAGE OF INTERNET TOOLS

ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ Β., ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΜΠΟΥΡΟΖΙΚΑΣ Ι., ΣΕΓΚΑ Μ.Α., ΤΖΩΓΑΣ Σ.

KANAKARIS V., ANAGNOSTOPOULOU K., BOUROZIKAS I., SEGKA M.A., TZOGAS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vassiliskanakaris@gmail.com

Η ραγδαία εξέλιξη των νέων τεχνολογιών την τελευταία δεκαετία δημιούργησε νέα δεδομένα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, μεταβάλλοντας το περιβάλλον μάθησης, συνεργασίας και αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων. Η συμμετοχή σ' ένα τέτοιο εκπαιδευτικό περιβάλλον καθιστά αναγκαία τη χρήση κατάλληλων εργαλείων του διαδικτύου για το σχεδιασμό, την οργάνωση και την υλοποίηση ενός σχεδίου εργασίας (project). Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των εργαλείων του διαδικτύου στην ανάπτυξη συνεργασίας 5 μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών, σ' ένα ΔΜΠΣ Φυσικής Αγωγής, που εργάστηκαν σ' ένα εξ αποστάσεως μαθησιακό περιβάλλον, για τη δημιουργία μιας διαδικτυακής αποστολής (Webquest) και ενός μαθήματος στην πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης eClass, στο πλαίσιο ενός μαθήματος μεταπτυχιακών σπουδών. Το Viber και το Google Hangouts χρησιμοποιήθηκαν για την επικοινωνία μεταξύ των φοιτητών/τριών και το Google Drive για την οργάνωση του ψηφιακού υλικού. Από την ανάλυση των ημερολογίων και των συνεντεύξεων, προκύπτει ότι τα εργαλεία του διαδικτύου αξιολογήθηκαν πολύ θετικά α) ως μέσο συνεργασίας και β) ως εκπαιδευτικό εργαλείο στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Συμπερασματικά, τα εργαλεία του διαδικτύου μπορούν να υποστηρίξουν την εξ αποστάσεως μαθησιακή διαδικασία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευόμενων.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ
Λέξη - κλειδί 5: ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

ΙΣΤΟΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ "E- ΠΑΙΖΩ ΒΟΛΕΪ", ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ;

"E-PLAY VOLLEYBALL" WEBQUEST, AN OPPORTUNITY TO FACILITATE THE TEACHING APPROACH OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION?

ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ.[1], **ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε.**[2]
KARAISKOS L.[1], **DIMOPOULOU I.**[2]

[1]9Ο & 16Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
[2]ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΜΠΟΥ ΧΙΟΥ

[1]9TH & 16TH PRIMARY SCHOOL OF PERISTERI
[2]PRIMARY SCHOOL OF KAMBOS

peristerivolley@gmail.com

Η συγκεκριμένη ιστοεξερεύνηση απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες 7-12 ετών. Σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε με σκοπό οι χρήστες αυτής (μαθητές) να προσεγγίσουν με έναν σύγχρονο τρόπο το άθλημα της πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση επιπρόσθετα της βιωματικής άσκησης στην αυλή του σχολείου. Η ταχεία εξάπλωση της τεχνολογίας και οι συνεχείς αλλαγές της κοινωνίας "απαιτούν" από τους εκπαιδευτικούς να προετοιμάζουν και να εκπαιδεύουν τους μαθητές μέσα από μια πιο ολιστική προσέγγιση με τελικό στόχο οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες ανάλυσης, επίλυσης προβλήματος, κριτικής σκέψης, ανάληψης πρωτοβουλιών και ευθύνης για τη μάθηση και τη λήψη αποφάσεων, αυτοπεποίθησης, υψηλής αυτοεκτίμησης και επιμονής έτσι ώστε να παραμένουν προσηλωμένοι στον στόχο τους. Να είναι δηλαδή, πέρα από κινητικά εκπαιδευμένοι και δυνατοί, κοινωνικά, συναισθηματικά και ψυχικά ανθεκτικοί. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής αγωγής οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη τις πιο σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις και να δημιουργούν μαθήματα που θα συνδυάζουν την τεχνολογία και το περιεχόμενο της διδασκαλίας με τέτοιο τρόπο ώστε να βελτιώνεται αυτή η προσέγγιση που προετοιμάζει τους μαθητές για το μέλλον στο οποίο καλούνται να πρωτοστατήσουν. Ένα σχέδιο εργασίας κατευθυνόμενης διερεύνησης όπως η ιστοεξερεύνηση μπορεί να δημιουργήσει αυτές τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές να συνδυάσουν τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την κριτική σκέψη η οποία εμπεριέχει την επίλυση θεμάτων, την κρίση, την ανάλυση ή τη σύνθεση λύσεων, σημαντικά στοιχεία που συναντώνται και στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Η αύξηση του κινήτρου των μαθητών να μάθουν μέσα από την πρόκληση "αποστολών" οι οποίες απαιτούν τη σύγκριση, τη δημιουργία, την προετοιμασία για το παιχνίδι σε σχέση με την πραγματική συνθήκη στην αυλή υποθέτουμε ότι, πέρα από την υποστήριξη της γνωστικής διεργασίας, θα ενισχύσει την αξία της προσπάθειας. Η δε χαρά επίτευξης του στόχου τους, θα ξεπερνά τους τοίχους της τάξης και θα δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ενισχύοντας, όχι μόνο τις σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, αλλά και το πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας το οποίο θα αποτυπώνεται στη βιωματική τους εμπλοκή και στο παιχνίδι τους. Επιπλέον, για τους εκπαιδευτικούς η ιστοεξερεύνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα εργαλείο για την επίτευξη μιας ενδιαφέρουσας και εναλλακτικής για τους μαθητές διδακτικής προσέγγισης. Μέσα από τα οργανωμένα βήματα της ιστοεξερεύνησης οι εκπαιδευτικοί καθοδηγούν τους μαθητές τους ώστε να βελτιώσουν τις θεωρητικές γνώσεις τους και να αυξήσουν το ενδιαφέρον τους για την βιωματική προσέγγιση του μαθήματος που θα ακολουθήσει στην αυλή του σχολείου. Σε αυτό το στάδιο μελέτης η συγκεκριμένη ιστοεξερεύνηση παρουσιάζεται ως ένα ακόμα εκπαιδευτικό εργαλείο που στόχο έχει να διευκολύνει και να εμπλουτίσει την εκπαιδευτική διαδικασία. Επόμενος στόχος των ερευνητών είναι να μελετηθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα μέσα από τον συνδυασμό εφαρμογής της ιστοεξερεύνησης e - παίζω βόλεϊ" καθώς επίσης, και η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και τα συναισθήματα εκπαιδευτικών και μαθητών μετά το πέρας της εφαρμογής τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΙΣΤΟΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΒΟΛΕΙ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΩΝ ΜΕ ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ

THE EFFECT OF EXERGAMES ON FATIGUE IN CHILDREN WHO HAVE BEEN DIAGNOSED WITH LEUKEMIA

ΝΑΝΗ Σ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

NANI S., MATSOUKA O., THEODORAKIS Y., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

oumatsou@phyed.duth.gr

Η διάγνωση του καρκίνου στην παιδική ηλικία, καθώς και οι επώδυνες κλινικές μέθοδοι θεραπείας στις οποίες υποβάλλονται οι ασθενείς, όπως είναι οι χειρουργικές επεμβάσεις, η εντατική χημειοθεραπεία και η θεραπεία στο περιβάλλον του νοσοκομείου αποτελούν μία τραυματική εμπειρία καθώς το παιδί αισθάνεται ανασφάλεια, βιώνει έντονο άγχος και φόβο, ενώ παράλληλα εμφανίζει πληθώρα ανεπιθύμητων συμπτωμάτων όπως είναι η υπολειτουργία των οργάνων, ο πόνος, ο έμετος, οι διαταραχές του ύπνου και η έλλειψη αυτονομίας, συντελώντας καθοριστικά στην αύξηση της κόπωσης που σχετίζεται με τον καρκίνο. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης με τη χρήση ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών στη κόπωση που σχετίζεται με το καρκίνο σε παιδιατρικούς ογκολογικούς ασθενείς, χρησιμοποιώντας τη κονσόλα Xbox Kinect™. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 3 παιδιά, ηλικίας από 5 έως 7 ετών, που είχαν διαγνωστεί με λευχαιμία και διέμεναν στο ξενώνα του Συλλόγου Φίλων των Καρκινοπαθών Παιδιών «Η Στοργή» στη Θεσσαλονίκη. Η διάρκεια εφαρμογής του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης ορίστηκε στις 12 εβδομάδες, με συχνότητα συμμετοχής σε άσκηση 3 φορές την εβδομάδα και 30 λεπτά διάρκεια εξάσκησης ανά προπονητική μονάδα. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν μέσω συμμετοχικής παρατήρησης και ατομικών συνεντεύξεων με τα παιδιά, με έναν από τους γονείς τους και με τη διευθύντρια του ξενώνα. Εν συνεχεία, το ποιοτικό υλικό αναλύθηκε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης περιεχομένου ακολουθώντας τα εξής βήματα: εξοικείωση με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, αρχική κωδικοποίηση των δεδομένων, αναζήτηση κοινών θεμάτων στους αρχικούς κωδικούς, αναθεώρηση των θεμάτων με αναφορά στο σύνολο των δεδομένων, προσδιορισμός και ονομασία των θεμάτων, συγγραφή της ερευνητικής αναφοράς. Από την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων προέκυψαν τα παρακάτω θέματα: α) μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων εξαιτίας της θεραπείας - αύξηση ενέργειας-ζωτικότητας, β) προσκόλληση με την άσκηση και γ) αύξηση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών σε άσκηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μείωση της κόπωσης που σχετίζεται με τον καρκίνο, ενώ παράλληλα η ενσωμάτωση αυτής στα πλαίσια της θεραπείας κρίνεται σημαντική και απαραίτητη.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΟΠΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

PRESENTATION OF A EUROPEAN PROGRAM TARGETED TO INFORMING ABOUT HARASSMENT AND ABUSE IN SPORTS USING LEARNING TECHNOLOGIES

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΛΙΛΟΥ Ο., ΖΗΛΙΔΟΥ Β., ΖΙΑΓΚΑΣ Ε., ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Π., ΔΟΥΚΑ Σ., ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.

MAVROPOULOU A., LILOU O., ZILIDOU V., ZIAGKAS E., POLITOPOULOS N., STYLIANIDIS P., DOUKA S. , TSIATSOS T.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

angelspider.com@gmail.com

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), ορίζει τη βία και την κακοποίηση ως ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας, το οποίο μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στο συγκεκριμένο άτομο που την υφίσταται. Από το 2007, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει επικεντρωθεί σε πολιτικές που εστιάζονται στην ανάγκη προστασίας των νεαρών αθλητών/τριών από πράξεις βίας, ιδίως από τις μορφές αυτές που επέρχονται με βάση το φύλο. Αυτές οι πολιτικές τονίζουν επίσης τη σημασία και την αναγκαιότητα της ευαισθητοποίησης και της εφαρμογής πρωτοβουλιών πρόληψης για την καταπολέμηση της βίας λόγω φύλου, μέσα στο χώρο του αθλητισμού. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, οι κύριοι στόχοι διαφόρων προγραμμάτων θα πρέπει να είναι ακριβώς τέτοιες δυναμικές δράσεις πρόληψης και προστασίας. Στον τομέα αυτό, το πρόγραμμα HALT (**H**alting Harassment and **A**buse in Sports using **L**earning **T**echnologies), επικεντρώνεται στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την πρόληψη της παρενόχλησης και της βίας στον αθλητισμό. Η κύρια ομάδα-στόχος του έργου είναι οι αθλητές και αθλήτριες, όλων των ηλικιών και σε όλη την Ευρώπη. Το πρόγραμμα αυτό θα δημιουργήσει και θα εκμεταλλευτεί μια δέσμη τεχνολογιών μάθησης, όπως ψηφιακά παιχνίδια, ενημερωτικό ψηφιακό υλικό για κάθε ηλικία, κινηματογραφική ταινία για όλους, καθώς και πλατφόρμα πρακτικής κοινότητας που θα υποστηρίζει διαφορετικούς ρόλους και θα καλύπτει όλα τα ζητήματα που αφορούν την παρενόχληση και την κακοποίηση στον αθλητισμό. Όλα αυτά θα αναπτυχθούν από το ΑΠΘ και συγκεκριμένα από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και το Τμήμα Πληροφορικής. Η αντιμετώπιση αυτού του στόχου σε ένα αρκετά μεγάλο δίκτυο αθλητών σε όλη την Ευρώπη εγγυάται η συμμετοχή των αθλητικών ομοσπονδιών (EGO, EUSA), των ενώσεων αθλητών (SJPF, AJFSF) και της ομοσπονδίας αθλητικών οργανώσεων (ASVÖ Salzburg).

Λέξη - κλειδί 1: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΒΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

THE EFFECT OF DIGITAL SPORTS GAMES ON THE VIEWS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS ABOUT THEIR IMPORTANCE, MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AND FACILITATING THE LEARNING OF NATURAL ACTIVITIES

ΟΥΖΟΥΝΠΛΟΥΜΗΣ Γ.Β.[1,2], ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.[1], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[1], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[1]

OUZOUNPLOUMIS G.V.[1,2], ANTONIOU P.[1], BEBETSOS E.[1], VERNADAKIS N.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

okyalos84@hotmail.com

Ο προβληματισμός της έρευνας ξεκίνησε από την όλο και αυξανόμενη χρήση ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών και την ταυτόχρονη μείωση της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά Δημοτικού. Ο σκοπός είναι η μελέτη της επίδρασης ενός προγράμματος παρέμβασης, με τη χρήση ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών σε παιδιά ηλικίας 7-12 ετών, ενώ παράλληλα αναφέρονται οι απόψεις των μαθητών ως προς τη σημαντικότητα του ψηφιακού παιχνιδιού. Ουσιαστικά στόχος ήταν η μελέτη της επίδρασης ενός ψηφιακού παιχνιδιού στην μεγιστοποίηση της εμπλοκής των μαθητών σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Παράλληλα, διερευνήθηκε εάν η επίδραση αυτή επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία και το άθλημα των εξεταζόμενων παιδιών. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 100 παιδιά ηλικίας 7-12 ετών τα οποία φοιτούσαν σε τάξεις δημόσιων δημοτικών σχολείων που υπάγονται στο νομό Θεσσαλονίκης και τα οποία χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, χωρίς να λαμβάνεται ως περιορισμός ο παράγοντας φύλο. Επίσης, κάθε ηλικιακή ομάδα χωρίστηκε σε δύο υποομάδες ανάλογα με το αν ακολουθεί ομαδικό ή ατομικό άθλημα. Υπήρξε τυχαίος διαχωρισμός στην ομάδα συμμετοχής ψηφιακών παιχνιδιών ή ομάδα παρέμβασης (ΟΨΠ) και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε αντίστοιχα προγράμματα εκπαίδευσης με τη χρήση του ψηφιακού παιχνιδιού που είχαν διάρκεια 2 εβδομάδων (3 φορές την εβδομάδα, από 30 λεπτά) και διαδραματίστηκαν στα σχολεία των παιδιών. Το ψηφιακό παιχνίδι που χρησιμοποιήθηκε ήταν το WiiFitWii, ενώ η ομάδα ελέγχου έλαβε μέρος μόνο στην αρχική και την τελική μέτρηση. Αφού έγινε η παρέμβαση αξιολογήθηκε ο έλεγχος της φυσικής δραστηριότητας πριν και μετά και χρησιμοποιήθηκε το ειδικά δομημένο ερωτηματολόγιο που φέρει τον τίτλο του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας (PAQ-C). Ουσιαστικά, οι συμμετέχοντες εκφράστηκαν θετικά ή αρνητικά ως προς τη σκοπιμότητα του προγράμματος παρέμβασης με τη χρήση του ψηφιακού παιχνιδιού και συγκρίθηκαν οι απαντήσεις τους (πριν και μετά), και με την ομάδα ελέγχου. Για τον εντοπισμό των διαφορών των τιμών των εξαρτημένων μεταβλητών ανάμεσα στις δύο ομάδες και τις δύο μετρήσεις, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «Χρόνος μέτρησης» (με επιλογές την αρχή και το τέλος της παρέμβασης) και στον παράγοντα Συμμετοχή (με επιλογές την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου) (2 x 2 ANOVA with repeated measures). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ωστόσο, η χρήση των ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών δεν φάνηκε να επηρεάζει ιδιαίτερα τις απόψεις των μαθητών τόσο ως προς τη σημαντικότητα του ψηφιακού παιχνιδιού, όσο και ως προς τους παράγοντες άμεσης και έμμεσης παρακίνησης τους για την αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας. Εξάλλου η χρήση της ψηφιακής εφαρμογής στα πλαίσια της ερευνητικής παρέμβασης που υλοποιήθηκε δεν έδωσε απτά αποτελέσματα ως προς την μείωση της σημαντικότητας των κινδύνων που συνδέονται με τα ψηφιακά παιχνίδια ως προς την διευκόλυνση της διαδικασίας μάθησης. Εν κατακλείδι, η παρέμβαση έδωσε κάποια στοιχεία, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν, προκειμένου να διαχυθούν τα οφέλη των ψηφιακών εφαρμογών στην εκπαίδευση.

Λέξη - κλειδί 1: ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΟΠΤΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT DIGITAL OPTICAL SYMBOLS HAVE ON PRESCHOOLERS

ΠΟΝΗΡΙΔΟΥ Μ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΚΟΥΛΗ Ο.
PONIRIDOU M., ANTONIOU P., BEBETSOS E., KOULI O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

matoula.pon@hotmail.com

Υποστηρίζεται ότι η σχεδίαση και ενσωμάτωση των οπτικών συμβόλων και της οπτικής επικοινωνίας στο μάθημα, ενισχύει την ικανότητα των παιδιών για μάθηση από την προσχολική ηλικία μέχρι το λύκειο. Κύριο σκοπό της παρούσας μελέτης αποτέλεσε η διερεύνηση και αξιολόγηση της επίδρασης ψηφιακών οπτικών συμβόλων στη μάθηση για θέματα διατροφής σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 41 μαθητές νηπιαγωγείου. Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικά διαμορφωμένο, ανώνυμο ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις κλειστού τύπου και σχετικές με το θέμα εικόνες κατάλληλες για αυτή την ηλικία. Πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα σε άλλα 15 παιδιά προσχολικής ηλικίας για τον έλεγχο της σαφήνειας και ευληπτότητας του ερωτηματολογίου, των εικόνων και των ψηφιακών οπτικών συμβόλων, τον εντοπισμό πιθανών τεχνικών δυσκολιών και τον προσδιορισμό του χρόνου που απαιτείται για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Αρχικά καταγράφηκαν με τη μορφή συνέντευξης και τη χρήση του ερωτηματολογίου οι προϋπάρχουσες γνώσεις των νηπίων σχετικά με τη διατροφή. Για δύο μήνες προβλήθηκε σε οθόνη μέσω βιντεοπροβολέα σε κεντρικό σημείο της τάξης, κατά την ελεύθερη απασχόληση των νηπίων στα κέντρα ενδιαφέροντος και κατά το διάλειμμα, παρουσίαση με θέμα την υγιεινή διατροφή. Μετά το πέρας του διμήνου επαναλήφθηκε το ίδιο ερωτηματολόγιο για να διερευνηθούν τυχόν αλλαγές στις γνώσεις των νηπίων για τη διατροφή. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των παιδιών προσχολικής ηλικίας βελτίωσαν σημαντικά τις γνώσεις τους σε θέματα που αφορούν την υγιεινή διατροφή μετά τη δίμηνη καθημερινή έκθεση τους σε σχετικά ψηφιακά οπτικά σύμβολα. Τα αποτελέσματα μπορούν να ληφθούν υπόψη για τον σχεδιασμό ανάλογων διδακτικών παρεμβάσεων σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης που θα αφορούν διάφορα κοινωνικά ζητήματα όπως το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τη φυσική άσκηση, την προστασία του περιβάλλοντος, τον ρατσισμό, τον σχολικό εκφοβισμό κ.α.

Λέξη - κλειδί 1: ΟΠΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΨΗΦΙΑΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΠΤΙΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΥΓΙΕΙΝΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ "SPORT PROFILE" ΚΑΙ Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΕΑ)

THE "SPORT PROFILE" APPLICATION AND ITS USE FOR THE DESIGN AND IMPLEMENTATION OF PSYCHOMOTOR EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN OF ELLINOGERMANIKI AGOGI (EA)

ΣΟΥΤΟΣ Κ.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[2], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[3]
SOUTOS K.[1], KAMPAS A.[2], VENETSANOU F.[3]

[1]ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[3]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]ELLINOGERMANIKI AGOGI
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[3]NATIONAL KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

soutos@ea.gr

Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση της ηλεκτρονικής εφαρμογής "Sport profile" που έχει κατασκευάσει η ΕΑ η οποία προσφέρει στους καθηγητές φυσικής αγωγής και στις νηπιαγωγούς, μία ολοκληρωμένη εικόνα του «αθλητικού» προφίλ κάθε μαθητή/τριας, με στόχο την αποτελεσματικότερη διδασκαλία. Η εκτίμηση της κινητικής ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας είναι επιτακτική για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής (ΨΑ). Δέσμες μέτρησης της κινητικής απόδοσης, όπως το BOT-2 ή το MABC-2 είναι έγκυρες, ωστόσο δεν έχει ελεγχθεί η καταλληλόλητά τους στην Ελλάδα, έχουν υψηλό κόστος, μεγάλη διάρκεια εφαρμογής και δεν είναι ιδιαίτερα «φιλικά» εργαλεία για παιδιά αυτής της ηλικίας. Το Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά Προσχολικής ηλικίας «Δημόκριτος» (Δ.Ε.Κ.Α.-ΠΡΟ) αποτελεί ιδανική δέσμη δοκιμασιών, καθώς διαθέτει εξοπλισμό χαμηλού κόστους, έχει διάρκεια εφαρμογής περίπου 10-15 λεπτά, δημιουργεί ένα πολύ «φιλικό» περιβάλλον και κυρίως έχει κατασκευαστεί στην Ελλάδα ειδικά για αυτή την ηλικία. Αποτελείται από 10 τεστ εκ των οποίων το πρώτο δεν βαθμολογείται και έχει καλή εγκυρότητα και αξιοπιστία. Κάθε τεστ βαθμολογείται με ξεχωριστό τρόπο ωστόσο οι επιδόσεις κατηγοριοποιούνται σε τρείς κατηγορίες «χρειάζεται βελτίωση», «μέσος όρος» και «πάνω από το μέσο όρο». Η ΕΑ χρησιμοποιεί εδώ και 3 χρόνια τη δέσμη ΔΕΚΑ-ΠΡΟ για την αξιολόγηση των παιδιών που φοιτούν στο Νηπιαγωγείο. Επιπλέον για τον αποτελεσματικότερο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων ΨΑ στα νήπια κατασκευάστηκε η εφαρμογή "Sport profile" η οποία αξιοποιεί τα δεδομένα των μετρήσεων. Στην εφαρμογή εισάγονται τα αρχικά δεδομένα αλλά και οι κατηγορίες επίδοσης του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ και έτσι ο ενδιαφερόμενος εκπαιδευτικός ελέγχει παράλληλα με την επίδοση και την αξιολόγηση της προσπάθειας, αφενός ατομικά για κάθε παιδί, αφετέρου για κάθε τάξη. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων με το ΔΕΚΑ-ΠΡΟ, μαζί με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά προσφέρονται στο τέλος της σχολικής χρονιάς στους γονείς σε μορφή usb για την ενημέρωσή τους. Η χρήση της εφαρμογής έχει αποδειχθεί πολύτιμο υποστηρικτικό εργαλείο για το σχεδιασμό και την υλοποίηση της διδασκαλίας της ΨΑ στο Νηπιαγωγείο της ΕΑ.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΕΣΜΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΥΠΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES ON SELF-ESTEEM, OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[1], ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ.[2], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[1], ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.[1], ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1], ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.[1]

SYROPOULOU A.[1], VERNADAKIS N.[1], PAPASTERGIOU M.[2], KOURTESSIS T.[1], ZETOU E.[1], AMPRASI E.[1], KARAGEORGOPOULOU M.[1], GIANNOUSI M.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

agsyropo@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει το επίπεδο αυτοεκτίμησης μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με ήπια Νοητική Αναπηρία, που φοιτούσαν σε Τμήματα Ένταξης, έπειτα από τη συμμετοχή τους σε δύο εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, εικονικής πραγματικότητας (ΠΕΕΠ) και δραστηριοτήτων τυπικής εκπαίδευσης (ΠΔ). Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα χωρίστηκαν τυχαία σε αυτές τις δύο ομάδες. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 μαθητές (n=10) με ήπια Νοητική Αναπηρία του νομού Δωδεκανήσου και της Δυτικής Αττικής. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (1965), ενώ τροποποιήθηκε κατάλληλα για την ηλικία των συμμετεχόντων μέσα από ένα σύνολο 10 ερωτήσεων-τοποθετήσεων μέσω μιας 4-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (4). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two-Way Repeated Measures ANOVA) για τον προσδιορισμό της αλληλεπίδρασης των ομάδων της παρέμβασης (ΠΕΕΠ, ΠΔ) και των μετρήσεων (αρχική, τελική) στην κλίμακα αυτοεκτίμησης. Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων των ομάδων και των μετρήσεων. Επίσης, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα ομάδων (ΠΕΕΠ, ΠΔ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα των μετρήσεων (αρχική, τελική). Συμπερασματικά, η αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων της έρευνας αυξήθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες παρέμβασης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

«Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», στο πλαίσιο της Πράξης «Ενίσχυση του ανθρώπινου ερευνητικού δυναμικού μέσω της υλοποίησης διδακτορικής έρευνας» (MIS-5000432), που υλοποιεί το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ)»

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΥΠΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES ON UPPER LIMB DEXTERITY, OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[1], ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ.[2], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[1], ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.[1], ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1], ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.[1]

SYROPOULOU A.[1], VERNADAKIS N.[1], PAPASTERGIOU M.[2], KOURTESSIS T.[1], ZETOU E.[1], AMPRASI E.[1], KARAGEORGOPOULOU M.[1], GIANNOUSI M.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

agsyropo@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας και δραστηριοτήτων τυπικής εκπαίδευσης σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με ήπια Νοητική Αναπηρία σχετικά με την επιδεξιότητα άνω άκρων. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν 10 (n=10) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου και της Δυτικής Αττικής, ηλικίας 7 έως 12 ετών. Οι 10 από τους συμμετέχοντες ήταν αγόρια και οι 10 κορίτσια. Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων με δραστηριότητες τυπικής ανάπτυξης. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του Test of Motor Proficiency (2η Έκδοση) (BOT-2). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two-Way Repeated Measures ANOVA) για τον προσδιορισμό της αλληλεπίδρασης των ομάδων της παρέμβασης (ΠΕΕΠ, ΠΔ) και των μετρήσεων (αρχική, τελική) στην επιδεξιότητα άνω άκρων. Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων των ομάδων και των μετρήσεων, ενώ διαπιστώθηκε σημαντική κύρια επίδραση των μετρήσεων στην επιδεξιότητα άνω άκρων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων βελτίωσαν τις επιδόσεις τους στις βασικές κινητικές δεξιότητες που αφορούν την επιδεξιότητα άνω άκρων.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

«Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», στο πλαίσιο της Πράξης «Ενίσχυση του ανθρώπινου ερευνητικού δυναμικού μέσω της υλοποίησης διδακτορικής έρευνας» (MIS-5000432), που υλοποιεί το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ)»

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής

Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

THE IMPORTANCE OF ORGANIZING THE INTERNAL PROCESSES IN MUNICIPAL SPORTS ORGANIZATIONS

ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.[1], ΠΕΡΡΕΑ Α.[2], ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ Π.[3]

GDONTELI K.[1], PERREA A.[2], ANTONOPOULOU P.[3]

[1]ΣΧΟΛΗ ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ
[2]ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

[1]HELLENIC NAVAL ACADEMY
[2]MINISTRY OF EDUCATION, RELIGIOUS AFFAIRS, CULTURE AND SPORTS
[3]UNIVERSITY OF PELOPONNESE

kgdonteli@gmail.com

Η αξιολόγηση των δημοτικών αθλητικών οργανισμών πραγματοποιείται με σκοπό να διερευνηθούν σε βάθος παράμετροι που αφορούν στην ουσιαστική αναβάθμιση των δημοτικών αθλητικών υπηρεσιών προκειμένου οι οργανισμοί αυτοί να συναντήσουν και να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες των πολιτών. Σύμφωνα με πολλά μοντέλα αξιολόγησης οργανισμών, σημαντική θέση κατέχει ο παράγοντας των εσωτερικών διαδικασιών. Οι εσωτερικές διαδικασίες καλύπτουν την ανάγκη να ανατεθούν στρατηγικές δραστηριότητες στο προσωπικό, έτσι ώστε ο εκάστοτε αθλητικός οργανισμός να μπορεί να ευθυγραμμίσει την οργάνωση με τη στρατηγική που αποφασίζεται. Αναφέρεται σε μια επίσημη δομή διαχείρισης, η οποία είναι σε θέση να αναλύει και να παρακολουθεί τις στρατηγικές που εφαρμόζονται στον οργανισμό. Ένα τέτοιο σύστημα πληροφοριών ενσωματώνει όλες τις πληροφορίες που απαιτούνται για τον έλεγχο της εφαρμογής της στρατηγικής, αντικαθιστώντας τα συστήματα που χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα στην οργάνωση και θεωρούνται απαρχαιωμένα. Απεικονίζει τις σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος και παρουσιάζει το τελικό αποτέλεσμα σχετικά με την επίτευξη ή μη των στρατηγικών στόχων του οργανισμού. Επίσης η χρήση νέων τεχνολογιών και καινοτόμων διοικητικών εφαρμογών, καθώς και ο τρόπος που ασκείται η ηγεσία και η ενεργοποίηση εθελοντών, ανήκουν σε αυτή την κατηγορία. Επιπλέον οι εσωτερικές διαδικασίες αναφέρονται και σε άλλα ζητήματα που αφορούν στη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών αθλητικών δραστηριοτήτων, στις δημόσιες σχέσεις με άλλους φορείς, όπως άλλους δήμους, ομοσπονδίες και χορηγούς και τέλος στην επίτευξη συντονισμού των δραστηριοτήτων και συνεργασίας με άλλες δομές του δήμου. Για τους σκοπούς της έρευνας πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες εκτενείς συνεντεύξεις, οι οποίες στηρίχθηκαν στις αρχές του μοντέλου Balanced Scorecard, από τρεις Δημάρχους της περιφέρειας Αττικής και πιο συγκεκριμένα από τους Δημάρχους Αθηναίων, Πειραιά και Αργυρούπολης-Ελληνικού. Συμπληρωματικά λήφθηκαν πληροφορίες από τους αντίστοιχους Διευθυντές των Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. Η ανάλυση των ευρημάτων πραγματοποιήθηκε με την ποιοτικού τύπου θεματική ανάλυση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αν και σε θέματα ηγεσίας, δημοσίων σχέσεων, εσωτερικού συντονισμού αθλητικών προγραμμάτων, συντονισμού αθλητικών προγραμμάτων με άλλες δράσεις όπως πολιτιστικές, οι Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί κάνουν σημαντικά βήματα προόδου, στο κομμάτι που αναφέρεται στην τεχνολογία και καινοτομία φαίνεται ότι υστερούν. Η τεχνολογία και οι καινοτόμες ιδέες αφορούν σε τεχνολογικές πλατφόρμες ενημέρωσης, και σύνδεσης αθλητικών χώρων, χρήση των κοινωνικών δικτύων, εφαρμογές για έλεγχο αθλούμενων, καταβολή συνδρομών, ενημέρωση για αλλαγές στο πρόγραμμα, δημιουργία νέων πρωτοποριακών προγραμμάτων, βελτίωση της ποιότητας των παρερχομένων προγραμμάτων, μείωση του κόστους, ανάδειξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του Δήμου. Σε αυτές τις ενέργειες θα πρέπει να κινηθούν οι σύγχρονοι Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί προκειμένου το έργο που παράγουν να είναι πραγματικά αξιόλογο και ανταγωνιστικό με τον ιδιωτικό τομέα.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΗΜΟΤΙΚΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

THE VALUE OF FURTHER EMPLOYEES' TRAINING IN MUNICIPAL SPORTS ORGANIZATIONS

ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.[1], ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ε.[2], ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ.[3]
GDONTELI K.[1], GAVRIILIDOU E.[2], KIPREOS G.[3]

[1]ΣΧΟΛΗ ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

[1]HELLENIC NAVAL ACADEMY
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[3]UNIVERSITY OF PELOPONNESE

kgdonteli@gmail.com

Προκειμένου να πετύχει ένας Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός το όραμά του θα πρέπει να βελτιώνεται διαρκώς. Μέσα στο πλαίσιο αυτό είναι σημαντικό να καθοριστούν οι ικανότητες και τα εργαλεία που καθιστούν τους υπαλλήλους του οργανισμού ικανούς να συνεισφέρουν στην επίτευξη της στρατηγικής του και αφορά κατά κύριο λόγο στο προσωπικό και στην περαιτέρω επιμόρφωσή του. Αυτή μπορεί να γίνεται είτε με συμμετοχή σε ημερίδες, σεμινάρια, συνέδρια κλπ., είτε με ενθάρρυνση για απόκτηση μεταπτυχιακών και άλλων ακαδημαϊκών τίτλων. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να καθοριστεί μια πολιτική συνεχούς κατάρτισης των εργαζομένων με βάση τα ακόλουθα βασικά στοιχεία: Η κατάρτιση των εργαζομένων θα πρέπει να οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων και στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητικών υπηρεσιών του δήμου με βάση τις ανάγκες τους σε ανθρώπινο δυναμικό, τις ικανότητες και τις δεξιότητες των εργαζομένων και να στοχεύει στην ικανοποιητική απόδοση των υπηρεσιών και στην ενθάρρυνση όλων των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων και των διευθυντικών στελεχών, να συμμετάσχουν σε διαρκή κατάρτιση και επιμόρφωση, η οποία θα πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις αλλαγές και τις καινοτομίες που γίνονται αλλά και με τον μελλοντικό προγραμματισμό των αλλαγών εντός του Δήμου. Για τους σκοπούς της διερεύνησης του παραπάνω ζητήματος πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις βασισμένες στις αρχές του μοντέλου Balanced Scorecard, από τρεις Δημάρχους της περιφέρειας Αττικής και πιο συγκεκριμένα από τους Δημάρχους Αθηναίων, Πειραιά και Αργυρούπολης-Ελληνικού, καθώς και από τους αντίστοιχους Διευθυντές των Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν την Άνοιξη του 2018 και η κάθε συνέντευξη είχε διάρκεια πλέον της μιας ώρας. Δεκατέσσερα ερωτήματα αφορούσαν στο προσωπικό και στην επιμόρφωσή του, τα οποία ήταν διαβαθμισμένα σε 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Στη συνέχεια δόθηκαν εκτενείς συμπληρωματικές πληροφορίες για κάθε ερώτημα. Ενδεικτικές ερωτήσεις ήταν τα κριτήρια για την πρόσληψη προσωπικού, και αν προβλέπεται στον προϋπολογισμό κονδύλι για την επιμόρφωση του προσωπικού. Η ανάλυση των ευρημάτων πραγματοποιήθηκε με την ποιοτικού τύπου θεματική ανάλυση. Φαίνεται ότι είναι κατανοητή από όλους τους δημάρχους η αναγκαιότητα περαιτέρω επιμόρφωσης του υπάρχοντος προσωπικού, αλλά δεν έχει ενταχθεί ακόμα στις προτεραιότητές τους. Με μόνη εξαίρεση το Δήμο Αθηναίων που διοργανώνει σεμινάρια για τους εργαζομένους του, οι άλλοι μεγάλοι δήμοι ούτε διοργανώνουν σεμινάρια, ούτε προβλέπουν κονδύλια για κάλυψη εξόδων, παρά μόνο κάποιες διευκολύνσεις στα ωράρια εργασίας. Οι Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί έχουν μεγάλο πλεονέκτημα να αναδειχτούν στο χώρο της άθλησης για όλους, καθώς διαθέτουν αξιολογημένο προσωπικό, κάτι που δεν ισχύει απόλυτα σε ιδιωτικούς οργανισμούς. Η περαιτέρω επιμόρφωση των Κ.Φ.Α. σύμφωνα με τις εξελίξεις και τις εξειδικευμένες ανάγκες θεωρείται επιβεβλημένη.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΗΜΟΤΙΚΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

RELATIONSHIP MARKETING IN SPORTS AND RECREATION. A LITERATURE REVIEW

ZANIA I., ΜΠΡΕΧΑ Μ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ.
ZANIA I., BRECHA M., TSITSKARI E., MATSOUKA O., COSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanzani1@phyed.duth.gr

Οι αθλητικές υπηρεσίες διαμορφώνονται κύρια χάρη στην αλληλεπίδραση των εμπλεκομένων: διοίκησης, προσωπικού, πελατών, κ.οκ.. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δοθεί έμφαση στη διερεύνηση του μάρκετινγκ σχέσεων και στην αξιολόγησή του. Η παρούσα εργασία αποτελεί ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας όσον αφορά στο μάρκετινγκ σχέσεων και στη σημασία της αξιολόγησης της ποιότητας αυτού. Σκοπός της ανασκόπησης αυτής ήταν να καταγράψει τα ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με το μάρκετινγκ σχέσεων σε αθλητικούς οργανισμούς και τα εργαλεία αξιολόγησης του. Το χρονικό διάστημα που πραγματοποιήθηκε η σχετική βιβλιογραφία ήταν μεταξύ 8 Ιανουαρίου και 27 Φεβρουαρίου του 2018. Έγινε αναζήτηση σε βιβλιογραφικές βάσεις στο διαδίκτυο όπως το Google Scholar και το Scopus χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά το relationship marketing, relationship quality και sport. Ο συνολικός αριθμός των άρθρων που βρέθηκαν ήταν 30 στην αγγλική γλώσσα, ενώ στην ελληνική ο αριθμός δεν ήταν επαρκής. Από τα 30 άρθρα τα σχετικά με τις υπό μελέτη έννοιες ήταν 15. Η συστηματική μελέτη της συγκεκριμένης βιβλιογραφίας κατέγραψε ότι όταν οι καταναλωτές συνάπτουν μια σχέση με έναν αθλητικό φορέα μπορεί να οδηγηθούν στη δέσμευση, ώστε να συνεχίσουν να είναι αφοσιωμένοι ανεξάρτητα από το άλλες διαθέσιμες επιλογές. Αυτός ο τύπος συμπεριφοράς κατευθύνει τον καταναλωτή προς την επαναγορά του προϊόντος και αντικατοπτρίζει μια συνεχή συνεργασία. Η ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας υπέδειξε ότι η εμπιστοσύνη, η δέσμευση, η οικειότητα, η ταυτοποίηση και η αμοιβαιότητα είναι οι παράγοντες εκείνοι που διαμορφώνουν την ποιότητα του μάρκετινγκ σχέσεων. Επιπλέον, προκύπτει ότι μέσω της σχέσης εμπιστοσύνης και της αλληλεπίδρασης με τους καταναλωτές του αθλητισμού η σχέση ποιότητας του φορέα ή της επιχείρησης αυξάνουν την πρόθεση τους για συμμετοχή και την πρόθεση για κατανάλωση. Έμφαση δόθηκε στη διερεύνηση της σπουδαιότητας της εμπιστοσύνης που αναπτύσσουν οι εμπλεκόμενοι με το φορέα/αθλητική υπηρεσία. Οι έρευνες έδειξαν ότι η επικοινωνία και η ποιότητα των σχέσεων οδηγούν σε σχέσεις εμπιστοσύνης, πρόθεση κατανάλωσης, αφοσίωση στην αθλητική υπηρεσία και πρόθεση επανάληψης της αγοράς του αθλητικού προϊόντος/υπηρεσίας. Φαίνεται πως οι αθλητικοί οργανισμοί θα πρέπει να αναπτύξουν προσωπικές σχέσεις με τους καταναλωτές τους, μιας και οι σχέσεις αυτές προκύπτει να είναι ζωτικές για τη λειτουργία και ευημερία τους. Επιπροσθέτως, διαπιστώθηκε ότι η επικοινωνία παίζει σημαντικό ρόλο μεταξύ των σχέσεων των πελατών, της ανάπτυξης υγιούς συνεργασίας ανάμεσα στο προσωπικό και τη διοίκηση και τέλος, της εξωτερικής επικοινωνίας των αθλητικών επιχειρήσεων με τους καταναλωτές.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΧΕΣΕΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΧΕΣΕΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

MOTIVES FOR PARTICIPATION IN INNOVATIVE AND ALTERNATIVE FORMS OF TOURISM IN GREECE

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Ν.Φ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΝΑΝΗ Σ.
KARAGIANNIS N.F., MATSOUKA O., NANI S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikosfivos88@gmail.com

Ο καινοτόμος και εναλλακτικός τουρισμός είναι μια καινούργια φιλοσοφία στον τομέα της αναψυχής-ψυχαγωγίας και περιλαμβάνει ειδικές μορφές τουρισμού, οι οποίες προσελκύουν τουρίστες με ειδικά ενδιαφέροντα. Είναι μια παγκόσμια τάση, η οποία αναπτύχθηκε ως αντίδραση στον μαζικό τουρισμό των δεκαετιών του '70 και του '80. Τα τελευταία χρόνια διαπιστώθηκε ότι είναι υψηλής αξίας, μπορεί να αποτελέσει πηγή εσόδων και μοχλό αναβάθμισης συγκεκριμένων περιοχών, πόλο έλξης τουριστών με ειδικά ενδιαφέροντα και τρόπο επιμήκυνσης της τουριστικής περιόδου. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τον βαθμό που οι νέοι άνθρωποι επιθυμούν να συμμετέχουν σε καινοτόμες και εναλλακτικές μορφές τουρισμού κατά την διάρκεια των τουριστικών τους διακοπών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 50 φοιτητές και φοιτήτριες, ηλικίας 20 έως 24 χρόνων της ειδικότητας αθλητικός τουρισμός και αναψυχής της ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences). Μέσω της περιγραφικής ανάλυσης και της ανάλυσης για συσχετισμένα δείγματα (paired t-test), διαπιστώθηκε ότι οι νέοι άνθρωποι είχαν υψηλά ποσοστά παρακίνησης για την συμμετοχή σε καινοτόμες και εναλλακτικές μορφές τουρισμού.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

THE GERMAN BUNDESLIGA INTERNET BROADCASTING RIGHTS SELLING MODEL - HISTORICAL STUDY

KOUTROUMANIDIS C.[1], ALEXOPOULOS P.[2]

[1]BUSINESS CONSULTANTS
[2]UNIVERSITY OF PELOPONNESE

christoskoutroumanides@yahoo.gr

Streaming rights, both visual and audio, is the new hot product in the world's major sporting events organizers portfolio. Rapidly outplacing the traditional television broadcasters, global technology giants enter the live games and highlights streaming rights auctions and easily prevail against the sporting leagues long standing media partners. In close to 100 million populated and football passionate Germany, it was almost certain that global on-line titans would bid for those rights. After decades of holding the domestic and international rights, television broadcasters found themselves out of the deal in certain packages. The trend is growing and for sure Amazon and Tencent are not going the last global tech conglomerates to acquire those rights in the years to come. What started as just a tiny part in the 2000, DFB – Leo Kirch Group, overall media rights deal, now drives the German media rights market. Streaming rights of the Bundesliga, back in 2000 seemed to be of no particular importance. Now Amazon, Tencent, Yahoo and some of the world's on-line conglomerates battle in the Bundesliga streaming rights auctions. Seeing the opportunity to attract both the domestic, close to 100 million, German population as well as the world's fan base, that is interested to watch on line the epic Bayern Munich – Borussia Dortmund clashes among other famous Bundesliga games, and in order to subscribe them in their on-line services, and thus selling them their portfolios other products and services, the global titans strongly bid for the Bundesliga streaming rights. It seems that it will be hard to find a traditional television broadcaster bidding for the rights in the years to come, since those ones holding the rights for decades, should and will transform into online broadcasting organizations, if they don't want to find themselves either bought by the tech titans or outplaced once and for all. The German streaming rights market was enormously developed the last 5-6 years with the entrance of huge on-line organizations like Amazon, Tencent and Yahoo, who actively bid for both the domestic and the international, video and audio streaming rights. Amazon and Tencent, followed Yahoo in certain streaming rights packages acquisition and offer Bundesliga games clips to their on-line services billions of subscribers. In this quickly transforming reality, where one will struggle to find a traditional television broadcaster bidding for the major sporting league media rights, the Greek Superleague should aim to create an attractive on line product, market it and sell it to interested technology companies, that could be tech giants Greek subsidiaries, fast emerging Greek technology companies, or any other party that would have an interest in offering the SL on line product to an approximate 5-6 million Greeks as part of its overall offered on line products pool.

Keyword 1: GERMAN BUNDESLIGA
Keyword 2: INTERNET BROADCASTING RIGHTS
Keyword 3: SELLING MODEL

THE ENGLISH PREMIER LEAGUE INTERNET BROADCASTING RIGHTS SELLING MODEL – HISTORICAL STUDY

KOUTROUMANIDIS C.[1], ALEXOPOULOS P.[2]

[1]BUSINESS CONSULTANTS
[2]UNIVERSITY OF PELOPONNESE

christoskoutroumanides@yahoo.gr

In the last years football clubs games broadcasting rights selling process, internet and mobile phone packages are included too. Internet is a widely accepted and useful mean of communication, something that was immediately recognized by the football authorities and clubs in all countries. Same ways, the gradually increased use of smart phones led to the inclusion of the mobile broadcasting rights in the total selling rights packages. Indicative for those rights increasing value is that for the Premier League 2004-2007 period games, BSkyB bought the internet broadcasting events for 6,58 million euro per year, For the 2007-2010 period, NTL acquired the rights for 6.2 million euro. In 2010, Yahoo striked Premier League highlights deal, getting a five-minutes highlights package of every match in three years deal to run on Yahoo.co.uk, with syndication an option. Yahoo made available the highlights from midnight on Sunday after weekend matches and at midnight the same day for midweek fixtures. Before the EPL-Yahoo deal, the rights were held by Virgin Media and before that by BSkyB, and earlier by 3 and Vodafone jointly. In 2013, the News International has secured a 20 million pounds deal with Premier League to show PL clips of key moments of live games on mobile and internet versions of the Sun, Times and Sunday Times Digital. In 2015, Sky Sports completed their Premier League rights deal with an extended highlights package of near-live games, in the framework of a three-year deal runs from the start of the 2016/17 season. Sky has the mobile clips for 380 matches and live rights to 126 games. The latest rights auction is of paramount importance, not only because the rights value will break a new record, but also because among the interested parties and bidders are some of the world's tech giants such as Amazon, Google and Netflix. Live streaming Premier League matches looks to be the next frontier and PL hope tech giants like Amazon, Google, Facebook and Netflix will enter the auction and push the price of the UK package above its current standing of £5.14billion. In this fast changing and awkward environment, the Greek Superleague is among many small and medium size European professional football leagues, that stuggle to market and sell their games internet broadcasting rights in the framework of a total media rights deal to interested bidders - media groups. This study would be a guide in how SL or any small-medium league could design and apply an internet broadcasting tights packaging and auctioning its rights to digital media groups, internet providers, or in some cases (of largely populated and demographically and geographically interesting countries) internet titans like Amazon, Google, Microsoft, Alibaba etc, which the last years became more and more active in gaining media rights of sporting events.

Keyword 1: ENGLISH PREMIER LEAGUE
Keyword 2: INTERNET BROADCASTING RIGHTS
Keyword 3: SELLING MODEL

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF THE PARTICIPATION FREQUENCY IN PLAYFUL FORMS OF EXERCISE ON SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT OF SCHOOL- AGED CHILDREN.

ΜΠΡΕΧΑ Μ., ZANIA I., ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ Ε., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

BRECHA M., ZANIA I., POLICHRONIADOU E., ASTRAPELLOS K., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marthabrecha@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει κατά πόσο η συχνότητα συμμετοχής των παιδιών σχολικής ηλικίας σε παιγνιώδεις μορφές άσκησης επηρεάζει τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 22 μαθητές/τριες (8 αγόρια και 14 κορίτσια) ηλικίας 8 έως 12 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν σε παιγνιώδεις μορφές άσκησης που έλαβαν δράση στο Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης για παιδιά «ΡΟΔΑ», του Δήμου Ιωαννίνων. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SSQ-PU (Spence, 1995) και το SSQ-T (Spence, 1995). Και τα δύο ερωτηματολόγια περιείχαν 30 ερωτήσεις βάσει των οποίων αξιολογήθηκε το επίπεδο των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών από τα ίδια τα παιδιά (SSQ-PU) αλλά και από την ερευνήτρια και την παιδαγωγό – ψυχολόγο (SSQ-T). Οι ερωτήσεις αυτές κάλυπταν ένα μεγάλο φάσμα κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως για παράδειγμα, την αντιμετώπιση καταστάσεων, την συνεργασία, καθώς επίσης και δεξιότητες που σχετίζονται με τον τομέα των σχέσεων με τους συνομήλικους, τους δασκάλους και την οικογένεια. Η προσαρμογή των ερωτηματολογίων SSQ-PU και SSQ-T στην ελληνική γλώσσα πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της μετάφρασης των κλιμάκων από τη γλώσσα κατασκευής των κλιμάκων, τα αγγλικά, στη γλώσσα στην οποία πρόκειται να χρησιμοποιηθούν (forward translation) και την αντίστροφη μετάφραση (backward translation). Οι δύο αυτές μεταφράσεις πραγματοποιήθηκαν από δύο μεταφραστές οι οποίοι εργάστηκαν ανεξάρτητα και ήταν γνώστες του πολιτισμού της χώρας στην οποία κατασκευάστηκαν οι κλίμακες, καθώς επίσης και του γνωστικού αντικειμένου με το οποίο σχετίζονται οι κλίμακες. Η ανάλυση παραγόντων ανέδειξε τρεις παράγοντες: την επίλυση/αποφυγή συγκρούσεων, τη ζεστασιά, και την συμμετοχή σε κοινωνικές καταστάσεις. Παρόλα αυτά, προτείνεται από τη Spence (1995) η χρήση μιας συνολικής βαθμολογίας λόγω των αλληλοσυσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων. Η εσωτερική συνέπεια της κλίμακας του ερωτηματολογίου αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων από τα ίδια τα παιδιά είναι καλή με δείκτη αξιοπιστίας Guttman ημίσεως 0.83 και cronbach alpha 0.85 ενώ από τους δασκάλους είναι εξίσου ικανοποιητική με αξιοπιστία ημίσεως Guttman 0,93 και συντελεστή cronbach alpha 0,96. Με βάση τον βαθμό συμμετοχής των παιδιών στο πρόγραμμα, δημιουργήθηκαν 3 ομάδες (ομάδα Α, μεγάλη συχνότητα συμμετοχής), (ομάδα Β, μεσαία συχνότητα συμμετοχής), (ομάδα Γ, μικρή συχνότητα συμμετοχής) και μετρήθηκε κατά πόσο ο βαθμός συμμετοχής επηρεάζει τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0. Πραγματοποιήθηκε, ανάλυση διακύμανσης ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή τη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες και εξαρτημένη μεταβλητή τις αξιολογήσεις της σχολικής ψυχολόγου, της ερευνήτριας και των ίδιων των παιδιών. Με βάση την ανάλυση διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων του παράγοντα συχνότητας συμμετοχής για τις ομάδες Α και Β σε σχέση με την Γ, ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας Α και της ομάδας Β. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, υπήρξε ταύτιση των αξιολογήσεων των παιδιών με τις αξιολογήσεις της ψυχολόγου και της ερευνήτριας. Η ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στην αυτοαξιολόγηση των παιδιών και στην αντίστοιχη αξιολόγηση των δασκάλων τους, σημαίνει ότι τα παιδιά είναι σε θέση να αξιολογήσουν με αντικειμενικότητα τον εαυτό τους. Λαμβάνοντας, τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά διακρίνεται πως όσο περισσότερο τα παιδιά συμμετέχουν σε παιγνιώδες δράσεις αναψυχής τόσο μαθαίνουν να αποκτούν τις κοινωνικές δεξιότητες. Επομένως, θεωρείται αναγκαίος ο σχεδιασμός και η υλοποίηση δραστηριοτήτων αναψυχής σε παιδιά σχολικής ηλικίας, οι οποίες, θα πρέπει να βασίζονται στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΧΝΙΔΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΑΨΥΧΗ

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ ΠΡΟΘΕΣΕΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

PREDICTING RUNNER'S BEHAVIORAL INTENTIONS VIA SPORT EVENT PERSONALITY

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Μ., ΛΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ν.
PAPANIKOLAOU M., LIANOPOULOS I., THEODORAKIS N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

papanikma@phed-sr.auth.gr

Λόγω της αυξημένης συμμετοχής των ανθρώπων σε δρομικά αγωνίσματα τα τελευταία χρόνια, ο ανταγωνισμός μεταξύ των διοργανώσεων, όσο αφορά την προσέλκυση δρομέων, έχει ενταθεί. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό για τα διοικητικά στελέχη να γνωρίζουν ποια χαρακτηριστικά της παρεχόμενης υπηρεσίας επηρεάζουν την απόφαση κάποιου να ξανά συμμετάσχει στο γεγονός. Οι έννοιες προσωπικότητα και πιστότητα μιας μάρκας (υπηρεσίας ή προϊόντος) έχουν διερευνηθεί ευρέως από τους ερευνητές του μάρκετινγκ, αφού βρέθηκε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσά τους (Guo, 2003). Οι καταναλωτές αποδίδουν στα προϊόντα / υπηρεσίες χαρακτηριστικά που αντανακλούν ή ταιριάζουν με αυτά της δικής τους προσωπικότητας (Kotler και Keller, 2006). Κάποια από τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να χτίσουν την πιστότητα προς τη μάρκα (Mengxia, 2007). Ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να διερευνήσει ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του Διεθνούς Μαραθωνίου «Μέγας Αλέξανδρος» μπορούν να επηρεάσουν τις μελλοντικές προθέσεις των δρομέων της διοργάνωσης. Στην έρευνα πήραν μέρος 256 δρομείς. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια. Η αποστολή τους έγινε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπου υπήρχε σύνδεσμος που παρέπεμπε στο ερωτηματολόγιο. Για την μέτρηση της προσωπικότητας του γεγονότος χρησιμοποιήθηκε μια ειδικά προσαρμοσμένη στο χώρο του αθλητισμού κλίμακα της Aaker (1997) από τον Alexandris (2016). Η 18 ερωτημάτων κλίμακα είχε πέντε διαστάσεις: εντυπωσιακός, αναγνωρίσιμος, ανταγωνιστικός, σκληρός, αυθεντικός. Οι μελλοντικές προθέσεις μετρήθηκαν με τρία ερωτήματα. Αρχικά, εξετάστηκε η παραγοντική δομή του μοντέλου μέτρησης πραγματοποιώντας επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου έδειξαν ικανοποιητική προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα. Για την περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης των μεταβλητών εφαρμόστηκε η ανάλυση παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πέντε ανεξάρτητες μεταβλητές προέβλεψαν ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό των προθέσεων συμπεριφοράς (60%). Ωστόσο, μόνον οι διαστάσεις εντυπωσιακός, αναγνωρίσιμος και αυθεντικός συνεισέφεραν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη των μελλοντικών προθέσεων των δρομέων. Σύμφωνα με τα παραπάνω, τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας της διοργάνωσης θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τα διοικητικά στελέχη κατά τον επανασχεδιασμό παρόμοιων αθλητικών γεγονότων με σκοπό να επικοινωνήσουν το γεγονός, να προσελκύσουν και να κρατήσουν πιστούς δρομείς και χορηγούς.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΙΣΤΟΤΗΤΑ ΜΑΡΚΑΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

Η ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ ΜΜΕ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΧΟΡΗΓΙΚΕΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ & ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΩΝ

MEDIA RESPONSIBILITY ON SPONSORSHIP AGREEMENTS AND OBLIGATIONS BETWEEN SPORT CLUBS AND SPONSORS

ΠΟΥΛΑΚΙΔΑΣ Δ., ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ Δ., ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.

POULAKIDAS D., CHATZIANTONIOU D., GARGALIANOS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

uccello222@gmail.com

Συνάπτοντας χορηγικές συμβάσεις οι επιχειρήσεις επιδιώκουν την βελτίωση της οικονομικής και κοινωνικής τους κατάστασης. Η σύναψη χορηγικών συμβάσεων με αθλητικά σωματεία προσφέρει μεγάλη προβολή, αφού ο αθλητισμός, λόγω της μαζικότητάς του, αποτελεί το καλύτερο μέσο επικοινωνίας μεταξύ του χορηγού και του κοινού. Η προβολή του προϊόντος ή της υπηρεσίας του χορηγού μπορεί να επιτευχθεί με την αναγραφή του σήματος του χορηγού στην αθλητική εμφάνιση του σωματείου και με την αναπαραγωγή της εικόνας αυτής από τα ΜΜΕ. Σε αυτό το σημείο γεννάται ζήτημα όταν τα ΜΜΕ δεν αναπαράγουν την εικόνα και με πράξη ή με παράλειψη αποκρύπτουν το σήμα του χορηγού, στερώντας την πλήρη εικόνα από το κοινό. Με αυτόν τον τρόπο το σήμα του χορηγού δε φτάνει στο ευρύ κοινό, ο χορηγός δεν ταυτίζεται με το σωματείο, ενώ δεν τηρούνται και οι συμβατικές χορηγικές υποχρεώσεις του σωματείου απέναντι στο χορηγό. Με αφορμή το εξώδικο της ΚΑΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ κατά της 24MEDIA Α.Ε., το οποίο επιδόθηκε στις 19/12/2018, η παρούσα εργασία, εξετάζει την ευθύνη των ΜΜΕ απέναντι στις χορηγικές συμβάσεις μεταξύ αθλητικών σωματείων και χορηγών. Για την πραγμάτωση αυτού του σκοπού χρησιμοποιήθηκε εκτενής μελέτη της ελληνικής εμπορικής και αθλητικής νομοθεσίας (Ν. 146/1914, Ν. 3959/2011, Ν. 4072/2012 κ.α.) και νομολογίας (μηχανή αναζήτησης NOMOS), ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και μελέτη των σχετικών κωδίκων δεοντολογίας (Ε.Σ.Η.Ε.Α., Γ.Γ.Ε.Ε. κ.α.). Η μέθοδος αυτή οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η θεωρία και η νομοθεσία επιβάλλει την ευθύνη των ΜΜΕ όχι στην τήρηση μιας χορηγικής σύμβασης ανάμεσα σε τρίτους, αλλά στην προβολή της πλήρους εικόνας του αντικειμένου του ρεπορτάζ. Επιβάλλει να μη διαστρεβλώνεται η εικόνα ενός αθλητικού σωματείου και κατά συνέπεια το εμπορικό σήμα του χορηγού του, ενώ προβλέπει και κυρώσεις.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΟΡΗΓΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΘΥΝΗ ΜΜΕ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΣΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ

THE ACUTE EFFECT OF CLIMBING ON MOOD AND SELF-ESTEEM IN NOVICE CLIMBERS

ΣΙΡΑΚ ΧΟΥΣΕΪΝ Γ., ΠΟΛΥΖΩΙΔΗΣ Α., ΝΑΝΗ Σ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.
SIRAK CHOUSEIN G, POLIZOIDIS A., NANI S., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sirakyohan@hotmail.com

Η αναρρίχηση εσωτερικού χώρου αποτελεί ένα δημοφιλές σύγχρονο άθλημα, το οποίο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο για την ενίσχυση των σωματικών, όσο και των ψυχολογικών παραμέτρων σε αρχάριους αναρριχητές. Η συμμετοχή στην συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων, διατηρώντας σε σταθερό επίπεδο το βαθμό αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησής του ατόμου, ενώ παράλληλα κατευνάζει το άγχος, την ένταση και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει την οξεία επίδραση της αναρρίχησης εσωτερικού χώρου στην αντιληπτή ψυχική διάθεση και την αυτοεκτίμηση σε αρχάριους αναρριχητές. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 54 φοιτητές, ηλικίας από 21 έως 25 ετών του μαθήματος "Τεχνική Αναρρίχηση" της ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Schedule PANAS), καθώς και η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self – Esteem Scale), οι οποίες κλίμακες δόθηκαν στους συμμετέχοντες πριν και αμέσως μετά την αναρριχητική τους προσπάθεια στον τοίχο. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences). Μέσω της περιγραφικής ανάλυσης και της ανάλυσης για συσχετισμένα δείγματα (paired t-test), διαπιστώθηκε ότι στο σύνολο του δείγματος παρατηρήθηκε αύξηση των θετικών συναισθημάτων, μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και αύξηση της αυτοεκτίμησης μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης, ωστόσο η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά διαπιστώθηκε στη διάσταση των θετικών συναισθημάτων. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν πως το άθλημα της αναρρίχησης αποτελεί ένα είδος άσκησης το οποίο είναι σε θέση να βελτιώσει τις ψυχολογικές παραμέτρους των ασκουμένων.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

THE IMPACT OF PSYCHICAL EDUCATION TEACHERS' PSYCHOLOGICAL EMPOWERMENT ON THEIR ORGANIZATIONAL COMMITMENT IN MUNICIPAL SPORT ORGANIZATIONS

ΤΣΕΒΑΪΡΙΔΟΥ Λ.,ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ, Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ, Β., ΚΩΣΤΑ Γ.

TSEVAIRIDOU L., MATSOUKA O.,TSITSKARI E., GOURGOULIS V., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ltsevair@phyed.duth.gr

Οι εθελοντές αποτελούν σημαντικό τμήμα ανθρώπινων πόρων σε πολλούς οργανισμούς άθλησης και αναψυχής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τα κίνητρα συμμετοχής των εθελοντών σε μεγάλα αθλητικά γεγονότα αλλά και να εντοπίσει πιθανές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 130 εθελοντές από τους Παγκόσμιους Αγώνες Special Olympics Αθήνα 2011 κατά την περίοδο των αγώνων. Για την καταγραφή των κινήτρων συμμετοχής των εθελοντών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Special Event Volunteer Motivation Scale (SEVMS, Farrel, Johnston, & Twynam, 1998) το οποίο έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά (Grammatikopoulos, Koustelios & Tsigilis, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 προτάσεις (items) με τέσσερεις παράγοντες: α) δέσμευση, β) εξωτερικές παραδόσεις, γ) σκοπιμότητα και δ) αλληλεγγύη. Οι απαντήσεις αξιολογήθηκαν με πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=καθόλου σημαντικό και 5=εξαιρετικά σημαντικό. Το ερωτηματολόγιο αποδείχτηκε αξιόπιστο αφού και για τους τέσσερεις παράγοντες ο δείκτης αξιοπιστίας α Cronbach ήταν ικανοποιητικός. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παράγοντες «σκοπιμότητα» και «αλληλεγγύη» ήταν πιο σημαντικοί για την παρακίνηση των εθελοντών σε σχέση με τους παράγοντες «εξωτερικές παραδόσεις» και «δέσμευση». Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο επίπεδο παρακίνησης των εθελοντών ανάμεσα στα δύο φύλα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση του εθελοντισμού στη χώρα μας, όμως περαιτέρω έρευνες απαιτούνται στο μέλλον για τη διερεύνηση και κατανόηση των κινήτρων που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε διάφορα αθλητικά γεγονότα στη χώρα.

Λέξη - κλειδί 1: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ 11 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

THE INFLUENCE OF AN 11 WEEKS IN-WATER RESISTANCE TRAINING PROGRAM ON THE ARM COORDINATION IN FRONT-CRAWL SWIMMING

ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

VALKOUMAS I., GOURGOULIS V., AGGELOUSSIS N., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jval2551@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης που έχει η προπόνηση με έλξη αντίστασης αλεξίπτωτου, στο συγχρονισμό μεταξύ των χεριών στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 10 κολυμβήτριες αγωνιστικής κατηγορίας, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες, με βάση την επίδοση τους στα 50m ελεύθερο. Και οι δύο ομάδες πραγματοποίησαν ακριβώς το ίδιο προπονητικό πρόγραμμα για 11 εβδομάδες, με μόνη διαφορά ότι, η «πειραματική ομάδα» (N=4) σε κάποια συγκεκριμένα σετ-σπριντ χρησιμοποιούσε αλεξίπτωτο, ενώ η «ομάδα ελέγχου» (N=6) εκτελούσε τα ίδια σετ χωρίς επιπλέον έλξη αντίστασης. Πριν, και αμέσως μετά, τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος των 11 εβδομάδων, οι κολυμβήτριες εκτέλεσαν 25 m ελεύθερο με μέγιστη ταχύτητα. Η καταγραφή της υποβρύχιας κίνησης τους πραγματοποιήθηκε με 4 μηχανές λήψεις, που τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια. Η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής έγινε με τη χρήση ενός κύβου διαβάθμισης με 24 σημεία ελέγχου, και για την ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα των κολυμβητριών χρησιμοποιήθηκε το Ariel Performance Analysis System. Η μετατροπή των δυσδιάστατων συντεταγμένων οθόνης σε πραγματικές τρισδιάστατες συντεταγμένες πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου του άμεσου γραμμικού μετασχηματισμού και η εξομάλυνση των αρχικών συντεταγμένων πραγματοποιήθηκε μέσω ενός ψηφιακού φίλτρου, με συχνότητα κοπής 6 Hz. Για την αξιολόγηση του συγχρονισμού των δύο χεριών υπολογίστηκε ο μέσος όρος της απόλυτης διάρκειας των προωθητικών και μη προωθητικών επιμέρους φάσεων του δεξιού και αριστερού χεριού, καθώς και ο δείκτης συγχρονισμού, ενώ για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, ως προς δύο παράγοντες. Στην πειραματική ομάδα, η διάρκεια των προωθητικών φάσεων φαίνεται να αυξάνεται περισσότερο και η διάρκεια των μη προωθητικών φάσεων να μειώνεται περισσότερο, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αυτές οι διαφοροποιήσεις, αν και δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, οδήγησαν σε στατιστικά σημαντική μείωση του δείκτη συγχρονισμού, μόνο στην πειραματική ομάδα, υποδηλώνοντας μετάβαση του τρόπου συγχρονισμού μεταξύ των δύο χεριών από το μοντέλο του γλιστρήματος, στο μοντέλο της αντίθεσης. Αντίθετα στην ομάδα ελέγχου δεν διαπιστώθηκε καμία διαφοροποίηση. Συνεπώς, μετά από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος με έλξη αντίστασης αλεξίπτωτου, φαίνεται να μειώνεται το χρονικό κενό στην αλληλουχία εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων από τα δύο χέρια, συμβάλλοντας έτσι στην επίτευξη υψηλότερων κολυμβητικών επιδόσεων.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΕΙΚΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΧΕΡΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΛΕΥΘΕΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ

THE EFFECT OF RESISTED SWIMMING TRAINING USING PARACHUTE ON THE PITCH ANGLE AND THE HAND VELOCITY IN FEMALE FRONT-CRAWL SWIMMERS

ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.
VALKOUMAS I., GOURGOULIS V., AGGELOUSSIS N., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jval2551@yahoo.gr

Σκοπός ήταν η μελέτη της επίδρασης ενός προπονητικού πρωτόκολλου 11 εβδομάδων, που περιελάμβανε σπριντ με έλξη αλεξίπτωτου νερού, στη γωνία επίθεσης και στην ταχύτητα του χεριού στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 10 κολυμβήτριες αγωνιστικής κατηγορίας, που χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες, βάσει των επιδόσεών τους στα 50 m ελεύθερο. Η «πειραματική ομάδα» (N=4) εκτελούσε συγκεκριμένα σετ-σπριντ χρησιμοποιώντας αλεξίπτωτο, ενώ η «ομάδα ελέγχου» (N=6) εκτελούσε τα ίδια σετ χωρίς επιπλέον έλξη αντίστασης. Ακριβώς πριν, και αμέσως μετά, την εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος των 11 εβδομάδων, κάθε κολυμβήτρια κολύμπησε 25 m ελεύθερο με μέγιστη ένταση. Η υποβρύχια κίνηση της δεξιάς χεριάς καταγράφτηκε με 4 μηχανές λήψεις (50 Hz), που τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά περισκόπια. Ο χώρος καταγραφής της κίνησης διαβαθμίστηκε με έναν κύβο διαβάθμισης 24 σημείων ελέγχου και η ψηφιοποίηση, επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβήτριας, έγινε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για τη μετατροπή των δυσδιάστατων συντεταγμένων οθόνης σε πραγματικές τρισδιάστατες συντεταγμένες εφαρμόστηκε η μέθοδος του άμεσου γραμμικού μετασχηματισμού, και η εξομάλυνση των αρχικών συντεταγμένων πραγματοποιήθηκε μέσω ενός ψηφιακού φίλτρου, με συχνότητα κοπής 6 Hz. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης, ως προς δυο παράγοντες, εκ των οποίων η «χρονική στιγμή μέτρησης» ήταν επαναλαμβανόμενος, και δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο χρονικών στιγμών μέτρησης σε καμία ομάδα, ούτε στη μέση γωνία επίθεσης, ούτε στην μέση ταχύτητα του χεριού κατά τη διάρκεια των επιμέρους φάσεων της χεριάς. Συνεπώς, η συγκεκριμένη μορφή προπόνησης φαίνεται να μην επηρεάζει αρνητικά κρίσιμες παραμέτρους της τεχνικής της χεριάς των κολυμβητριών και ως εκ τούτου μπορεί να θεωρηθεί ως μια εξειδικευμένη μορφή προπόνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΩΝΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΧΕΡΙΟΥ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ
CHARACTERISTICS OF DRY-LAND TRAINING IN GREEK SWIMMERS

ΓΕΩΡΓΑΤΟΣ Ι., ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ., ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.
GEORGATOS I., ARSONIADIS G., GEORGOPOULOU A., TOUMPEKIS A.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

georgatoi@gmail.com

Οι κολυμβητές χρησιμοποιούν προγράμματα άσκησης εκτός νερού για να βελτιώσουν τη στάση σώματος, τη μυϊκή αντοχή και τη μέγιστη μυϊκή δύναμη (Crowley et al., 2018). Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να καταγραφούν τα χαρακτηριστικά της προπόνησης εκτός νερού που εφαρμόζεται από τους Έλληνες προπονητές στους κολυμβητές αγωνιστικού επιπέδου σε ένα ετήσιο κύκλο προπόνησης. Τριάντα δύο Έλληνες προπονητές αγωνιστικών κατηγοριών κολύμβησης (43,8%; 31-40 ετών, 31,3%; 41-50 ετών, 18,8%; 20-30 ετών, 6,1%; >50 ετών) συμπλήρωσαν ανώνυμο ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 17 ερωτήσεις, κλειστού τύπου, σχετικές με την προπόνηση εκτός νερού για κάθε μία από τις τρείς περιόδους προετοιμασίας σε ένα ετήσιου κύκλο προπόνησης. Οι ερωτήσεις αφορούσαν το χρονικό διάστημα κατά το οποίο εφαρμόζεται η προπόνηση εκτός νερού (πριν ή μετά την προπόνηση κολύμβησης), τη διάρκεια της προπόνησης εκτός νερού , τον αριθμό των εβδομάδων προπόνησης εκτός νερού ανά περίοδο προετοιμασίας, τον αριθμό των προπονήσεων εκτός νερού ανά εβδομάδα προπόνησης, τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τις προπονήσεις αυτές, καθώς και το στόχο των προγραμμάτων ανά περίοδο προετοιμασίας. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους προπονητές διά ζώσης ή μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας google drive. Το 69% των προπονητών εφαρμόζει προπόνηση εκτός νερού πριν από την προπόνησης κολύμβησης. Η χρονική διάρκεια της προπόνησης εκτός νερού κυμαίνεται από 50-55 λεπτά. Η διάρκεια των προγραμμάτων εκτός νερού κυμαίνεται από 8-12 εβδομάδες για την γενική και ειδική περίοδο προετοιμασίας και 4 εβδομάδες για την αγωνιστική περίοδο. Σε ποσοστό 87% οι προπονητές εφαρμόζουν 2-4 προπονήσεις ανά εβδομάδα στη γενική και ειδική περίοδο προετοιμασίας και 1-2 προπονήσεις εκτός νερού στην αγωνιστική περίοδο προετοιμασίας. Σε ποσοστό 80%, 78%, 56%, 52% και 31% οι προπονητές εφαρμόζουν ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις με λάστιχα, με ιμάντες, με ελεύθερα βάρη και με βάρη σε μηχανήματα αντίστοιχα. Τέλος 56,2% των προπονητών εφαρμόζει προγράμματα μέγιστης μυϊκής δύναμης, ενώ το 62,5% προγράμματα αντοχής στη δύναμη. Οι προπονητές φαίνεται ότι εφαρμόζουν προγράμματα δύναμης εκτός νερού πριν από την προπόνηση στο νερό. Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται σε όλη τη διάρκεια κάθε περιόδου προετοιμασίας αλλά μειώνονται σε συχνότητα στην αγωνιστική περίοδο συγκριτικά με τις περιόδους γενικής και ειδικής προετοιμασίας. Οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος φαίνεται να υπερέχουν στις προτιμήσεις των προπονητών.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF A DIFFERENT WEEKLY FREQUENCY OF A COMPLEX INTERVENTION TRAINING PROGRAM ON THE EXPLOSIVITY OF LOWER LIMBS OF SCHOOL-AGED CHILDREN

ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Κ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α.

KARAPANAGIOTI K., GOURGOULIS V., CHATZINIKOLAOU A., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

k.karapanagioti13@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών συχνοτήτων προπόνησης ανά εβδομάδα, ενός συνδυαστικού προγράμματος ασκήσεων δύναμης και πλειομετρικών ασκήσεων, στην εκρηκτική ικανότητα των κάτω άκρων σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά είκοσι έξη (n=26) αθλητές και αθλήτριες, ηλικίας 8 έως 10 ετών. Κριτήριο συμμετοχής των αθλητών/τριών ήταν η ενεργή ενασχόληση τους με τον αθλητισμό. Κατά την διάρκεια της μελέτης πραγματοποιήθηκε ένα πρωτόκολλο παρέμβασης συνδυαστικής προπόνησης, που περιελάμβανε τέσσερις ασκήσεις δύναμης (ημι-κάθισμα με medicine ball 2 kg, εκτάσεις ισχίων από στήριξη στο έδαφος, πλάγιες εκτάσεις με λάστιχο από όρθια θέση, ανάβαση σε κερκίδα με το ένα πόδι και εναλλάξ) και τέσσερις πλειομετρικές ασκήσεις (άλματα πάνω από μικρά εμπόδια, άλματα άνευ φοράς, εναλλάξ προβολές με άλμα και ασκήσεις σε σκάλα ευκινησίας). Η ομάδα_1 (n= 15) πραγματοποιούσε την παρέμβαση 1 φορά την εβδομάδα, ενώ η ομάδα_2 (n= 11), εφάρμοζε το ίδιο παρεμβατικό πρόγραμμα 2 φορές την εβδομάδα. Και οι δύο ομάδες συνέχισαν από κοινού την αθλητική τους πρακτική στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα τους. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν ως προς τη βελτίωση της εκρηκτικότητας των κάτω άκρων με τέσσερα απλά κινητικά τεστ (ταχύτητα 30 m, οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, κατακόρυφο άλμα και βαθιά καθίσματα). Τόσο στο τεστ της ταχύτητας των 30m, όσο και στο οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, η ποσοστιαία βελτίωση της ομάδας_2 (ταχύτητα 30m: 5.40 ± 7.07 %, οριζόντιο άλμα χωρίς φορά: 9.17 ± 6.77 %) ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη από τη ποσοστιαία διαφοροποίηση της ομάδας_1 (ταχύτητα 30m: -1.98 ± 3.43 %, οριζόντιο άλμα χωρίς φορά: 3.81 ± 5.57 %), ενώ στο κατακόρυφο άλμα (ομάδα_1: 17.00 ± 18.39 %; ομάδα_2: 27.20 ± 31.40 %), και στα βαθιά καθίσματα (ομάδα_1: 9.99 ± 10.93 %; ομάδα_2: 7.13 ± 13.82) αν και δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους, βελτιώθηκαν και οι δύο ομάδες. Συνεπώς, η εφαρμογή του συγκεκριμένου προπονητικού προγράμματος με συνδυασμό ασκήσεων δύναμης και πλειομετρικών ασκήσεων δύο (2) φορές την εβδομάδα, επιφέρει υψηλότερες βελτιώσεις, έναντι της εφαρμογής του μόνο μία (1) φορά την εβδομάδα.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ
POSTACTIVATION POTENTIATION IN THE OLYMPIC WEIGHTLIFTING

ΚΕΛΕΚΙΑΝ Γ.[1], ΖΑΡΑΣ Ν.[2], ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ.[1], ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.[1], ΤΕΡΖΗΣ Γ.[1]
KELEKIAN G.[1], ZARAS N.[1], KARAMPATSOS G.[1], BOGDANIS G.[1], TERZIS G.[1]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

[1]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]UNIVERSITY OF NICOSIA

gkkelekian@phed.uoa.gr

Η άρση βαρών είναι άθλημα ισχύος. Η μυϊκή ισχύς μπορεί να βελτιωθεί άμεσα με την πραγματοποίηση έντονων δυναμικών προσπαθειών λίγα λεπτά πριν την αγωνιστική προσπάθεια, λόγω του φαινομένου της μεταδιεργετικής ενεργοποίησης (Smilios et al., 2005, Sale, 2004). Ωστόσο, το φαινόμενο αυτό δεν έχει διερευνηθεί στο άθλημα της άρσης βαρών. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο δύο δυναμικές προσπάθειες διαφορετικής έντασης μπορούν να αυξήσουν την επίδοση στην κίνηση του επολέ (επωμισμού) της άρσης βαρών. Στη μελέτη συμμετείχαν έξι αθλήτριες άρσης βαρών (ηλικία: 21,8±6,0 έτη, ανάστημα: 166,8±5,4cm, μάζα: 64,6±7,1kg, προπονητική εμπειρία: 5,8±3,7 έτη), με ενεργή συμμετοχή σε προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες τα τελευταία 3 έτη. Μετρήθηκε η επίδοση και ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης κατά την κίνηση του επωμισμού σε δυναμοδάπεδο σε τρείς διαφορετικές ημέρες (1 ανά εβδομάδα). Αρχικά μετρήθηκε η μέγιστη δύναμη (1ΜΑΕ) στον επωμισμό. Κατά τις επόμενες δύο επισκέψεις, οι οποίες εκτελέστηκαν με τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά, μετρήθηκε η μέγιστη δύναμη 3 λεπτά μετά από άρση μπάρας στους μηρούς (τράβηγμα) είτε με 85% της 1ΜΑΕ (Τ1) ή είτε με 120% της 1ΜΑΕ (Τ2). Επιπλέον μετρήθηκε ο δείκτης αντικειμενικής κόπωσης (RPE) 3 λεπτά μετά από κάθε αγωνιστική προσπάθεια. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και με T-test ($p<0,05$). Βρέθηκε στατιστικώς σημαντική αύξηση της επίδοσης και στις δύο πειραματικές συνθήκες, σε σύγκριση με την συνθήκη χωρίς παρέμβαση (Τ1=69,9 kg, Τ2=69,5 kg, $p=0,05$). Ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης κατά την έλξη της μπάρας (1ο και 2ο τράβηγμα) καθώς και ο χρόνος εισόδου των προσπαθειών κάτω από την μπάρα, δεν αποτέλεσαν έναν αξιόπιστο δείκτη της επίδοσης (Τ1=0,209ms, Τ2=0,213ms, $p=0,05$). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η εκτέλεση μίας δυναμικής προσπάθειας με αντίσταση 85% ή 120% της 1ΜΑΕ, 3 λεπτά πριν από την μέγιστη προσπάθεια στον επωμισμό επηρεάζει θετικά την επίδοση, χωρίς να προκαλεί κόπωση σε νεαρές αθλήτριες της άρσης βαρών εθνικού επιπέδου.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΙΣΧΥΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΠΙΔΟΣΗ

ΙΔΑΝΙΚΟ ΥΨΟΣ ΠΤΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ

OPTIMAL DROP HEIGHT FOR UNILATERAL DROP JUMPS

ΛΟΥΓΚΑ Φ., ΜΑΡΤΙΝΙΔΗΣ Π.Φ., ΜΠΑΣΣΑ Ε., ΠΑΡΑΣΧΟΣ Η., ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.Α.
LOUGKA F., MARTINIDIS P.F., BASSA E., PARASCHOS I., PATIKAS D.A.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

flougkaa@phed.auth.gr

Το άλμα έπειτα από πτώση έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό για τη βελτίωση της απόδοσης σε κινήσεις ισχύος. Η ένταση σε αυτήν τη μορφή άσκησης καθορίζεται από το ύψος πτώσης. Λαμβάνοντας όμως υπόψη ότι η χρήση σταθερού ύψους πτώσης μπορεί να αποτελεί άσκηση διαφορετικής έντασης ανάλογα με την αλτική ικανότητα κάθε ασκούμενου, κρίνεται απαραίτητη η χρήση εξατομικευμένων υψών πτώσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις πιθανές διαφορές στην αλτική επίδοση στα μονοποδικά άλματα έπειτα από πτώση (ΑΠμ) όταν αυτά εκτελούνται από ύψη πτώσης που αντιστοιχούν στο 75, 100 και 125% της επίδοσης των συμμετεχόντων διαφορετικής αλτικής ικανότητας στο μονοποδικό άλμα από ημικάθισμα χωρίς προδιάταση (ΑΧΠμ). Δεκαοχτώ συμμετέχοντες - δέκα άνδρες και οχτώ γυναίκες – (ηλικία 21.44 ± 1.19 έτη, μάζα 72.72 ± 18.52 Kg, ανάστημα 1.74 ± 0.1 m) αρχικά εκτέλεσαν μετά από προθέρμανση τρία ΑΧΠμ. Στη συνέχεια, υπολογίστηκε εξατομικευμένα το 75%, 100% και 125% της καλύτερης επίδοσης σε ύψος άλματος στο ΑΧΠμ για τον προσδιορισμό των υψών πτώσης για τα ΑΠμ. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρία άλματα από το κάθε ύψος πτώσης με τυχαία σειρά σε δυναμοδάπεδο (Bertec type 4060, συχνότητα δειγματοληψίας 1000 Hz). Αξιολογήθηκε ανά ύψος πτώσης, στο καλύτερο άλμα με βάση το ύψος αναπήδησης, ο χρόνος επαφής, η μυοτενόντια σκληρότητα, η αντιδραστική ικανότητα και το κέρδος αναπήδησης σε σύγκριση με την επίδοση στο ΑΧΠμ. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την επίδοσή τους στο ΑΧΠμ: ομάδα χαμηλής επίδοσης (ΟΧΕ) και ομάδα υψηλής επίδοσης (ΟΥΕ). Τα δεδομένα αναλύθηκαν στατιστικά (SPSS 25) με ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις 2x3 (ομάδα, ύψος πτώσης) και όποιες στατιστικά σημαντικές διαφορές ελέγχθηκαν με Post-hoc Scheffe test. Η ΟΥΕ εμφάνισε στατιστικά σημαντικά υψηλότερη επίδοση, μικρότερους χρόνους επαφής, μεγαλύτερες τιμές μυοτενόντιας σκληρότητας και καλύτερη αντιδραστική ικανότητα σε σχέση με την ΟΧΕ σε όλους τους τύπους αλμάτων. Το μεγαλύτερο κέρδος αναπήδησης για όλους τους συμμετέχοντες φάνηκε στο ΑΠμ που εκτελέστηκε από ύψος πτώσης ίσο με το 75% του ΑΧΠμ. Συμπεραίνεται ότι, ανεξάρτητα από την αλτική ικανότητα των συμμετεχόντων, το ύψος πτώσης που αντιστοιχεί στο 75% της επίδοσης στο ΑΧΠμ ενδείκνυται για το βέλτιστο κέρδος αναπήδησης, ωστόσο η χρήση αυτού του ύψους στην προπόνηση, ως ιδανική ένταση για την εξάσκηση ΑΠμ χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: DROP JUMPS

ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

OPTIMAL LOADING DURING A UNILATERAL LOWER-LIMB ECCENTRIC EXERCISE: PRELIMINARY REPORT

ΜΑΡΤΙΝΙΔΗΣ Π.Φ.[1], ΛΟΥΓΚΑ Φ.[1], ΜΠΑΣΣΑ Ε.[1], ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ Σ.[1], ΤΣΑΤΑΛΑΣ Θ.[2], ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.Α.[1]

MARTINIDIS P.F.[1], LOUGKA Φ.[1], BASSA E.[1], LAZARIDIS S.[1], TSATALAS T.[2], PATIKAS D.A.[1]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

pmartini@phed.auth.gr

Τα γρήγορα έκκεντρα ημικαθίσματα αποτελούν μια αποτελεσματική άσκηση για τη βελτίωση της αλτικότητας ενώ για την εκτέλεση τους έχει προταθεί η χρήση επιβάρυνσης ίσης με το 70% της μίας μέγιστης επανάληψης στο ημικάθισμα (1ΜΕΗ) ως ιδανική. Λαμβάνοντας υπόψη ότι σε πολλά ταχυδυναμικά αγωνίσματα είναι απαραίτητη η μέγιστη μονοποδική παραγωγή ισχύος, θα ήταν ενδιαφέρον να προσδιοριστεί η ιδανική επιβάρυνση κατά την εκρηκτική μονοποδική βύθιση (ΕΜΒ). Σκοπός της εργασίας ήταν ο προσδιορισμός της ιδανικής επιβάρυνσης κατά την εκτέλεση μιας ΕΜΒ. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά επτά φοιτητές φυσικής αγωγής (ηλικία 20.3±0.9 έτη, ύψος 1.73±0.03 m, σωματική μάζα 75.1±5.2 kg) που δεν ακολουθούσαν πρόγραμμα ενδυνάμωσης. Δύο μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν εντός μιας εβδομάδας σε διάστημα τουλάχιστον 48 ωρών. Την πρώτη ημέρα αξιολογήθηκε η 1ΜΕΗ και τη δεύτερη οι ασκούμενοι εκτέλεσαν μετά από προθέρμανση, 3 προσπάθειες στην ΕΜΒ, με μέγιστη βύθιση της επιλογής τους, με χρήση εξωτερικής επιβάρυνσης ίση με το 10, 20, 30, 40 και 50% ΜΕΗ, με τυχαία σειρά, σε δυναμοπλατφόρμα (Bertec, συχνότητα καταγραφής 1000Hz). Αναλύθηκε η καλύτερη με βάση την μέγιστη κατακόρυφη δύναμη (Fzmax) και αξιολογήθηκε η Fzmax και ο ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (ΡΑΔ) σε χρονικά παράθυρα 0-30, 0-50, 0-100 και 0-200 ms στις 5 συνθήκες. Υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις και αναλύθηκαν στατιστικά με ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (SPSS 25). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της επιβάρυνσης στην Fzmax, στο ΡΑΔ και στο γινόμενο Fzmax*ΡΑΔ. Διαπιστώθηκε, σύμφωνα με το συγκεκριμένο αριθμό ατόμων που εξετάσθηκαν, ότι η επιβάρυνση που αναπτύσσει τον καλύτερο συνδυασμό Fzmax και ΡΑΔ κατά την ΕΜΒ είναι αυτή που αντιστοιχεί σε ποσοστό 40% της 1ΜΕΗ. Το ποσοστό του 40% της 1ΜΕΗ είναι μικρότερο από αυτό που προτείνεται ως ιδανική επιβάρυνση για τα γρήγορα έκκεντρα ημικαθίσματα, γεγονός που φανερώνει τις ιδιαιτερότητες που υπάρχουν όταν επιβαρύνεται μόνο το ένα άκρο. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης άσκησης στην προπόνηση ισχύος χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΚΚΕΝΤΡΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΥΠΤΙΟΥ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

THE EFFECTS OF TWO SWIMMING LEARNING PROGRAMS IN CHILDREN ON BACKSTROKE TECHNIQUE

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β., ΜΟΥΓΙΟΣ Β., ΛΟΥΠΟΣ Δ.

PAPADIMITRIOU K., MPARKOUKIS V., MOUGIOS V., LOUPOS D.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kostakispapadim@gmail.com

Η εκμάθηση της τεχνικής επιτυγχάνεται με διάφορες μεθόδους. Συνηθέστερη είναι η κλασική μέθοδος εκμάθησης μέσω τυποποιημένων ασκήσεων. Τα τελευταία χρόνια αρχίζει να αναπτύσσεται η εναλλακτική διδασκαλία των τεχνικών με παιγνιώδη μορφή μέσω ασκήσεων που διεγείρουν περισσότερο το ενδιαφέρον των παιδιών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της κλασικής με την ενναλακτική μορφή εκμάθησης ως προς την αφομοίωση της τεχνικής. Συγκρίθηκαν δύο κολυμβητικά προπονητικά προγράμματα τρεις φορές σε παρέμβαση διάρκειας 8 εβδομάδων (στην αρχή, στη μέση και στο τέλος). Το δείγμα αποτέλεσαν 40 αρχάριοι κολυμβητές μέσης ηλικίας 9 ετών. Στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ), 10 κολυμβητές και 11 κολυμβήτριες πραγματοποίησαν προπόνηση εκμάθησης τεχνικής του υπτίου με ένα σύνολο κλασικών ασκήσεων. Στην ομάδα παρέμβασης (ΟΠ), 14 κολυμβητές και 5 κολυμβήτριες πραγματοποίησαν προπόνηση εκμάθησης τεχνικής του υπτίου με ένα σύνολο εναλλακτικών ασκήσεων. Η καταγραφή της τεχνικής των κολυμβητών/-ριών στο στιλ του υπτίου πραγματοποιήθηκε με κάμερα, ενώ η αξιολόγησή της με την εφαρμογή Tec Pa. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και η κανονικότητα του δείγματος ελέγχθηκε μέσω της δοκιμασίας Shapiro-Wilk. Για τη στατιστική ανάλυση της τεχνικής πραγματοποιήθηκαν μη παραμετρικές δοκιμασίες. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $a = .05$. Οι βαθμολογίες που συγκέντρωσαν συνολικά στην κάθε μέτρηση οι δύο ομάδες ξεχωριστά μέσα από την εφαρμογή Tec Pa (ΟΕ vs ΟΠ) διαπιστώθηκε να έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά στο ύπτιο κατά τη δεύτερη και τρίτη μέτρηση: 1η μέτρηση 17 vs 23 ($p = .71$), 2η μέτρηση 52 vs 83 ($p = .04$), 3η μέτρηση 91 vs 122 ($p = .02$). Συμπερασματικά, το εναλλακτικό πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης είναι αποδοτικότερο στην εκμάθηση της τεχνικής του υπτίου από τον κλασικό τρόπο και ενδείκνυται η χρήση του από τους προπονητές.

Λέξη - κλειδί 1: TEC PA
Λέξη - κλειδί 2: ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ

IMPLEMENTATION OF A MUSCULAR EMPOWERMENT PROGRAM - IMPROVING THE JUMPING ABILITY OF YOUNG WOMEN VOLLEYBALL ATHLETES

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.[1], ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ.[2], ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Β.[3], ΠΕΤΑΛΑ Χ.[4], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[5]

GOUDAS K.[1], BAKODIMOS G.[2], PAPADIMITRIOU V.[3], PETALA CHR.[4], GIANNAKOPOULOS A.[5]

[1]ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ, ΑΘΗΝΑ
[2]13Ο-21Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΑΘΗΝΑ
[3]3Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Ν. ΠΕΡΑΜΟΥ, ΑΘΗΝΑ
[4]ΔΗΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
[5]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]MODEL HIGH SCHOOL "EVANGELIKI SCHOOL OF SMYRNA", ATHENS
[2]13TH-21RST PRIMARY SCHOOL OF AG. DIMITRIOU, ATHENS
[3]3RD PRIMARY SCHOOL OF N. PERAMOS, ATHENS
[4]MUNICIPALITY OF KAVALA
[5]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης (διπλή ημερήσια προπόνηση), διάρκειας 2 εβδομάδων σε επιλεγμένες αθλήτριες του Βόλεϊ. Είκοσι αθλητές (ηλικίας 14-15 ετών, ύψους 169 ± 30 cm, βάρους 55±43 kgr). Οι αθλήτριες ακολούθησαν στο πρωϊνό πρόγραμμα προπονήσεων το παρεμβατικό πρόγραμμα που περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης όλου του σώματος και ιδιαίτερα των κάτω άκρων με φορητά όργανα και το σωματικό βάρος. Το πρόγραμμα για τα κάτω άκρα εφαρμόστηκε από 2 φορές ανά εβδομάδα ανάμεσα στο πρόγραμμα ενδυνάμωσης με φορητά όργανα (τέσσερα διαφορετικά είδη ασκήσεων συντονισμού κορμού με άκρα), ημι-καθίσματα και πλειομετρικές ασκήσεις μέτριας έντασης και χαμηλού ύψους (όλο το ασκησιολόγιο πραγματοποιήθηκε με το σωματικό βάρος). Το πρόγραμμα με τα φορητά όργανα εφαρμόζονταν τρείς φορές την εβδομάδα (τρία σετ των δέκα επαναλήψεων). Όλο το πρόγραμμα ήταν μέρος της συνολικής πρωινής προπόνησης και δεν το ακολουθούσαν οι αθλήτριες σε διαφορετική προπονητική ώρα. Η ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν οι επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<0,05$). Οι αθλήτριες που συμμετείχαν στο παραπάνω πρόγραμμα παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη. Βελτίωση υπήρξε στα: κατακόρυφο άλμα, άλμα με φορά, άλμα βάθους, άλμα με αιώρηση χεριών.Προτείνεται η εφαρμογή του σε επιλεγμένα κορίτσια ηλικίας14-15 ετών (ασκήσεις, σετ, επαναλήψεις, συχνότητα), με τα αντίστοιχα αναμενόμενα αποτελέσματα στη βελτίωση της αλτικής ικανότητας.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ (BLOGTRAINING) – ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ.

IMPLEMENTATION OF A MUSCULAR EMPOWERMENT PROGRAM - IMPROVING THE JUMPING ABILITY OF YOUNG MEN VOLLEYBALL ATHLETES.

ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ.[1], **ΛΑΚΑΣΑΣ Π.**[2], **ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.**[3], **ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.**[4]

BAKODIMOS G.[1], **LAKASAS P.**[2], **GOUDAS K.**[3], **GIANNAKOPOULOS A.**[4]

[1]13ο-21ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΑΘΗΝΑ.
[2]4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
[3]ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ, ΑΘΗΝΑ
[4]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]13TH-21ST PRIMARY SCHOOL OF AG. DIMITRIOU, ATHENS
[2]4TH HIGH SCHOOL OF AG. DIMITRIOU
[3]MODEL HIGH SCHOOL "EVANGELIKI SCHOOL OF SMYRNA", ATHENS
[4]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

georgebakodimos@yahoo.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος BLOG TRAINING διάρκειας 2 εβδομάδων σε επιλεγμένους αθλητές του Βόλεϊ. Είκοσι αθλητές (ηλικίας 15-16 ετών, ύψους 180±15cm, βάρους 60±27kgr). Οι αθλητές ακολούθησαν το πρόγραμμα προπονήσεων που περιελάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης όλου του σώματος και ιδιαίτερα των κάτω άκρων (πέντε διαφορετικά είδη ασκήσεων συντονισμού κορμού με άκρα, ημι-καθίσματα και πλειομετρικές ασκήσεις μέτριας έντασης και χαμηλού ύψους. Το πρόγραμμα με αντιστάσεις εφαρμόζονταν τρείς φορές την εβδομάδα (τρία σετ των οκτώ επαναλήψεων). Το πρόγραμμα ήταν μέρος της συνολικής προπόνησης και δεν το ακολουθούσαν οι αθλητές σε διαφορετική προπονητική ώρα. Η ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν οι επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<0,05$). Οι αθλητές που συμμετείχαν στο παραπάνω πρόγραμμα παρουσίασαν διαφορετική εξέλιξη. Βελτίωση υπήρξε στα: κατακόρυφο άλμα, άλμα με φορά, άλμα βάθους, άλμα με αιώρηση χεριών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρουσίασε παρατηρημένα σημαντικά οφέλη στην αλτικότητα των αθλητών που το ακολούθησαν. Προτείνεται η εφαρμογή του (ασκήσεις, σετ, επαναλήψεις, συχνότητα) σε επιλεγμένα αγόρια ηλικίας 15-16 ετών, με τα αντίστοιχα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: BLOG TRAINING

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΟΛΩΝΙΑ 2014

CORRELATION OF SETTING DIRECTION AND ATTACK DIRECTION IN HIGH-LEVEL MEN – WORLD CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL POLAND 2014

ΜΠΛΑΧΑΒΑ Μ.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.[2], ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]
BLACHAVA M.[1], GIANNAKOPOULOS A.[1], GIANNAKOPOULOS I.[2], KASABALIS A.[1], ZETOU E.[1], GOURGOULIS B.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]Σ.Τ.Ε. ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ, ΑΤΕΙ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ.

[1] DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]FACULTY OF APPLIED TECHNOLOGY - ENGINEERING INFORMATICS DEPARTMENT, A.T.E.I. OF CENTRAL MACEDONIA.

mblachava@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2014 που έγινε στην Πολωνία. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική (pool E & F), ημιτελική και τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση της πάσας σε σχέση με την κατεύθυνση της αντεπίθεσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το x2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα υπήρξε σημαντική συσχέτιση όταν α) η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 1 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,5,6,9, β) όταν η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 2 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,2,3,4,5,6,9, γ) όταν η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 3 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 3,5,6,7,8,9, δ) όταν η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 4 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,2,3,4,5,6,7,8, ε) όταν η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 5 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 3, & στ) όταν η μπάλα με πάσα κατευθύνθηκε στη ζώνη 6 η αντεπίθεση κατευθύνθηκε στις ζώνες 2,5,6,8,9. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να προπονηθούν ώστε να σχηματίζουν μπλόκ στις επιθέσεις των αντιπάλων αλλά και να έχουν της απαιτούμενη ποιότητα σε αμυντικές ενέργειες στις παραπάνω ζώνες. Είναι στοιχεία, που έχοντας πρότυπα, θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις στην αντιμετώπιση των αντιπάλων, ώστε να έχουν κερδισμένους πόντους.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΣΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ

ΣΧΕΣΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΟΛΩΝΙΑ 2014

RELATION OF SETTING DIRECTION AND THE CASE COUNTERATTACK IN HIGH-LEVEL MEN – WORLD CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL POLAND 2014

ΧΡΗΣΤΑΚΟΣ Γ., ΠΕΠΟΝΗ Ο., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.
CHRISTAKOS G., PEPONI O., KIRIALANIS P., GIANNAKOPOULOS A., KASABALIS A., ZETOU E., GOURGOULIS B.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giwrgoshr@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2014 που έγινε στην Πολωνία. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική (pool E) φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση της πάσας σε σχέση με το είδος της αντεπίθεσης που χρησιμοποιήθηκε. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το x2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα υπήρξε: α) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 1 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος δυνατή αντεπίθεση, β) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 2 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος δυνατή αντεπίθεση, πλασέ καρπού και πλασέ με δάχτυλα, γ) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 3 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος δυνατή αντεπίθεση, πλασέ με δάχτυλα και άλλη τεχνική, δ) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 4 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος δυνατή αντεπίθεση, πλασέ του καρπού, πλασέ με δάχτυλα και άλλη τεχνική, ε) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 5 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος άλλη τεχνική και στ) σημαντική διαφορά όπου η κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 6 είχε υψηλή συσχέτιση όταν χρησιμοποιήθηκε το είδος δυνατή αντεπίθεση και άλλη τεχνική. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα προετοίμαζαν τους παίκτες για την αμυντική τους παράταξη – διάταξη. Έτσι θα ήταν αποτελεσματικότεροι ώστε να δημιουργούν και σχηματίζουν το αντίστοιχο αμυντικό σύστημα και γρήγορα εφαρμογή μια αντεπίθεσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΜΥΝΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΣΑ

ANALYSIS OF THE GOALS SCORED IN THE FIRST ROUND OF THE SEASON 2016-2017 IN GREEK SUPER LEAGUE

CHALARIS C.[1], PAPADROSOY K.[1], MITROTASIOS M.[1], CHRISTOFILAKIS O.[1], ARMATAS V.[1], ISPYRLIDIS I.[2]

[1]NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xalarhs77@gmail.com

The aim of this study was to analyze the goals achieved during the first round of the Greek Super League during the season 2016-2017, in order to identify the factors that conduce to goal-scoring and to assist the soccer coaches for the improvement of their technical and tactical training programs. For this purpose, we analyzed by video all the goals (n=272) that have been scored in a total of 120 matches during the first round of Greek Super League 2016-2017. The variables which were analyzed and considered effective for goal – scoring comprised 1) the winning team, 2) the impact of the home advantage, 3) the time period of scoring 4) the way the goals have been achieved, 5) the type of the offensive play before goals, 6) the previous technical action, 7) the finishing area, 8) the technical action of ball receive, 9) the opponents' pressure, 10) the playing position of the scorer and 11) the zones of goal – scoring. The data were analyzed with descriptive statistics, x^2-Test, ANOVA, t-test and Spearman correlation. The reliability of the notational analysis was examined with Cohen's Kappa score. The results revealed 2.27±1.53 goals per game. The effectiveness of goal – scoring was greater for the home teams, who were in most cases the winning teams (56.06%). Most of the goals have been scored at the second half (58.46%) of the game and especially at the last 15 min (76-90+) (21.69%). The majority of goals was scored with set play (70.10%), but a great number was scored with open play (71.32%). The most effective area for scoring was inside the box (83%). Moreover, the previous technical action before the goal was 10-20m passing (21.69%) and crossing (20.59%). The above-mentioned findings could enhance the targeting of the coaching procedure and improve the game planning and preparation.

Keyword 1: SOCCER
Keyword 2: GOALS - SCORED
Keyword 3: PERFORMANCE ANALYSIS
Keyword 4: GREEK SUPER LEAGUE

MENTAL AND PHYSIOLOGICAL FATIGUE AS A FACTOR OF DECISION – MAKING ABILITY DETERIORATION OF SOCCER PLAYERS IN SMALL SIDED GAMES

MITROTASIOS M., CHRISTOFILAKIS O., VASILARAKIS F., POULOS S.

NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

filimvas@gmail.com

Fatigue constitutes a major detriment for sports performance. Extensive periods of cognitive demands induce mental fatigue. Purpose of this study was to investigate the impact of mental and physiological fatigue on the decision-making ability of soccer players during six 4vs4 plus 2 GK SSG's. We hypothesized that the intensity of these SSG's could 1) deteriorate the decision-making ability of the players and 2) the effectiveness of their execution. Elite U20 soccer players (n=10, aged 18,3 ± 1 years) participated in this research. At the 1st phase of the experimental overview, players were assessed for their physiological condition. At the 2nd phase players performed 6x4vs4 plus 2 GK SSG's (duration per game= 4 min, rest time=3 min) at an outdoor pitch of 30x20 m with artificial grass as its surface. The two phases were conducted within a seven-day period of time. Before the SSG's players warmed – up for 20 min. During SSG's the restriction was not to pass the ball to GK. During rest periods blood lactate, heart rate and mental fatigue (VAS) were measured. The SSG's were recorded on video by 5 m distance and 3 m height. The decision - making of each player was analyzed into three phases and decisions respectively: 1) starting position and ball receive, 2) the selection of action (driving, dribbling, passing, shooting) and the direction (front – penetration, back, horizontal) and 3) the execution phase. Every phase was assessed positively (code 1) or negatively (code 0). The SSG's induced high physiological (M heart rate: 182 bpm, M blood lactate: 8,28 mmol/kg/min) and mental fatigue (M mental fatigue: 77.64 AU, M mental effort: 75.81 AU, M motivation: 76.73 AU). Concerning the effectiveness of each of the phases of the action we found no effect on the quality and the effectiveness of decision - making on each phase separately (Decision A, B and C) and the final execution of the action. Nevertheless, mental and physiological fatigue deteriorated the decision – making ability within phases, as several of the players' actions were not sufficiently utilized. In conclusion, intensive SSG's affect decision – making ability of soccer players and training through SSG's should be emphasizing on the phases of the action, which include less accurate decisions.

Keyword 1: SOCCER
Keyword 2: FATIGUE
Keyword 3: DECISION – MAKING ABILITY
Keyword 4: SSG

ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
PERCEPTIVE SKILLS IN VOLLEYBALL

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.[1], ΣΙΟΥΡΔΑΚΗ Ε.[2], ΖΕΤΟΥ Ε.[1], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[1]
AMPRASI E.[1], SIOURDAKI E.[2], ZETOU E.[1], VERNADAKIS N.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

eamprasi@gmail.com

Οι Αντιληπτικές Ικανότητες (ΑΙ) είναι οι δυνατότητες των ατόμων να προβλέπουν και να παίρνουν εύστοχες αποφάσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα Συνδέονται με την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, αλλά και με διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων, ενώ βοηθούν στην ερμηνεία και ενσωμάτωση των αισθητήριων πληροφοριών που προέρχονται από το περιβάλλον και είναι καθοριστικές για το αποτέλεσμα της εκτέλεσης. Στις ΑΙ ανήκουν ο Απλός Χρόνος Αντίδρασης, ο Χρόνος Αντίδρασης Επιλογής, Διάκρισης και Ολόκληρου του Σώματος, η Ικανότητα Σύμπτωσης, η Αντίληψη Βάθους, η Επιλεκτική Προσοχή και η Κιναίσθηση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει, μέσω ανασκόπησης ερευνών, το ρόλο των ΑΙ στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (*Elsevier, Cochran, Med-line, Pubmed, Heal Link, Openarchives, Springer, Google Scholar*) όπου ανασκοπήθηκαν 56 σχετικά άρθρα, βρέθηκε ότι ήταν πολύ σημαντικός ο ρόλος τους σε αθλήματα που αφορούσαν ανοιχτές δεξιότητες και κυρίως σε αθλήματα που εμπεριέχουν μπάλα. Το άθλημα της πετοσφαίρισης ανήκει σ' αυτές τις δεξιότητες. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι η επίδραση των ΑΙ ήταν θετική τόσο στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, όσο και στη βελτίωση της υγείας των ατόμων. Ακόμη ότι η υψηλή απόδοση σχετιζόταν με τις ΑΙ, ενώ οι έμπειροι αθλητές υπερείχαν σε σχέση με τους αρχάριους αθλητές στις ΑΙ. Αυτές βελτιώθηκαν με την ηλικία και την εμπειρία, ενώ οι έμπειροι αθλητές μπορούσαν να διαφοροποιηθούν από τους λιγότερο έμπειρους συναθλητές τους μέχρι την ηλικία των 8-10 ετών. Τέλος, εντοπίστηκε η χρησιμότητα των ΑΙ στις αθλοπαιδιές, όταν το περιβάλλον μεταβάλλεται και απαιτείται προσαρμογή της κίνησης σε σχέση με τα επερχόμενα ερεθίσματα που προκύπτουν από αυτό. Στην πετοσφαίριση το περιβάλλον είναι μεταβαλλόμενο (τροχιές μπάλας, θέσεις συμπαικτών και αντιπάλων. Απαιτείται προσαρμογή στο περιβάλλον καθώς είναι απρόβλεπτο και μεταβαλλόμενο ενώ ο ασκούμενος (κυρίως ο αρχάριος) μπορεί να βοηθηθεί από τις ΑΙ προκειμένου να αντιληφθεί γρήγορα τα ερεθίσματα, να πάρει μια σωστή απόφαση και να εκτελέσει την κατάλληλη κίνηση που απαιτείται. Συγκεκριμένα, τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος καθορίζουν πότε πρέπει να ξεκινήσει η κίνηση και ο στόχος είναι η προσαρμογή της κίνησης στο περιβάλλον που αλλάζει. Συνίσταται στους προπονητές να αρχίσουν να χρησιμοποιούν την προπόνηση αντιληπτικών ικανοτήτων στην ηλικία 8-10 ετών, για τα ανοιχτού περιβάλλοντος αθλήματα, όπως η Πετοσφαίριση.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΙΔΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΣΤΩΝ

THE ACUTE EFFECTS OF THREE DIFFERENT WARM UP PROTOCOLS WITH THE USE OF FOAM ROLLER AND DYNAMIC STRETCHING ON THE FLEXIBILITY OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Π.,ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.
VASILOPOULOS S., VASILEIOU P., SEMALTIANOU E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

stavrosv1@yahoo.gr

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι το foam rolling ή οι δυναμικές διατάσεις ως μεμονωμένες μέθοδοι προθέρμανσης, πιθανόν να επιφέρουν παροδική αύξηση της ευκαμψίας. Παρόλα αυτά, υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων αναφορικά με το συνδυασμό foam rolling και δυναμικών διατάσεων. Για τον λόγο αυτό 20 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές ηλικίας 22,35 ± 2,10 ετών ,ύψους 1,78 ± 0.05 cm ,βάρους 75,6 ± 6,39 k και προπονητικής ηλικίας 15,25 ± 2,21 ετών, οι οποίοι δεν αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα τραυματισμού τους τελευταίους 12 μήνες πριν την διεξαγωγή της έρευνας, πήραν μέρος στην έρευνα με σκοπό να εξεταστεί εάν η συνδυασμένη χρήση foam rolling και δυναμικών διατάσεων επιφέρει μεγαλύτερη παροδική βελτίωση της ευκαμψίας συγκριτικά με τη μεμονωμένη χρήση της κάθε μεθόδου. Η εκτέλεση των τριών πρωτοκόλλων έγινε με διάστημα μίας εβδομάδας ανάμεσα στο καθένα. Πριν από την εκτέλεση κάθε πρωτοκόλλου ο δοκιμαζόμενος επιτελούσε μία γενική προθέρμανση η οποία περιείχε 5 λεπτά ελεύθερου τζόκινγκ. Μετά το τζόκινγκ κάθε εξεταζόμενος υποβαλλόταν στην αρχική μέτρηση ευκαμψίας με το sit and reach test. Στην συνέχεια εκτελούταν με τυχαία σειρά ένα από τα τρία πρωτόκολλα. Το πρωτόκολλο των δυναμικών διατάσεων (DYN) περιείχε δυναμικές διατάσεις συνολικής διάρκειας 9 λεπτών στις μυϊκές ομάδες των οπίσθιων μηριαίων (3 λεπτά), των γλουτιαίων (3 λεπτά) και των μυών της οσφυϊκής μοίρας (3 λεπτά). Το πρωτόκολλο μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης από το ίδιο το άτομο (SMR) περιείχε ρολάρισμα 9 λεπτών με την ίδια κατανομή στις ίδιες μυϊκές ομάδες. Τέλος το πρωτόκολλο που συνδύασε τις δύο παραπάνω μεθόδους (DYN+SMR) περιείχε 9 λεπτά δυναμικών διατάσεων και μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης με το foam roller με την ίδια κατανομή στις ίδιες μυϊκές ομάδες. Μετά την ολοκλήρωση κάθε πρωτοκόλλου μετρήθηκε η ευκαμψία των οπίσθιων μηριαίων και των μυών της οσφυϊκής μοίρας με το sit and reach test. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 24. Όλα τα πρωτόκολλα οδήγησαν σε αύξηση της ευκαμψίας. Επιπλέον, δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των πρωτοκόλλων. Συμπερασματικά, ο συνδυασμός foam rolling και δυναμικών διατάσεων δε φαίνεται να οδηγεί σε μεγαλύτερη παροδική βελτίωση της ευκαμψίας συγκριτικά με την κάθε μέθοδο μεμονωμένα και επομένως δεν υπάρχει λόγος να χρησιμοποιείται μια συνδυασμένη μέθοδος προθέρμανσης που θα περιέχει δυναμικές διατάσεις και μυοπεριτονιακή απελευθέρωση από το ίδιο το άτομο εάν ο μοναδικός σκοπός της προθέρμανσης είναι η παροδική βελτίωση της ευκαμψίας σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΥΚΑΜΨΙΑ

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΤΟΥ ΒΕΛΓΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018

THE PROFILE OF THE OFFENCIVE ACTIONS OF BELGIUM AND ENGLAND IN THE WORLD SOCCER CUP 2018

ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

GEORGAKOPOULOS O., KONSTANTINIDOU X., PAPADIMITRIOU K., ISPYRLIDIS I., KARAGEORGOPOULOS A., PAPADOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

orfeas.g97@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάλυση των παραμέτρων που χαρακτήρισαν τις τελικές επιθετικές ενέργειες του Βελγίου και της Αγγλίας στο Παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου 2018. Επιμέρους στόχος ήταν να ελεγχθεί αν οι παράμετροι των τελικών ενεργειών ήταν διαφορετικοί μεταξύ των δύο ομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 14 συνολικά αγώνες και παρατηρήθηκαν 195 τελικές ενέργειες. Κυρίαρχο κριτήριο της επιλογής αυτών των ομάδων ήταν η εικοσιπενταετής, περίπου, απουσίας τους από τα τελικά μεγάλων διοργανώσεων. Το όργανο συλλογής των δεδομένων ήταν το πρόγραμμα Sportscout. Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν ήταν, α) η κατάληξη της τελικής ενέργειας, β) η τεχνική εκτέλεση της, γ) η πηγή της, γ) το είδος της στημένης φάσης, δ) η ζώνη εκτέλεσης της στατικής ενέργειας, ε) το κανάλι εκδήλωσης της επίθεσης και στ) ο αριθμός των μεταβιβάσεων που προηγήθηκαν. Η στατική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της ανάλυσης ελέγχου και ανεξαρτησίας Crosstabs, και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, η συχνότερη τελική τεχνική ενέργεια, και για τις δύο ομάδες, ήταν το «σουτ», η συχνότερη πηγή ο «συνδυασμός», η συχνότερη ζώνη εκτέλεσης των τελικών ενεργειών ήταν η «μεγάλη περιοχή», συχνότερο κανάλι επίθεσης το «κεντρικό», ο αριθμός των μεταβιβάσεων πριν την τελική ενέργεια, ήταν από «μία» έως «καμία», ενώ στις στατικές φάσεις εμφανίστηκε ισορροπία μεταξύ «φάουλ» και «κόρνερ». Οι τελικές ενέργειες Βελγίου και Αγγλίας διαφοροποιήθηκαν σημαντικά στην τεχνική και στην πηγή των τελικών ενεργειών, όπου η Αγγλία είχε περισσότερες κεφαλιές και το Βέλγιο περισσότερους συνδυασμούς. Αντίθετα, η Αγγλία είχε περισσότερες τελικές ενέργειες από στατικές φάσεις και μεγαλύτερο αριθμό επιθέσεων μόνο με 1 επαφή, ενώ το Βέλγιο είχε περισσότερες επιθέσεις με μεγαλύτερο αριθμό μεταβιβάσεων. Από τα παραπάνω φαίνεται συνολικά, η μεγάλη περιοχή και το κεντρικό κανάλι ως κυρίαρχος χώρος εκδήλωσης επιθέσεων και ο σημαντικός ρόλος των στατικών φάσεων. Βέλγιο και Αγγλία καταγράφουν ένα διαφορετικό επιθετικό στυλ στα ποιοτικά χαρακτηριστικά των επιθέσεων τους, που πιθανόν οφείλεται στις διαφορετικές ποδοσφαιρικές σχολές από τις οποίες προέρχονται.

Λέξη - κλειδί 1: ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΣΧΕΣΗ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΟΛΩΝΙΑ 2014

RELATIONSHIP DEFENSE AND SETTING IN HIGH-LEVEL MEN – WORLD CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL POLAND 2014

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], **ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.**[2], **ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.**[1], **ΖΕΤΟΥ Ε.**[1], **ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.**[1]

GIANNAKOPOULOS A.[1], **GIANNAKOPOULOS I.**[2], **KASABALIS A.**[1], **ZETOU E.**[1], **GOURGOULIS B.**[1]

[1]*ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ*
[2]*ΑΤΕΙ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ*

[1]*DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE*
[2]*A.T.E.I. OF CENTRAL MACEDONIA*

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2014. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (δεκαέξι) των συμμετεχουσών ομάδων στην προημιτελική φάση (Pool F). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η άμυνα (το σημείο που οδηγήθηκε η μπάλα 1-9) και η κατεύθυνση της πάσας (οι ζώνες που επιλέχθηκαν για την εκδήλωση της επίθεσης). Οι φάσεις που καταγράφηκαν συνολικά ήταν 2596. Η καταγραφή των τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης από ειδικό του αθλήματος, και τα δεδομένα καταγράφτηκαν σε ειδικά διαμορφωμένο πρωτόκολλο μιας πενταβάθμιας κλίμακας. Η εγκυρότητα και αξιοπιστία του παρατηρητή ελέγχθηκε ως αξιόπιστη (συντελεστής συσχέτισης r=.91). Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το x2 (chi square). Σύμφωνα με αποτελέσματα, υπήρξαν σημαντικές συσχετίσεις που αφορούσαν τις περισσότερες φορές κοντινές μεταβιβάσεις σε γειτονικές ζώνες (από 1,9,2 σε 1,2,3,6, από 4,5,7 σε 3,4,6, από 3,6,8 σε 3,4,6) και σε αντίθετες πλευρές (από 1,2,9 σε 4, από 4,5,7 σε 1,2). Συμπερασματικά το σημείο που κατευθύνθηκε η άμυνα επηρέασε τις επιλογές των πασαδόρων για τη μεταβίβαση της μπάλας σε αντίστοιχες ζώνες. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως δεδομένα για τις πιθανές αντιπάλους και τις επιλογές των πασαδόρων μετά από άμυνα. Επίσης θα μπορούσε να είναι προπονητική οδηγία για τους μπλοκέρ ώστε να δημιουργούν γρήγορα συμπαγές και πολυπρόσωπο μπλοκ έτσι ώστε να γίνονται αποτελεσματικοί.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΧΕΣΗ ΑΜΥΝΑ - ΠΑΣΑ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE ELITE GREEK FEMALE HANDBALL PLAYERS PLAYING IN DIFFERENT POSITIONS

GIANNAKOU I.[1], CHANEV S.[1], MPLAHAVA M.[2]

[1]NATIONAL SPORTS ACADEMY "V. LEVSKI" SOFIA, BULGARIA

[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, GREECE

giannakouiordanis@gmail.com

Handball is an aerobic-anaerobic intermittent sport with high demands on the level of physical fitness. There are different playing positions on the court, based on a player's location on the field during either offensive (left wing, left back, centre back, right back, right wing, and pivot) or defensive (players are counted from the side to the centre of the field) phases. Each position has its own specificities. The objective of this study is to compare the physical fitness of the elite Greek female handball players playing on different positions. One hundred and one elite handball female players playing in 1st divisions were tested and categorized according to their playing positions (goalkeepers, backs, pivots, centres and wings). A battery consisted of nine tests – 20 m, standing long jump, triple jump, high jump, vertical jump after three steps, medicine ball throwing, sit-up test, 10x15 shuttle run and flexibility test. The one-way ANOVA analysis with descriptive statistics were performed with Tukey's HSD (honestly significant difference) test and Cohen effect size coefficient. Significant statistical differences between the groups were found for 20 m, long jump, high jump, vertical jump and shuttle run (10x15). The multiple comparisons within the groups show the following: i) For 20 m speed, statistically reliable difference is observed between goalkeepers and wings (α=0.03); wings and pivots (α=0.005), centres and goalkeepers (α=0.006) and goalkeepers and pivots (α=0.001); ii) For long jump between centres and pivots (α=0.002) and backs and centre (α=0.05); iii) For vertical jump after three steps significant differences between goalkeepers and centres (α=0.03) and between centres and pivots (α=0.02) are observed; iv) For shuttle run significant differences are found between goalkeepers and centres and also goalkeepers with the backs (α=0.02); v) For triple jump, medicine ball throwing, flexibility and sit-up test no significant differences according to the playing position are found. The results from the study show that elite female handball Greek players differ predominantly according to their playing position as regards speed and dynamic strength abilities, followed by specific speed endurance abilities. Results also reveal that the centre players (playmakers) are better in the speed run, upper extremity throwing explosiveness, lower extremity explosiveness (jumping) and flexibility compared with players on other playing positions, while the back players' dominant is speed endurance.

Λέξη - κλειδί 1: HANDBALL
Λέξη - κλειδί 2: POSITIONS
Λέξη - κλειδί 3: ELITE GREEK FEMALE PLAYERS

Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΑΝΑ ΣΕΤ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

THE RANGE OF SKILLS NEEDED TO INTERPRET A VOLLEYBALL SET RESULT FOR MEN AND WOMEN

ΔΡΙΚΟΣ Σ., ΚΑΡΑΙΣΚΟΣ Λ., ΜΑΝΑΣΗΣ Β.

DRIKOS S., KARAISKOS L., MANASIS V.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ATHENS UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS

sdrikos@gmail.com

Η Πετοσφαίριση είναι ομαδικό παιχνίδι δημοφιλές τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Οι τεχνικές δεξιότητες είναι κοινές για τα δύο φύλα, ενώ η ιεραρχική δομή του παιχνιδιού υποχρεώνει σε παρόμοιες τακτικές με μοναδική διαφορά στους κανονισμούς, το ύψος του φιλέ. Η παρούσα έρευνα αξιολόγησε τις διαφορές στην επίδραση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων συγκρίνοντας την αγωνιστική απόδοση νικητριών και ηττημένων ομάδων σε διάφορους τύπους σετ. Τα δεδομένα προήλθαν από 488 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων ανδρών και 438 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων γυναικών σε όλα τα σετ που παίχθηκαν μεταξύ των 4 πρώτων ομάδων της τελικής κατάταξης στο Ελληνικό πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών και γυναικών για 5 αγωνιστικές περιόδους (2013-14 έως 2017-18). Οι αποδόσεις των ομάδων ταξινομήθηκαν σύμφωνα με τον τύπο του σετ (αμφίρροπα, ισορροπημένα, άνισα) και τον τύπο του αποτελέσματος (νίκη-ήττα). Οι αρχικά καταγεγραμμένες και αξιολογημένες δεξιότητες από 120 αγώνες είναι: 10.808 και 9.592 σερβίς, 9.161 και 8.478 υποδοχές σερβίς, 7.955 και 6.548 επιθέσεις 1 (μετά από υποδοχή σερβίς), 4.678 και 6.880 επιθέσεις 2 (μετά από άμυνα), 5.027 και 3.402 μπλοκ, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα. Για την αξιολόγηση κάθε δεξιότητας, χρησιμοποιήθηκε τακτική κλίμακα έξι επιπέδων, με την τιμή "ένα" να υποδεικνύει μια κακώς εκτελεσμένη δεξιότητα και την τιμή "έξι", μια εξαιρετικά εκτελεσμένη δεξιότητα. Η ανάλυση κατά συστάδες εξήγαγε τρεις τύπους σετ ανάλογα με την τελική διαφορά πόντων των ομάδων: αμφίρροπα (2-3 πόντοι), ισορροπημένα (4-7 πόντοι), άνισα (>7 πόντοι). Η ανάλυση MANOVA έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές πολυμεταβλητές διαφορές ως προς τον τύπο του αποτελέσματος και ως προς την αλληλεπίδραση του με τον τύπο του σετ και για τα δύο φύλα. Η διακριτική ανάλυση έδειξε τις πετυχημένες επιθέσεις μετά από υποδοχή σερβίς ως τη σημαντικότερη μεταβλητή για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες σημαντικότερες μεταβλητές ήταν οι πετυχημένες επιθέσεις τόσο μετά από υποδοχή όσο και μετά από άμυνα. Η διακριτική εξίσωση κατέταξε με επιτυχία περισσότερες περιπτώσεις όσο η διαφορά του σκορ γινόταν μεγαλύτερη. Ειδικά για τα αμφίρροπα σετ το ποσοστό σωστής κατάταξης, 74% και 62%, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα, επιτρέπει περαιτέρω διερεύνηση των κρίσιμων δεικτών απόδοσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΜΦΙΡΡΟΠΑ ΣΕΤ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΧΩΡΟΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

SPATIOTEMPORAL EVALUATION OF ATTACK SKILL IN TOP LEVEL MEN'S VOLLEYBALL FOR SEVERAL AGE CATEGORIES

ΔΡΙΚΟΣ Σ.

DRIKOS S.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ATHENS UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS

sdrikos@gmail.com

Στα ομαδικά αθλήματα η ορθή κατανομή του προπονητικού χρόνου είναι σημαντική παράμετρος στην προπονητική διαδικασία. Στην Πετοσφαίριση, η επίθεση μετά από υποδοχή σερβίς και η επίθεση μετά από άμυνα είναι σημαντικοί προσδιοριστικοί παράγοντες επιτυχίας για τις αλληλουχίες 1 και 2, αντίστοιχα. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να ποσοτικοποιήσει τη σπουδαιότητα των τακτικών επιλογών στην επίθεση στις ηλικιακές κατηγορίες Κ19, Κ21 και Ανδρών σε ομάδες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου μέσω της ανάπτυξης και εφαρμογής μοντέλου έκβασης αγωνιστικών επεισοδίων (Α.Ε.). Αρχικά, δημιουργήθηκε μαρκοβιανός πίνακα μετάβασης και υπολογίστηκαν οι πιθανότητες μετάβασης για τη δημιουργία της εκ των υστέρων κατανομής. Στη συνέχεια, με την παραδοχή πολυωνυμικής πιθανοφάνειας και τη χρήση εκτιμητή Monte Carlo με 10.000 επαναλήψεις, δημιουργήθηκε η εκ των προτέρων κατανομή με γνώμη ειδικών του αθλήματος και συντελεστή 0.1. Ο υπολογισμός της σπουδαιότητας των τακτικών χωροχρονικών επιλογών, στην επίθεση, στις δύο αλληλουχίες, πραγματοποιήθηκε με τον υπολογισμό του δείκτη σπουδαιότητας των Fellingham & Reese, που είναι το πηλίκο του δειγματικού μέσου της εκ των υστέρων κατανομής με την αντίστοιχη τυπική απόκλιση. Προκειμένου να εντοπισθούν σημαντικές δεξιότητες με περιορισμένο μέγεθος δείγματος, προτάθηκε ως συμπληρωματικός του δείκτη σπουδαιότητας, ο δείκτης ασυμμετρίας, λόγος ημιδιαφοράς ποσοστημορίων (QMR). Η εφαρμογή του μοντέλου έγινε με δεδομένα από την ανάλυση της αγωνιστικής απόδοσης, των πρωταθλητριών εθνικών ομάδων στις ηλικιακές κατηγορίες: Κ19 (n=1116 Α.Ε.), Κ21 (n=1327 Α.Ε.) και Ανδρών (n=2111) στις αντίστοιχες παγκόσμιες διοργανώσεις των ετών 2013 και 2014. Στην επίθεση μετά από υποδοχή σερβίς, στους Άνδρες και την Κ21, ο α΄ χρόνος επίθεσης από την θέση 3 είναι σημαντικότερος των άλλων επιλογών, ενώ για την Κ19 είναι σημαντικότερη η αντίστοιχη επιλογή από τη θέση 4. Στην επίθεση μετά από άμυνα, σημαντικότερες ήταν η επίθεση α' χρόνου από τις θέσεις 3 και 6 για τους Άνδρες, η επίθεση α΄ χρόνου από τις θέσεις 3 και 4 στην Κ21 και η επίθεση α' χρόνου από τις θέσεις 1 και 2 για την Κ19, ενώ η επίθεση όταν δεν πασάρει ο πασαδόρος ήταν σπουδαιότερη από τις οργανωμένες από τον πασαδόρο επιθέσεις γ' χρόνου. Ο δείκτης QMR ανέδειξε ως απαραίτητη την ενσωμάτωση στην επιθετική τακτική της επίθεσης από τον πασαδόρο στην 2η επαφή. Συμπερασματικά, το μοντέλο περιέγραψε με ακρίβεια τις πιθανές μεταβάσεις μέχρι την έκβαση των αγωνιστικών επεισοδίων και η σπουδαιότητα των τακτικών επιλογών στην επίθεση δεν διαφοροποιείται στις τρείς ηλικιακές κατηγορίες στην πετοσφαίριση Ανδρών υψηλού, καθώς η επίδραση του παράγοντα ηλικιακή κατηγορία στην επιτυχή έκβαση του Α.Ε. δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΠΕΫΖΙΑΝΟ ΜΟΝΤΕΛΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΑΡΚΟΒΙΑΝΕΣ ΑΛΥΣΙΔΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΡΟΑΤΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018

ANALYSIS OF THE OFFENSIVE ACTIONS OF FRANCE AND CROATIA IN THE WORLD SOCCER CUP 2018

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

KARAGEORGOPOULOS A., PAPADIMITRIOU K., KONSTANTINIDOU X., ISPYRLIDIS I., GEORGAKOPOULOS O., PAPADOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexandros04051997@yahoo.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάλυση των τελικών επιθετικών ενεργειών των ομάδων που κατέλαβαν τις δύο πρώτες θέσεις στο Παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου 2018 και ο εντοπισμός πιθανών διαφοροποιήσεων μεταξύ τους. Το δείγμα της έρευνας ήταν η ομάδα της Γαλλίας και της Κροατίας όπου παρατηρήθηκα 13 αγώνες και καταγράφηκαν 194 τελικές ενέργειες. Το όργανο συλλογής των δεδομένων ήταν το πρόγραμμα Sportscout. Οι παράμετροι που μελετήθηκαν ήταν, α) η κατάληξη της τελικής ενέργειας, β) η τεχνική εκτέλεση της, γ) η πηγή της, γ) το είδος της στημένης φάσης, δ) η ζώνη εκτέλεσης της στατικής ενέργειας, ε) το κανάλι εκδήλωσης της επίθεσης και στ) ο αριθμός των πασών που προηγήθηκαν. Ο έλεγχος της ομοιογένειας μεταξύ των μεταβλητών έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. Τα συνολικά αποτελέσματα έδειξαν ως συχνότερη πηγή και ζώνη εκτέλεσης των τελικών ενεργειών, τον συνδυασμό, τη μεγάλη περιοχή και τον κεντρικό χώρο έξω από αυτήν, αντίστοιχα. Συχνότερο κανάλι επίθεσης εμφανίστηκε το «κεντρικό», ο αριθμός των μεταβιβάσεων πριν την τελική ενέργεια ήταν «καμία» και «1-2» μεταβιβάσεις, ενώ σημαντικό ποσοστό εμφάνισαν και οι επιθέσεις με περισσότερες από 7 μεταβιβάσεις. Στις στατικές φάσεις υπερείχαν τα φάουλ, ενώ ελάχιστο ήταν το ποσοστό των αντεπιθέσεων. Επίσης διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων του δείγματος σχετικά με τις παραμέτρους που οδήγησαν σε τελικές ενέργειες. Έτσι συμπεραίνεται ότι, η Γαλλία και η Κροατία είχαν σχεδόν το ίδιο επιθετικό στυλ με κυρίαρχα στοιχεία των επιθετικών ενεργειών, τους συνδυασμούς και τις στημένες φάσεις που όπως φαίνεται ήταν από τα στοιχεία που τις οδήγησε στον τελικό του Παγκοσμίου κυπέλλου της Ρωσίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

THE ACUTE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON LOWER LIMB FLEXIBILITY IN PRE- AND PUBERTAL SOCCER PLAYERS

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.[1], ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[1], ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.[2], ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ.[3], ΖΑΚΑΣ Α.[3]

KYRANOUDIS A.[1], KYRANOUDIS E.[1], ISPYRLIDIS I.[1], FAMISIS K.[2], ALIPASALI F.[3], ZAKAS A.[3]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, ΚΟΜΟΤΗΝΗ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[3]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY
[3]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

akyranou@phyed.duth.gr

Η ευκαμψία των αρθρώσεων υπόκειται αλλαγές κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής ηλικίας εξαιτίας της σωματικής ανάπτυξης αλλά και των καθημερινών δραστηριοτήτων των παιδιών. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση των στατικών διατάσεων στην ευκαμψία των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε προέφηβους και έφηβους ποδοσφαιριστές σε μια προπονητική μονάδα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 20 προέφηβοι ποδοσφαιριστές (10.26±.53 ετών, 35.62±7.7 kg και 1.45±.08 cm) και 18 έφηβοι (15.86±.41 ετών, 65.72±5.7kg., 1.71±.1.02cm). Το πρωτόκολλο άσκησης περιλάμβανε: αρχική μέτρηση ευκαμψίας, προθέρμανση 5 λεπτών με χαλαρό τροχάδην, στατικές διατάσεις σε κάθε μυϊκή ομάδα των αρθρώσεων που μετρήθηκαν και τελική μέτρηση ευκαμψίας. Οι στατικές διατάσεις ήταν διάρκειας 2X15 sec και αφορούσαν τους οπίσθιους και πρόσθιους μηριαίους, τον λαγονοψοϊτη, τον προσαγωγό και τον γαστροκνήμιο σε κάθε σκέλος ξεχωριστά. Οι μετρήσεις ευκαμψίας πραγματοποιήθηκαν κατά την κάμψη του ισχίου με τεντωμένο γόνατο, την έκταση και την απαγωγή του, καθώς και κατά την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές στο κινητικό εύρος ($p>0.05$) των σκελών μεταξύ των 10χρονων και των 16χρονων ποδοσφαιριστών στην αρχική μέτρηση σε κάθε άρθρωση που μετρήθηκε, έδειξαν όμως μετά το πρόγραμμα διατάσεων ($p<0.001$) και στις δύο ηλικιακές ομάδες. Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι η στατική διάταση συνολικής διάρκειας μισού λεπτού σε μια προπονητική διαδικασία συμβάλλει στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων των κάτω άκρων στους 10χρονους και 16χρονους ποδοσφαιριστές.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΕΦΗΒΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΦΗΒΟΙ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΡΟΠΗΣ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ-ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ACUTE EFFECT OF WARM-UP PROTOCOL ON KNEE FLEXOR–TO-EXTENSOR TORQUE RATIOS IN SOCCER PLAYERS

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.[1], ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1], ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.[2], ΦΑΜΙΣΗΣ Κ.[3], ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.[4]

KYRANOUDIS A.[1], KYRANOUDIS E.[1], ISPYRLIDIS I.[1], CHATZINIKOLAOU A.[1], METAXAS T.[2], FAMISIS K.[3], MITROTASIOS M.[4]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[4]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[3]UNIVERSITY OF THESSALY
[4]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

akyranou@phyed.duth.gr

Η προθέρμανση αποτελεί απαραίτητη διαδικασία πριν τον αγώνα ή την προπόνηση με σκοπό την πρόληψη τραυματισμών. Παράλληλα, μυϊκές ανισορροπίες συνδέονται με την αύξηση του κινδύνου τραυματισμού. Η πιο συχνή μέθοδος εκτίμησης μυϊκών ανισορροπίων είναι η αναλογία ροπής καμπτήρων /εκτεινόντων του γονάτου (H:Q ratio). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί η επίδραση ενός πρωτοκόλλου προθέρμανσης που περιελάμβανε, συνδυαστικά, μασάζ με τη χρήση Foam roller , στατικών διατάσεων , μυϊκής ενεργοποίησης των κάτω άκρων με την χρήση λάστιχου αντίστασης, ισορροπίας με τη χρήση μπάλας BOSU και μυϊκής ενδυνάμωσης του κορμού με «γέφυρες», στην ροπή των μυών των κάτω άκρων ποδοσφαιριστών. Είκοσι τέσσερις (24) ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ηλικίας 21,68±0,9 ετών, ύψους 1,79±0,5 cm και 77.30±5.5 kg) αφού εκτέλεσαν τις αρχικές μετρήσεις δύναμης στους καμπτήρες και εκτείνοντες μυς του γονάτου στις γωνιακές ταχύτητες 60°/sec και 180°/sec στο ισοκινητικό μηχάνημα, χωρίστηκαν, τυχαία, σε 2 ομάδες (ελέγχου και πειραματική). Η πειραματική ομάδα, σε διαφορετική ημέρα, εκτέλεσε το πρωτόκολλο προθέρμανσης και κατόπιν εκτέλεσε τις ίδιες μετρήσεις στο ισοκινητικό μηχάνημα, ενώ η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε ένα μέρος του πρωτοκόλλου και τις τελικές μετρήσεις. Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες (ομάδα-χρόνος) και με επίπεδο σημαντικότητας ($P<0.05$) προέκυψε σημαντική αλληλεπίδραση μόνο στην λειτουργική αναλογία ροπής (H/Q Fun) στις 180° του δεξιού άκρου($p=0.043$), με την πειραματική ομάδα να παρουσιάζει πτώση της απόδοσης, κυρίως, εξαιτίας της βελτίωσης της σύγκεντρης δύναμης του τετρακέφαλου. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι ένα σύνθετο πρωτόκολλο προθέρμανσης που περιλαμβάνει μυϊκή ενεργοποίηση και ενδυνάμωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την λειτουργική ικανότητα των μυών του γόνατος των ποδοσφαιριστών στις υψηλές ταχύτητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

THE PHYSIOLOGICAL PARAMETERS' FLUCTUATION OF THIRD NATIONAL LEAGUE SOCCER PLAYERS

MITROTASIOS M.[1], KARAMPAS P.[1], SAMIOS A.[1], CHRISTOFILAKIS O.[1], MILONIS E.[1], ISPYRLIDIS I.[1], KIRANOUDIS A.[2]

[1]NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

orestischristofilakis9@hotmail.com

Physical condition of soccer players is a critical factor for their performance. The systematic assessment of physiological parameters as aerobic capacity, explosive strength etc. constitutes the foundation of training procedure, especially for the design and the coaching of the training intensity. Purpose of this study was to confirm the fluctuation of specific physiological parameters of soccer players playing in the Third National league of Greece, in two consecutive seasons and to compare them with players of higher level (First National League of Greece). Players of Third National league of Greece (n = 27, aged 22.78 + 5.66 years, height = 175.55 + 0.81 cm, weight = 74.43 + 1.22 kg) who participated in this research. Measurements for each of seasons conducted in the beginning of preparatory phase. The assessment of physiological parameters of the players comprised: 1) the percentage of body fat, 2) VO_{2max}, 3) vVO_{2max}, 4) HR_{max}, 5) HR in the anaerobic threshold 6) the explosive strength of lower limbs and 7) the agility. The data were analyzed with descriptive statistics (M, SD), t-test and r- Pearson correlation. Results revealed significant statistical difference only for the agility for the two consecutive seasons in contrast with the other physiological parameters. In addition, the range of maximal and minimum values of physiological parameters was remarkable. Moreover, players of Third National League had lower values in all of the physiological indicators measured than the First Division players. Also, there were no differences between players with more or less participation time in season games. Concluding, ergometric assessment at the end of the season could contribute to better individual training programs designing for the improvement of physiological values and as a result for better preparation for the next season. Furthermore, training programs should be adjusted according to the players training level.

Keyword 1: SOCCER
Keyword 2: THIRD NATIONAL LEAGUE
Keyword 3: ERGOMETRIC ASSESSMENT
Keyword 4: PHYSIOLOGICAL CONDITION

ΣΧΕΣΗ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΜΠΛΟΚ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΛΩΝΙΑΣ 2014

RELATIONSHIP BETWEEN SERVICE AND BLOCK AMONG ELITE MEN'S VOLLEYBALL TEAMS – POLAND'S WORD CHAMPIONSHIP 2014

ΝΟΜΙΚΟΣ Π., ΝΙΚΟΥΛΗ Β., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε.

NOMIKOS P., NIKOULI V., GIANNAKOPOULOS A., KASAMPALIS A., ZETOU E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panoss.nomikoss@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των διαφορών που υπάρχουν στα τεχνικά στοιχεία της πάσας και της επίθεσης μεταξύ ομάδων που συμμετείχαν στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2014 που έγινε στην Πολωνία. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής φάσης του παγκόσμιου πρωταθλήματος ανδρών 2014 (pool F). 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 x2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το σερβίς που έγινε πίσω από τη ζώνη 1 και κατευθύνθηκε στις περιοχές 2,3,4 από τις 9 που χωρίστηκε το γήπεδο, δεν είχε υψηλή συσχέτιση με τη δημιουργία διπλού μπλοκ. Υπήρξε σημαντική συσχέτιση όταν το σερβίς που εκτελέστηκε πίσω από τη ζώνη 1 και κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,5,6,7,8,9 με τη δημιουργία διπλού μπλοκ. Συμπερασματικά η εκτέλεση του σερβίς πίσω από τη ζώνη 1 με κατεύθυνση κάποιες ζώνες – περιοχές του αντίπαλου γηπέδου, είναι χαρακτηριστικά που μπορούν να επηρεάσουν τη συνέχεια του παιχνιδιού που είναι η δημιουργία διπλού μπλοκ. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως ένα από τα τεχνικά στοιχεία στα οποία θα μπορούσαν οι παίκτες να επικεντρωθούν και να έχουν υψηλά επίπεδα επιτυχίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΑΛΥΣΗ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ 4 ΠΡΩΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΙΣΠΑΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2017-18

ANALYSIS OF THE PARAMETERS OF GOALS AMONGST THE 4 FIRST TEAMS IN THE SPANISH CHAMPIONSHIP 2017-2018

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΠΑΦΗΣ Γ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο.

PAPADOPOULOS S., KONSTANTINIDOU X., PAPADIMITRIOU K., PAFIS G., ISPYRLIDIS I., PAPADOPOULOS D., GEORGAKOPOULOS O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή και σύγκριση των παραμέτρων που οδήγησαν, στην επίτευξη τέρματος, στις 4 πρώτες ομάδες του Ισπανικού πρωταθλήματος Primera Divition τη σεζόν 2017-18. Το δείγμα της έρευνας ήταν όλοι οι αγώνες των ομάδων της Barcelona, της Atletico, της Real και της Valencia (38 ανά ομάδα). Συνολικά αναλύθηκαν 316 τέρματα που πέτυχαν. Για την ανάλυση των τερμάτων, χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό ανάλυσης αγώνων Sportscout. Οι παράμετροι που μελετήθηκαν ήταν, α) η τεχνική εκτέλεσης, β) η πηγή, γ) το είδος της επίθεσης, δ) το είδος της στημένης φάσης, ε) η ζώνη επίτευξης τέρματος, στ) η ζώνη τελικής μεταβίβασης, ζ) η ζώνη έναρξης της επίθεσης, η) ο αριθμός μεταβιβάσεων, θ) ο χρόνος επίτευξης τέρματος. Ο έλεγχος της διαφοροποίησης των ομάδων στις παραμέτρους που οδήγησαν σε γκολ έγινε μέσω της ανάλυσης ανεξαρτησίας ή ομοιογένειας μεταξύ μεταβλητών Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για το σύνολο των ομάδων, η συχνότερη ζώνη εκτέλεσης των γκολ ήταν η μεγάλη περιοχή και της τελικής πάσας ο κεντρικός χώρος εκτός μεγάλης περιοχής ενώ συχνότερη ζώνη έναρξης των επιθέσεων ήταν η επιθετική και κεντρική. Επίσης, συχνότερη πηγή των τερμάτων ήταν ο συνδυασμός και η οργανωμένη επίθεση. Χαρακτηριστικό ήταν ότι τα περισσότερα τέρματα σημειώθηκαν μετά το 60΄, ενώ από τις στατικές φάσεις περισσότερα τέρματα σημειώθηκαν μετά από κόρνερ. Αν και παρατηρήθηκε ότι στα περισσότερα τέρματα, πραγματοποιήθηκαν έως 3 μεταβιβάσεις της μπάλας, υπήρξαν και αρκετά τέρματα που ο αριθμός τερμάτων επιτεύχθηκε και με περισσότερες από 4 μεταβιβάσεις στην κατοχή. Ακόμη διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων στις παραμέτρους που οδήγησαν στην επίτευξη τέρματος, εκτός από την τεχνική ενέργεια, όπου Real και Valencia εμφάνισαν μεγαλύτερο αριθμό τερμάτων με κεφαλιά. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης των τερμάτων που πέτυχαν οι κορυφαίες Ισπανικές ομάδες, δείχνουν την αποτελεσματικότητα του οργανωμένου συνδυαστικού παιχνιδιού που χαρακτηρίζει τις Ισπανικές ομάδες και που πιθανόν να οφείλεται και στα υψηλού επιπέδου τεχνικά χαρακτηριστικά των κορυφαίων παικτών που αγωνίζονται στις ομάδες.

Λέξη - κλειδί 1: ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΠΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΓΚΟΛ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΕΛΗΞΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΙΤΑΛΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2017-18

EVALUATION OF ATTACKS WHICH RESULTED IN GOALS OF THE BEST TEAMS IN ITALIAN SOCCER CHAMPIONSHIP 2017-2018

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΠΑΦΗΣ Γ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο.

PAPADOPOULOS S., PAPADIMITRIOU K., KONSTANTINIDOU X., PAFIS G., ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS A., GEORGAKOPOULOS O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει τις επιθετικές ενέργειες, των 4 κορυφαίων ομάδων του Ιταλικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2017-18, που οδήγησαν σε γκολ. Επιμέρους στόχος ήταν να διερευνήσει πιθανές διαφοροποιήσεις μεταξύ των ομάδων. Το δείγμα της έρευνας ήταν οι αγώνες των ομάδων της Juventus, της Napoli, της Roma και της Inter (38 ανά ομάδα) και αναλύθηκαν τα 290 τέρματα που πέτυχαν συνολικά. Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό ανάλυσης αγώνων Sportscout. Οι παράμετροι της επίτευξης τέρματος που μελετήθηκαν ήταν, α) η τεχνική εκτέλεσης, β) η πηγή, γ) το είδος της επίθεσης, δ) το είδος της στημένης φάσης, ε) η ζώνη επίτευξης τέρματος, στ) η ζώνη τελικής μεταβίβασης, ζ) η ζώνη έναρξης της επίθεσης, η) ο αριθμός μεταβιβάσεων, θ) ο χρόνος επίτευξης τέρματος. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της ανάλυσης ελέγχου ανεξαρτησίας ή ομοιογένειας Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. Τα αποτελέσματα έδειξαν για το σύνολο των ομάδων, ως συχνότερη ζώνη εκτέλεσης των τερμάτων τη μεγάλη περιοχή, της τελικής πάσας στον κεντρικό χώρο εκτός μεγάλης περιοχής, ενώ συχνότερη ζώνη έναρξης των επιθέσεων την επιθετική. Το μεγαλύτερο ποσοστό των τερμάτων σημειώθηκε με σουτ και συνδυασμούς, μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισαν οι οργανωμένες επιθέσεις και οι στατικές φάσεις, με ισορροπία στα τέρματα από φάουλ και κόρνερ. Περισσότερα τέρματα επιτεύχθηκαν από 0 έως 3 μεταβιβάσεις και χρονικά στο 2ο ημίχρονο. Επίσης διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων στις παραμέτρους που οδήγησαν στην επίτευξη τέρματος. Σύμφωνα με τα παραπάνω ναι μεν φάνηκε μία ενιαία αγωνιστική συμπεριφορά, κυρίως σε σχέση με τον χώρο, ταυτόχρονα όμως οι μικρές διαφοροποιήσεις που εμφανίστηκαν μεταξύ των ομάδων, σε σχέση με τις ενέργειες που οδήγησαν σε γκολ αναδεικνύουν την ποικιλομορφία του επιθετικού παιχνιδιού των ομάδων του Ιταλικού πρωταθλήματος που ίσως θα μπορούσε να αιτιολογηθεί και από την συμμετοχή ξένων παικτών που αγωνίζονται στη Serie A.

Λέξη - κλειδί 1: ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΤΑΛΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΓΚΟΛ

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

COMPARATIVE STUDY OF TRAINING PROGRAMS IN IMPROVING TECHNIQUE IN YOUTH FOOTBALLERS

ΠΛΑΙΝΟΣ Χ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΛΑΙΟΣ Α.

PLAINOS C., ISPYRLIDIS I., GOURGOULIS V., LAIOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF TRHACE

chplainos@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών «προπονητικών μοντέλων Α και Β» στην απόδοση βασικών τεχνικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ηλικίας 8 έως 11 ετών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 90 αγόρια ηλικίας 8 έως 11 χρόνων ($\bar{x}$±SD= 9.60±1.078 έτη) μαθητές Δημοτικών Σχολείων της πόλης του Βόλου. Την πειραματική ομάδα Α αποτέλεσαν 30 αγόρια (x±SD= 9.46±1.07 έτη), την πειραματική ομάδα Β αποτέλεσαν 30 αγόρια (x±SD= 9.73±1.11 έτη) και την ομάδα ελέγχου αποτέλεσαν 30 αγόρια (x±SD= 9.60±1.07 έτη). . Σύμφωνα με το *προπονητικό μοντέλο Α* (Mateiev, 1977 & Letzelter, 1978) η διαδικασία που ακολουθείται στα πλαίσια εκτέλεσης της προπόνησης στο ποδόσφαιρο όσον αφορά την προπονητική μονάδα περιλάμβανε 15 λεπτά προθέρμανση, 30 λεπτά προπόνηση των τεχνικών δεξιοτήτων, 25 λεπτά ποδοσφαιρικό παιγνίδι και 5 λεπτά αποθεραπεία. Για το *προπονητικό μοντέλο Β* (Martin et al., 1991) η διαδικασία που ακολουθείται στα πλαίσια εκτέλεσης της προπόνησης στο ποδόσφαιρο, όσον αφορά την προπονητική μονάδα, περιλάμβανε 15 λεπτά προθέρμανση, 10 λεπτά προπόνηση των τεχνικών δεξιοτήτων με παθητική αντίσταση αντιπάλου, 15 λεπτά προπόνηση των τεχνικών δεξιοτήτων με ενεργητικό αντίπαλο, 10 λεπτά αγωνιστικό παιγνίδι, 15 λεπτά ποδοσφαιρικό παιγνίδι και 5 λεπτά αποθεραπεία. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε το σχολικό πρόγραμμα της φυσικής αγωγής. Οι δεξιότητες που αξιολογήθηκαν ήταν η αλλαγή κατεύθυνσης και φοράς με την μπάλα και το σουτ. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες των 30 ατόμων δηλαδή δύο πειραματικές ομάδες (πειραματική ομάδα Α, πειραματική ομάδα Β) και μία ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις για την αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων. Η αρχική μέτρηση πραγματοποιήθηκε πριν από την έναρξη του προγράμματος, ενώ η δεύτερη μέτρηση πραγματοποιήθηκε μετά τις δεκαοχτώ (18) εβδομάδες προπόνησης και ακολούθησε η τελική μέτρηση τέσσερις (4) εβδομάδες μετά το τέλος του προγράμματος για να εκτιμηθεί η διατήρηση των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης συνδιακύμανσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων. Μελετώντας την επίδραση του «μοντέλου προπόνησης» ξεχωριστά σε κάθε βαθμίδα του παράγοντα «χρονική στιγμή μέτρησης», δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «μοντέλου προπόνησης» στην 1η χρονική στιγμή μέτρησης, ενώ αντίθετα διαπιστώθηκε στη 2η και στην 3η χρονική στιγμή μέτρησης. Ωστόσο, από την εφαρμογή του τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, τόσο στη 2η χρονική στιγμή μέτρησης, όσο και στην 3η χρονική στιγμή μέτρησης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο μεταξύ του Β και του Γ μοντέλου προπόνησης όσον αφορά την επίδραση στην απόδοση των δεξιοτήτων 'των αλλαγών κατευθύνσεων και φοράς με την μπάλα'. Όσον αφορά την απόδοση της δεξιότητας του 'σουτ', διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση και μελετώντας την επίδραση του «μοντέλου προπόνησης» σε κάθε βαθμίδα του παράγοντα «χρονική στιγμή μέτρησης», δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στην 1η χρονική στιγμή μέτρησης, ενώ αντίθετα διαπιστώθηκε στη 2η και στην 3η χρονική στιγμή μέτρησης. Ωστόσο, από την εφαρμογή του τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, τόσο στη 2η χρονική στιγμή μέτρησης, όσο και στην 3η χρονική στιγμή μέτρησης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο μεταξύ του Β και των άλλων δύο μοντέλων προπόνησης, ενώ δεν διαπιστώθηκε διαφορά μεταξύ του Α και Γ μοντέλου προπόνησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι τα «προπονητικά μοντέλα Α και Β» διαφέρουν όσον αφορά την αποτελεσματικότερη επίδραση στη βελτίωση της απόδοσης βασικών τεχνικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Παρότι και στα δύο «προπονητικά μοντέλα Α και Β» υπήρξε αύξηση των επιδόσεων, εντούτοις το «Β μοντέλο προπόνησης» φάνηκε να επιδρά πιο αποτελεσματικά στην απόδοση των επιλεγμένων τεχνικών δεξιοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΕΑΡΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

VOLLEYBALL COACHES' ATTITUDES ABOUT BEHAVIOR TO THEIR ATHLETES

ΣΙΟΥΡΔΑΚΗ Ε.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[2], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[2], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[2]
SIOURDAKI E.[1], ZETOU E.[2], FILIPPOU F.[2], VERNADAKIS N.[2]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]ARISTOTLE UNVERSITY OF THESSALONIKI
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evian177@gmail.com

Σύγχρονες έρευνες έχουν αποδείξει ότι μια καλή σχέση μεταξύ προπονητή/τριας και αθλητών/τριων οδηγεί στην επιτυχημένη απόδοση, τόσο στα ατομικά όσο και στα ομαδικά αθλήματα. Οι Jowett και Ntoumanis (2003) δημιούργησαν ένα μοντέλο και ένα ερωτηματολόγιο που οι ερωτήσεις του εκφράζουν αυτή τη σχέση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των απόψεων προπονητών/τριων Πετοσφαίρισης για τη σχέση τους με τους αθλητές/τριες τους και αν αυτή διαφοροποιείται, ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των προπονητών/τριων. Το δείγμα αποτέλεσαν 103 προπονητές/τριες Πετοσφαίρισης (73 άνδρες και 30 γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q) των Jowett και Ntoumanis (2003) το οποίο εξετάζει τρεις διαστάσεις στη σχέση αθλητή/τριας – προπονητή/τριας (την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση). Οι ερωτήσεις των παραγόντων έδειξαν υψηλή εσωτερική συνοχή (εγγύτητα α=.751, δέσμευση α=.745 και αλληλοσυμπλήρωση α=.760). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η «Εγγύτητα» είχε υψηλή θετική συσχέτιση και με τους άλλους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου, με τη «Δέσμευση» .657** και την «Αλληλοσυμπλήρωση» .591**. Ως προς το φύλο η Ανάλυση Διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές στους παράγοντες «Δέσμευση» ($F_{(1,102)=}$14,75, p<.01) και «Αλληλοσυμπλήρωση» ($F_{(1,102)=}$5,41, p<.01)., με τις γυναίκες να είναι καλύτερες από τους άνδρες σε αυτούς τους παράγοντες ενώ στον παράγοντα «Εγγύτητα» δεν υπήρξαν διαφορές ($F_{(1,102)=}$1,80, p=.183). Σχετικά με την ηλικία η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές στις ηλικίες στους παράγοντες «Εγγύτητα» ($F_{(4,102)=}$7,122, p<.01) και «Δέσμευση» ($F_{(4,102)=}$6,563, p<.01), αλλά όχι με τον παράγοντα «Αλληλοσυμπλήρωση» ($F_{(4,102)=}$1,330, p=.264). Συμπερασματικά οι γυναίκες προπονήτριες σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεσμεύονται περισσότερο με τους αθλητές τους, αλληλοσυμπληρώνονται με αυτούς, αλλά είναι κοντά τους όσο και οι άνδρες προπονητές. Όσον αφορά στην ηλικία οι προπονητές/τριες ηλικίας 36-50 ήταν καλύτεροι στην «Εγγύτητα» και στη «Δέσμευση» με τους αθλητές τους, ενώ με την «Αλληλοσυμπλήρωση» δεν βρέθηκαν διαφορές.

Λέξη - κλειδί 1: GR-CART-Q
Λέξη - κλειδί 2: ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ-ΑΘΛΗΤΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΤΡΟΦΙΑ DUCHENNE

THE EFFECT OF A THERAPEUTIC SWIMMING PROGRAM ON THE FUNCTIONALITY LEVEL OF PATIENTS WITH DUCHENNE MUSCULAR DYSTROPHY

ΑΓΓΕΛΗ Φ.[1], ΠΑΣΧΑΛΗΣ Σ.[1], ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ Σ.Ε.[1], ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΚΟΥΓΙΑΝΝΟΥ Δ.Σ.[1], ΚΑΤΣΙΑΒΑΣ Ε.[2], ΣΙΑΤΡΑΣ Σ.[2], ΣΤΟΦΟΡΟΣ Π.[2], ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.[1]

AGGELI F.[1], PASCHALIS P.[1], VOUTSADAKI S.E.[1], KYRIAKOPOULOU A.[1], KOUGIANNOU D.S.[1], KATSIAVAS E.[2], SIATRAS S.[2], STOFOROS P.[2], KOKARIDAS D.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ «ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΕ»

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]CENTER OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY "REHABILITATION AE"

fangeli@pe.uth.gr

Η μυϊκή δυστροφία , ιδιαίτερα η Duchenne που είναι η πιο σοβαρή μορφή της, αναφέρεται σε μία ομάδα κληρονομικών νοσημάτων των μυών που προκαλούν προοδευτικό εκφυλισμό. Ανατρέχοντας στην βιβλιογραφία, φαίνεται ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμες έρευνες που να αξιολογούν την επίδραση της θεραπευτικής κολύμβησης με σκοπό την βελτίωση του επιπέδου λειτουργικότητας του ασθενή με μυϊκή δυστροφία σε κέντρο αποκατάστασης. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης από το νερό, της λειτουργικής δύναμης των κάτω άκρων, εφήβου με μυϊκή δυστροφία Duchenne. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσε ένα έφηβο αγόρι ηλικίας 16 ετών, διαγνωσμένο με μυϊκή δυστροφία Duchenne που συμμετείχε εθελοντικά σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης σε κέντρο αποκατάστασης. Το πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης είχε διάρκεια 12 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, από 45 λεπτά την κάθε φορά. Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν το WOTA 2 και το Modified Functional Reach Test (MFRT). Η περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε την εμφανή βελτίωση του παιδιού με μυϊκή δυστροφία στο WOTA2 με το πέρας του πιλοτικού προγράμματος, με μία διαφορά μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης περισσότερης του 1/3 σε βαθμολογία. Η βελτίωση σχετιζόταν με το δεύτερο μέρος του τεστ που αφορούσε τον έλεγχο ισορροπίας και την κίνηση στο νερό με κάποιο κολυμβητικό στυλ, ενώ στο πρώτο μέρος του τεστ που αφορά την νοητική προσαρμογή και την βάδιση στο νερό η απόδοση παρέμεινε η ίδια. Επιπλέον, η σημαντική ωφέλεια του νερού στην διατήρηση και βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων του παιδιού, φαίνεται ξεκάθαρα στο ότι ενώ στο MFRT τεστ εκτός νερού που αξιολογεί την ικανότητα του κορμού να κινείται εμπρός, δεξιά και αριστερά από το αμαξίδιο το παιδί δεν έδειξε καμία βελτίωση, εντός του νερού το παιδί μπορούσε να εκτελέσει όλες τις ασκήσεις με στροφές του κορμού βελτιώνοντας την απόδοσή του. Αυτό δείχνει με τον πλέον φανερό τρόπο ότι η υποστήριξη που παρέχει το νερό στο σώμα του ασκούμενου, τον βοήθησε να εκτελέσει κινήσεις που σε άλλη περίπτωση δεν θα ήταν εφικτές, βοηθώντας στην διατήρηση της λειτουργικής κατάστασης του παιδιού και την επιβράδυνση των συνεπειών της νόσου.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΤΡΟΦΙΑ DUCHENNE
Λέξη - κλειδί 3: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΦΗΒΟ ΑΓΟΡΙ
Λέξη - κλειδί 5: WOTA 2
Λέξη - κλειδί 6: MFRT

Η ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

H EART RATE RESPONSE OF PEOPLE WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS DURING PRACTICING WITH DIGITAL INTERACTIVE SPORTS GAMES

ΒΟΛΑΚΛΗ Μ., ΓΑΡΔΙΚΗ Χ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΣΠΑΣΗΣ Α.

VOLAKLI M., GARDIKI C., MPATSIOU S., ANTONIOU P., SPASIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariavola26@gmail.com

Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην υγεία των ατόμων με και χωρίς αναπηρία. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να καταγραφεί η διακύμανση της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) σε άτομα στο φάσμα του αυτισμού και νοητική υστέρηση κατά την ενασχόλησή τους με τα ψηφιακά διαδραστικά αθλητικά παιχνίδια. Για την διεξαγωγή του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε η κονσόλα του Wii και τα παιχνίδια/αθλήματα από το Wii Sports και το Wii Sports Resort. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 3 άτομα στο φάσμα του αυτισμού και 1 άτομο με νοητική υστέρηση. Το παρεμβατικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε προέβλεπε δύο συνεδρίες την εβδομάδα, με τουλάχιστον μία μέρα κενό μεταξύ των συνεδριών, και με διάρκεια 1 ώρας για το κάθε παιδί για 10 εβδομάδες. Όλοι οι συμμετέχοντες στις πρώτες συνεδρίες παρουσίασαν μεγάλες δυσκολίες στον οπτικό-κινητικό συντονισμό σε αθλήματα όπως το μπάσκετ, το τένις, το μπέιζμπολ και το πινγκ πονγκ. Στη διάρκεια αυτών των συνεδριών τα επίπεδα της καρδιακής συχνότητας βρισκόταν χαμηλά, λόγω των μειωμένων επαναλήψεων σε κάθε δραστηριότητα. Η εξάσκηση είχε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του οπτικοκινητικού συντονισμού και την μεγαλύτερη επιβάρυνση του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Σε αθλήματα που υπήρχε αυξημένη και επαναληπτική κίνηση των χεριών, όπως το μποξ και κάποιες δραστηριότητες ψυχαγωγίας (απομάκρυνση του νερού από την βάρκα), καταγράφηκαν πιο έντονες μεταβολές στα επίπεδα της καρδιακής συχνότητας, με τις τιμές να φτάνουν στους 160 παλμούς (μέγιστα) κατά μέσο όρο. Παρόμοιες μεταβολές παρατηρήθηκαν και σε αθλήματα όπως το μπάσκετ, στο οποίο υπήρχε συνδυασμός κινήσεων των χεριών και των ποδιών (άλμα-ρίψη), καθώς και σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες οι οποίες περιλάμβαναν συνεχόμενα άλματα. Ακόμη, στην επιλογή παιχνιδιού, στο οποίο υπήρχε η δραστηριότητα του επιτόπιου τρεξίματος καταγράφηκε μεγάλη αύξηση της ΚΣ από όλα τα άτομα, μέχρι και 197 παλμοί. Η καρδιακή συχνότητα κυμαίνονταν σε υψηλά επίπεδα όταν υπήρχε συνεχής παρακίνηση των συμμετεχόντων από τον διδάσκοντα. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την έρευνα ήταν ότι τα ψηφιακά δια δραστικά αθλητικά παιχνίδια αποτελούν αφενός ένα ασφαλές μέσο για τη βελτίωση του οπτικοκινητικού συντονισμού και αφετέρου της αερόβιας ικανότητας. Απαιτείται στη διάρκεια μίας συνεδρίας να υπάρχει ποικιλία δραστηριοτήτων (να ικανοποιούν τις προτιμήσεις, να επιβαρύνουν τη λειτουργία του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος) και συνεχής παρακίνηση από τους επιβλέποντες της συνεδρίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΣΚΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

THE EFFECT OF A THERAPEUTIC SWIMMING PROGRAM ON THE FUNCTIONALITY LEVEL OF PATIENTS WITH ORTHOPAEDIC INJURIES

ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ Σ.Ε.[1], ΚΑΤΣΙΑΒΑΣ Ε.[2], ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΚΟΥΓΙΑΝΝΟΥ Δ.Σ.[1], ΑΓΓΕΛΗ Φ.[1], ΠΑΣΧΑΛΗΣ Σ.[2], ΣΙΑΤΡΑΣ Σ.[2], ΣΤΟΦΟΡΟΣ Π.[2], ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.[1]

VOUTSADAKI S.E.[1], KATSIAVAS E.[2], KYRIAKOPOULOU A.[1], KOUGIANNOU D.S.[1], AGGELI F.[1], PASCHALIS P.[2], SIATRAS S.[2], STOFOROS P.[2], KOKARIDAS D.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ «ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΕ»

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]CENTER OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY "REHABILITATION AE"

stevi_voutsadaki@hotmail.com

Η θεραπευτική κολύμβηση κατέχει σημαντική θέση σε κάθε κέντρο αποκατάστασης λόγω της επίδρασης των ευεργετικών ιδιοτήτων και της άνωσης του νερού με συνέπεια η λειτουργική ικανότητα κίνησης μέσα στο νερό να μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα. Έρευνες που έχουν γίνει έως τώρα και αφορούν ασθενείς με ορθοπεδικές παθήσεις είχαν μικρό δείγμα ασθενών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό, της δύναμης των κάτω άκρων και της ταχύτητας μετακίνησης ασθενών κέντρου αποκατάστασης με ορθοπεδικές παθήσεις κάτω άκρων. Το δείγμα της παρούσας μελέτης περιλάμβανε 47 ασθενείς κέντρου αποκατάστασης, με αρθροπλαστική γόνατος (N=27, 3 άντρες, 24 γυναίκες, ηλικίας 53-81 ετών), αρθροπλαστική ισχίου (N=15, 7 άντρες, 8 γυναίκες, ηλικίας 50-73 ετών) και ρήξεις χιαστών (N=5, όλοι άντρες ηλικίας 24-31 ετών). Το παρεμβατικό πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης ήταν διάρκειας τριών μηνών (12 εβδομάδων), με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, από 45 λεπτά την κάθε φορά. Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν το WOTA 2, το Timed Up and Go Test (TUG), το Five Times Sit to Stand test (5xSST) και το Functional Reach Test (FRT). Η ανάλυση Wilcoxon ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές υπέρ των τελικών μετρήσεων σε κάθε τεστ και για κάθε ομάδα ξεχωριστά με αρθροπλαστική γόνατος, αρθροπλαστική ισχίου και ρήξεις χιαστών. Η ανάλυση Mann-Whitney ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ρήξης χιαστών με κάθε μία από τις άλλες δύο ομάδες αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου, ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου και μεταξύ ανδρών και γυναικών του δείγματος γενικότερα. Συνολικά, το πρόγραμμα ανέδειξε την ευεργετική επίδραση του προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό (WOTA 2) με αύξηση του συνολικού σκορ επίτευξης στο νερό καθώς και της δύναμης των κάτω άκρων (5xSST) και της ταχύτητας μετακίνησης (TUG) με μείωση του αριθμού δευτερολέπτων κατά την εκτέλεση των τεστ, για κάθε μία από τις ομάδες ασθενών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ
Λέξη - κλειδί 6: ΡΗΞΗ ΧΙΑΣΤΩΝ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

THE EFFECTS OF ATHLETIC INTERACTIVE VIDEO GAMES ON THE BEVABIOR OF INDIVIDUALS WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS

ΓΑΡΔΙΚΗ Χ., ΒΟΛΑΚΛΗ Μ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΚΑΜΠΑΣ Α.

GARDIKI C., VOLAKLI M., MPATSIOU S., ANTONIOU P., KAMPAS A.

Με την επίβλεψη της κ. Σοφίας Μπάτσιου, Επίκουρης Καθηγήτριας

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF TRACE

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της ενασχόλησης με αθλητικά ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια στις μη αποδεκτές συμπεριφορές ατόμων με αναπτυξιακές διαταραχές. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά τέσσερα άτομα, δύο αγόρια και μία έφηβη με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας και ένα αγόρι με μαθησιακές δυσκολίες από το σύλλογο ΔΑΔΑΑ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019. Η κονσόλα διαδραστικών παιχνιδιών που χρησιμοποιήθηκε ήταν η "Wii" της Nintendo και το πρόγραμμα εξάσκησης αποτελούταν από μία στοχευόμενη εναλλαγή διαφόρων διαδραστικών παιχνιδιών αθλητικής φύσεως στο Wii Sports, στο Wii Sports Resort και στο Disney Channel all star party. Οι δραστηριότητες, αθλητικής φύσεως, ήταν η ποδηλασία, η καλαθοσφαίριση, η αντισφαίριση, η επιτραπέζια αντισφαίρηση, χτύπημα στο μπέιζμπολ και το μποξ σε σάκο αλλά και ασκήσεις όπως άλματα, καθίσματα και τρέξιμο. Όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιούνταν με την εκτέλεση μιμητικών κινήσεων με τη βοήθεια τηλεχειριστηρίου και διαρκούσαν 5-10 λεπτά. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκησε 10 εβδομάδες με συχνότητα δύο συνεδρίες την εβδομάδα, 50 λεπτά η κάθε μία. Τον έλεγχο του προγραμματισμού των δραστηριοτήτων είχε μία φοιτήτρια φυσικής αγωγής. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης η ερευνήτρια κατέγραφε τις μη αποδεκτές συμπεριφορές των συμμετεχόντων . Συγκεκριμένα καταγράφηκε ο αριθμός που εκδήλωναν άσκοπες κινήσεις – υπερκινητικότητα, ηχολαλία, εκνευρισμό, διάσπαση προσοχής. Οι γονείς των συμμετεχόντων συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Aberrant Behavior Checklist – community (ABC-c) πριν και μετά την παρέμβαση. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 58 ερωτήματα, τα οποία ομαδοποιούνται σε 5 υποκλίμακες (υπερδραστηριότητα, ανάρμοστος λόγος, εκνευρισμός, στερεότυπη συμπεριφορά, νωθρότητα). Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου απαντήθηκε σε 4βάθμια κλίμακα. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι όλα τα παιδιά εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν. Οι άσκοπες κινήσεις, η υπερκινητικότητα και η ηχολαλία μειώθηκαν δραστικά ενώ η συγκέντρωση της προσοχής τους αυξήθηκε. Μέχρι το τέλος του προγράμματος όλοι οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονταν πολύ θετικά στις οδηγίες της ερευνήτριας. Ο χρόνος ενασχόλησής τους αυξήθηκε. Ακόμα, σημειώθηκε μεγάλη βελτίωση στον οπτικοκινητικό συντονισμό, στο συντονισμό των μελών του σώματος και στην ισορροπία τους, αποτελέσματα τα οποία συμβάλουν στη λειτουργικότητα των παιδιών στην καθημερινότητά τους. Τέλος, η μεταβολή στον εκνευρισμό των ατόμων ήταν αμελητέα, εντούτοις το αποτέλεσμα αυτό δεν είναι ανησυχητικό καθώς εξαρχής η συχνότητα εμφάνισης του ήταν πολύ μικρό. Συμπερασματικά, ένα εξατομικευμένο και καλά δομημένο πρόγραμμα άσκησης με τη χρήση ψηφιακών διαδραστικών αθλητικών παιχνιδιών ενδείκνυται για τη βελτίωση της συμπεριφοράς, των δεξιοτήτων και της επικοινωνίας των ατόμων με αναπτυξιακές διαταραχές.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΦΗΒΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

RESEARCHING THE LEVEL OF PHYSICAL EXCERCISE, DIETARY HABITS AND BEHAVIORAL PROBLEMS OF PRE-SCHOO AND SCHOOL AGED CHILDREN BELONGING TO THE AUTISM SPECTRUM

ΓΚΑΛΕΝΤΖΟΥ Δ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π., ΔΟΥΔΑ Ε.
GKALENTZOU D., MPATSIOU S., GIAGKAZOGLOU P., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitragalen@gmail.com

Η διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) είναι μια νευρολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από περιορισμούς στις κοινωνικές και επικοινωνιακές αλληλεπιδράσεις, περιορισμένα ενδιαφέροντα και στερεότυπες ή επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Η κοινωνική αναπηρία σε συνδυασμό με τα κινητικά προβλήματα που εμφανίζουν τα άτομα με ΔΑΦ περιορίζουν τις ευκαιρίες για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και θέτουν τα παιδιά σε κίνδυνο αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας, καρδιακών προβλημάτων και επιβλαβή αποτελέσματα για την υγεία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες, των προβλημάτων συμπεριφοράς και ο βαθμός προσέγγισης της μεσογειακής διατροφής παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας με διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Στην έρευνα πήραν μέρος 10 παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η «βηματομετρική» καταγραφή χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση του επιπέδου συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες των συμμετεχόντων. Πραγματοποιήθηκε για 7 συνεχόμενες ημέρες, από Δευτέρα έως και Κυριακή, με βηματόμετρα Omron Walking style II. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από: α. την κλίμακα καταγραφής μη αποδεκτών συμπεριφορών,Aberrant Behavior Checklist-community (ABC-c), β. βαθμό προσκόλλησης των συμμετεχόντων στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής «Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents» (KIDMED). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους γονείς. Από την ανάλυση των δεδομένων (μη παραμετρικοί έλεγχοι) διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά με ΔΑΦ εκτελούσαν μικρό αριθμό βημάτων, τόσο στη διάρκεια της εβδομάδας όσο και το Σαββατοκύριακο. Σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ημερών της εβδομάδας και του Σαββατοκύριακου. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ανήκε στην κατηγορία των λιποβαρών. Οι διατροφικές τους συνήθειες χαρακτηρίστηκαν από μέτριας- άριστης ποιότητας. Οι μη αποδεκτές συμπεριφορές των ατόμων με μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης ήταν οι στερεοτυπίες και η υπερδραστηριότητα. Το συμπέρασμα που προέκυψε ήταν ότι τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού δε φαίνεται να κινδυνεύουν από καρδιακά προβλήματα. Η παράμετρος που πρέπει να βελτιώσουν είναι το επίπεδο ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες. Απαιτούνται περισσότερες έρευνες για τη γενίκευση των συμπερασμάτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΥΠΕΡΤΟΝΙΑΣ

THE EFFECT OF A THERAPEUTIC SWIMMING PROGRAM ON THE FUNCTIONALITY LEVEL OF PATIENTS WITH HYPERTONIC CONDITIONS.

ΚΟΥΓΙΑΝΝΟΥ Δ.Σ.[1], ΣΙΑΤΡΑΣ Σ.[2], ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ Σ.Ε.[1], ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΑΓΓΕΛΗ Φ.[1], ΚΑΤΣΙΑΒΑΣ Ε.[2], ΠΑΣΧΑΛΗΣ Σ.[2], ΣΤΟΦΟΡΟΣ Π.[2], ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.[1]

KOUGIANNOU D.S.[1], SIATRAS S.[2], VOUTSADAKI S.E.[1], KYRIAKOPOULOU A.[1], AGGELI F.[1], KATSIAVAS E.[2], PASCHALIS P.[2], STOFOROS P.[2], KOKARIDAS D.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ «ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΕ»

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]CENTER OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY "REHABILITATION AE"

dimitrakougianou@hotmail.com

Η θεραπευτική κολύμβηση κατέχει σημαντική θέση σε κάθε κέντρο αποκατάστασης λόγω της επίδρασης των ευεργετικών ιδιοτήτων και της άνωσης του νερού με συνέπεια η λειτουργική ικανότητα κίνησης μέσα στο νερό να μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα. Έρευνες που έχουν γίνει έως τώρα και αφορούν ασθενείς με υπερτονίες είχαν μικρό δείγμα ασθενών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό, της ταχύτητας μετακίνησης, και της λειτουργικότητας κορμού ασθενών κέντρου αποκατάστασης με παθήσεις υψηλού μυϊκού τόνου. Το δείγμα της παρούσας μελέτης περιλάμβανε 20 ασθενείς ανοιχτής και κλειστής νοσηλείας κέντρου αποκατάστασης, με εγκεφαλικά επεισόδια(N=8), Parkinson(N=5)και με άλλες καταστάσεις υπερτονιών(N=7).Το παρεμβατικό πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης ήταν διάρκειας τριών μηνών (12 εβδομάδων), με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, από 45 λεπτά την κάθε φορά. Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν το WOTA 2, το Timed Up and Go Test (TUG), το Five Times Sit to Stand test (5xSST) και το Functional Reach Test (FRT). Η ανάλυση Wilcoxon ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές υπέρ των τελικών μετρήσεων σε κάθε τεστ για την ομάδα ασθενών με εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες παθήσεις υπερτονιών, ενώ οι ασθενείς με Parkinson εμφάνισαν ποσοστιαία βελτίωση σε κάθε τεστ αλλά όχι στατιστικά σημαντική βελτίωση.Η ανάλυση Mann-Whitney δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και των ομάδων μεταξύ τους , εκτός από την τελική μέτρηση στο τεστ WOTA2 μεταξύ της ομάδας Parkinson με την ομάδα εγκεφαλικών επεισοδίων. Συνολικά, το πρόγραμμα ανέδειξε την ευεργετική επίδραση του προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης ως μέσο θεραπείας και στις δύο ομάδες εγκεφαλικών επεισοδίων και υπερτονιών όσον αφορά τη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό (WOTA) με αύξηση του συνολικού σκορ επίτευξης στο νερό καθώς και της δύναμης των κάτω άκρων (5xSST) και της ταχύτητας μετακίνησης (TUG) με μείωση του αριθμού δευτερολέπτων κατά την εκτέλεση των τεστ, για κάθε μία από τις δύο παραπάνω ομάδες με την ομάδα ασθενών με Parkinson να εμφανίζει επίσης ποσοστιαία βελτίωση.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: PARKNISON
Λέξη - κλειδί 4: ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΥΠΕΡΤΟΝΙΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

THE EFFECT OF A THERAPEUTIC SWIMMING PROGRAM ON THE FUNCTIONALITY LEVEL OF PATIENTS WITH NEUROMUSCULAR DISEASES

ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.[1], ΚΑΤΣΙΑΒΑΣ Ε.[2], ΚΟΥΓΙΑΝΝΟΥ Δ.Σ.[1], ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ Σ.Ε.[1], ΑΓΓΕΛΗ Φ.[1], ΠΑΣΧΑΛΗΣ Σ.[2], ΣΙΑΤΡΑΣ Σ.[2], ΣΤΟΦΟΡΟΣ Π.[2], ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.[1]

KYRIAKOPOULOU A.[1], KATSIAVAS E.[2], KOUGIANNOU D.S.[1], VOUTSADAKI S.E.[1], AGGELI F.[1], PASCHALIS P.[2], SIATRAS S.[2], STOFOROS P.[2], KOKARIDAS D.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ «ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΕ»

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]CENTER OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY "REHABILITATION AE"

alexandrakrkpl@gmail.com

Η θεραπευτική κολύμβηση κατέχει σημαντική θέση σε κάθε κέντρο αποκατάστασης λόγω της επίδρασης των ευεργετικών ιδιοτήτων και της άνωσης του νερού, με συνέπεια η λειτουργική ικανότητα κίνησης μέσα στο νερό να μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα. Έρευνες που έχουν γίνει έως τώρα και αφορούν ασθενείς με νευρομυϊκές παθήσεις είχαν μικρό δείγμα ασθενών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης, της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό, της ταχύτητας μετακίνησης και της λειτουργικότητας κορμού ασθενών κέντρου αποκατάστασης με νευρομυϊκές παθήσεις. Το δείγμα της παρούσας μελέτης περιλάμβανε 17 ασθενείς κέντρου αποκατάστασης, με πολλαπλές σκληρύνεις (N=5) και με άλλες νευρομυϊκές παθήσεις (N=12). Το παρεμβατικό πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης ήταν διάρκειας τριών μηνών (12 εβδομάδων), με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, από 45 λεπτά την κάθε φορά. Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν το WOTA 2, το Timed Up and Go Test (TUG), το Five Times Sit to Stand test (5xSST) και το Functional Reach Test (FRT). Η ανάλυση Wilcoxon ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές υπέρ των τελικών μετρήσεων σε κάθε τεστ για την ομάδα ασθενών με πολλαπλές σκληρύνσεις και άλλες νευρομυϊκές παθήσεις. Η ανάλυση Mann-Whitney δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και των ομάδων μεταξύ τους. Συνολικά, το πρόγραμμα ανέδειξε την ευεργετική επίδραση του προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στις δύο ομάδες νευρομυϊκών παθήσεων όσον αφορά τη βελτίωση της σταδιακής αποδέσμευσης στο νερό (WOTA2) με αύξηση του συνολικού σκορ επίτευξης στο νερό καθώς και της δύναμης των κάτω άκρων (5xSST) και της ταχύτητας μετακίνησης (TUG) με μείωση του αριθμού δευτερολέπτων κατά την εκτέλεση των τεστ, για κάθε μία από τις δύο παραπάνω ομάδες.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΣΚΛΗΡΥΝΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΛΛΕΣ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Prescription of Exercise

Συνταγογράφηση της άσκησης

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

THE EFFECT OF WHEELCHAIR BASKETBALL ON ENERGY EXPENDITURE AND BONE DENSITY. CASE STUDY

ΓΙΑΝΝΑΚΗ Η.[1,2], ΛΕΧΟΥΔΗΣ Κ.[1,2], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1,2], ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[1,2], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1,2], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1,2]
GIANNAKI I.[1,2], LECHODIS K.[1,2], KAMPAS A.[1,2], STAMPOULIS T.[1,2], AVLONITI A.[1,2], CHATZINIKOLAOU A.[1,2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

Ilektra_94@yahoo.gr

Τα άτομα με κινητική αναπηρία κινδυνεύουν από την ανάπτυξη καρδιαγγειακών και άλλων νοσημάτων. Γι' αυτό κι είναι ζητούμενο η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω οργανωμένων ή μη μορφών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη διαχρονική εξέλιξη στην οστική πυκνότητα και το ενεργειακό προφίλ ατόμου με παραπληγία που είναι αθλητής της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Ο αθλητής εξετάστηκε δύο φορές σε διάστημα δύο χρόνων όντας ενεργός αθλητής. Συμμετείχε όλο το χρονικό διάστημα σε τρεις προπονήσεις ανά εβδομάδα και συμμετείχε σε αγώνες μία φορά την εβδομάδα. Πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της ενεργειακής δαπάνης κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, ανάλυση της διατροφής μέσω διατροφικών ανακλήσεων και αξιολόγηση της οστικής πυκνότητας ολόκληρου του σώματος μέσω οστεοπυκνόμετρο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ (DXA, DPX pro Lunar General Electric). Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως η καρδιακή συχνότητα και η ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια των προπονήσεων παρέμεινε σταθερή και αυξημένη σε σύγκριση με την ηρεμία. Ο αθλητής λάμβανε τα ίδια μακροθρεπτικά στοιχεία τα οποία ήταν σε συμφωνία με τις συνιστώμενες ημερήσιες δόσεις. Το ποσοστό σωματικού λίπους παρέμεινε σταθερό, ενώ η οστική πυκνότητα στο σύνολο του σώματος παρουσίασε μείωση 2,24%. Η συμμετοχή στο άθλημα της καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο προκάλεσε την αυξημένη ενεργειακή δαπάνη αλλά δεν απέτρεψε τη μείωση στην οστική πυκνότητα.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
REHABILITATION AND PRESCRIPTION OF PHYSICAL EDUCATION

ΠΑΝΟΥ Ε.[1], ΤΣΟΥΓΚΟΣ Η.[2]
PANOU H.[1], TSOUGOS E.[2]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

[1]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]EUROPEAN UNIVERSITY CYPRUS

panouhelen@phed.uoa.gr

Η έλλειψη συστηματικής σωματικής δραστηριότητας αποτελεί σύμφωνα και με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Πλήθος μελετών έχουν σχετίσει την σωματική δραστηριότητα με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση σύγχρονων ερευνητικών δεδομένων για την συμβολή προγράμματος αποκατάστασης σε καρδιαγγειακά νοσήματα με στόχο τη συνταγογράφηση της άσκησης και τη εκπαίδευση των ασθενών στη δια βίου άσκηση. Αναζητήθηκαν και αξιολογήθηκαν μέσα από διαδικτυακές πηγές όπως η Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine, ACSM), η Αμερικανική Ένωση Καρδιαγγειακής και Πνευμονικής Αποκατάστασης (American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, AACVPR), η ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Cochranelibrary τα σημαντικότερα οφέλη των προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα και αξιολογήθηκε η σπουδαιότητάς τους με βάση τα ερευνητικά συμπεράσματα που εξήχθησαν. Μετά από εκτενή μελέτη και καταγραφή 47 ερευνών από το 2011 έως σήμερα σχετικά με την επίδραση της άσκησης στην αποκατάσταση και στη θνησιμότητα μετά από καρδιαγγειακά νοσήματα (bypass, έμφραγμα, κτλ) επιβεβαιώθηκε ο καταλυτικός ρόλος της άσκησης τόσο στη πρόληψη όσο και στη αποκατάσταση καρδιαγγειακών νοσημάτων μέσα από οργανωμένα προγράμματα αποκατάστασης και επιβεβαιώθηκε η αξία της συνταγογράφηση της άσκησης. Όπως κάθε φάρμακο έχει δόση έτσι και η άσκηση ως μορφή συνταγογραφημένου φαρμάκου πρέπει να έχει συγκεκριμένη διάρκεια, 40-45sec, συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες, ένταση 40-60% Vo2max και χρόνος συντήρησης 2 έτη. Μέσα από τα προγράμματα εκπαίδευσης -αποκατάστασης των ασθενών θα επιτευχθεί ολοκληρωμένη ίαση με στόχο την αποφυγή υποτροπιασμού της ασθένειας στο εγγύς μέλλον. Τόσο ως μέθοδος πρωτογενούς πρόληψης, όσο και ως δευτερογενούς, η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ευεργετική στην αντιμετώπιση μεγάλου αριθμού νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένων της υπέρτασης, της δυσλιπιδαιμίας, της παχυσαρκίας, του σακχαρώδη διαβήτη, μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου και της καρδιακής ανεπάρκειας. Επομένως η συνταγογράφηση της άσκησης αποτελεί επιτακτική ανάγκη να διευρυνθεί στα ανώτερα νοσήματα ώστε να έχει κοινωνικό χαρακτήρα και να αποτελέσει εθιστική φάρμακο τόσο για πρόληψη όσο και για συμπληρωματική θεραπεία.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΡΔΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΟΞΕΙΕΣ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΧΙΟΥ ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

ACUTE GLUCOSE RESPONSES DURING EXERCISE AFTER INGESTION OF CHIOS MASTIC GUM IN CARDIOMETABOLIC PATIENTS

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Β.[1], ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β.[1], ΣΜΥΡΝΙΟΥΔΗΣ Η.[2], ΣΠΑΣΗΣ Α.[1], ΣΜΗΛΙΟΣ Η.[1], ΔΟΥΔΑ Ε.[1], ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.[1]
PAPADOPOULOU V.[1], TILIGADA V.[1], SMYRNIOUDIS I.[2], SPASSIS A.[1], SMILIOS I.[1], DOUDA H.[1], TOKMAKIDIS S.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΝΩΣΗ ΜΑΣΤΙΧΟΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΧΙΟΥ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]THE CHIOS MASTIC GROWERS ASSOCIATION

v.papadopoulou@hotmail.com

Η Φυσική Μαστίχα Χίου *(Pistacia lentiscus, var.Chia)*, γνωστή από την αρχαιότητα για τις ποικίλες θεραπευτικές της ιδιότητες, φαίνεται να έχει θεραπευτική δράση και χρήση σε ένα ευρύ φάσμα φυσιολογικών μηχανισμών. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει τις οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις κατά την έντονη διαλειμματική άσκηση σε κυκλοεργόμετρο, μετά από χορήγηση Φυσικής Μαστίχας Χίου (ΦΜΧ), σε ασθενείς με καρδιομεταβολικά νοσήματα. Αρχικά, στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν 5 ασθενείς (n=5, ηλικίας: 61,2±10 yrs, ύψους:1,76±7cm και σωματικής μάζας:91,3±20kg). Οι διακυμάνσεις των άμεσων γλυκαιμικών αποκρίσεων μελετήθηκαν μετά από φόρτιση με άνυδρη γλυκόζη (75gr σε 150ml νερού) και εφαρμογή άσκησης σε δύο διαφορετικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, με τυχαία σειρά, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις εκτελώντας πρωτόκολλα μέγιστης ταχύτητας με μηδενικό φορτίο, είτε i) με χορήγηση 4,6 gr ΦΜΧ (mastic gum+cycling$_{max}$), είτε ii) με χορήγηση εικονικού σκευάσματος (placebo+ cycling$_{max}$). Η έντονη διαλειμματική άσκηση, συνολικής διάρκειας 23 λεπτών (με προθέρμανση 4min), πραγματοποιήθηκε αμέσως μετά τη λήψη του διαλύματος γλυκόζης (baseline – 30after). Η χορήγηση ΦΜΧ ή placebo γίνονταν με κατάποση διά του στόματος δεκατεσσάρων (14) καψουλών. Συγκεκριμένα, μετά τη λήψη του γλυκαιμικού ροφήματος εκτελέστηκαν 12 μονόλεπτες μέγιστες προσπάθειες [έργου/διαλείμματος (1:1)], μηδενικό φορτίο, ενώ μεσολαβούσε ήπιο ενεργητικό διάλειμμα. Στη έναρξη (0-10sec) και στο τέλος (50-60sec) του κάθε διαλείμματος υπήρχε συνεχής αιμοδυναμική (ΚΣ & ΑΠ) καταγραφή ώστε να ελέγχεται η ασφάλεια της μέγιστης άσκησης. Συνολικά, τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος (Glu) αξιολογηθηκαν ανά 30΄ λεπτά και για συνολικά 3 ώρες, τόσο πριν την εφαρμογή της διαλειμματικής άσκησης, όσο και μετά την ολοκλήρωση των μέγιστων προσπαθειών. Αναλυτικότερα, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις τόσο πριν (60΄pre, 30΄pre & baseline) τη δοκιμασία φόρτισης με γλυκόζης, όσο και μετά (30΄after, 60΄after, 90΄after & 120΄after) την κατάποση του διαλύματος, Επιπλέον, τα επίπεδα της γλυκόζης αξιολογήθηκαν και στο 3ο, 6ο, 9ο και 12ο σετ της έντονης διαλειμματικής προπόνησης. Σημαντικές διαφοροποιήσεις ($p<0.05$) παρατηρήθηκαν, κυρίως, στο 90ο λεπτό από τη λήψη του διαλύματος γλυκόζης μετατοπίζοντας το σημείο κορύφωσης των τιμών της γλυκόζης στη συνθήκη με Φ.Μ.Χ. έναντι του εικονικών καψουλών (κορύφωση στο 60ο λεπτό). Η χορήγηση Μαστίχας σε συνδυασμό με έντονη διαλειμματική άσκηση, σε κυκλοεργόμετρο, δύναται να εφαρμοστεί με αιμοδυναμική ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε προγράμματα πρόληψης και αποκατάστασης, συμβάλλοντας στη βελτίωση του μεταβολισμού της γλυκόζης σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΛΥΚΟΖΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

RESEARCH OF HEART RATE VARIABILITY AFTER THE APPLICATION OF DIFFERENT EXERCISE PROTOCOLS IN CARDIOMETABOLIC PATIENTS

ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Χ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.
TILIGADA V., PAPADOPOULOU V., ANDRINOPOULOU C., SPASSIS A., SMILIOS I., DOUDA H., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

veronika24glyfa@yahoo.gr

Η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (HeartRateVariability - HRV) έχει χρησιμοποιηθεί ως μη επεμβατική μέθοδος για την αξιολόγηση της ρύθμισης του καρδιακού ρυθμού (HR) από τις παρασυμπαθητικές και συμπαθητικές διαιρέσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Ωστόσο, λίγες είναι γνώσεις μας όσον αφορά την επίδραση της υψηλής έντασης διαλειμματικής άσκησης στον έλεγχο της αυτόνομης καρδιακής λειτουργίας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εντοπιστούν οι διαφορές που προκύπτουν στις διακυμάνσεις της καρδιακής συχνότητας, πριν και μετά από έντονη διαλειμματική προπόνηση, μεταξύ διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης σε κυκλοεργόμετρο, σε άτομα με καρδιομεταβολικά νοσήματα. Για το λόγο αυτό προσδιορίστηκαν γραμμικοί δείκτες στο πεδίο χρόνου (Time–Domain) και απεικόνισης φάσματος (Frequency – Domain). Στη μελέτη έλαβαν μέρος 5 ασθενείς (n=5, ηλικίας: 61,2±10yrs, ύψους: 1,76±7cm και σωματικής μάζας: 91,3±20kg). Η HRV αξιολογήθηκε σε τρεις διαφορετικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, κατά τυχαία σειρά, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις: i) ελέγχου χωρίς εφαρμογή άσκησης ($CONTROL_{trail}$), ii) πρωτοκόλλου μέγιστης ταχύτητας με μηδενικό φορτίο ($VELOCITY_{max}$) και iii) πρωτοκόλλου σταθερής ταχύτητας με μέγιστο φορτίο ($LOAD_{max}$). Το διαλειμματικό πρωτόκολλο άσκησης είχε συνολική διάρκεια 23 λεπτών με προσθήκη 4λεπτης προθέρμανσης. Συγκεκριμένα, εκτελέστηκαν 12 μονόλεπτα μέγιστης προσπάθειας (12x1′) με ενεργητικό διάλειμμα 1 λεπτού μεταξύ των προσπαθειών και αναλογία Έργου/Διαλείμματος (1:1). Καθόλη τη διάρκεια των τριών συνθηκών υπήρχε συνεχής έλεγχος της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας. Οι καταγραφές των τιμών της HRV πραγματοποιήθηκαν στα 60, 30, 0 λεπτά, προ-ασκησιακά, και στα 0, 30, 60, 90 λεπτά, μετα-ασκησιακά. Ενδεικτικά, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση ($p<.05$) στις προ-ασκησιακές τιμές της HF (HighFrequencyPower) ως δείκτης παρασυμπαθητικής ενεργοποίησης και στα δύο πρωτόκολλα μέγιστης άσκησης. Επιπλέον, οι δείκτες στο πεδίο χρόνου (MeanRRinterval, rMSSD, SDNN) εμφάνισαν σημαντικές μειώσεις ($p<.001$) σε όλες τις μετα-ασκησιακές χρονικές στιγμές. Παρά ταύτα απαιτείται ενίσχυση του δείγματος για τη στοιχειοθέτηση ισχυρότερων συμπερασμάτων. Εν κατακλείδι, η έντονη διαλειμματική προπόνηση, με ταχύτητα ή φορτίο, δύναται να εφαρμοστεί σε ένα πρόγραμμα καρδιομεταβολικής αποκατάστασης, με εντυπωσιακά αποτελέσματα όσον αφορά τη άμεση (χρονικά σύντομη) αυτορρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΟΡΤΙΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΣΘΕΝΕΙΣ

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Forum: "Science & Olympic Wrestling

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φόρουμ «Επιστήμη κ' Ολυμπιακή Πάλη»

QUALITY STATISTICAL ANALYSIS OF THE MATCHES ON THE WRESTLING COMPETITIONS

DOKMANAC M., BOUAZIZ Y.

UWW TECHNICAL DEPARTMENT, SERBIA

dokmanac@fila-wrestling.com

Every big wrestling competition (Olympics, World Championships, Continental Championships, qualifying tournaments for the Olympic Games and tournaments from the Ranking Series) should have high quality statistical data processing. The current official Bulletin from wrestling competitions contains only numerical data of the winning points, classification points and the duration of the fight. Based on these data it is not possible to make any quality statistical analysis of the important wrestling competition. For the above reasons, a unified monitoring system for large wrestling competitions is proposed with the aim to make a quality statistical analysis after various parameters after the completion of the important wrestling competition. A special accent was placed on the analysis of the points won on the basis of the performed wrestling actions in relation to the number of points won which are not the result of the performed wrestling techniques (TECHNICAL POINTS - TP), but the points obtained due to certain violations of the rules of wrestling (OTHER P0INTS - OP). In order to implement a new monitoring system at the wrestling competitions, it is necessary to prepare IT software that will collect all the necessary data, place those data in the database, and then make good statistical data processing for every wrestling match, as well as data for all held matches in the analyzed wrestling competition. For the needs of the new tracking system of the wrestling match, it is necessary to provide a wrestling expert (trainer) who will monitor every wrestling match on the computer and write down all performed actions in real time. Since that at the big wrestling championships all the matches are recorded and in case of doubt regarding the individual assessment and assessment of the technique, it is necessary to review the video later in order to decide which wrestling technique is performed. In order to realize this tracking system of the wrestling competitions, UWW should prepare a software based on which all the data will be automatically generated and based on them, the results on various bases (analysis of all matches, analysis of weight categories, analysis by nation, analysis of medal matches and analysis the best wrestlers on the championship). All analyzed data prepared in this way will significantly help all scientific workers in the analysis of wrestling matches. Having prepared material as mentioned above, many scientific analyses can be done. By analyzing wrestling championships in this way, the time will be significantly reduced for the preparation of scientific work in wrestling. This will greatly improve even wrestling, i.e. the scientific aspect of observing wrestling matches. Because, the more scientific works from the wrestling, it is better for our sport. All the data for the analysis of this research was collected from the European Championship for U23 in Novi Sad, Serbia, 2019.

Keyword 1: WRESTLING
Keyword 2: MATCH ANALYSIS
Keyword 3: STATISTICAL ANALYSIS

THE ROLE OF THE IOC IN INSTITUTIONALIZING AMATEUR WRESTLING

BAKALOVA S.

NATIONAL SPORTS ACADEMY, SOFIA, BULGARIA CENTER FOR RESEARCH AND APPLIED ACTIVITY IN SPORT

sisibak@abv.bg

Purpose of the study is to trace chronologically the changes in the Olympic Programme that affected the evolution of wrestling in terms of organisational development as well as in its sports and technical aspects. The present historical study covers the founding period of establishing and affirming the International Wrestling Federation (UWW). Several major historical editions are devoted to the history of the federation after 1912. The role of the IOC regarding organizational and structural stabilization of the Federation is underestimated. We have reviewed dozens of archive and literary sources in English, French and German. Important information was drawn from the official reports of the Olympic Games (1896-1920) and from the IOC official bulletins. A critical analysis has been applied to archives and other resources to define the milestones in the Federation's development and its collaboration with the IOC. A comparative analysis to the structural changes the organization undergoes has been used and its widening spectrum of activities have been studied. A critical analysis has been applied to archives and literary works, a wide range of sources and authentic documentation to achieve a logical comparison and exclusions of secondary features in order to define the key factors facilitating the development of wrestling. The results of the research show a direct link between the development of the International Wrestling Federation and the development of wrestling itself as a sport, on the one hand, and the IOC activities, on the other. Attempts for a revision of the Olympic Programme concerning wrestling have been made numerous times for several decades and they have been a catalyst for its evolution. From the founding of an autonomous wrestling federation, amendments to the rules, defining the Olympic styles of wrestling, the number of categories, length of bouts, etc. – the majority of these changes have taken place as a result of compliance with the IOC requirements and recommendations to achieve improved sports mastery and attractiveness for the modern-day audience. Since the First Modern Olympics in 1986 wrestling has undergone numerous changes in its organisational development, technical and tactical evolution. The International Wrestling Federation has focused its efforts in bridging the development of the sport, the stringent criteria of the sports audiences, the interest of the media and the IOC requirements. The common efforts of the International Wrestling Federation and the IOC have contributed immensely for the growth, popularization and development of wrestling worldwide.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF POLISH AND CROATIAN NATIONAL TEAM IN GRECO-ROMAN JUNIOR AND CADET WRESTLERS

BAIĆ M.[1], STAROSTA W.[2], PEKAS D.[1], STARČEVIĆ N.[1]

[1]*UNIVERSITY OF ZAGREB, CROATIA*

[2]*STATE RESEARCH INSTITUTE OF SPORT IN WARSAW, POLAND*

PURPOSE: The main goal of this research was to identify the differences in the physical fitness of Greco-Roman wrestlers between a group of top-level Polish juniors and Croatian cadets. METHODS: The sample was composed of top-level classical-style wrestlers aged between 15 and 20 years of age. The first group was composed of 63 Polish national team Greco-Roman junior wrestlers, and the second of 58 Croatian national team Greco-Roman cadet wrestlers. The group of Polish wrestlers was 2.4 years older, and it had more international level medalists. All subjects were tested in the period between 1998 and 2004. In research was used battery of tests (Starosta & Tracewski, 1981). The discriminant analysis was used to test if there was any discriminant variable that statistically significantly differentiated Croatian top-level Greco-Roman cadet wrestlers from Polish top-level Greco-Roman junior wrestlers. RESULTS: In accordance with its goal, the research results confirmed that there was one discriminant variable that statistically significantly differentiated Croatian top-level Greco-Roman cadet wrestlers from Polish top-level Greco-Roman junior wrestlers in terms of their physical fitness. This discriminant variable we named "endurance in power" because the strongest correlative link between predictor variables (tests) and the discriminative variable was in variables for relative power and endurance. CONCLUSION: These results are matched with previous research that find endurance in power as critical physiological factor (discriminant variable) of success and a discrimination between more and less successful Greco-Roman wrestlers. The practical value of this research is that it provided a scientific basis for solving a problemof how to increase the quality of Croatian Greco-Roman wrestling on the international arena. This was an important factor when we consider the significant increase in the quality of Croatian Greco-Roman wrestling onthe international arena over thelast 15 years.

Keyword 1: POLISH JUNIOR WRESTLERS
Keyword 2: CROATIAN CADET WRESTLERS
Keyword 3: GRECO-ROMAN WRESTLING

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΟΜΟΙΩΜΑΤΟΣ ΠΑΛΗΣ "BARBAS 3D DUTH WRESTLING DUMMY" ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΑΛΗΣ

PRESENTATION OF THE "BARBAS 3D DUTH WRESTLING DUMMY" AS A TRAINING TOOL FOR THE NORMAL RETURN OF INJURED WRESTLING ATHLETES

ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.

GKREKIDIS A., MPARMPAS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athagkre1@phyed.duth.gr

Η πάλη θεωρείται ένα από τα δυσκολότερα αθλήματα καθώς απαιτεί συνδυασμό αρκετών σωματικών, ψυχικών και πνευματικών ικανοτήτων. Υψηλά επίπεδα δύναμης, ταχύτητας ισορροπίας, ευλυγισίας, αντοχής, ακρίβειας κινήσεων είναι οι φυσικές ικανότητες που πρέπει να κατέχει ένας αθλητής πάλης, ενώ ο αυτοέλεγχος, η αυτογνωσία, η εγρήγορση, η επιμονή και η πειθαρχία είναι μόνο μερικά από τα ψυχικά χαρακτηριστικά που θα πρέπει να κατέχει. Είναι γνωστό ότι, η ατομική τεχνική προπονείται ατομικά και ειδικά τόσο σε πολλά άλλα αθλήματα όσο και στην πάλη, μετά το πέρας της καθημερινής προπόνησης. Πολλά είναι τα παραδείγματα αθλητών που μετά το τέλος της προπόνησης, προπονούν την ατομική τους τεχνική για 10-20 λεπτά. Το ομοίωμα "Barbas 3D DUTh Wrestling Dummy" παρέχει στους αθλητές ρεαλιστικές συνθήκες αγώνα για την προπόνηση της ατομικής τεχνικής. Ιδιαίτερα κατά την προσαρμογή και επανένταξη ενός αθλητή μετά από κάποιο τραυματισμό απαιτείται συστηματική προπόνηση τεχνικής με ελεγχόμενα όμως στοιχεία επιβάρυνσης. Το ομοίωμα εξυπηρετεί τον σκοπό αυτό χωρίς να δεσμεύει κάποιο άλλο αθλητή να έχει τον ρόλο του παρτενέρ στην προπόνηση τεχνικής. Το ομοίωμα προσομοιάζει στο μέγεθος έναν μέσο άνθρωπο, οι αρθρώσεις επιτρέπουν κινήσεις των τμημάτων του σώματος στο οβελιαίο επίπεδο (κάμψη / επέκταση) και μετωπιαίο επίπεδο (προσαγωγή / απαγωγή). Κάθε άρθρωση είναι προ-καμπυλωμένη ώστε η θέση του ομοιώματος να μιμείται τη βασική στάση ενός αντίπαλου στην πάλη. Σκοπός της εργασίας ήταν η χρήση του ομοιώματος ως μέσο προπόνησης για την προσαρμογή και γρήγορη επανένταξη στις τεχνικές εφαρμογές της γυναικείας πάλης, μιας νεαρής αθλήτριας μετά από χειρουργική επέμβαση λόγω μερικής ρήξης έσω μηνίσκου. Από τις 18 τεχνικές εφαρμογές που μπορούν να προπονηθούν με την χρήση του ομοιώματος, η αθλήτρια εξασκήθηκε σε 8, τις οποίες χρησιμοποιούσε σε αγώνες και πριν τον τραυματισμό της: 1) ρίψη του αντιπάλου με άρπαγμα του ποδιού κάτω από το γόνατο, 2) ρίψη με κλείδωμα ενός ποδιού, 3) ρίψη με κλείδωμα των δυο ποδιών, 4) ρίψη με μπλοκάρισμα ενός χεριού και άρπαγμα του αντίθετου ποδιού, 5) ανατροπή αντιπάλου με μπλοκάρισμα χεριού και κλείδωμα ποδιού, 6) ρίψη με ταυτόχρονο κλείδωμα χεριού ποδιού της ίδια πλευράς, 7) πέρασμα στην πλάτη του αντιπάλου με τράβηγμα χεριού και 8) πέρασμα κάτω από την μασχάλη και άρπαγμα ποδιού. Η αθλήτρια μετά το πέρας της καθημερινής προπόνησης αποκατάστασης της, προπονούσε με την χρήση του ομοιώματος τις παραπάνω τεχνικές εφαρμογές. Αποτέλεσμα της προπόνηση προσαρμογής της αθλήτριας στις τεχνικές εφαρμογές ήταν η γρήγορη και αποτελεσματική αποκατάσταση της και η επιστροφή της στην ενεργό αγωνιστική δράση απέναντι σε αντίπαλη αθλήτρια μέσα σε 20 ημέρες, αφού διαπιστώθηκε ότι οι εκτελέσεις πραγματοποιούνταν σε ρεαλιστικούς ρυθμούς και χωρίς φόβο.

Λέξη - κλειδί 1: ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

THE ACUTE EFFECTS OF RESISTANCE EXERCISE WITH BLOOD FLOW AND RESPIRATORY RESTRICTION ON BLOOD LACTATE AND GROWTH HORMONE IN COLLEGIATE WRESTLERS

MIRZAEI B., RAHMANI F.

UNIVERSITY OF GUILAN

mirzaei@united-world-wrestling.org

Resistance activity with new methods of exercise such as blood flow and respiration restriction has been performed at a lower intensity in pursuing various physiological responses. The main purpose of this research was to study the effect of blood flow and respiratory restriction on blood lactate concentration and growth hormone in the acute response to resistance exercise in collegiate wrestlers. A counter- balanced design was used in which 8 collegiate wrestlers (mean age 26.87±4.7 years and body mass index 25.26±2.49 kg/m2) were randomly assigned in three conditions including: control (80%1RM) and resistance exercise with blood flow and respiratory restriction (30%1RM). Four sets of squats were used as the resistance exercise. Blood samples were collected before and immediately after exercise. The data were analyzed by repeated measure ANOVA using SPSS software (version 19) with a significance level of $p < 0.05$. All three types of exercise caused a significant increase in lactate and growth hormone immediately after the exercise, but no significant difference was observed between the groups. The results of this study indicated that resistance exercise with restriction of blood flow and respiration can lead to increased metabolic and hormonal responses. This research also confirms the effectiveness of this type of exercise and satisfies the goals expected from high intensity exercises.

Keyword 1: KAATSU TRAINING
Keyword 2: WEIGHT TRAINING
Keyword 3: TRAINING MASK

COMPARISON OF THE PHYSICAL FITNESS TRAITS OF IRAN AND AZERBAIJAN SENIOR GRECO-ROMAN NATIONAL WRESTLING TEAMS

RAHMANI F., MIRZAEI B.

UNIVERSITY OF GUILAN

mirzaei@united-world-wrestling.org

The aim of this study was to compare the physical fitness traits of the senior national wrestling teams of Iran and Azerbaijan. To do so, the wrestlers were divided into three groups according to their weight categories as: light weight, middle weight and heavy weight groups. Body composition attributes (fat percentage, LBM, BMI), relative muscular strength (grip force, bench press and squat), muscular endurance (Sit-ups, push-ups and pull-ups), maximal oxygen consumption (Bruce protocol), speed (40-yd sprint), agility (4×9-m shuttle run), flexibility (sit and reach test), anaerobic power (leg and arm Wingate anaerobic tests), and explosive power (long jump) were measured in both teams. The results of independent t-test showed that there were no significant differences in all measures among lightweight and heavyweight wrestlers in Iran and Azerbaijan ($p < 0.05$). However, in the middle weight group, there were significant differences between the results of squat (0.042), Sit-ups (0.103), pull-ups (0.013) and 40-yd sprint tests (0.004) among wrestlers of two teams. Also, the results showed that Iranian wrestlers had better performance in Sit-ups, pull-ups and 40-yd sprint. In other variables, there were no significant diffrence among the middle weight group of two teams ($p > 0.05$).

Key – word 1: ELITE WRESTLERS
Key – word 2:FITNESS ATTRIBUTES
Key – word 3:GRECO-ROMAN WRESTLING

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΑΛΗΣ
THE IMPORTANCE OF FLEXIBILITY TO YOUNG WRESTLING ATHLETES

ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ Β.
IOANNIDOU V.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ioannidou_b@yahoo.gr

Η πάλη είναι ένα άθλημα με τεράστιες απαιτήσεις όσον αφορά τα φυσικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας αθλητής/αθλήτρια και τα οποία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν σχεδιάζονται προπονητικά προγράμματα. Χρησιμοποιεί τα άνω και κάτω άκρα, περιλαμβάνει πτώσεις, κλείδωμα αρθρώσεων, ακινητοποιήσεις και τεχνικές εφαρμογές. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν τη σημασία του να έχει κανείς καλή αερόβια-αναερόβια ικανότητα , δύναμη στα άνω και κάτω άκρα, ισχύ και ευλυγισία για να έχει καλές επιδόσεις στους αγώνες. Κι ενώ πολύς λόγος και έρευνα γίνεται για τη δύναμη, την ισχύ, την αερόβια και αναερόβια ικανότητα, ελάχιστοι αναφέρονται στην ευλυγισία, ειδικά της σπονδυλικής στήλης και κατ' επέκταση της ωμικής ζώνης και των ισχίων, στην πάλη τα άκρα κινούνται σε πλήρες εύρος κίνησης, η περιορισμένη κινητικότητα γίνεται ευδιάκριτα οδυνηρή καθώς αυτή επηρεάζει την ταχύτητα, τη δύναμη, την τεχνική, ποιος είναι ο ρόλος της στην αποφυγή τραυματισμών και κατ' επέκταση στη συνολική απόδοση της αθλήτριας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αποδειχθεί η σπουδαιότητα και ο ρόλος της ευλυγισίας σε νεαρές αθλήτριες πάλης και να σχεδιαστεί ένα πρωτόκολλο άσκησης για την βελτίωση της κινητικότητας της ΣΣ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δέκα (10) αθλήτριες, ηλικίας 14-16 ετών και η αξιολόγηση τους έγινε μετά από παρακολούθηση και καταγραφή προπονήσεων και αγώνων. Επικεντρωθήκαμε στην ευλυγισία και ειδικότερα στην κινητικότητα της Σ.Σ σε νεαρές αθλήτριες πάλης, διαπιστώσαμε ότι εμφανιζόταν δυσκολία στην κινητικότητα της θωρακικής μοίρας και κατ' επέκταση στην ωμική ζώνη, φτάνοντας να μιλάμε και για σοβαρές παρεκκλίσεις της Σ.Σ όπως κύφωση και λόρδωση. Η γυναικεία πάλη απαιτεί μεγάλη ευλυγισία όσον αφορά την κάμψη της Σ.Σ και θεωρητικά, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η επανειλημμένη έκθεση στην ακραία κάμψη της Σ.Σ μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενείς επιδράσεις και μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συνδέεται με αυξημένη κύφωση. Σχεδιάστηκε ένα πρόγραμμα άσκησης με στοιχεία Pilates με στόχο τη σταθεροποίηση των μυών του κορμού, την έκταση της θωρακικής μοίρας της Σ.Σ, την ενεργοποίηση των μυών που κινούν τις ωμοπλάτες, την κινητικότητα της ωμικής ζώνης, της λεκάνης και της ποδοκνημικής καθώς και την ενεργοποίηση των εν τω βάθει καμπτήρων του αυχένα.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΥΝΑΚΕΙΑ ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΛΑΙΣΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

EXPERIMENTAL INVESTIGATION OF STANDARD PROGRAM 8 WEEKS TO MAXIMIZE PERFORMANCE WRESTLERS IN KEY GAMES

ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Γ.
DRAKOPOULOS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

geodrakopoulos@yahoo.gr

Το ετήσιο πλάνο της προπόνησης, προβλέπει μια ή πιο πολλές περιόδους, στις οποίες ο αθλητής σαν επόμενο της πραγματοποιηθείσης μεθοδικής προετοιμασίας, πρέπει να επιτύχει τις πιο υψηλές επιδόσεις. Αυτές οι περίοδοι που προσδιορίζονται έτσι ώστε να συμπίπτουν με τους κύριους αγώνες του έτους, ονομάζονται περίοδοι αθλητικής φόρμας. Η αθλητική φόρμα, αντιπροσωπεύει μια ειδική φυσιολογική κατάσταση, που αποκτάται μέσω μεθοδικής προπόνησης. Σκοπός είναι η διερεύνηση ενός πρωτότυπου προγράμματος για την απόκτηση αθλητικής φόρμας στους παλαιστές. Οι μέθοδοι έρευνας που χρησιμοποιήθηκαν ειναι η επίκληση στην αυθεντία, ανάλυση της βιβλιογραφίας, πείραμα, ενόργανοι μέθοδοι έρευνας, στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Το πείραμα διήρκεσε οκτώ εβδομάδες και έλαβαν μέρος 7 αθλητές υψηλών επιδόσεων. *Περιοδισμός:* 3 εβδομάδες βασική, 3 ειδική και 2 προαγωνιστική προετοιμασία. *Σύνολο προπον.μονάδων:* 42 πρ.μοναδ. + 15 μον.αποκατάστ. *Μικρόκυλοι:* 14. *Η δυναμική των μονάδων επιβάρυνσης:*1η εβδομάδα 5.220 μονάδες 2η: 6.580, 3η: 1.820, 4η: 4.380,5η: 4.800, 6η:1820,7η: 7η 4.080 και 8η:2500. *Η δυναμική του χρόνου προπόνησης:* 1η εβδομάδα460 λεπτά 2η: 510΄, 3η: 200΄, 4η: 230΄,5η:230΄, 6η: 200΄,7η: 170΄ και 8η: 90΄. *Η δυναμική της έντασης προπόνησης* (12 μ.εν.,14,10,21,25,10,33,25). *Η ποσοστιαία αναλογία των βασικών μέσων προπόνησης:* Βασική προετοιμασία: 50% γενική φυσική προετοιμασία + ταχυδύναμη και 50% τελειοποιήση των τεχνικο- τακτικών ενεργειών. Στην ειδική προετοιμασία: 25% ειδική ταχυδύναμη, 65% αγωνιστική προετοιμασία και 10% τελειοποίηση τεχνικής. Στην προαγωνιστική προετοιμασία: 80% αγωνιστική προετοιμασία και 20% γενική φυσική προετοιμασία. Τα αποτελέσματα που προκύπτουν είναι πως σε ό,τι αφορά τη λειτουργική κατάσταση *ο λειτουργικός δείκτης (T.Ruffier-Dixon)* στην έναρξη της προετοιμασίας ήταν >4,8 στο τέλος <2,8, ο δείκτης του *συντελεστού της λειτουργικής κατάστασης* στην έναρξη ήταν <0,730 στη λήξη >0,920 ο δε *συντελεστής του λειτουργικού αποθέματος προπονητικότητας* στην έναρξη ήταν <16 μονάδες στη λήξη πάνω > 30. Σε ότι αφορά την *Αγωνιστική δραστηριότητα* στην έναρξη ο δείκτης Σ Ά. ήταν <0,60 στο τέλος > 0,8 σε ότι αφορά την Α.Τ. στην έναρξη ο δείκτης ήταν <0,60 στο τέλος > 0,8, η Π.Τ.Ε. ήταν 1,50 στο τέλος ξεπέρασε τα 2,1 ο δε Μ.Β. απο 2,1 στο τέλος ξεπέρασε τα 2,55. *Στις δοκιμασίες πεδίου: Στο άλμα χωρίς φόρα* οι δοκιμαζόμενοι από 2,33 m. στην έναρξη του πειράματος ξεπέρασαν τα 2,50 m, *στο τεστ της μετωποκυβίστης σε 30΄΄* από 28 επαναλ. ξεπέρασαν τις 34,στη δοκιμασία *της χειροανακιβίστισης σε 30΄΄* από 22 επαναλ. σ τη έναρξη ξεπέρασαν τις 28 και οι *ρίψεις κούκλας σε30΄΄* από 12 επαν. ξεπέρασαν τις 17. Συμπεράσματα: 8 εβδομ μικρόκυκλοι είναι ικανοποιητικός χρόνος για την τελική προετοιμασία του παλαιστή εν όψη των βασικών αγώνων, για τη απόκτηση αθλητικής φόρμας. Η ιδανική αναλογία Φυσικής προετ.+ταχυδύναμης με την τελειοπ.ΤΤΕ.είναι 50%/50% κατά την βασική προετοιμασία.Κατά την ειδική προετοιμασία η ιδανική αναλογία μεταξύ αγωνιστικής+τεχνικής προετ. και ειδικής ταχυδύναμης είναι 75%/25%.Ο ιδανικός και απαραίτητος χρόνος αποκατάστασης μεταξύ της βασικής, ειδικής και αγωνιστικής προετοιμασίας και μεταξύ του μικροκυκλού σοκ (μοντέλου) είναι 8-10 ημέρες. Η προπόνηση με ειδικά μέσα πρέπει να διεξάγεται στην αναερόβια ζώνη.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΟΡΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΝΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΒΑΣΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΕΙΔΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 7: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 8: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 9: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΤΖΟΥΝΤΟ

THE DEMONSTRATION OF THE BASIC COMPETITION AND PEDAGOGICAL DIFFERENCES BETWEEN OLYMPIC WRESTLING AND JUDO

ΤΣΟΛΑΝΗ Β., ΚΟΛΛΙΑΣ Χ., ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ Μ., ΚΑΡΑΜΠΕΚΟΣ Σ.

TSOLANI V., KOLLIAS C., TZORTZAKI M., KARABEKOS S.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vasilikits94@hotmail.com

Τα τελευταία χρόνια έχει επέλθει μία μεγάλη σύγχυση στα μαχητικά αθλήματα σε ότι αφορά την ταυτότητα τους. Την σύγχυση αυτή προκάλεσε ο νεολογισμός «πολεμικές τέχνες» που αναφέρεται συλλήβδην τόσο στα Ολυμπιακά όσο και στα μη ολυμπιακά αθλήματα. Ο σκοπός της εργασίας μας είναι η προσπάθεια ανάλυσης και σύγκρισης δύο αθλημάτων μονομαχιών με διαφορετική χρονική και πολιτιστική αφετηρία (ολυμπιακής πάλης-Τζούντο) και η ανάδειξη των διαφορών τους τόσο σε πρακτικό όσο και σε παιδαγωγικό επίπεδο. Η μέθοδός μας ήταν η έρευνα των απαιτήσεων και των βασικών βιομηχανικών διαφορών της αγωνιστικής δραστηριότητας, μεταξύ των δύο αθλημάτων μονομαχιών. Ακόμη, μελετήσαμε την προπονητική και αγωνιστική επιβάρυνση των αθλητών. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια που εκθέσαμε σε αθλητές ολυμπιακής πάλης και τζούντο. Διαπιστώνουμε ότι οι αθλητές της πάλης σε ποσοστό 89% δίνουν μεγάλη αξία στη φυσική τους κατάσταση σε αντίθεση με τους αθλητές του Τζούντο στο 72%. Ακόμη, ότι οι αθλητές της πάλης έχουν ως κυρίαρχο στοιχείο την ταχυδύναμη με 63% ,σε αντίθεση με το 58% των αθλητών τζούντο οι οποίοι πιστεύουν ότι η τεχνικό-τακτική είναι ο κυρίαρχος παράγοντας για υψηλή επίδοση στο άθλημα τους. Οι αθλητές της πάλης αξιολογούν περίπου με τα ίδια ποσοστά και τις τρεις κινητικές ικανότητες με τη δύναμη να υπερέχει ελαφρά έναντι των άλλων με 37%,σε αντίθεση με το 58% των αθλητών του Τζούντο οι οποίοι πιστεύουν ότι η ταχύτητα παίζει το σπουδαιότερο ρόλο στο άθλημα τους. Οι αθλητές της πάλης θεωρούν ότι η ενασχόληση με το άθλημα επηρέασε περισσότερο την θέλησή και το κουράγιο με 35% και 24% σε αντίθεση με των αθλητών τζούντο οι οποίοι πιστεύουν ότι επηρεάστηκαν στην αυτοσυγκέντρωση και πειθαρχία 43% & 39%. Συμπεράσματα: Πιστεύουμε ότι από την μελέτη μας αυτή προκύπτει το συμπέρασμα ότι η γεωγραφική, ιστορική και πολιτισμική καταγωγή των αθλημάτων μονομαχιών παίζει καθοριστική σημασία σε ότι αφορά την φυσιογνωμία του αθλήματος τον παιδαγωγικό του ρόλο και τον τρόπο τελειοποίησης της προσωπικότητας του μαθητή.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΖΟΥΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΟΜΑΧΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΓΥΜΝΑΣΙΑΡΧΙΑ: Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ, ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

GYMNASIARCHY: REGULATING AN ANCIENT GREEK GYMNASIUM, DIFFERENCES AND SIMILARITIES WITH OUR MODERN TIMES

ΚΟΥΚΛΙΔΗΣ Χ.

KOUKLIDIS CH.

ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ «Ο ΗΜΑΘΙΩΝ»

WRESTLING CLUB OF ALEXANDRIA "IMATHION"

hkouklidis@yahoo.gr

The Gymnasiarchical Law of Veria, a two-sided marble stele of 1.75 meters and 40 cm wide with a horizontal crest, is a unique specimen about the functioning of the ancient Greek gymnasium during Hellenistic times. It was discovered by accident in 1949 at Palaiophoros, in a position identical to the area where the ancient high school of the city was located. The inscription dates between 200 and 165 BC. before the fall of the Hellenistic world to the Romans. It consists of 216 densely written verses and was found in second use as a cover of an early Christian tomb. The text of the front side due to damage is partially readable, while the rear face is more readable as it has suffered fewer wear. It is an exhibit of the Archaeological Museum of Veria. This paper seeks to find similarities and differences in operating and administrating an ancient Greek gymnasium as well as the social standards during the Hellenistic era and our modern age. The Gymnasiarchical Law essentially set the standards for behaviour as well as the punishment for non-compliance with the law, which included monetary fines, flogging and so on. The gymnasiarch, whose duties and responsibilities were very serious and had to be exercised with a high sense of responsibility and ethos, was proposed and chosen by the city. The head of this institution had to be between thirty and sixty years of age. An indication of the prestige surrounding this position was the recorded religious oath that committed him which he was called to speak before the city authorities. The law also regulates the selection of the *Paidotribes (educators)*. The disciplinary responsibilities of both trainers and trainees as well as the Gymnasiarch himself. It also provides detail on the activities of the trainees, the *"παῖδες"* (children 14-18 years), the *"ἔφηβοι"* (teenagers 18-20 years) and the *"νέοι"* (young 20-30 years). In was forbidden for the different age groups to interact, the strict order in which the different age groups trained was predetermined. Social discrimination is also visible in the content of the text, certain social groups where forbidden in the Gumnasium and Palaestra. By analyzing this unique finding we can clearly see the differences between the standards and ethics of this time period and nowadays but also the evolution of athletic institutions from the Classical times of Athens and the city states through to Macedonia and the Hellenistic era.

Keyword 1: GYMNASIARCHICAL LAW OF VERIA
Keyword 2: THE GYMNASIARCH
Keyword 3: GUMNASIUM AND PALAESTRA
Keyword 4: STANDARDS FOR BEHAVIOUR
Keyword 5: SOCIAL STRUCTURE AND RIGHTS

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟ ΟΠΙΣΘΙΟ ΚΕΡΑΣ ΤΟΥ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΠΑΛΗΣ

REHABILITATION PROTOCOL AFTER ARTHROSCOPIC INTERVENTION IN THE HINDLIMB OF THE MENISCUS IN A WOMENS'S WRESTLING ATHLETE

ΜΑΚΡΗ Ε., ΜΗΛΙΩΝΗΣ Γ., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Ν., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.

MAKRI E., MILIONIS G., GKREKIDIS A., GIOFTSIDOU A., MPARMPAS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evamakri1979@gmail.com

Οι τραυματισμοί των μηνίσκων της άρθρωσης του γόνατος θεωρούνται από τις πιο σημαντικές μυοσκελετικές κακώσεις. Οι μηνίσκοι αποτελούν ζωτικής σημασίας δομή για την φυσιολογική λειτουργία και την μακροχρόνια υγεία της άρθρωσης του γόνατος.

Η κύρια λειτουργία των μηνίσκων είναι η μεταφορά φορτίων κατά μήκος της κνημομηρίαιας άρθρωσης αυξάνοντας την επιφάνεια επαφής ώστε να μειώνεται κατά συνέπεια η φόρτιση των αρθρικών χόνδρων. Ωστόσο οι μηνίσκοι έχουν και σημαντικούς δευτερεύοντες ρόλους όπως η απορρόφηση κραδασμών, σταθερότητας, λίπανσης των αρθρικών επιφανειών και ιδιοδεκτικότητα της άρθρωσης του γόνατος. Οι ρήξεις των μηνίσκων διακρίνονται σε:

• Επιμήκεις

• Εγκάρσιες

• Οριζόντιες

• Σύνθετες.

Στο άθλημα της πάλης οι τραυματισμοί των μηνίσκων είναι φαινόμενο που συναντάται συχνά. Σκοπός εργασίας είναι η παρουσίαση ενός πρωτόκολλου αποκατάστασης μετά από αρθροσκοπική επέμβαση στο οπίσθιο κέρας του έσω μηνισκού σε αθλήτρια της ελευθέρας πάλης

Προφίλ αθλητή

Στο πρόγραμμα αποκατάστασης συμμετείχε αθλήτρια της ελευθέρας πάλης. Η αθλήτρια ήταν 13 χρονών, μέλος της εθνικής ομάδας ελευθέρας πάλης και πρωταθλήτρια Ελλάδος. Στις 23/4/2018 χειρουργήθηκε αρθροσκοπικά στο αριστερό γόνατο μετα από μερική ρήξη στο οπίσθιο κέρας του εσω μηνίσκου. Στόχος της αθλήτριας η συμμέτοχη της στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στη Ουγγαρία στις 15/6/2018.

Η αθλήτρια αμέσως μετά την αρθροσκοπική επέμβαση ακολούθησε ένα πρωτόκολλο ταχείας αποκατάστασης στο κέντρο όπου χειρουργήθηκε και στη συνέχεια ακολούθησε μετά από οδηγίες του θεράποντα ιατρού και φυσιοθεραπευτή πρωτόκολλο αποκατάστασης στα εργαστήρια αποκατάστασης στο Σ.Ε.Φ.Α.Α του Δ.Π.Θ.

Παρακάτω παρατίθεται το πρωτόκολλο αποκατάστασης 5 εβδομάδων της αθλήτριας.

Ανάκτηση εύρους κίνησης

• Άμεση κινητοποιήση

• Ανάκτηση καμψης – έκτασης του γόνατος

• Κρυοθεραπεία

Ιδιοδεκτικότητα – Νευρομυικός συντονισμός

• Δυποδικες ισομμετρικες ισσοροπιες σε ασταθη πλατμορφα (δίσκο-bosu)

• Μονοποδικες ισομετρικες ισορροπιες ασταθη πλατμορφα (δίσκο-bosu)

• Δυποδικα ημικαθισματα ασταθη πλατμορφα (δίσκο-bosu)

• Μονοποδικα ημικαθισματα ασταθη πλατμορφα (δίσκο-bosu)

Στατικο skipping σε τραμπολινο

• Στατικο skipping και μονοποδικη στηριξη

• Ασκησεις σε σκαλα συντονισμου σε ευθεια χωρις στροφικες κινησεις

Βελτίωση δύναμης – Μυικής ισχύος

1. Ασκήσεις ανοιχτης κινηματικής αλυσιδας (μειομετρικες–εκκεντρες ισοτονικές)

Ασκήσεις κλειστής κινηματικής αλυσίδας

1. Δυποδικά squat

2. Μονοποδικά squat (step up)

3. Προβολές-πλάγιες-πρόσθιες-οπίσθιες

Αερόβια άσκηση

• Επανεκπαίδευση τρεξίματος σε στατικό skipping

• Επανεκπαίδευση τρεξίματος σε στατικό skipping στο τραμπολινο

• Τρέξιμο χαμηλής έντασης

• Τρέξιμο σε ευθείες στο γήπεδο

Λειτουργική Επανένταξη

• Παλαιστικές κινήσεις στο ταπί (προβολές μπρος πίσω-πλάγια βήματα, κινήσεις άμυνας)

• Εξομοίωση του μηχανισμού κάκωσης

• Πάλη με παρτενερ

Αποτέλεσμα του πρωτόκολλού ήταν η αθλήτρια να καταφέρει να αγωνιστεί στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα, αφού μέσω ισοκινητικού ελέγχου αποδείχθηκε ότι η δύναμη του χειρουργημένου άκρου επανήλθε και ξεπέρασε τα επίπεδα προ τραυματισμού.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΗΝΙΣΚΟΣ

Η ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΙΣΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΙΚΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ

INDIVIDUALISATION TECHNICO-TACTIKAL PREPARATION OF GRECO-ROMANS WRESTLERS IN RELATION TO THE PERFORMANCE

ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι., ΠΡΕΒΟΛΑΡΑΚΗ Μ., ΚΟΛΛΙΑΣ Χ., ΚΑΡΑΜΠΕΚΟΣ Σ., ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ Μ.

MPARMPAS I., PREVOLARAKI M., KOLLIAS C., KARAMPEKOS S., TZORTZAKI M.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

imparmpa@phyed.duth.gr

Ένα συχνά παρατηρούμενο φαινόμενο είναι πως παλαιστές υψηλού επιπέδου με αρκετά καλή προετοιμασία, δεν αποδίδουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επειδή η πολυπλευρικότητα των επιθετικών και αμυντικών ενεργειών ενός παλαιστή, σε συνδυασμό με τον αριθμό των τεχνικών ενεργειών, ο οποίος είναι πολύ μεγάλος και η εφαρμογή τους στις συνθήκες του αγώνα διαφέρει από αντίπαλο σε αντίπαλο, ο χρόνος που αφιερώνεται για την εκπαίδευση της τεχνικής πρέπει να εξασφαλίζει την σωστή αφομοίωση αυτών. Ο παλαιστής οφείλει να αφομοιώσει ένα μεγάλο αριθμό τεχνικών ενεργειών, να τις εφαρμόζει σε συνθήκες αγώνα και να εξασφαλίζει την νίκη. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την συμβολή της αρχής της εξειδίκευσης στην αποτελεσματικότητα της προετοιμασίας των παλαιστών της ελληνορωμαϊκής υψηλών επιδόσεων. Μέσω της εξατομίκευσης της τεχνικό-τακτικής προετοιμασίας των παλαιστών της ελληνορωμαϊκής σε σχέση με την επίδοση» διαπιστώθηκε η συμβολή της αρχής της εξειδίκευσης στην βελτίωση της αγωνιστικής δραστηριότητας και κατ' επέκταση της επίδοσης, στην περίπτωση μας στο αγώνισμα της Ελληνορωμαϊκής πάλης. Πιο συγκεκριμένα ερευνήθηκε πως συνδέεται το αποτέλεσμα του αγώνα από το περιεχόμενο των τεχνικών ενεργειών κατά τη διάρκεια της προπόνησης για την τελειοποίηση των Τεχνικό-Τακτικών Ενεργειών. Η κύρια μέθοδος αξιολόγησης ήταν με τη χρήση ερωτηματολογίων κλειστού τύπου. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 32 πρωταθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης από όλη την Ελλάδα, με τουλάχιστον δύο χρόνια προπονητική εμπειρία οι οποίοι έχουν καταλάβει μια εκ των τριών πρώτων θέσεων στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το ποσοστό των εφαρμοσμένων και μη τεχνικό-τακτικών ενεργειών ήταν 48% για τις εφαρμοσμένες και 52% αντίστοιχα για της μη-εφαρμοσμένες. Επιπλέον υπήρξε μέτρια αρνητική συσχέτιση με τον αριθμό λαβών στη προπόνηση (r= -0,41) ενώ στατιστικά ισχυρή συσχέτιση υπήρξε με την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής των τεχνικό-τακτικών ενεργειών (r= 0,907) και στατιστικά μέτρια συσχέτιση με την επικέντρωση της τελειοποίησης τους (r= 0,68) διότι συγκεκριμένα οι αθλητές που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην προπόνηση για την τελειοποίηση των ατομικών λαβών έχουν καλύτερες επιδόσεις με επικέντρωση στις λαβές κλειδιά. Συμπερασματικά, οι αθλητές που χρησιμοποιούν μικρότερο αριθμό τεχνικό-τακτικών ενεργειών στην προετοιμασία, αφιερώνοντας περισσότερο χρόνο στην επεξεργασία και τελειοποίησή τους, πετυχαίνουν καλύτερες επιδόσεις έχοντας ως προπονητικό στόχο την τελειοποίηση των ατομικών λαβών.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΛΑΒΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΠΙΔΟΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΕ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ

INVESTIGATING THE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON MEN AND TEENAGE GRECO-ROMAN WRESTLING WRESTLERS

ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι., ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑΚΗ Δ., ΚΗΡΟΜΥΤΗ Σ., ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ Μ., ΚΟΛΛΙΑΣ Χ.

ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι., CHRISTODOULAKI D., KIROMYTI S., TZORTZAKI M., KOLLIAS C.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

imparmpa@phyed.duth.gr

Ο βασικός προβληματισμός ήταν σε ποιο βαθμό επηρεάζει τους παλαιστές το άγχος και ησυναισθηματική κατάσταση που βιώνουν οι αθλητές μεταξύ των κατηγοριών ηλικίας (ανδρών – εφήβων). Σκοπός της εργασίας είναι η έρευνα πάνω στην επίδραση των ψυχολογικών παραγόντων σε άντρες και έφηβους παλαιστές ελληνορωμαϊκής πάλης. Για την εκπλήρωση των σκοπών της εργασίας ακολουθήθηκε σύνθετη μέθοδος η οποία συμπεριλάμβανε ανάλυση σχετικής με το θέμα αρθρογραφίας από το google scholar και ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας (σχεδόν ποτέ, μερικές φορές, συχνά, σχεδόν πάντοτε) και βαθμολογούνται με 4 βαθμούς το σχεδόν ποτέ, 3 βαθμούς το μερικές φορές, 2 βαθμούς το συχνά, και 1 βαθμός το σχεδόν πάντοτε. Το δείγμα αποτέλεσαν 77 αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, (37 άντρες ηλικίας 24-26 ± 1,1 ετών και 40 έφηβοι ηλικίας 17-18 ± 0,9 ετών). Για την ανάλυση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Excel. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε εκατοστιαία αναλογία ενώ μετρήθηκε και η τυπική απόκλιση. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά. Τα θέματα που ήταν υψηλά ιεραρχημένα στην σκέψη των αθλητών ήταν: η μη απόσπαση της προσοχής τους από εξωγενείς παράγοντες, η διαχείριση των πραγμάτων με σοβαρότητα και υπευθυνότητα, η θετική σκέψη, οι σκέψεις για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων και η ελπίδα για ένα καλό αποτέλεσμα σε συνδυασμό με την ανάπτυξη μίας θετικής σκέψης. Συμπερασματικά φαίνεται ότι στους άντρες παλαιστές παρατηρείται μία μεγαλύτερη σταθερότητα, σοβαρότητα και υπευθυνότητα από ότι στους εφήβους. Είναι σημαντικό για τους προπονητές και τους ειδικούς που συνεργάζονται με αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης να τους βοηθάνε στον προσδιορισμό των στόχων για τους οποίους ενδιαφέρονται πραγματικά, μη δίνοντας καμία έμφαση στις εξωτερικές αξίες που είναι επιζήμιες για την πνευματική - ψυχική τους υγεία.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΤΡΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΦΗΒΟΙ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ-ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ Δ΄, Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE SELF-PERCEPTION/SELF-ESTEEM OF THE STUDENTS OF THE 4TH, 5TH AND 6TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL

ΜΠΟΥΡΝΟΥΔΗ Σ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.
BOURNOUDI S., BATSIOU S., TOKMAKIDIS S., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sbournou@phyed.duth.gr

Πληθώρα διεθνών βιβλιογραφικών ερευνών αποδεικνύουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική και ψυχική υγεία, βάσει των οποίων οι φυσικά δραστήριοι μαθητές παρουσιάζουν βελτιωμένους δείκτες σωματικής υγείας και υψηλότερα επίπεδα στους επιμέρους τομείς της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης. Η θετική αυτοεκτίμηση του ατόμου συνδέεται άμεσα με την καλή ψυχική υγεία, ενώ η αρνητική σχετίζεται με την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών. Σήμερα, μεγάλος αριθμός παιδιών έχει υιοθετήσει την καθιστική συμπεριφορά (τηλεόραση/βίντεο, προσωπικοί υπολογιστές, ψηφιακά παιχνίδια). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή του επιπέδου ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες, καθιστικής συμπεριφοράς και η διερεύνηση της σχέσης που έχουν με το επίπεδο αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης των μαθητών Δημοτικού Σχολείου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 153 μαθητές/τριες (αριθμό-αγόρια, αριθμό κορίτσια) που φοιτούσαν στις τρεις τελευταίες τάξεις πέντε Δημοσίων Δημοτικών Σχολείων του Νομού Ροδόπης. Για την μέτρηση της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης των μαθητών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο ΠΑ.Τ.Ε.Μ ΙΙ (Μακρή-Μπότσαρη, 2001) και για την διαπίστωση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς συμπληρώθηκε το ερωτηματολόγιο (Self Administered Physical Activity Interview Checklist- SAPAC) των Sallis και συν. (1996). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι: α. το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς καθώς και της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα, β. τα αγόρια ασχολούνταν περισσότερο από τα κορίτσια με δραστηριότητες μεγάλης έντασης ενώ τα κορίτσια με μεγαλύτερο αριθμό δραστηριοτήτων, γ. τα κορίτσια υπερείχαν σημαντικά από τα αγόρια στην αντίληψη σχετικά με τη συμπεριφορά τους, δ. τα αγόρια είχαν σε μεγαλύτερο βαθμό καθιστική συμπεριφορά (TV/PC/video), ε. οι μαθητές που φοιτούσαν στην Ε΄ τάξη υπερείχαν των μαθητών που φοιτούσαν στην Δ΄ και Στ΄ τάξη στην αντίληψη ως προς την κοινωνικότητα και τη σχολική τους ικανότητα, στ. δεν υπήρξε διαφορά σημαντική μεταξύ των μαθητών που φοιτούσαν σε διαφορετική τάξη στο επίπεδο αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης. ζ. Η αυτοαντίληψη ως προς την σχολική ικανότητα των μαθητών επηρεάσθηκε σημαντικά από το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, η. ο συνολικά σταθμισμένος δείκτης φυσικής δραστηριότητας (min X Mets X ένταση) συσχετίζονταν σημαντικά με το επίπεδο αυτοεκτίμησης, την αυτοαντίληψη για την αθλητική ικανότητα και τη φυσική εμφάνιση. θ. το επίπεδο καθιστικής συμπεριφοράς δε συσχετίζονταν με την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα είναι ότι κρίνεται αναγκαία η ενημέρωση των γονέων και της σχολικής κοινότητας ως προς τα οφέλη της έντονης και μεγάλης διάρκειας άσκησης στην αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των μαθητών, ηλικίας 10-12 χρόνων. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στους μαθητές που φοιτούν στην Δ΄ και Στ΄ τάξη. Θα πρέπει να διενεργηθούν περισσότερες έρευνες για τη γενίκευση των συμπερασμάτων.

Λέξη – κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη – κλειδί 2: ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ
Λέξη – κλειδί 3: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
Λέξη – κλειδί 4: ΦΥΛΟ
Λέξη – κλειδί 5: ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΙΣΤΗ

THE INVESTIGATION OF EFFICIENCY OF METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH IN PROCESSING OF RACING READY WRESTLER

ΔΑΛΙΑΝΗΣ Ε., ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Γ., ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΚΟΛΛΙΑΣ Χ.

DALIANIS E., DRAKOPOULOS G., SIDIROPOULOS C., KOLLIAS C.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

geodrakopoulos@yahoo.gr

Δύναμη είναι η ικανότητα του παλαιστή να εκτελεί τεχνικές ενέργειες υπερνικώντας την ενεργητική ή παθητική αντίσταση του αντιπάλου, καθώς και να αντιτάσσει κατάλληλη αντίσταση στις ενέργειες αυτού. Στην πάλη ο παράγων ταχυ-δύναμη έχει κυριαρχήσει. Η φυσιολογία όμως της μυϊκής συστολής κατά την διάρκεια της πάλης και της εξάσκησης με βάρη διαφέρουν σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η επιλογή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με βάση την αρχή της εξειδίκευσης. Η σύγχρονη προπονητική εμπειρία απέδειξε ότι η πολυπλοκότητα των μέσων προετοιμασίας είναι εις βάρος της αποτελεσματικότητας της επίδοσης. Υποθέσαμε ότι η επικέντρωση της προετοιμασίας στα μέσα με τον μεγαλύτερο βαθμό χρησιμότητας δίδει καλύτερα αγωνιστικά αποτελέσματα. Στην Ελληνορωμαϊκή οι κυριότερες μυϊκές ομάδες που επιβαρύνονται υπέρμετρα είναι: Ράχη (ιερονωτιαίο σύστημα - ραχιαίοι) Καμπτήρες χεριών (πήχεις-δικέφαλοι-πλατείς ραχιαίοι) Εκτίνοντες των ποδιών. Αντικείμενο της έρευνας: Διαχείριση και προσανατολισμό των κυριωτέρων μέσων και μεθόδων για την ανάπτυξη της δύναμης για την βελτίωση της αγωνιστικής ετοιμότητας. Σκοπός της εργασίας μας ήταν να διερευνήσουμε την επίδραση στην αγωνιστική δραστηριότητα της επικέντρωσης της προπόνησης της δύναμης σε καθεστώς αντοχής στις βασικές μυϊκές ομάδες. Σύμφωνα με τη μεθοδολογία μας, στην έρευνα πήραν μέρος συνολικά 20 παλαιστές ηλικίας Μ.Ο=23,15 ± 3,2 ετών. Η Α ομάδα(n=9) και η ομάδα Β(n=11) πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό προπονητικών μονάδων με κατεύθυνση την Ταχυ-δύναμη(n=24 προπονήσεις) για διάστημα 12 εβδομάδων (2 προπ. την εβδομάδα) Η διάρκεια των προπονήσεων ήταν 60΄. Στατιστική επεξεργασία του πειράματος: average (M), stdev (S), (2) - Excell 2010. Αξιολόγηση των ευρημάτων: Η δύναμη και στις δύο ομάδες αυξήθηκε μετά την εφαρμογή του προγράμματος, κατά μέσο όρο: Στην Α ομάδα η μυϊκή αντοχή αυξήθηκε 33,3% και στην Β η μέγιστη δύναμη 11,5 %. Αξιολόγηση της αγωνιστικής δραστηριότητας Η Α ομάδα αύξησε την Α.Τ. 30% ενώ η Β: 2% Η Α ομάδα αύξησε την Σ.Α. 4 % ενώ η Β: 4,4 % Η Α ομάδα μείωσε την Π.Τ.Ε. σε 17΄΄ ενώ η Β: 7΄΄. Αποδεικνύεται ότι ο παράγων της δύναμης σε καθεστώς αντοχής αποτελεί από τα βασικότερα μέσα της προετοιμασίας του παλαιστή. Σύμφωνα με τα συμπεράσματά μας, οι ασκήσεις με ελαφρότερα βάρη σε καθεστώς αντοχής σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες βελτιώνουν σε σημαντικό βαθμό την αγωνιστική ετοιμότητα του παλαιστή. Ήτοι : Αύξηση της Α.Τ. 30%.. Μείωση της Π.Τ.Ε. κατά 17΄΄.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΤΟΧΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΜΥΪΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ STATUS ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΠΑΛΑΙΣΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

ORIGN AND SOCIAL STATUS OF THE TOP WRESTERS IN ANCIEND GREEK WORLD

ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟΣ Χ.
CHONDRONASIOS C.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ

HELLENIC WRESTLING FEDERATION

oghistoshelas@gmail.com

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να καταγράψει τη γεωγραφική διασπορά των φημισμένων παλαιστών της αρχαιότητας ανά ιστορική περίοδο και τη συσχέτιση της προέλευσης τους με την κοινωνική τους θέση και την κοινωνικοπολιτική κατάσταση της πόλης καταγωγής τους. Η μελέτη του θέματος θα γίνει μέσα από την αρχαία ελληνική γραμματεία, και των κυριότερων εκπρόσωπων της όπως αυτοί καταγράφονται από αρχαίους ιστορικούς και λυρικούς ποιητές και των αρχαιολογικών ευρημάτων. Αρχικά θα γίνει μια απόπειρα κατανόησης και προσδιορισμού της ΄΄Φύσης΄΄ και του χαρακτήρα της Δημόσιας ζωής στην αρχαιότητα. Η εργασία αποτελείται από δύο βασικές ενότητες. Στην πρώτη θα αναλυθεί η δημογραφική προέλευση των καταγεγραμμένων Νικητών σε ΄΄Ολυμπιακούς΄΄ αλλά και τους υπόλοιπους ΄΄Ιερούς΄΄ αγώνες ανά ιστορική περίοδο από την Αρχαϊκή έως και την Ελληνιστική εποχή όπου θα επιχειρηθεί να εξηγηθεί η εμφανής ΄΄υπεροχή΄΄ της Πελοποννήσου σε πλήθος καταγεγραμμένων Νικητών και να εντοπιστούν οι λόγοι και τα κοινωνικοπολιτικά αίτια του φαινόμενου αυτού. Το δεύτερο σκέλος προσπαθεί να προσεγγίσει το κοινωνικό status των κορυφαίων παλαιστών της εποχής που εξετάζουμε καταγράφοντας και σχολιάζοντας περιπτώσεις διάσημων παλαιστών ή έστω όσων μνημονεύονται από αρχαίους ιστορικούς ή λυρικούς ποιητές και κατόρθωσαν έτσι να διασώσουν τη φήμη τους ως τις μέρες μας. Τέλος η συνεκτίμηση των συμπερασμάτων των δύο σκελών της εργασίας έχει ως στόχο να αναδείξει κατά πόσο οι διάσημοι αθλητές πάλης υπήρξαν σημαντικά δημόσια πρόσωπα και να εντοπίσει τα κριτήρια με τα οποία κατά βάση ο Αθλητισμός ευδοκιμεί διαχρονικά.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΛΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ STATUS
Λέξη - κλειδί 5: ΑΙΤΙΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 7: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ/ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ Π.Δ. 152/2013

PRESENTATION OF THE RESULTS OF THE ACT: "DEVELOPMENT, EVALUATION AND IMPLEMENTATION OF TOOLS FOR THE SYSTEMATIC OBSERVATION/ASSESSMENT OF THE PHYSICAL EDUCATORS' INSTRUCTIONAL EFFECTIVENESS": THE CASE OF GENERAL ASSESSMENT FRAMEWORK P.D. 152/2013

ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Γ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΚΥΡΓΥΡΙΔΗΣ Π., ΔΕΡΡΗ Β.

ARAMPATZI G., EMMANOUILIDOU K., KYRGYRIDIS P., DERRI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gearampa@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια εκδηλώθηκε μεγάλο ενδιαφέρον στη χώρα μας για την εκπαιδευτική αξιολόγηση, το οποίο συνδέθηκε με τη δημοσίευση του γενικού πλαισίου αποτίμησης του διδακτικού έργου των Ελλήνων εκπαιδευτικών στο Προεδρικό Διάταγμα 152/2013 (ΦΕΚ Α 240/05-11-2013). Πρόκειται για ένα εργαλείο διαμορφωτικής αξιολόγησης που προτάθηκε για όλες τις τάξεις και τα διδακτικά αντικείμενα, το οποίο, ωστόσο, χρήζει προσαρμογής και ελέγχου στο εκάστοτε διδακτικό αντικείμενο, προκειμένου να θεωρηθεί έγκυρο και αξιόπιστο. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιαστεί το εργαλείο μετά την προσαρμογή του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), καθώς και η διαδικασία ελέγχου της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του, ως εργαλείο συστηματικής παρατήρησης. Το εργαλείο, σε μορφή μεικτής ρούμπρικας, περιλαμβάνει πέντε κατηγορίες αναλυόμενες σε 15 κριτήρια, όπου για κάθε κριτήριο υπάρχει περιγραφική κλίμακα απόδοσης τεσσάρων βαθμίδων (Ελλιπής, Επαρκής, Πολύ καλός, Εξαιρετικός). Στην παρούσα μελέτη, χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι τρεις πρώτες κατηγορίες (αναλυόμενες σε 10 κριτήρια) (I: Εκπαιδευτικό περιβάλλον, II: Σχεδιασμός, προγραμματισμός και προετοιμασία της διδασκαλίας, και III: Διεξαγωγή της διδασκαλίας και αξιολόγηση των μαθητών), οι οποίες αφορούν στην παρατήρηση της διδασκαλίας. Για την προσαρμογή του εργαλείου στη ΦΑ προηγήθηκε η μελέτη της βιβλιογραφίας, στην οποία στηρίχτηκε ο σχεδιασμός του, ακολούθησε διεξοδική ανάλυση, αποσαφήνιση και προσαρμογή των κριτηρίων του με βάση τα ερευνητικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα του διδάσκοντα ΦΑ και κατόπιν, καθορίστηκαν δείκτες κλιμακωτής αναβάθμισης για κάθε κριτήριο. Για τον έλεγχο του εργαλείου παρατηρήθηκαν δια ζώσης από εκπαιδευμένους παρατηρητές 40 εκπαιδευτικοί ΦΑ, οι οποίοι δίδαξαν δύο μαθήματα ο καθένας, ένα σε μικρές και ένα σε μεγάλες τάξεις δημοτικού. Τα 80 παρατηρούμενα μαθήματα αναλύθηκαν σε διδακτικά επεισόδια, αξιολογήθηκαν σε κάθε δείκτη του εργαλείου και εντάχθηκαν σε μία από τις τέσσερεις βαθμίδες απόδοσης. Οι παραγοντικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν καθόρισαν και επιβεβαίωσαν σε μεγάλο βαθμό τη δομική εγκυρότητα και την παραγοντική δομή του εργαλείου και ο υπολογισμός των συντελεστών διαπροσωπικής συμφωνίας μεταξύ των αξιολογητών και της εσωτερικής συνέπειας Cronbach's Alpha, καθώς και οι αναλύσεις ανεξαρτησίας χ2 και t test για ανεξάρτητα δείγματα εξασφάλισαν την περαιτέρω εγκυρότητα και αξιοπιστία του εργαλείου. Από τα αποτελέσματα προέκυψε η τελική μορφή της ρούμπρικας, η οποία θα μπορούσε να θεωρηθεί ως έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της διδακτικής αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών ΦΑ, εφόσον διαχώρισε την διδακτική πρακτική τους στις δύο παρατηρούμενες τάξεις ανάλογα με την αποτελεσματικότητά τους. Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ

THE RELATIONSHIP OF THE PERSONALITY AND EDUCATIONAL LEADERSHIP OF THE PRINCIPAL OF THE SCHOOL UNIT ON THE IMPLEMENTATION OF KINETIC INTERDISCIPLINARY APPROACHES

ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α., ΔΕΡΡΗ Β., ΛΑΪΟΣ Α., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.
GAITANIDOU A., DERRI V., LAIOS A., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athanagaitan@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η σχέση της προσωπικότητας των διευθυντών/τριών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με την εκπαιδευτική ηγεσία σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας: εξωστρέφεια, συναισθηματική σταθερότητα, προσήνεια, δεκτικότητα στην εμπειρία και ευσυνειδησία, χρησιμοποιήθηκαν ως παράγοντες πρόβλεψης της εκπαιδευτικής ηγεσίας σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 87 διευθυντές και 73 διευθύντριες σχολικών μονάδων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας και Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αξιολογήθηκαν με το «Τεστ Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας ΤΕΧΑΠ5 (Traits Personality Questionnaire 5-TPQue5)», όπως μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε σε ενήλικες από τους Tsaousis και Kerpelis (2004). Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Η εκπαιδευτική ηγεσία σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις αξιολογήθηκε με το ερευνητικό εργαλείο Εκπαιδευτική Ηγεσία σε Κινητικές Διαθεματικές Προσεγγίσεις, το οποίο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας και ελέγχτηκε με διερευνητική και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Οι παράγοντες που περιέχει είναι: η εξασφάλιση πόρων, η διδασκαλία με τη σύνδεση της φυσική αγωγής, η καθοδήγηση στη χρήση της διαθεματικής διδασκαλίας, η έντονη παρουσία του διευθυντή-διευθύντριας στη σχολική μονάδα. Οι απαντήσεις και στα δύο ερωτηματολόγια καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας και τις συμπεριφορές της εκπαιδευτικής ηγεσίας σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις. Επίσης, η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης ανέδειξε ότι τα τρία χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, δηλαδή η προσήνεια, η δεκτικότητα στην εμπειρία και η ευσυνειδησία συνέβαλαν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη των συμπεριφορών και πρακτικών της εκπαιδευτικής ηγεσίας σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις. Συμπεραίνεται ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των διευθυντών/τριών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να προβλέψουν σημαντικά την εκπαιδευτική ηγεσία σε διαθεματικές κινητικές προσεγγίσεις. Τα αποτελέσματα μπορούν να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές επιμορφωτικές ενέργειες διευθυντών.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ

EFFECTIVE SCHOOL LEADERSHIP ACCORDING TO THE PERCEPTIONS OF PRINCIPALS AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΙΔΟΥ Τ.[1], ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι.[1], ΛΑΙΟΣ Α.[1], ΣΤΑΦΥΛΑ Α.[2]

DELIGIANNIDOU T.[1], ATHANAILIDIS I.[1], LAIOS A.[1], STAFYLA A.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΤΕΙ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]TEI OF CENTRAL MACEDONIA

tzenidel@gmail.com

Το έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον που αναπτύχθηκε τις τελευταίες δεκαετίες για το αποτελεσματικό σχολείο κατέδειξε τον καθοριστικό ρόλο του σχολικού διευθυντή-ηγέτη στην ανάπτυξη αποτελεσματικών σχολικών μονάδων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: α) η διερεύνηση της σημαντικότητας των παραγόντων «επίλυση προβλημάτων και λήψη απόφασης», «διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού» και «σχέσεις με τους γονείς και την τοπική κοινωνία» που εκφράζουν ορισμένες από τις κύριες ηγετικές λειτουργίες, με την αξιοποίηση ως δεικτών αποτελεσματικότητας των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) και των ίδιων των διευθυντών/τριών, β) η διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα στις αντιλήψεις διευθυντών/τριων και ΕΦΑ για τη σημαντικότητα των παραπάνω παραγόντων και γ) η διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα στις αντιλήψεις διευθυντών/τριων και ΕΦΑ σε σχέση με το φύλο τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τετρακόσιοι δέκα πέντε (415) εκπαιδευτικοί (192 διευθυντές/τριες και 223 ΕΦΑ) που υπηρετούσαν κατά το σχολικό έτος 2017-2018 στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης των νομών Πιερίας και Ημαθίας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της έρευνας των Pashiardis και Orphanou (1999). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS v.21 για τις κοινωνικές επιστήμες. Για τη διερεύνηση της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου εφαρμόστηκε το μοντέλο της παραγοντικής ανάλυσης με τη μέθοδο τω κυρίων συνιστωσών, ενώ η εσωτερική συνέπεια των παραγόντων ελέγθηκε με τον συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach's alpha. Εφαρμόστηκαν στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιώντας κυρίως την περιγραφική στατιστική όπως μέσοι, διάμεσοι, τυπικές αποκλίσεις και συχνότητες. Χρησιμοποιήθηκε το independent Samples t-test για τη διερεύνηση των στατιστικά σημαντικών διαφορών ανάμεσα στις αντιλήψεις των ΕΦΑ και των διευθυντών/τριων αναφορικά με τη σημαντικότητα των παραγόντων καθώς και για τη διερεύνηση των στατιστικά σημαντικών διαφορών στις αντιλήψεις των δυο παραπάνω ομάδων ανάλογα με το φύλο τους (άνδρας-γυναίκα). Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι τόσο οι ΕΦΑ όσο και οι διευθυντές/τριες, θεώρησαν σημαντικούς τους παραπάνω τρεις παράγοντες καθώς τους αξιολόγησαν με τιμές πάνω από τον μέσο όρο. Ωστόσο υψηλότερη τιμή κατέγραψε ο παράγοντας «επίλυση προβλημάτων και λήψη απόφασης». Ο στατιστικός έλεγχος Independent Samples t-test, κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «επίλυση προβλημάτων και λήψη απόφασης» με τους διευθυντές να τον θεωρούν πιο σημαντικό από τους ΕΦΑ. Τέλος δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ανεξάρτητη μεταβλητή φύλο και στους τρεις υπό διερεύνηση παράγοντες τόσο στις αντιλήψεις των ΕΦΑ, όσο και στις αντιλήψεις των διευθυντών/τριων. Συμπερασματικά, παρατηρήθηκε συμφωνία στις απόψεις ΕΦΑ και διευθυντών/τριων αναφορικά με τον βαθμό σημαντικότητας των τριών παραγόντων που εκφράζουν κάποιες από τις κύριες ηγετικές λειτουργίες.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ-ΗΓΕΤΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

EXPLORATION OF THE INFLUENCE OF AN INTERVENTIONAL CURRICULUM IN THE KINETICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE PRESCHOOL AGE WITH OR WITHOUT SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ΔΗΜΑΚΑ Β.[1], ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.[1], ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π.[2], ΔΕΡΡΗ Β.[2]
DIMAKA V.[1], MPATSIOU S.[2], GIAGAZOGLOU P.[2], DERRI V.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

smpatsio@phyed.duth.gr

Από τη διεθνή έρευνα προκύπτει ότι τόσο η λεπτή όσο και η αδρή κινητικότητα αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για τη μετέπειτα προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο σε επίπεδο ακαδημαϊκής επίδοσης, συναισθήματος και κοινωνικών δεξιοτήτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης αφενός στη λεπτή και αδρή κινητική λειτουργικότητα παιδιών προνηπιακής και νηπιακής ηλικίας τυπικής ανάπτυξης και παιδιών με Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), τα οποία φοιτούσαν στο ίδιο νηπιαγωγείο και αφετέρου στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΑΦ. Στην έρευνα συμμετείχαν δεκατέσσερα παιδιά (9 νήπια και 5 προνήπια), που φοιτούσαν σε Δημόσιο Νηπιαγωγείο, στην περιοχή της Κεντρικής Ελλάδας. Δύο από τα παιδιά βρίσκονταν στο φάσμα του αυτισμού. Το ένα φέρει τη διαταραχή σε βαριά μορφή και επαναλαμβάνει τη φοίτηση στο νηπιαγωγείο ενώ το άλλο παιδί είναι υψηλής λειτουργικότητας. Για την αξιολόγηση της αδρής (υποκλίμακα Α) και λεπτής κινητικότητας (υποκλίμακα Δ) χρησιμοποιήθηκε η αναπτυξιακή δοκιμασία Griffiths II, η οποία είναι κατάλληλη για χρήση σε παιδιά ως 8 ετών και εφαρμόζεται τόσο σε παιδιά τυπικής ανάπτυξης όσο και σε παιδιά με αναπηρίες ή αναπτυξιακές δυσκολίες. Οι γονείς των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού συμπλήρωσαν τον Κατάλογο παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς (ABC-c) (Aman, 1987). Καταγράφηκε η συχνότητα εμφάνισης των συμπεριφορών του εκνευρισμού, της νωθρότητας, των στερεοτυπιών, της υπερδραστηριότητας και του ανάρμοστου λόγου. Στο παρεμβατικό πρόγραμμα διάρκειας επτά εβδομάδων παρουσιάστηκαν τα αντικείμενα διδασκαλίας του αναλυτικού προγράμματος βασικές κινητικές δεξιότητες αντίληψη του σώματος και του χώρου και εκμάθηση βασικών κανόνων με τη χρήση κινητικών παιχνιδιών. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι: α. τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού υπολείπονταν σημαντικά τόσο κατά την αρχική όσο και στην τελική μέτρηση στην αδρή και λεπτή κινητικότητα από τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης. β. η διαφορά μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στα παιδιά τυπικής ανάπτυξης ήταν στατιστικά σημαντική στην αδρή και λεπτή κινητικότητα ($p<0.001$). γ. οι επιδόσεις των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού ελαφρώς διαφοροποιήθηκαν, δ. υπήρξαν διαφορές στη συχνότητα εμφάνισης των συμπεριφορών που αξιολογήθηκαν μεταξύ των δύο παιδιών στο φάσμα του αυτισμού. Η περισσότερο συχνά δηλούμενη συμπεριφορά ήταν η στερεοτυπία. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι η διδασκαλία των αντικειμένων του αναλυτικού προγράμματος με τη χρήση κινητικών παιχνιδιών βελτίωσε σημαντικά την αδρή και λεπτή λειτουργικότητας των παιδιών τυπικής ανάπτυξης αλλά όχι εκείνων στο φάσμα του αυτισμού. Για τα παιδιά αυτά απαιτείται πολύ μεγαλύτερος χρόνος εξάσκησης από εκείνον που απαιτείται για τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της παρούσας έρευνας θα πρέπει να διεξαχθούν έρευνες με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων με τυπική ανάπτυξη και παιδιών στο φάσμα του αυτισμού.

Λέξη - κλειδί 1: ΛΕΠΤΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΑΦ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Α΄,Β΄,Γ΄, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΕ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

ANALYSIS OF THE CONTENT OF SOCIAL AND NATIONAL IDENTITY IN THE SCHOOL STUDY OF A, B, C, JUNIOR HIGH SCHOOL, WITH THE OLYMPIC GAMES REFERENCE POINT

ΖΗΣΗ Σ.

ZISI S.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΔΕ ΞΑΝΘΗΣ

PHYSICAL EDUCATION TEACHER DDE XANTHIS

sozhsh2@gmail.com

Τα σχολικά εγχειρίδια είναι από τα βασικότερα μέσα διδασκαλίας και μάθησης, και θεωρούνται αναγκαία από την πλειονότητα του μαθητικού και εκπαιδευτικού πληθυσμού. Τα εγχειρίδια έχουν εκπαιδευτικό και πληροφοριακό ρόλο, γι' αυτό και αποτελούν από τις αρχές του 20ού αιώνα αντικείμενο μελετών, ώστε να βελτιώνονται συνεχώς. Η επιστημονική έρευνα με επίκεντρο τα σχολικά βιβλία βοήθησε στον προσδιορισμό των παραμέτρων που σχετίζονται με το βιβλίο, όπως είναι η συγγραφή, η διδακτική μέθοδος, η αναγνωσιμότητα και το περιεχόμενο, καθώς και τα συμφραζόμενα που το πλαισιώνουν, όπως το σχολικό περιβάλλον, οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες, καθώς και η επιστήμη. Οι παράμετροι αυτοί σιγά σιγά αποτέλεσαν αντικείμενο ιδιαίτερης μελέτης και αξιοποιήθηκαν ερμηνευτικά για τη διερεύνηση και κατανόηση του περιεχομένου των σχολικών εγχειριδίων. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να πραγματοποιήσει ποσοτική και ποιοτική ανάλυση περιεχομένου του σχολικού βιβλίου της Φυσικής Αγωγής για τις τάξεις του Γυμνασίου. Η έρευνα αυτή βασίστηκε στην υπόθεση εργασίας ότι τα σχολικά εγχειρίδια παρουσιάζουν μια εθνική και κοινωνική ταυτότητα στους μαθητές και τους καλούν να την υιοθετήσουν. Συνεπώς, μέσω της ανάλυσης περιεχομένου, διερευνώνται η εθνική και η κοινωνική ταυτότητα και οι κοινωνικοί ρόλοι σε σχέση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να γίνει μια εννοιολογική αποσαφήνιση των βασικών παραμέτρων της έρευνας, που είναι τα στοιχεία κοινωνικής κι εθνικής ταυτότητας που υπάρχουν στο συγκεκριμένο σχολικό εγχειρίδιο των τάξεων του γυμνασίου και για το λόγο αυτό συγκεντρώθηκαν τριάντα δυο δελτία καταγραφής. Τα ποιοτικά κριτήρια ανάλυσης έγιναν με σημείο αναφοράς τα στοιχεία Κοινωνικής και Εθνικής ταυτότητας και σχετικά με τον Ελληνικό και Παγκόσμιο πολιτισμό, την ετερότητα και τις κοινωνικές αξίες. Η ποσοτική ανάλυση εξετάστηκε σχετικά με τις θετικές και τις αρνητικές αναφορές του εγχειριδίου και σύμφωνα με τις παραπάνω παραμέτρους ανάλυσης. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η ανάλυση περιεχομένου, η οποία καθιστά ένα κείμενο ως αντικείμενο θεματικής μελέτης κι εφαρμόστηκε με το συνδυασμό της ποιοτικής και ποσοτικής ανάλυσης περιεχομένου. Το σχολικό εγχειρίδιο που εξετάστηκε έχει περισσότερες θετικές αναφορές σε στοιχεία σχετικά με τον Παγκόσμιο Πολιτισμό, μετά τις κοινωνικές αξίες και την ετερότητα και τελευταία με τον Ελληνικό Πολιτισμό. Είναι εμπλουτισμένο με φωτογραφικό υλικό και σκίτσα, σε μια προσπάθεια να καλλιεργήσει την αγάπη για τη «δια βίου μάθηση». Ο μαθητής αποκτά κρίση και γνώσεις για την Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα έως σήμερα και διδάσκεται το «ευ αγωνίζεσθαι» και το σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα. Οι περισσότερες αναφορές είναι θετικές στο ποσοστό τους, λιγότερο ουδέτερες και με τελευταίες τις αρνητικές αναφορές. Συμπερασματικά, η εθνική ταυτότητα αναδύεται από την άρρηκτη σύνδεση της ελληνικότητας και των Ολυμπιακών Αγώνων και η κοινωνική ταυτότητα μέσα από αναφορές στην ετερότητα, στο σεβασμό, στην διαφορετικότητα, στην καλλιέργεια σημαντικών αξιών και στην κοινωνική αποδοχή που απολάμβανε ο Αθλητής-Ολυμπιονίκης. Για περισσότερα στοιχεία σχετικά με τα σχολικά εγχειρίδια θα διερευνηθούν αναφορές και στα σχολικά εγχειρίδια των υπόλοιπων βαθμίδων της εκπαίδευσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

INVESTIGATION THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF NIGHT SCHOOLS STUDENTS: DIFFERENCES AMONG GENDER, WORKING STATUS AND TYPE OF SCHOOL

ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Π., ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

KARAPANAGIOTOU A., KECHAGIAS P., ROKKA S., MAVRIDOU Z., PHILIPPOU P., BEMBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan@gmail.com

Η Εσπερινή εκπαίδευση, προσφέρει ουσιαστική ευκαιρία ολοκλήρωσης της υποχρεωτικής και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αποκλειστικά σε εργαζόμενους και αποσκοπεί στην άμβλυνση φαινομένων κοινωνικού αποκλεισμού, παρέχοντας τη δυνατότητα ελαστικών σπουδών και ταυτόχρονης εργασίας στους συμμετέχοντες. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) ως στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας και οι ερευνητές υποστηρίζουν τη σχέση της με την εκπαίδευση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το επίπεδο της συνολικής ΣΝ και των παραγόντων της, σε μαθητές/τριες Εσπερινών Σχολείων και να διερευνήσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο, τον τύπο σχολείου φοίτησης και την εργασιακή κατάσταση των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 99 άτομα (60 άνδρες & 39 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 22 ± 2,18 έτη, μαθητές/τριες στα Εσπερινά Σχολεία της Θράκης κατά το σχολικό έτος 2018-19. Από αυτούς οι 50 μαθητές ήταν εργαζόμενοι και οι 49 δεν εργάζονταν. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα ΣΝ (EIS; Schutte et al., 1998), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από την καθηγήτρια κ. Πλατσίδου Μ., με 33 θέματα και τέσσερις παράγοντες: διαχείριση συναισθημάτων, αυτορρύθμιση, χρήση συναισθημάτων και ενσυναίσθηση και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα. Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς το τύπο σχολείου σε μαθητές γυμνασίου (n=24), ΓΕΛ (n=30) και ΕΠΑΛ (n=45). Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι η εσωτερική συνοχή των παραγόντων της κλίμακας κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's a από .72 έως .92). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) που πραγματοποιήθηκε με ανεξάρτητες μεταβλητές τον τύπο σχολείου και την εργασιακή κατάσταση των μαθητών, παρουσιάσθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, προέκυψε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση τόσο της μεταβλητής τύπος σχολείου όσο και της εργασιακής κατάστασης. Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν παρατηρήθηκαν στατιστικές σημαντικές διαφορές με τους εργαζομένους μαθητές των ΕΠΑΛ να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στους τέσσερις παράγοντες αλλά και στο συνολικό σκορ της ΣΝ. Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο συνολικό επίπεδο ΣΝ ως προς το φύλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας, συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστήριξαν ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με τη βαθμίδα εκπαίδευσης καθώς και με αποτελέσματα ερευνών σύμφωνα με τα οποία οι εργαζόμενοι με υψηλή ΣΝ μπορούν να παραμένουν στην εργασία τους σε σχέση με άλλους και να λαμβάνουν θετικές αξιολογήσεις απόδοσης στην εργασία τους. Ωστόσο, περισσότερη έρευνα χρειάζεται με μεγαλύτερο εύρος δείγματος για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο ελλαδικό χώρο.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΣΠΕΡΙΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
LEARNING OF TENNIS THROUGH THE RECIPROCAL METHOD TEACHING

ΚΥΡΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ.[1], ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι.[1], ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.[2], ΜΑΝΤΗΣ Κ.[1]
KYRITSOPOULOS D.[1], ATHANAILIDIS I.[1], DIGELIDIS N.[2], MANTIS K.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

kyritsodimitris@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η Αμοιβαία Μέθοδος Διδασκαλίας (στο εξής Α.Μ.Δ.), σε βασικά κτυπήματα της αντισφαίρισης, όπως είναι το φόρχαντ, μπάκχαντ και σέρβις και συγχρόνως να διερευνηθεί κατά πόσο επηρεάζει την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Το δείγμα αποτέλεσαν 52 παιδιά ηλικίας 14-15 ετών χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία στην Αντισφαίριση. Πραγματοποιήθηκαν δώδεκα (12) μαθήματα για τα δύο πρώτα κτυπήματα και στην συνέχεια οκτώ (8) μαθήματα αντίστοιχα για το σέρβις σε μαθητές τριών τμημάτων Γ΄ Γυμνασίου στο σχολικό τους περιβάλλον. Τα μέλη του δείγματος κατανεμήθηκαν **τυχαία** σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Η πειραματική ομάδα (συμμετείχαν τα τμήματα Γ2 και Γ3) υποβλήθηκε στην πειραματική παρέμβαση για ένα διάστημα 4 εβδομάδων στην ανεξάρτητη μεταβλητή που είναι η Αμοιβαία Μέθοδος Διδασκαλίας ενώ η ομάδα ελέγχου (συμμετείχε μόνο το τμήμα Γ1) δεν υποβλήθηκε σε καμία παρέμβαση. Στα τμήματα της πειραματικής ομάδας σχηματίστηκαν ζευγάρια μαθητών-τριών όπου ακολουθώντας το στυλ της Α.Μ.Δ. ο ένας εκτελούσε (ασκούμενος) και ο άλλος αξιολογούσε την εκτέλεση (παρατηρητής) χρησιμοποιώντας το φύλλο κριτηρίων που σχεδιάστηκε από τον ερευνητή-εκπαιδευτικό. Για το φόρχαντ και μπάκχαντ μετρήθηκε η απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία "στον τοίχο", αρχικά, στο 1ο μάθημα παρέμβασης και έπειτα στο 12ο μάθημα παρέμβασης και συγκεκριμένα στο "Wandtest" του Majer (1987). Οι υπό εξέταση μαθητές στέκονταν πίσω από μια γραμμή σε απόσταση 8 μέτρα από τον τοίχο πάνω στον οποίο ήταν σχεδιασμένη μία γραμμή 7 εκατοστών σε ύψος 91 cm από το έδαφος Μετά την ολοκλήρωση της κάθε άσκησης, οι μαθητές αλλάζανε ρόλους και η διαδικασία συνεχιζόταν. Για το σέρβις πραγματοποιήθηκε τεστ ευστοχίας με 20 συνεχόμενα κτυπήματα στοχεύοντας στα μπροστινά τετράγωνα του αντίπαλου χώρου του γηπέδου. Με την χρήση μεθόδων στατιστικής ανάλυσης εκτιμήθηκε για τις δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου) ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση για τις ποσοτικές μεταβλητές της έρευνας. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS 24 με την χρησιμοποίηση του t-test για ανεξάρτητα δείγματα πριν και μετά την παρέμβαση με επίπεδο σημαντικότητας το ($p<.05$). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η απόδοση των συμμετεχόντων ήταν βελτιωμένη στο τέννις στο φόρχαντ, μπάκχαντ και σέρβις και στις δύο ομάδες (ιδιαίτερα όμως στην πειραματική), αφού εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα σκορ (αύξηση του μέσου όρου των συνεχόμενων κτυπημάτων και ευστοχίας) που καταγράφηκαν από τις επιδόσεις τους. Πριν την εφαρμογή της μεθόδου οι επιδόσεις των μαθητών ήταν παρόμοιες μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου αλλά και μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η Α.Μ.Δ. επηρέασε θετικά και αύξησε σημαντικά τις επιδόσεις στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που παρουσίασε πολύ μικρή βελτίωση, και μάλιστα ανεξάρτητα του φύλου.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 2: Α.Μ.Δ.
Λέξη - κλειδί 3: ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΦΟΡΧΑΝΤ
Λέξη - κλειδί 5: ΜΠΑΚΧΑΝΤ
Λέξη - κλειδί 6: ΣΕΡΒΙΣ

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ Α΄ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: Η ΧΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ

INCREASE IN ELEMENTARY STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY LEVELS: THE USE OF ACTIVITY BREAKS

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ.

CONSTANTINIDES P., CONSTANTINIDOU D.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FREDERICK

UNIVERSITY OF FREDERICK

panosc22@hotmail.com

Σε μια εποχή όπου τα παιδιά στην Κύπρο κατατάσσονται στις πρώτες θέσεις της παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στις τελευταίες θέσεις όσον αφορά τη συστηματική άσκηση, η ενασχόληση τους με τη Φυσική Αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα από μικρή ηλικία, θεωρείται εξόχως καθοριστική για το αν τελικά θα συνεχίσουν να είναι δραστήρια στη μετέπειτα ζωή τους. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας, η οποία αποτελούσε μέρος μιας μεγαλύτερης έρευνας, ήταν η προσπάθεια αύξησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών στο σχολείο, πέρα από τις ώρες διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Για το σκοπό αυτό, ζητήθηκε από 22 δάσκαλους/λες Α' Βάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι/ες είχαν επιλεγεί με τυχαία δειγματοληψία να εφαρμόσουν στα μαθήματα τους όσα περισσότερα ενεργητικά διαλείμματα (activity breaks) μπορούσαν, με στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Η συλλογή των δεδομένων περιλάμβανε τη συγγραφή αναστοχαστικού ημερολογίου από τους/τις διδάσκοντες/ουσες, με συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές και ημιδομημένες συνεντεύξεις στο χώρο του σχολείου. Πριν από την εφαρμογή των ενεργητικών διαλειμμάτων, έγιναν δειγματικά ενεργητικά διαλείμματα από τους ερευνητές, έτσι ώστε οι διδάσκοντες/ουσες αφενός μεν να γνωρίζουν τι ακριβώς τους ζητείται να κάνουν και να λύσουν όλες τους τις απορίες και αφετέρου, να αποκτήσουν ένα μικρό ρεπερτόριο ιδεών και δραστηριοτήτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δάσκαλοι/λες ήταν μεν διστακτικοί/κές στη χρήση των ενεργητικών διαλειμμάτων φοβούμενοι/νες την απώλεια του ελέγχου της τάξης, ενώ ανέδειξαν θέματα περιορισμένου χώρου και ασφάλειας και θέματα δυσκολίας στην επανέναρξη του μαθήματος. Στις περιπτώσεις των διδασκόντων/ουσών όπου η εφαρμογή των ενεργητικών διαλειμμάτων συνδέθηκε με το περιεχόμενο του μαθήματος τους και με την ενίσχυση/αύξηση της διάθεσης των παιδιών για μάθημα, η ιδέα αυτή κρίθηκε πιο χρήσιμη και οι διδάσκοντες/ουσες έδειξαν μεγαλύτερη διάθεση για συμπερίληψη τους στο μάθημα. Το σημαντικότερο όμως, ήταν το γεγονός ότι αυξήθηκε σημαντικά η φυσική δραστηριότητα των παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στέλνοντας παράλληλα το μήνυμα ότι το σχολείο μπορεί να συμβάλει σημαντικά προς την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, με πλεονεκτήματα σε πολλαπλά επίπεδα.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΒΑΛΙΤΣΑ SAFE WATER SPORTS ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

THE EFFECT OF AN INTERVENTION PROGRAM WITH THE SAFE WATER SPORTS TRAINING IN THE INTRINSING MOTIVATION OF ELEMENTARY STUDENTS

ΜΑΓΚΟΥ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΡΟΚΚΑ Σ.

MAGOU A., ZETOU E., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

srokka@phyed.duth.gr

Οι βαλίτσες της SAFE WATER SPORTS ταξιδεύουν από σχολείο σε σχολείο με βασικό σκοπό τη δημιουργία μιας συνειδητοποιημένης και ασφαλούς σχέσης των μαθητών με τη θάλασσα και την πισίνα μέσω της θεωρητικής και βιωματικής εκπαίδευσης, με απώτερο στόχο τη μείωση των ατυχημάτων και των πνιγμών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος με την εκπαιδευτική βαλίτσα στη βελτίωση της ευχαρίστησης και της προσπάθειας από τη συμμετοχή μαθητών/τριών Ε΄ και Στ΄ τάξης δημοτικού σχολείου μέσω της Θεωρίας της Πολλαπλής-Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σύμφωνα με τους ερευνητές δράσεις σχεδιασμένες με τη Θεωρία της Πολλαπλής-Συναισθηματικής Νοημοσύνης αυξάνουν την παρακίνηση, την ευχαρίστηση και την προσπάθεια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 μαθητές/τριες (56 αγόρια & 64 κορίτσια) της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων στην πόλη της Πτολεμαΐδας. Από αυτούς την πειραματική ομάδα αποτέλεσαν 70 μαθητές/τριες των Δημ. Σχολείων της Ολυμπιάδας, Ασβεστόπετρας και Άρδασσας ενώ οι υπόλοιποι μαθητές/τριες του 7ου Δημ. Σχολείου Πτολεμαΐδας την ομάδα ελέγχου. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν από το ερωτηματολόγιο IMI (Intrinsic Motivation Inventory) των McAuley και Tammen (1989), οι 8 ερωτήσεις που αποτελούν τους παράγοντες: α) ενδιαφέρον-ευχαρίστηση και β) προσπάθεια. Οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=σίγουρα όχι έως το 5 = σίγουρα ναι. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, δόθηκαν στους μαθητές/τριες πριν και μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος SAFE WATER SPORTS, διάρκειας 12 εβδομάδων. Η εσωτερική συνέπεια των παραγόντων του ερωτηματολογίου εξετάστηκε με βάση το τεστ άλφα του Cronbach. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν τη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου και οι δύο παράγοντες βρέθηκαν να έχουν υψηλό βαθμό εσωτερικής συνέπειας και στις δύο μετρήσεις (από α=.79, α=.81 έως α=.80 α=.82 αντίστοιχα). Από τις αναλύσεις διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και των ομάδων ως προς την εσωτερική παρακίνηση ευχαρίστηση/ενδιαφέρον και προσπάθεια. Οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους ευχαρίστησης/ενδιαφέροντος και προσπάθειας. Δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την τάξη φοίτησης. Το πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό της βαλίτσας προέτρεψε τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης επινοώντας ακόμη και δικά τους επιτραπέζια και κινητικά παιχνίδια τα οποία μοιράστηκαν με μαθητές/τριες άλλων σχολείων της χώρας μας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας SAFE WATER SPORTS. Παράλληλα, μέσω της θεωρητικής εκπαίδευσης που προσέφερε το εκπαιδευτικό υλικό οι μαθητές/τριες προετοιμάστηκαν για τη βιωματική εμπειρία και εκπαίδευση που ακολουθούσε στο πρόγραμμα «εκμάθησης κολύμβησης» στην πισίνα του Δ.Α.Κ. Πτολεμαΐδας.

Λέξη - κλειδί 1: SAFE WATER SPORTS
Λέξη - κλειδί 2: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΘΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΗΜΟΤΙΚΟ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ OBLOMOV ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

THEATER AND PHYSICAL EDUCATION: THE EFFECTS OF THE OBLOMOV PROJECT ON THE STUDENTS' MOTIVATION

ΜΑΓΚΟΥ Α., ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.
MAGOU A., DIGELIDIS N.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
UNIVERSITY OF THESSALY
maggounat@gmail.com

Είναι αδιαμφισβήτητη η προσφορά των τεχνών στην εκπαίδευση. Η αξιοποίηση της Τέχνης στην Εκπαίδευση καθώς και η Εκπαίδευση μέσω της Τέχνης, γίνεται συστηματικότερη τα τελευταία χρόνια. Το πρόγραμμα OBLOMOV απώτερο σκοπό έχει την αντιμετώπιση της υποκινητικότητας που μαστίζει τους νέους στην Ευρώπη και αποτελεί παράγοντα κινδύνου για όλες τις εκφάνσεις της ζωής. Μέσω των θεατρικών διαδρομών, που σχεδιάστηκαν και αναπτύχθηκαν από το Piccolo Teatro του Μιλάνου και το Πανεπιστήμιο του Μιλάνου, οι μαθητές/τριες παρακινούνται να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες μέσα από ένα ανοιχτό σενάριο. Σύμφωνα με τους ερευνητές το θεατρικό παιχνίδι και η δραματοποίηση προτείνονται ως εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας με βιωματική μορφή για πολλά μαθήματα του Αναλυτικού Προγράμματος. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος OBLOMOV στη βελτίωση της παρακίνησης, της προσπάθειας και ευχαρίστησης καθώς και των στάσεων προς την άσκηση από τη συμμετοχή μαθητών/τριών Ε΄ και Στ΄ τάξης δημοτικού σχολείου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μέσον της τέχνης του θεάτρου και του Ανοιχτού Σεναρίου «Οι Πειρατές της Καραϊβικής». Το κείμενο των «Πειρατών της Καραϊβικής» παρέμεινε επίτηδες ανοιχτό και συνδύασε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα: αθλητισμό, θέατρο, διατροφή, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες δίνοντας την ευκαιρία να διευρυνθούν ποικίλα πεδία ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 60 μαθητές/τριες της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων δυο σχολείων της Δυτικής Μακεδονίας (36 αγόρια & 24 κορίτσια). Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες της παρακίνησης, της προσπάθειας και ευχαρίστησης από το ερωτηματολόγιο IMI (Intrinsic Motivation Inventory) των McAuley και Tammen (1989), και μια κλίμακα στάσεων προς την άσκηση (Theodorakis, 1994). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους μαθητές/τριες πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα Oblomov διάρκειας 16 εβδομάδων. Η στατιστική ανάλυση t-test για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι οι μαθητές/τριες των σχολείων μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ όσο αφορά την προσπάθεια, την ευχαρίστηση και τις στάσεις προς την άσκηση. Τα συμπεράσματα αυτά είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για την περαιτέρω χρήση αυτής της προσέγγισης, δηλαδή της χρήσης θεατρικών τεχνικών με την άσκηση στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής. Το Ανοιχτό Σενάριο των «Πειρατών της Καραϊβικής» ενθάρρυνε τους μαθητές/τριες να εκφράσουν τις δικές τους σκέψεις και συναισθήματα, ενεργοποίησε την ικανότητα αυτενέργειας και τους παρακίνησε να παίξουν στη σκηνή.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΘΕΑΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: OBLOMOV PROJECT
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ
THE CONTRIBUTION OF A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON DAY CARE CENTERS

ΜΑΣΤΡΟΘΕΟΔΩΡΟΥ Π.[1], ΚΟΥΛΗ Ο.[1], ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.[1], ΓΟΥΔΑΣ Μ.[2]
MASTROTHEODOROU P.[1], KOULI O.[1], VERNADAKIS N.[1], GOUDAS M.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

pagwna1975@gmail.com

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αποτελούν το θεμέλιο της ανθρώπινης συμπεριφοράς και βοηθούν τα παιδιά να μάθουν νέες δεξιότητες και σε άλλους τομείς. Κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, βοηθά στην κατανόηση της ανάπτυξής τους και σε άλλους τομείς. Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης των παιδιών και εξακολουθούν να προκαλούν το ενδιαφέρον της επιστήμης, όσον αφορά στα προβλήματα που συνεπάγονται από την έλλειψή τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός οργανωμένου προγράμματος Φυσικής Αγωγής, στις βασικές κινητικές δεξιότητες σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 44 παιδιά (22 πειραματική ομάδα & 22 ομάδα ελέγχου) από Παιδικό Σταθμό της Ξάνθης. Το δείγμα αποτελούνταν από αγόρια και κορίτσια ηλικίας από 3 έως 5 ετών. Για την αξιολόγηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων επιλέχθηκε το TGMD-2 (Ulrich, 2000), το οποίο είναι ευρέως χρησιμοποιημένο στην Ελληνική πραγματικότητα, καθώς αποτελεί μια νόρμα μέτρησης των αδρών βασικών κινητικών δεξιοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κινησιολόγους, γενικούς και ειδικούς παιδαγωγούς, ψυχολόγους και φυσικοθεραπευτές και βοηθά στον εντοπισμό παιδιών προσχολικής ηλικίας, που είναι σημαντικά πίσω από τους συνομηλίκους τους στην ανάπτυξη των αδρών βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Το TGMD-2 αποτελείται από 12 δεξιότητες (έξι για κάθε κατηγορία): (α) μετακίνησης: τρέξιμο, καλπασμός, αναπήδηση, υπερπήδηση, οριζόντιο άλμα, πλάγια ολίσθηση, (β) χειρισμού αντικειμένων: χτύπημα μπάλας (χτύπημα τύπου baseball), ντρίμπλα, υποδοχή, λάκτισμα, ρίψη, κύλισμα της μπάλας (τύπου μπόουλινγκ), (γ) το συνολικό σκορ των παραπάνω δεξιοτήτων. Η παρέμβαση αφορούσε στο οργανωμένο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που εφαρμόστηκε στην πειραματική ομάδα, δύο φορές την εβδομάδα για δέκα εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε να ακολουθεί το κανονικό της πρόγραμμα. Το παρεμβατικό πρόγραμμα της πειραματικής ομάδας, βασίστηκε σε ήδη υπάρχοντα πλάνα μαθημάτων που έχουν προκύψει από προηγούμενες έρευνες και που προτείνονται από την ελληνική βιβλιογραφία ότι η χρήση τους βοηθά προς το σκοπό αυτό (Ζαχοπούλου & Κούλη, 2017). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Συγκεκριμένα, η πειραματική ομάδα παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση, τόσο στο σκορ των δεξιοτήτων μετακίνησης και των δεξιοτήτων χειρισμού, όσο και στο συνολικό σκορ αυτών. Συμπερασματικά, από τα παραπάνω αποτελέσματα διαφαίνεται ότι η Φυσική Αγωγή και το παιχνίδι μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά και στην προσχολική ηλικία, στην αποτελεσματική ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, και στον εμπλουτισμό του κινητικού συντονισμού, καθώς και στη βελτίωση των φυσικών σωματικών ικανοτήτων τους. Συνεπώς, οι εκπαιδευτικοί προσχολικής τάξης προτείνεται να χρησιμοποιούν την περίοδο δραστηριότητας πιο αποτελεσματικά και να ενθαρρύνουν όλα τα παιδιά να είναι ενεργά και να συμμετέχουν στις δραστηριότητες κινητικών δεξιοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 5: TGMD-2

Η ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
INCLUSIVE EDUCATION IN THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Κ., ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Σ.
PAPAEVANGELOU K., DIMITRIOU Σ.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

UNIVERSITY OF NICOSIA

calliope-21-@hotmail.gr

Κάθε μαθητής, ανεξαρτήτου εκπαιδευτικών δυσκολιών και αναγκών, πρέπει να έχει τη δυνατότητα πρόσβασης στις εμπειρίες και τα αγαθά της καθημερινής σχολικής ζωής. Το ίδιο ισχύει και για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της πρακτικής της Συμπεριληπτικής Εκπαίδευσης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων αναφορικά με την συμπεριληπτική εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγή. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έγινε μέσα από δημοσιευμένες έρευνες των τελευταίων δέκα χρόνων. Αναζητήθηκε με βάση τους διδακτικούς στόχους του μαθήματος, αν επηρεάζονται οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών, προκειμένου να συμπεριλάβουν τον μαθητή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στη γενική τάξη. Ακόμη, σχετική αναζήτηση έγινε και για το πόσο επηρεάζει η ηλικία, το φύλο και ο τόπος διδασκαλίας του μαθητή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, να συμπεριληφθεί στο μάθημα. Ταυτόχρονα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση συλλέχθηκαν δεδομένα με τη μέθοδο της δομημένης ή τυποποιημένης συνέντευξης κατά πρόσωπο. Αντλήθηκαν δεδομένα από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής των τριών Δημοτικών σχολείων της περιοχής της Ελευθερούπολης, που όλα περιλαμβάνονται στη λίστα με τα σχολεία της Επικράτειας με ενεργά Τμήματα Ένταξης. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πρακτική της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης πολλές φορές ανάλογα με τον μαθητή, δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί. Αντίθετα έρευνες δείχνουν πρακτικές που προωθούν την συμπεριληπτική εκπαίδευση και κατά περίπτωση μπορούν να εφαρμοστούν στη διδακτική ώρα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Αυτό έρχεται και σε συμφωνία με μαρτυρία ερωτώμενου από την συνέντευξη, ότι η συμπεριληπτική εκπαίδευση γίνεται και πολλές φορές δε το αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί ότι εκτελούν την πρακτική αυτή. Συμπερασματικά για να εφαρμοστεί η πρακτική αυτή, θα πρέπει ο μαθητής αρχικά να θέλει να ενταχθεί στην τάξη του, οι γονείς να στηρίζουν και να βοηθούν τον μαθητή δίνοντας του κίνητρα, οι εκπαιδευτικοί να εξειδικεύονται και να είναι ικανοί να προσαρμόζουν τους διδακτικούς στόχους για τη συμπερίληψη του μαθητή με εκπαιδευτικές ανάγκες, έχοντας και τον διευθυντή και όλο το καθηγητικό σώμα κοντά του. Τέλος, οι μαθητές θα πρέπει να ευαισθητοποιούνται και να αγκαλιάζουν τη διαφορετικότητα ώστε να αποδέχονται την ιδιαιτερότητα του συμμαθητή τους και να τον συμπεριλαμβάνουν στην τάξη το ίδιο με τον εκπαιδευτικό στις δραστηριότητες του μαθήματος. Απαιτείται η ενημέρωση νέων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, η προσαρμογή ή/ και η ανασύνταξη του αναλυτικού προγράμματος, η διαμόρφωση νέων διδακτικών στόχων, η ενημέρωση των μαθητών, των γονέων και κηδεμόνων των ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ
KINETIC INTERDISCIPLINARY TEACHING

ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α.[1], ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ.[2]
GAITANIDOU A.[1], RAFTOPOULOU K.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]12Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]12TH PRIMARY SCHOOL OF KAVALA

kraftopou@sch.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εμπέδωση των γνωστικών και συναισθηματικών στόχων μέσω διαθεματικής διδασκαλίας με τη Φυσική Αγωγή. Συμμετείχαν δύο εκπαιδευτικοί, ο εκπαιδευτικός της τάξης, ειδικότητα ΠΕ 70 και ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, ΠΕ 11 της σχολικής μονάδας. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε α) η συναισθηματική ικανοποίηση των μαθητών από τη διδασκαλία των μαθηματικών εννοιών με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, β) η εμπέδωση των μαθηματικών πράξεων από τους μαθητές της Α΄, Β' και Γ' τάξης στη διαθεματική διδασκαλία με Φυσική Αγωγή. Συμμετείχαν 18 μαθητές της Α' τάξης, 20 μαθητές της Β' τάξης και 19 μαθητές της Γ' τάξης (n = 57), μιας σχολικής μονάδας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από την Περιφέρεια της Ανατολικής Μακεδονίας. Η έρευνα έγινε με το ερωτηματολόγιο Subjective Exercise Experience Scale των McAuley και Courneya (1994). Οι απαντήσεις δόθηκαν με κλίμακα τύπου Likert, όπου 1 = καθόλου και 7 = πάρα πολύ. Διδάχτηκαν διαθεματικά: α) οι μαθητές της Α΄ τάξης τις πράξεις της πρόσθεσης και της αφαίρεσης, β) οι μαθητές της Β΄ τάξης τον διαχωρισμό δεκάδας-μονάδας και γ) οι μαθητές της Γ΄ τάξης απλές πράξεις πολλαπλασιασμού. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το σχολικό έτος 2018-2019, σε χρονικό διάστημα έξι εβδομάδων. Για τα μαθηματικά των τριών παραπάνω τάξεων αφιερώνονται 4 ώρες την εβδομάδα, ενώ για τη Φυσική Αγωγή 3 ώρες την εβδομάδα. Και στις τρεις τάξεις γίνονται την εβδομάδα δύο μαθήματα διαθεματικά, τα Μαθηματικά με τη Φυσική Αγωγή. Η συλλογή των απαντήσεων γινόταν στο τέλος της ώρας από τον εκπαιδευτικό ΠΕ 70 της τάξης. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS. Χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική. Τα θετικά συναισθήματα του ερωτηματολογίου «Subjective Exercise Experience Scale» ήταν το 90% των μαθητών «Πάρα Πολύ». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές ικανοποιήθηκαν από την διαθεματική διδασκαλία με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στο τέλος του β' τριμήνου πιθανολογείται ότι οι διδασκαλίες πέτυχαν το στόχο, καθώς οι μαθητές σε μια διδακτική ώρα συμπλήρωσαν με επιτυχία το επαναληπτικό της εκάστοτε ενότητας όλων των παραπάνω τάξεων. Το 96% των μαθητών πήρε άριστα και το 4% πολύ καλά. Επιβεβαιώθηκαν οι υποθέσεις της παρούσας μελέτης. Η ανάπτυξη συνεργασιών των εκπαιδευτικών ΠΕ 70 και ΠΕ 11 μέσω των διαθεματικών διδασκαλιών στο δημοτικό σχολείο πιθανολογείται ότι πέτυχε τους συναισθηματικούς στόχους της διδασκαλίας και στις τρεις τάξεις και συνέβαλε στην εμπέδωση των δύσκολων μαθηματικών εννοιών. Προτείνεται η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών σε πρακτικές συνεργασίες που οδηγούν στην ενδυνάμωση των σχέσεων και τον προγραμματισμό διαθεματικών διδασκαλιών με τη σύνδεση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

THE EFFECT OF THE INDIVIDUALIZED CONSIDERATION OF THE PRINCIPAL ON TEACHER'S EFFICACY IN SECONDARY EDUCATION

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1], **LASA EA3189**[2]
SIDIROPOULOU M.[1], **LASA EA3189**[2]

[1] *1Ο ΓΕΛ ΚΑΒΑΛΑΣ*
[2] *UNIVERSITE FRANCHE-COMTE*

[1] *1st GENERAL LYCEUM OF KAVALA*
[2] *UNIVERSITE FRANCHE-COMTE*

matsidiromaster@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της εξατομικευμένης φροντίδας που παρέχει ο διευθυντής ,στην αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, εκ των οποίων οι 24(20%) είναι καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ). Η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, ως υποπαράγοντας του αποτελεσματικού σχολείου, αξιολογήθηκε από το ερευνητικό εργαλείο Αποτελεσματικό Σχολείο, το οποίο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας και ελέγχθηκε με διερευνητική και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Ο παράγοντας της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών περιλαμβάνει δεκαπέντε ερωτήσεις που αξιολογούν την οργάνωση ,τη διαχείριση και την πειθαρχία στη σχολική τάξη. Επίσης αξιολογείται η ικανότητα επικοινωνίας ,το χιούμορ, η συνέπεια ,ο ενθουσιασμός και η έλκυση ενδιαφέροντος των μαθητών.Η εξατομικευμένη φροντίδα, ως παράγοντας της μετασχηματιστικής ηγεσίας, μετρήθηκε από τμήμα του ερωτηματολογίου Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ,Bass,Avolio,1995).Όλες οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Η διερεύνηση των πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των διαστάσεων της εξατομικευμένης φροντίδας του διευθυντή και του παράγοντα αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών έγινε με την ανάλυση συσχέτισης και ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων καθώς και ότι η εξατομικευμένη φροντίδα του διευθυντή συμβάλει στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού. Συμπεραίνεται ότι η εξατομικευμένη φροντίδα του διευθυντή της σχολικής μονάδας στους εκπαιδευτικούς μπορεί να προβλέψει την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού στη σχολική τάξη. Η έρευνα επιβεβαιώνει την σχετική βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι η εφαρμογή της μετασχηματιστικής ηγεσίας οδηγεί σε ένα αποτελεσματικό σχολείο. Τα συμπεράσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν κατά την επιμόρφωση των υποψήφιων ή των ενεργεία διευθυντών.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΣΧΕΣΗ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

CORRELATION OF SELF-REPORTED OBESITY INDICATORS AND HEALTH-RELATED FITNESS PARAMETERS OF ADOLESCENT MALE AND FEMALE STUDENTS

ΣΤΑΜΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΕΡΡΗ Β.

STAMOPOULOS A., DOUDA H., SPASSIS A., SMILIOS I., DERRI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

astamopo@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση των αυτο-αναφερόμενων δεικτών παχυσαρκίας και παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε μαθητές και μαθήτριες εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 141 μαθητές και μαθήτριες, ηλικίας 15.99±0.37 ετών, που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια: n=72, κορίτσια: n=69) και το επίπεδο παχυσαρκίας (νορμοβαρή, υπέρβαρα, παχύσαρκα) σύμφωνα με τα κριτήρια αξιολόγησης της IOTF. Αρχικά ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν τη σωματική τους μάζα, το ύψος από όρθια θέση και να συμπληρώσουν το αυτο-αναφερόμενο ερωτηματολόγιο International Fitness Scale (IFIS, 2011) για την εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν ακριβείς μετρήσεις των ανθρωπομετρικών τους χαρακτηριστικών και των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (γενική φυσική κατάσταση, καρδιαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευκινησία, ευλυγισία), σύμφωνα με τη δέσμη ALPHA Health-Related Fitness Test for Children and Adolescents που είναι σχεδιασμένη για να αξιολογεί τη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία σε παιδιά και εφήβους. Η ανάλυση των δεδομένων μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών τιμών πραγματοποιήθηκε με paired t-test και έδειξε στατιστικά σημαντικές αποκλίσεις στη σωματική μάζα ($p<.01$), το ύψος από όρθια θέση ($p<.001$) και το δείκτη BMI ($p<.001$). Οι αποκλίσεις μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών δεδομένων διαφοροποιούνταν στατιστικά σημαντικά μεταξύ του βαθμού παχυσαρκίας καθώς οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι μαθητές/τριες υποεκτίμησαν το βάρος τους ($p<0.001$) και υπερεκτίμησαν το ύψος τους σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με τους νορμοβαρείς συμμετέχοντες ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων ($p>0.05$). Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson φανέρωσε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών τιμών στη γενική φυσική κατάσταση ($r=.399$, $p<.001$), στην καρδιοναναπνευστική αντοχή ($r=-.357$, $p<.001$), στη μυϊκή δύναμη ($r=.226$, $p<.001$), στην ευκινησία ($r=-.282$, $p<.001$) και στην ευλυγισία ($r=.399$, $p<.001$). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης χρήζουν ιδιαίτερου προβληματισμού, καθώς πολλές επιδημιολογικές μελέτες που εξετάζουν τη συχνότητα εμφάνισης της παχυσαρκίας βασίζονται σε αυτο-αναφερόμενα δεδομένα υπογραμμίζοντας την ανάγκη για τη συστηματική καταγραφή των ανθρωπομετρικών δεικτών με τη χρήση έγκυρων ερευνητικών εργαλείων ενώ ως προς το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης φάνηκε ότι έγινε καλύτερη εκτίμηση εκ μέρους των συμμετεχόντων μαθητών και μαθητριών.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΕΙΚΤΗΣ BMI
Λέξη - κλειδί 2: ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΜΕΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ALPHA HEALTH-RELATED FITNESS TEST
Λέξη - κλειδί 4: ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ
PRESCHOOL CHILDREN'S SOCIAL SKILLS: THE EFFECT OF GENDER

ΤΕΡΣΗ Μ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο
TERSI M., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tmarina82@windowslive.com

Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν συγκεκριμένες συμπεριφορές, οι οποίες θεωρούνται πρόδρομοι κοινωνικών επιτευγμάτων σε συγκεκριμένες περιστάσεις που αρχίζουν κατά τη γέννηση και αναπτύσσονται σταδιακά κατά τη διάρκεια του βίου. Η σημασία τους γίνεται περισσότερο αντιληπτή κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, όταν δηλαδή τα παιδιά βγαίνουν από τα στενά πλαίσια της οικογένειας και εντάσσονται σε μια νέα ομάδα, αυτή της σχολικής τάξης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαφορών στις κοινωνικές δεξιότητες μεταξύ αγοριών και κοριτσιών προσχολικής ηλικίας (νήπια και προνήπια) που φοιτούσαν σε δημόσιο νηπιαγωγείο της πόλης της Κομοτηνής κατά το σχολικό έτος 2018 – 2019. Στην έρευνα συμμετείχαν 26 αγόρια και 14 κορίτσια. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την συμπλήρωση της Κλίμακας Εκτίμησης Συμπεριφοράς σε Παιδιά Ηλικίας 3-6 ετών (Preschool and Kindergarden Behavior Scales, PKBS-2) (Merrell, 2002, μτφ./προσαρμογή Β. Χίου, 2016). Πρόκειται για ένα όργανο το οποίο σχεδιάστηκε για την εκτίμηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και προβλημάτων συμπεριφοράς σε παιδιά ηλικίας 3 έως 6 ετών. Αποτελείται από δύο κλίμακες: α) την Κλίμακα Κοινωνικών Δεξιοτήτων (Social Skills Scale) και β) την Κλίμακα Προβλημάτων Συμπεριφοράς (Problem Behavior Scale). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μη παραμετρικός έλεγχος Mann-Whitney U test εναλλακτικά στο t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test) κι ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στις κοινωνικές δεξιότητες και στα προβλήματα συμπεριφοράς. Ειδικότερα από την ανάλυση των δεδομένων που αφορούσαν στις συγκρίσεις των βαθμολογιών των παιδιών, ως προς το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια επεδείκνυαν περισσότερο βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες από τα αγόρια τα οποία βρέθηκε να αξιολογούνται με περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς και ιδιαίτερα εσωτερικευμένης συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με άλλες αντίστοιχες, αλλά και έρχονται σε αντίθεση με κάποιες άλλες. Σημαντικό είναι πως μέσα από τέτοιες διαδικασίες πρώιμης ανίχνευσης και προσδιορισμού πιθανών ελλειμμάτων στις κοινωνικές δεξιότητες ο εκπαιδευτικός της προσχολικής αγωγής μπορεί να σχεδιάσει κατάλληλα παρεμβατικά προγράμματα για την κατάλληλη υποστήριξη και βελτίωση αυτών.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ADJUSTING PHYSICAL EDUCATION LESSON TO DIFFERENT TYPES OF MULTIPLE INTELLIGENCE

ΤΣΑΜΟΠΟΥΛΟΥ Χ.[1], ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.[2]
TSAMOPOULOU C.[1], POLLATOU E.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

ctsamopo@phyed.duth.gr

Η Φυσική Αγωγή, λόγω του βιωματικού της χαρακτήρα αλλά και των ποικίλων αντικειμένων τα οποία περιλαμβάνει, συνιστά ένα γνωστικό αντικείμενο το οποίο μπορεί να αποτελέσει γόνιμο πεδίο πρακτικής εφαρμογής της θεωρίας του Gardner (1983) αναφορικά με την πολλαπλή νοημοσύνη. Η παρούσα εργασία σκοπό έχει να παρουσιάσει προτάσεις εφαρμογής δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της Φ. Α., μέσα από διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης και διαφορετικές διδακτικές προσεγγίσεις, στο Δημοτικό Σχολείο. Ο κοινωνικός σκοπός της Φ.Α., που αφορά στην «Κατανόηση και το σεβασμό της διαφορετικότητας των ατόμων και τη συνεργασία με όλους», μπορεί να εφαρμοστεί μέσα από την επεξεργασία κινηματογραφικών ταινιών, χρησιμοποιώντας επικοινωνιακές μεθόδους καλλιέργειας της ενεργητικής ομιλίας και ακρόασης (Γλωσσική νοημοσύνη). Εφαρμόζοντας παιχνίδια ισορροπίας και επιδεξιότητας κινήσεων με τη χρήση στεφανιών, μπορεί να καλλιεργηθεί η ανάπτυξη στρατηγικής, η ικανότητα της πρόβλεψης, της σύγκρισης, της λήψης αποφάσεων (Λογικομαθηματική νοημοσύνη). Μέσα από τη μουσικοκινητική επεξεργασία παραδοσιακών τραγουδιών και χορών, οι μαθητές μπορούν να κάνουν συλλογισμούς , να ανακαλύψουν σχέσεις και να αιτιολογήσουν τις απόψεις τους σχετικά θέματα που αφορούν τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, ιστορικά στοιχεία κ.α.(Μουσική Νοημοσύνη). Το μουσικοκινητικό «ταξίδι» σε μια σειρά από διαφορετικούς πλανήτες, μπορεί να συμβάλει στην αναζήτηση και εύρεση «κινητικών λύσεων» και την κινητική απόδοση του τρόπου αντίληψης και κατανόησης διαφορετικών καταστάσεων (Κιναισθητική Νοημοσύνη). Η εφαρμογή ενός project, το οποίο περιλαμβάνει ομάδες εργασίας, αλληλοδιδακτική, φύλλα αυτοαξιολόγησης, μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές που έχουν ανεπτυγμένη τη διαπροσωπική νοημοσύνη να αποδώσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ενώ τα κριτήρια και οι διαβαθμίσεις της ποιότητας της συνεργασίας, που περιλαμβάνονται στα φύλλα αξιολόγησης, δύναται να συμβάλουν στη σταδιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με το συγκεκριμένο τύπο νοημοσύνης και στους υπόλοιπους. Η δημιουργία φακέλου δραστηριοτήτων (e-portfolio) μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις προθέσεις τους, τις επιθυμίες τους και τα κίνητρά τους σε ότι έχει σχέση με την άσκηση/υγεία (Ενδοπροσωπική νοημοσύνη). Οι μαθητές που έχουν ανεπτυγμένη τη νατουραλιστική και τη χωρική νοημοσύνη, δεδομένου ότι παρουσιάζουν ιδιαίτερη ευαισθησία, άνεση και παρατηρητικότητα σε ότι αφορά τη φύση γενικότερα, θα μπορέσουν να αποδώσουν και να μάθουν με τον καλύτερο τρόπο μέσα από την εφαρμογή οργανωμένης δραστηριότητας σε υπαίθριο χώρο, στην οποία περιλαμβάνονται πεζοπορίες, ασκήσεις προσανατολισμού (σε αρχάριο επίπεδο) και δραστηριότητες σχεδιασμένες σε συνεργασία με τον δάσκαλο. Έτσι, ο εκπαιδευτικός Φ.Α. δύναται να προσαρμόζει τη διδασκαλία του στους διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης που οι μαθητές του έχουν αναπτύξει και επιπλέον να σχεδιάζει μαθησιακές ενότητες, αλλά και να εφαρμόζει διδακτικές στρατηγικές που θα καλλιεργούν τους τύπους αυτούς σε όλο τους το φάσμα.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

THE INFLUENCE OF AN INTERVENTIONAL PROGRAM ON 1ST GRADE STUDENTS WITH ATYPICAL DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER REGARDING THE QUALITATIVE CHARACTERISTICS ON SPECIFIC MOTOR SKILLS AND THEIR BEHAVIOUR DURING P.E. CLASS.

ΤΣΙΑΝΤΗΣ Χ.[1], ΓΚΟΥΦΑΣ Ε.[1], ΛΥΜΠΕΡΗ Μ.[1], ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.[2], ΔΕΡΡΗ Β.[3] ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[3]

TSIANTIS C.[1], GOUFAS E.[1], LIMBERI M.[1], AYGERINOS A.[2], DERRI V.[3] KOURTESSIS T.[3]

[1] ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΔΟΥΚΑ, ΑΘΗΝΑ
[2] ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
[3] ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1] DOUCAS SCHOOL, ATHENS
[2] EUROPEAN UNIVERSITY OF CYPRUS
[3] DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

x.tsiantis@doukas.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν κατά πόσο ένα πρόγραμμα παρεμβατικής διαχείρισης μπορεί να βελτιώσει, ποιοτικά, τη συμμετοχή στο μάθημα μαθητών που παρουσιάζουν άτυπη Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (αΑΔΚΣ) όσον αφορά α) τη βελτίωση των ποιοτικών χαρακτηριστικών στις δεξιότητες αξιολόγησης, β) την ψυχολογική και κοινωνικο-συναισθηματική τους κατάσταση. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Συμμετείχαν έξι μαθητές της Α΄ τάξης δημοτικού σχολείου, ηλικίας οκτώ ετών, που παρουσίαζαν αΑΔΚΣ. Για την κινητική αξιολόγηση των μαθητών, χρησιμοποιήθηκε η δέσμη κινητικής αξιολόγησης Movement Assessment Battery of Children-2 (MABC-2; Henderson, Sugden & Barnet, 2007). Το παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν προσανατολισμένο στη δεξιότητα και ήταν διάρκειας επτά εβδομάδων (συχνότητα 2 φορές/εβδομάδα). Στην διαδικασία της έρευνας συμμετείχαν μία πειραματική ομάδα (ΠΟ) που αποτελούταν από τρεις μαθητές με αΑΔΚΣ που παρακολούθησαν το παρεμβατικό πρόγραμμα και την ομάδα ελέγχου (ΟΕ) από τρεις μαθητές με αΑΔΚΣ που δεν παρακολούθησαν το παρεμβατικό πρόγραμμα. Για την καταγραφή των ποιοτικών χαρακτηριστικών των δεξιοτήτων αξιολόγησης έγινε παρατήρηση και ανάλυση μέσω βιντεοσκόπησης. Οι ποιοτικές παρατηρήσεις που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια της κινητικής αξιολόγησης, περιλαμβάνονται στο MABC-2 και αφορούν «τη στάση και τον έλεγχο του σώματος» και την «προσαρμογή στις απαιτήσεις της δεξιότητας». Οι παρατηρήσεις που αφορούσαν τον ψυχολογικό και κοινωνικο-συναισθηματικό τομέα καταγράφηκαν σε ημερολόγιο. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι: α) δεν υπήρξε σημαντική αλλαγή στα ποιοτικά χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων αξιολόγησης για την ΠΟ. Αντιθέτως, β) υπήρξε σημαντική βελτίωση στον τομέα της ψυχολογίας και στον κοινωνικό-συναισθηματικό τομέα, αφού φάνηκε να βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση των μαθητών της ΠΟ. Παράλληλα, παρατηρήθηκε μείωση του άγχους τους. Επιπροσθέτως, βελτιώθηκαν η αυτο-αποτελεσματικότητα και η αυτο-αντίληψη των μαθητών της ΠΟ. Αυτό αναδείχθηκε από την αύξηση της εμπλοκής των μαθητών της ΠΟ στο μάθημα της ΦΑ από 20' σε ολόκληρο το μάθημα, σταθερά, για όλα τα μαθήματα. Ακόμη, παρατηρήθηκε μείωση της απόσυρσης και της απομόνωσης των παιδιών από το μάθημα, αφού αυξήθηκε το επίπεδο διασκέδασης. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης φαίνεται να είναι θετικά σε σχέση με την ποιότητα ζωής των μαθητών με αΑΔΚΣ, κυρίως όταν η παρέμβαση γίνεται μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Η παρεμβατική διαχείριση στη σχολική φυσική αγωγή φαίνεται να ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την αυτό-αντίληψη και γενικώς την συναισθηματική υγεία των μαθητών με αΑΔΚΣ.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

27th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Δραστηριότητα

ORAL PRESENTATIONS
Physical Activity

LONGITUDINAL CHANGES IN FITNESS IN CHILDREN 6 TO 8 YR OLD. THE HEALTH ORIENTED PEDAGOGICAL PROJECT (HOPP)

MAMEN A., FREDRIKSEN P.M.

KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE

asgeir.mamen@kristiania.no

Measuring the development of fitness in children is important for health professionals. Cross sectional studies are useful as they provide valuable insight in the situation at the point of data collection. Even more interesting are longitudinal studies that can track the individual child's development over years. Such studies are not so common, as they are more complicated to do. We present here data from the Health Oriented Pedagogical Project (HOPP), a seven-year longitudinal project started in 2015. This study aims at recording several anthropometric and fitness variables in a group of young children, and to follow the children for several years. Three hundred and seventy-six children six-years old had their stature, body mass, waist circumference (WC), body composition and aerobic fitness (as maximal oxygen uptake with treadmill running and performance in the Andersen interval shuttle run test) measured in 2015, and again in 2018. The heaviest, those who belonged to the 75th quartile of Ponderal Index (kg/m^3) in 2015 were compared with the rest of the group on body composition and aerobic fitness in 2018. In 2015, the two groups differed significantly on oxygen uptake relative to body mass (48.5 vs. 41.7 ml·kg^{-1}·min^{-1}, $p<0.001$), fat per cent (18.5 vs. 24.2, %, $p<0.001$), and WC (56.0 vs. 62.9 cm, $p<0.001$), with the heaviest children performing worst. In 2018, the result of the Andersen interval shuttle run test also differed significantly between the groups (943 vs. 843 m, $p<0.001$), again with the high PI group performing worst. The group with high PI did increase their Andersen test performance only with 80 m from 2015 to 2018, the others improved the performance with 153 m, almost the double. Body mass increased in the high PI group with 13.2 kg from 2015 to 2018, compared with 9.3 for the rest. The results indicate that the group with high PI develop in a less optimal way than the rest of the participants in this study. It is thus important to intervene early, to give everybody a chance for optimal development. Both simple measures of fitness, such as Body Mass Index, PI, WC, and more advanced methods such as body fat measurements and aerobic fitness or performance may possibly be used to select children for extended care and interventions.

Keyword 1: CHILDREN
Keyword 2: FITNESS
Keyword 3: LONGITUDINAL STUDY

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF LIFESTYLE AND LEVEL OF OBESITY IN PHYSICAL FITNESS OF PRE-PUBERTAL

CHILDREN AND ADOLESCENTS

ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Ο.[1,2,3], ΔΟΥΔΑ Ε.[1], ΣΠΑΣΗΣ Α.[1], ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.[1]

ANTONIADES O.[1,2,3], DOUDA H.[1], SPASSIS A.[1], TOKMAKIDIS S.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]EUROPEAN COLLEGE OF CYPRUS
[3]UNIVERSITY OF CYPRUS

antoniades.orestis@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση του τρόπου ζωής και του βαθμού παχυσαρκίας σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης παιδιών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 419 μαθητές και μαθήτριες, ελληνικής και ελληνοκυπριακής καταγωγής, ηλικίας από 11 έως 15 ετών που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια, κορίτσια) και το δείκτη BMI (νορμοβαρή, υπέρβαρα, παχύσαρκα) σύμφωνα με τα κριτήρια της IOTF. Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν στην αξιολόγηση δεικτών παχυσαρκίας (δείκτης BMI, περιφέρεια μέσης, ποσοστό σωματικού λίπους), σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (δύναμη κοιλιακών, ευκινησία-ταχύτητα 10x5m, καρδιοαναπνευστική αντοχή, δρομική ταχύτητα) και στην καταγραφή του τρόπου ζωής μέσω ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 61% του συνολικού δείγματος ήταν νορμοβαρή, το 22.4% ήταν υπέρβαρα και το 16.7% παχύσαρκα Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα επίπεδο παχυσαρκίας στην ταχύτητα-ευκινησία 10x5m ($p<0.001$), στη δρομική ταχύτητα ($p<0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m ($p<0.001$) ενώ του παράγοντα φύλο στη δύναμη κοιλιακών ($p<0.001$), στην ταχύτητα-ευκινησία 10x5m ($p<0.001$), στη δρομική ταχύτητα ($p<0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m ($p<0.001$). Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson παρουσίασε σημαντική αρνητική σχέση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής τόσο με το δείκτη BMI ($r=-.331$, $p<0.001$) όσο και με το ποσοστό σωματικού λίπους ($r=-.530$, $p<0.001$). Παρόμοιες συσχετίσεις εμφάνισε και η περιφέρεια κοιλιάς στο σύνολο των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης. Ως προς τον τρόπο ζωής, 65.6% των μαθητών-τριών αφιέρωσε 1-2 ώρες στη σχολική προετοιμασία και το 34.4% 1-3 ώρες στην τηλεθέαση, το 48.3% αφιέρωσε 1-3 ώρες στα φροντιστήρια, ενώ λιγότερες από οκτώ ώρες ύπνου δήλωσε το 63.9%. Σχετικά με τη συμμετοχή σε οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα, το 39.7% απάντησε θετικά ενώ το 60,3% αρνητικά. Με τα πόδια ή το ποδήλατο πηγαίνει στο σχολείο το 65.6%, ενώ το 34.4% δήλωσε ότι πηγαίνει με ιδιωτικό ή δημόσιο μέσο μεταφοράς. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, οι αυξημένες τιμές σωματικής μάζας, σε συνδυασμό με τις αρνητικές συσχετίσεις των δεικτών παχυσαρκίας με τη φυσική κατάσταση, υποδηλώνουν ότι τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά είναι λιγότερο δραστήρια με μειωμένη καρδιοαναπνευστική αντοχή, σε σύγκριση με τα νορμοβαρή παιδιά. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με μελέτες που υποστηρίζουν ότι τα περισσότερα παιδιά δεν είναι αρκετά φυσικά δραστήρια, παρά το γεγονός ότι στην εμφάνιση της παχυσαρκίας σημαντική θεωρείται η επίδραση του περιβάλλοντος, που ενισχύει τον καθιστικό τρόπο ζωής και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Λέξη - κλειδί 1: BMI
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΦΗΒΟΙ
Λέξη - κλειδί 5: ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ENHANCING PHYSICAL ACTIVITY AND MOTOR COMPETENCE THROUGH PRESCHOOL SETTINGS

ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[1], ΑΪΒΑΖΙΔΗΣ Δ.[2], ΚΑΜΠΑΣ Α.[2], ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.[2]

VENETSANOU F.[1], AIVAZIDIS D.[2], KAMBAS A.[2], AGGELOUSSIS N.[2]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]NATIONAL KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fvenetsanou@phed.uoa.gr

Στη χώρα μας, τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και υποκινητικότητας είναι ανησυχητικά υψηλά, γεγονός που επιβάλλει τη λήψη άμεσων μέτρων για τον περιορισμό τους. Οι δομές προσχολικής αγωγής μπορούν να συνδράμουν σημαντικά σε αυτή την κατεύθυνση, εφαρμόζοντας προγράμματα αφενός για την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), αφετέρου για την καλλιέργεια της κινητικής επιδεξιότητας (ΚΕ), η οποία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα συμμετοχής στη ΦΔ, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των χαρακτηριστικών των καλών πρακτικών για την ενίσχυση της ΚΕ και της ΦΔ στις δομές προσχολικής αγωγής, μέσα από την εξέταση της αποτελεσματικότητας μιας τέτοιας πρακτικής (πρόγραμμα «ΠΕΡΠΑΤΑ») και της συγκριτικής μελέτης της με άλλα προγράμματα. Το «ΠΕΡΠΑΤΑ» ήταν μία οκτάμηνη παρέμβαση που εφαρμόστηκε σε δημοτικούς παιδικούς σταθμούς και περιελάμβανε μαθήματα φυσικής αγωγής (ΦΑ) από εκπαιδευτικούς ΦΑ και πρακτικές ενθάρρυνσης της ΦΔ από τις νηπιαγωγούς των σταθμών. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας συγκρίθηκαν τα δεδομένα 68 παιδιών προσχολικής ηλικίας που συμμετείχαν στο «ΠΕΡΠΑΤΑ» (πειραματική ομάδα-ΠΟ) και 57 παιδιών που συνέχισαν το πρόγραμμα που προβλέπεται στους παιδικούς σταθμούς (ομάδα ελέγχου-ΟΕ). Η ΚΕ αξιολογήθηκε με το Körperkoordination Test für Kinder (KTK) και η ΦΔ με βηματόμετρα Omron HJ-720IT-E2. Και τα δύο πρωτόκολλα εφαρμόστηκαν τρεις φορές (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή της παρέμβασης). Οι στατιστικές αναλύσεις που εφαρμόστηκαν ανέδειξαν τη σημαντική βελτίωση τόσο της ΚΕ όσο και της ΦΔ της ΠΟ, σε σχέση με την ΟΕ. Προηγούμενες έρευνες στις οποίες εφαρμόστηκαν προγράμματα ΦΔ μόνο από νηπιαγωγούς κατέληξαν σε αποτυχία ενίσχυσης της ΦΔ και/ή της ΚΕ των παιδιών, υποδεικνύοντας πως η ποιότητα των παρεμβάσεων αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την επιτυχία τους, ενώ η έλλειψη γνώσεων και παρακίνησης των νηπιαγωγών αποτελεί το σημαντικότερο εμπόδιο για την εφαρμογή αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων κίνησης στην προσχολική εκπαίδευση. Ο συνδυασμός της δράσης εκπαιδευτικών ΦΑ και νηπιαγωγών αποτέλεσε το στοιχείο-κλειδί για την αποτελεσματικότητα του «ΠΕΡΠΑΤΑ» και στις δύο παραμέτρους στις οποίες στόχευε. Φαίνεται πως, μέσα από τη γόνιμη συνεργασία νηπιαγωγών και εκπαιδευτικών ΦΑ, μπορεί να διαμορφωθεί η βάση για μια ποιοτική εκπαίδευση που θα προετοιμάζει κινητικά δραστήριους πολίτες. Υπό αυτό το πρίσμα, η ένταξη κατάλληλα εκπαιδευμένων εκπαιδευτικών ΦΑ στην προσχολική εκπαίδευση δεν αποτελεί επιπλέον έξοδο για το κράτος αλλά επένδυση για την υγεία των παιδιών.

Λέξη - κλειδί 1: ΥΓΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ CANADIAN AGILITY AND MOVEMENT SKILL ASSESSMENT ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 8-12 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE CANADIAN AGILITY AND MOVEMENT SKILL ASSESSMENT MEASURE IN CHILDREN 8-12-YEAR-OLD IN GREECE

ΔΑΝΙΑ Α., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

DANIA A., KAIOGLOU V., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkaio@phed.uoa.gr

Το Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA) αποτελεί μια δέσμη αξιολόγησης κινητικών δεξιοτήτων και συμπεριλαμβάνεται στα εργαλεία της δέσμης Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) για την αξιολόγηση του κινητικού γραμματισμού παιδιών ηλικίας 8-12 ετών. Το CAMSA περιλαμβάνει 14 κριτήρια βαθμολόγησης της ποιότητας εκτέλεσης διαδοχικών δεξιοτήτων και της χρονικά εναρμοσμένης μετάβασης μεταξύ αυτών. Λόγω της πρόσφατης κατασκευής του CAMSA υπολείπονται στοιχεία επαρκούς υποστήριξης των ψυχομετρικών του χαρακτηριστικών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του CAMSA για την αξιολόγηση παιδιών ηλικίας 8-12 ετών, μέσω ελέγχου των κριτηρίων: α) διατομική αξιοπιστία παρατηρητών, β) επίδραση ηλικίας και φύλου στις επιδόσεις στη δέσμη, και γ) λειτουργικότητα χορήγησης της δέσμης. Στην έρευνα συμμετείχαν 477 παιδιά (248 αγόρια, 229 κορίτσια) από την Κεντρική και Βόρεια Ελλάδα, τα οποία ταξινομήθηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες [8-10 ετών (n= 210), 10-12 ετών (n=267)]. Η διατομική αξιοπιστία μελετήθηκε σε 25 παιδιά από το δείγμα, ενώ για κάθε παιδί υπολογίστηκε το συνολικό σκορ επίδοσης το οποίο προέκυψε από τη βαθμολόγηση και χρονομέτρηση δύο διαδοχικών προσπαθειών. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης (ICC), αναλύσεις διακύμανσης και πολυμεταβλητές αναλύσεις. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όλα τα παιδιά κατανόησαν και ολοκλήρωσαν επιτυχώς τη διαδικασία αξιολόγησης. Οι τιμές του ICC ήταν υψηλές για την εκτέλεση δεξιοτήτων και το χρόνο ολοκλήρωσης της αξιολόγησης, υποστηρίζοντας τη διατομική αξιοπιστία της δέσμης. Εκτελέστηκε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστούν διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση τόσο για το φύλο όσο και για την ηλικία, χωρίς ωστόσο να παρατηρηθεί στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων αυτών. Από τις μονομεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία στην εκτέλεση δεξιοτήτων και στον χρόνο ολοκλήρωσης της μέτρησης, με τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας να καταγράφουν καλύτερες επιδόσεις ως προς το χρόνο, και την ποιότητα εκτέλεσης. Ως προς τον παράγοντα φύλο, στατιστική σημαντική επίδραση βρέθηκε μόνο στον χρόνο ολοκλήρωσης της μέτρησης, με τα αγόρια να έχουν καλύτερες επιδόσεις από τα κορίτσια. Αναφορικά με το συνολικό σκορ επίδοσης των παιδιών στη δέσμη, στατιστικά σημαντική αναδείχθηκε τόσο η επίδραση της ηλικίας όσο και του φύλου, με τα μεγαλύτερα παιδιά και τα αγόρια να παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις από τα μικρότερα παιδιά και τα κορίτσια, αντίστοιχα. Τα παραπάνω ευρήματα υποστηρίζουν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του CAMSA και την καταλληλότητα χρήσης του για την αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας παιδιών ηλικίας 8-12 ετών.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΜΑΖΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΗΛΙΚΙΑΣ 7-12 ΕΤΩΝ

THE INFLUENCE OF TRAINING IN JUMP ABILITY-FLEXIBILITY AND BALANCE TO NOT COMPATITIVE FEMALE GYMNASTS-AGED 7-12 YEARS OLD

ΜΠΑΡΜΠΑ Β., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε.

MPARMPA V., KIRIALANIS P., GOURGOULIS V., SMILIOS H., KYRIALANIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mparmpab@gmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση της ενασχόλησης με την ενόργανη γυμναστική σε κορίτσια ηλικίας 7-12 ετών ως προς τους παράγοντες: α) της αλτικής ικανότητας β) της ευκαμψίας και γ)δυναμικής και στατικής ισορροπίας. Στη μελέτη πήραν μέρος συνολικά 70 άτομα, εκ των οποίων 35 κορίτσια ασχολούμενα με την ενόργανη γυμναστική ως άθληση για όλους (Κ.Ο.Γ.) , ηλικίας: 9,34 ± 1,49 ετών, βάρους: 38,68 ± 11,8 kg, ύψους: 1,40 0,12 cm και 33 κορίτσια που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα και απετέλεσαν τα κορίτσια της ομάδας ελέγχου (Κ.Ο.Ε.) ηλικίας: 9,48±1,41 ετών, βάρους: 39,76 ± 12,4 kg, ύψους: 1,44 ± 0,12 cm. Η (Κ.Ο.Γ) αποτελούνταν από κορίτσια που ασχολήθηκαν με την ενόργανη γυμναστική από 2 μήνες έως 9 χρόνια. Αξιολογήθηκαν το μήκος άλματος, η ισορροπία στο ένα πόδι (άσκηση: πελαργός), η ισορροπία στην διάσχιση της δοκού, και η ευκαμψία με δίπλωση σε εδραία θέση. Η μέτρηση έγινε μια φορά για την κάθε ομάδα. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, τα (Κ.Ο.Γ.), παρότι επιτύγχαναν μεγαλύτερες τιμές στο μήκος άλματος (Κ.Ο.Γ: 117,24cm, Κ.Ο.Ε: 105,86cm) σε σχέση με τα (Κ.Ο.Ε). Αντίθετα τα (Κ.Ο.Γ) επετύγχαναν στατιστικά σημαντικά καλύτερες τιμές (p>0.05) από ότι τα (Κ.Ο.Ε) τόσο στην ευκαμψία (Κ.Ο.Γ: 23.09cm, Κ.Ο.Ε:19.34), όσο και στην ισορροπία (δυναμική και στατική). Στατική ισορροπία (Κ.Ο.Γ: 6.49 sec, Κ.Ο.Ε.:3.06 sec) και δυναμική ισορροπία (Κ.Ο.Γ: 0.0085 sec, Κ.Ο.Ε.:0.0273 sec). Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η ενασχόληση των κοριτσιών στις ηλικίες 7-12 ετών, με την ενόργανη γυμναστική επιδρά θετικά σε παραμέτρους κινητικής ικανότητας όπως η αλτική ικανότητα και κυρίως η ισορροπία (στατική και δυναμική και η ευκαμψία).

Λέξη - κλειδί 1: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΥΚΑΜΨΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-14 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF DIFFERENT SPORTS ON BONE MASS DENSITY OF CHILDREN 12-14 YEARS OLD

ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

BOURLOKAS T., AVLONITI A., KAMPAS A., STAMPOULIS T., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tbourlokas6@gmail.com

Η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τόσο την σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Τόσο από διεθνείς οργανισμούς όσο και η επιστημονική βιβλιογραφία συνιστούν τη συμμετοχή σε αυθόρμητη και οργανωμένη φυσική δραστηριότητα ως μέσο πρόληψης νοσημάτων στην ενήλικη ζωή. Συγκεκριμένα για την κατάσταση των οστών έχει προταθεί πως συγκεκριμένες, αλλά όχι όλες οι οργανωμένες μορφές φυσικής δραστηριότητας βελτιώνουν την οστική πυκνότητα και θέτουν τις βάσεις για πρόληψη της οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν, μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης, οι επιδράσεις που επιφέρει στα οστά η συμμετοχή σε οργανωμένη φυσική δραστηριότητας σε παιδιά ηλικίας 12-14 ετών. Τα κριτήρια επιλογής των μελετών ήταν α) δημοσιευμένες μελέτες στο pub med και το Scopus, β) ηλικία των παιδιών 12-14 ετών και γ) χρονική παρέμβαση μεγαλύτερη από έξι μήνες. Από την αναζήτηση βρέθηκαν επτά μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια. Στις μελέτες αυτές τα αθλήματα στα οποία συμμετείχαν ήταν το ποδόσφαιρο, η κολύμβηση και η ποδηλασία. Αξιολογήθηκε η οστική πυκνότητα και η περιεκτικότητα των οστών (BMD, BMC) μέσω DEXA, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους (ύψος, βάρος, BMI, βιολογική ωρίμανση με τα στάδια του Tanner), η φυσική δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση μέσω επιταχυνσιόμετρων, οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων μέσω διατροφικών ανακλήσεων και η φυσική τους κατάσταση. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στο ποδόσφαιρο σε σχέση με τα άλλα αθλήματα. Στα άλλα δύο αθλήματα η μικρότερη οστική πυκνότητα σημειώθηκε στους κολυμβητές, ενώ οι ποδηλάτες στο ισχίο και στους καρπούς είχαν αυξημένη οστική πυκνότητα. Συμπερασματικά η παρούσα μελέτη ανασκόπησης αποσαφηνίζει ότι υπάρχουν προσαρμογές εξειδικευμένες ως προς τη δραστηριότητα που συμμετέχουν τα παιδιά. Τα αθλήματα μπορούν να χαρακτηριστούν ως οστεογενή και μη οστεογενή. Προτείνεται στα μη οστεογενή να υιοθετούνται συμπληρωματικά προπονητικά περιεχόμενα τα οποία θα ευνοούν την βελτίωση της οστικής πυκνότητας.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΔΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
THERAPEUTIC ATTENTION OF SPORT INJURIES

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Α., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ Ε.
BASSILIADOU A., KECHAGIAS D., KARAGIANNIDOU E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Εισαγωγή: Η πορεία ενός αθλητικού τραυματισμού πολλές φορές προκαθορίζεται από τον τρόπο που αντιμετωπίσθηκε, από τα θεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν αλλά και από την προσωπική προσπάθεια που κατέβαλλε ο εκάστοτε αθλητής. Κατάγματα, Θλάσεις, Διαστρέμματα, κ.α. χρίζουν το κάθε ένα από αυτά τον δικό τους χρόνο επούλωσης και αποκατάστασης, ενώ ταυτόχρονα απαιτούν και την δική τους θεραπευτική παρέμβαση από ολόκληρη ομάδα ειδικών, όπως ο ιατρός, ο φυσικοθεραπευτής, ο ειδικός της αποκατάστασης, κ.α. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς και ποια ήταν η θεραπευτική παρέμβαση. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και ποια ήταν η θεραπευτική παρέμβαση. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 7,1% από του ερωτηθέντες αθλητές που τραυματίσθηκαν ακολούθησε μόνο φαρμακευτική αγωγή. Το 46,7% αμέσως μετά τον τραυματισμό του ακολούθησε φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Το 19,0% ακολούθησε και φαρμακευτική αγωγή και φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Το 15,8% αντιμετώπισε τον αθλητικό τραυματισμό με ιατρικό βελονισμό. Και τέλος, το 11,4% δεν ακολούθησε καμία θεραπευτική παρέμβαση και το ξεπέρασε μόνο του. Συμπερασματικά, η αγωνία των αθλητών αλλά και όλων των παραγόντων που περιστοιχίζουν έναν αθλητή στα αγωνιστικά του δρόμενα, για την γρήγορη και ανώδυνη αποκατάσταση αλλά και γρήγορη επαναφορά του στην άθληση, καθιστούν αναγκαία την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, την φυσικοθεραπευτική του αντιμετώπιση, και την κινησιο-θεραπευτική του αποκατάσταση.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑ

REHABILITATION PROGRAM OF KNEE LIGAMENTS INJURY AFTER CAR ACCIDENT

ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α.
VOGIATZIS A., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., GREKIDIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexvogi2@phyed.duth.gr

Η περιοχή του γόνατου είναι ιδιαίτερα ευάλωτη και επιρρεπής σε συνδεσμικές κακώσεις. Οι συχνότεροι τραυματισμοί συνδέσμων γίνονται όταν έρχονται σε μεγάλη διάταση και ο σύνδεσμος τεντώνεται πέρα από το φυσιολογικό του εύρος. Οι πιο συχνές αιτίες τραυματισμού συνδέσμου προκαλούνται από στροφή, αδέξια προσγείωση ή βίαιη επαφή με εξωτερικό παράγοντα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η περιπτωσιολογική λειτουργική διαχείριση συνδεσμικών κακώσεων γόνατος που προκλήθηκαν από τροχαίο ατύχημα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μία κοπέλα 23 ετών στην οποία προκλήθηκε ρήξη πρόσθιου-οπίσθιου χιαστού ,έσω-έξω μηνίσκου και έξω πλάγιου συνδέσμου εξαιτίας αυτοκινητιστικού ατυχήματος. Το πρόγραμμα λειτουργικής αποκατάστασης που εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε, ξεκίνησε τον 8ο μήνα μετά την χειρουργική επέμβαση και είχε διάρκεια 11 εβδομάδες. Κατά την έναρξη του προγράμματος η τραυματίας είχε επανακτήσει μεγάλο μέρος της κάμψης και της έκτασης του γόνατος. Εφόσον το εύρος κίνησης της άρθρωσης ήταν ικανοποιητικό, δόθηκε προσοχή στην ενδυνάμωση των μυών του κάτω άκρου που υποστηρίζουν την άρθρωση και στην βελτίωση της ισορροπίας-ιδιοδεκτικότητας. Για την βελτίωση της μυϊκής δύναμης, χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο isoforce, όπου σε κάθε συνεδρία άσκησης εκτελούνταν 5 σετ από 15 επαναλήψεις σε γωνιακή ταχύτητα 150˚sec. Επιπλέον χρησιμοποιήθηκαν ασταθείς επιφάνειες, λάστιχα και εφαρμόστηκαν ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας με κύρια αντίσταση το βάρος του σώματος. Στη διάρκεια της αποκατάστασης διαφοροποιήθηκαν οι επιβαρύνσεις, η ταχύτητα, το εύρος κίνησης, και η ένταση σε πολλές από τις ασκήσεις. Κατά την ισοκινητική αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος λειτουργικής διαχείρισης παρατηρήθηκαν βελτιώσεις στην δύναμη και μείωση των μυϊκών ελλειμάτων. Επιπλέον βελτιώσεις παρατηρήθηκαν και στην ικανότητα της ισορροπίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΡΗΞΗ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΥΣΧΙΔΟΥΣ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΥΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΥΡΗΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΥΠΕΡΗΧΟΤΟΜΟΓΡΑΦΟ

ACTIVATION OF MULTIFIDUS MUSCLE IN PERFORMANCE OF TWO CORE STABILITY'S EXERCISES WITH USING ULTRASOUND

ΒΡΕΤΤΟΥ Ξ.

VRETTOU X.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

xanthippivrettou@gmail.com

Σε αυτήν την έρευνα μετρήθηκε το πάχος του Πολυσχιδή μυός, ο οποίος αποτελεί μέρος των μυών του πυρήνα. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε στον μυ κατά την ηρεμία και στην διάρκεια δύο ασκήσεων ενδυνάμωσης του πυρήνα σε δείγμα ατόμων που ασκούνται καθημερινά. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο ο συγκεκριμένος μυς μπορεί να ενεργοποιηθεί κατά την διάρκεια ενός προγράμματος σταθεροποίησης του πυρήνα (Core Stability Program) καθώς πιστεύεται ότι ενδυναμώνοντας τους μύες του πυρήνα βελτιώνεται η ισορροπία, η χρόνια οσφυαλγία και συμβάλλει θετικά στην αποφυγή των αθλητικών τραυματισμών. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με την χρήση υπερηχοτομογράφου ALOKA SD – 3500 και τα αποτελέσματα μας έδειξαν σημαντικά στατιστική διαφορά κατά την ηρεμία και στην διάρκεια των δύο ασκήσεων. Στην παρούσα μελέτη μετρήθηκε η ενεργοποίηση του Πολυσχιδή μυ σε 6 άτομα, γυναικείου φύλου ηλικίας 19 – 32 ετών. Η Πρώτη μέτρηση έγινε σε κατάσταση ηρεμίας και έπειτα κατά την διάρκεια εκτέλεσης δύο βασικών ασκήσεων ενδυνάμωσης του πυρήνα. Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις για να εξετάσει τις διαφορές στο πάχος του Πολυσχιδή μυός στην ηρεμία και κατά την εκτέλεση των δύο ασκήσεων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(2,10) = 107,9$, $p < 0.05$) στο πάχος του πολυσχιδή ανάμεσα στις 3 συνθήκες. Μετα-ανάλυση με Tukey test έδειξε ότι το πάχος του μυός ήταν στατιστικά σημαντικά μικρότερο στην ηρεμία σε σχέση με τις δυο συνθήκες σύσπασης. Αντίθετα δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις 2 συνθήκες σύσπασης του μυός. Γνωρίζοντας ότι με συγκεκριμένες ασκήσεις από ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης του πυρήνα είναι εφικτή η ενδυνάμωση του μυός μας ωθεί για περαιτέρω έρευνα για τον συγκεκριμένο μυ καθώς είναι γνωστό ότι η ενέργεια του είναι σημαντική για την σταθεροποίηση και τη διατήρηση της στάσης του σώματος.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ ΜΥΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΠΥΡΗΝΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: CORE STABILITY

ΣΧΕΣΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
GENDER RELATIONS AND INJURIES TO GROUP AND INDIVIDUAL SPORTS

ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ Π., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
DIAMANTIS P., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Εισαγωγή: Πέρα από τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος είτε ομαδικό είτε ατομικό, όπως οι τεχνικές δυσκολίες, οι σύνθετοι κανονισμοί, οι χώροι διεξαγωγής των αθλημάτων, τα μέσα που χρησιμοποιούνται κ.α., υπάρχουν και οι ιδιαιτερότητες των αθλητών και αθλητριών που συμμετέχουν σε αυτά. Οι ιδιομορφίες στο σώμα του εκάστοτε φύλου, μπορεί να διευκολίνουν ή και να δυσκολεύουν την τεχνική εκτέλεση σε σχέση πάντα με την φύση του αθλήματος. Ο τρόπος παιχνιδιού μπορεί και να προκαθορήσει και την επικυνδυνότητα που μπορεί να προκείψει κατά την διεξαγωγή ενός αγώνα ή μιας προπόνησης. Αθλήματα Ομαδικά ή Ατομικά που δεν έχουν την επαφή με τον αντίπαλο μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς λόγω της υπέρμετρης προσπάθειας για το ευνοικό αποτέλεσμα. Επίσης, και αθλήματα ομαδικά ή ατομικά όπου υπάρχει η επαφή με τον αντίπαλο μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς λόγω της ισχυρής επαφής για την διεκδίκηση αγωνιστικού αποτελέσματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς σε σχέση με το άθλημα και το φύλο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς που τυχόν να προέκυψαν κατά την ενασχόλησή τους με άθλημα και το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα Ομαδικά αθλήματα οι γυναίκες που τραυματίσθηκαν ήταν το 34,6% σε σχέση με τους άνδρες που ήταν το 54,7%. Στα ατομικά οι γυναίκες που τραυματίσθηκαν απότελούσε το 46,2% σε σχέση με τους άνδρες που έφθανε το 34,0%. Παρατηρούμε λοιπόν, ότι στα Ομαδικά αθλήματα, στους τραυματισμούς κυριαρχούν οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες και αυτό ίσως να οφείλεται στις έντονες προσπάθειες και στις δυναμικές τους τεχνικές εφαρμογές, ενώ στα Ατομικά κυριαρχούν οι γυναίκες έναντι των ανδρών λόγω του υψηλού ανταγωνισμού σε αθλήματα επαφής.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΛΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΥΠΟΤΡΟΠΗ ΠΑΛΑΙΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
PREVENTION OF OLD INJURY AND SPORTS ACTIVITY

ΖΕΥΓΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΓΚΙΟΛΑ Μ.
ZEUGAROPOULOS P., KECHAGIAS D., GIOLA M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Ένα παλαιό τραύμα αποτελεί πολλές φορές για τον αθλητή / τρια εντός εισαγωγικών μία ΄΄ανοικτή πληγή΄΄ που μπορεί αναπάσα στιγμή να ματώσει. Οι δύσκαπτες ίνες στο σημείο επούλωσης με την μειωμένη ελαστικότητα, οι ΄΄ταλεπωρημένοι΄΄ νευρώνες και οι μύες που έχουν χάσει την ισχύ τους μπορεί σε μία μέγιστη προσπάθεια να ξαναδημιουργήσουν κάκωση και μάλιστα σε δυσκολότερη φάση από ότι στην αρχική του μορφή. Αυτό προυποθέτει από τον αθλητή επαναπρογραμματισμό και αξιολόγηση της κατάστασης και πάλι πορεία θεραπείας και λειτουργικής αποκατάστασης. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς με μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα, και εάν παρόλου που ακολουθήθηκε διαδικασία λειτουργικής αποκατάστασης το τραύμα υποτροπίασε. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς με μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα, και παρόλου που ακολουθήθηκε διαδικασία λειτουργικής αποκατάστασης, το τραύμα υποτροπίασε. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 41,8% των ερωτηθέντων αθλητών και αθλητριών που τραυματίσθηκε παρόλου που ακολούθησαν όλη τη διαδικασία της θεραπευτικής και λειτουργικής αποκατάστασης, το τραύμα υποτροπίασε, μετά από την πλήρη επανένταξη στις προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες. Σε αντίθεση με το 58,2%, που συνέχισε τις προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες μετά από την διαδικασία αποκατάσταση, χωρίς να υποτροπιάσει ο παλαιός τραυματισμός. Είναι λεπτές οι ισορροπίες που καλείται να ακολουθήσει ο αθλητής ή η αθλήτρια κατά την επανάνταξή τους στη προπονητική και αγωνιστική δραστηριότητα. Και αυτό γιατί η ποσοτική και ποιοτική επιφόρτιση φεύγει από τα μέτρα ελέγχου όταν υπάρχει η αγωνιστική κατάσταση. Γι αυτό συνίσταται η μερική επαναφορά τόσο στη προπόνηση όσο και στις αγωνιστικές υποχρεώσεις, για όσο καιρό κρίνει η ομάδα θεραπείας με αρκετές επαναξιολογήσεις και επαναπρογραμμματισμούς των πρωτοκόλλων κινητικής συμπεριφοράς.

Λέξη - κλειδί 1: ΥΠΟΤΡΟΠΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΑΚΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΜΑ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ : Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

MEDICAL VOLUNTARY: THE ALTERNATIVE THERAPEUTICS OF MUSCULATION BREACHES

ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Ο πόνος είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα όλων των κακώσεων, και κυρίως των μυοσκελετικών που οι μηχανισμοί κάκωσης τη στιγμή της δραστηριότητας των αθλητών, τους καθιστά και πιο επώδυνους. Η συμπτωματολογία μιας κάκωσης έχει ένα πλούσιο κατάλογο από μία σειρά παθογόνων διεργασιών, όπως το οίδημα, οι μόλωπες, οι δυσκαμψίες, οι έντονοι μυικοί σπασμοί, οι νευραλγίες και μυαλγίες που εδραιώνονται, και πολλά άλλα, πέρα από την ψυχολογική κατάσταση που μετατρέπεται σε ψυχοσωματική επιφόρτιση του ασθενή. Τα επακόλουθα είναι πολλά εάν σκεφτεί κανείς ότι ο αθλητής θα απέχει για αρκετό χρονικό διάστημα από τις προπονητικές και αγωνιστικές του υποχρεώσεις, χάνοντας ένα μεγάλο κομάτι από την φυσική του κατάσταση που μέχρι τη στιγμή της κάκωσης έχτιζε με συνέπεια και πολλή προσπάθεια, τόσο του ιδίου όσο και του προπονητή του. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των αθλητών που επέλεξαν τον Ιατρικό Βελονισμό, ως εναλλακτική θεραπεία για τις μυοσκελετικές τους κακώσεις. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την επιλογή τους ως εναλλακτική θεραπεία στις μυοσκελετικές τους κακώσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 15,8% επέλεξε τον ιατρικό βελονισμό ως μέσο αποκατάστασης από μία σειρά συμπτωμάτων που επέμεναν μετά την μυοσκελετική τους κάκωση. Το 7,1% ακολούθησε φαρμακευτική αγωγή και το 46,7% ακολούθησε φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Το 19,0% και τις δύο μορφές θεραπείας, και φαρματευτική αγωγή και φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες, ενώ το 11,4%, δεν ακολούθησε καμία αγωγή.

Λέξη - κλειδί 1: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΑΚΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΕΣ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΤΕΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL, MOBILITY AND PAIN SENSITIVITY IN PATIENTS WITH LUMBAR SPINE STENOSIS FOLLOWING A NO SURGICAL REHABILITATION PROGRAM

ΚΟΣΣΕΡΗΣ Η., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

KOSSERIS I., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., BENEKA A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ikosseri@gmail.com

Η οσφυαλγία συνιστά ένα από τα πιο κοινά προβλήματα υγείας και προβλέπεται να πλήξει το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του. Η στένωση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης αποτελεί μια από τις βασικές αιτίες οσφυαλγίας στον γενικό πληθυσμό και την κυριότερη αιτία χειρουργείου στην μοίρα αυτή. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνήσει ασθενείς με Σ.Ο.Μ.Σ., που οι θεράποντες ιατροί επέλεξαν να ακολουθήσουν συντηρητική μέθοδο αποκατάστασης με χρήση ασκήσεων στο πρόγραμμά τους, ως προς την λειτουργικότητα στην καθημερινότητα τους, σε συνδυασμό με την αίσθηση του πόνου. Ελέγχθηκε ακόμα η αύξηση της κινητικότητας της πάσχουσας σπονδυλικής μοίρας. Τα άτομα του δείγματος ήταν 30 άτομα ηλικίας 30 με 65 ενώ ήταν υγιείς χωρίς άλλους σοβαρούς μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Οι μετρήσεις έγιναν στα κέντρα αποκατάστασης που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα αποκατάστασης 3 μηνών και περιλάμβανε πρόγραμμα ασκήσεων ευλυγισίας και ενδυνάμωσης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), ώστε να εξεταστούν κατά τις αρχικές μετρήσεις πιθανές στατιστικά σημαντικές διαφορές. Βρέθηκε ότι σε ποσοστό 67% βελτιώθηκε σημαντικά η λειτουργικότητα, σε ποσοστό 73% μειώθηκε η αίσθηση του πόνου ενώ σε ποσοστό 69% βελτιώθηκε η κινητικότητα και η ευκαμψία των ασθενών. Ακόμα παρατηρήθηκε μεγαλύτερη βελτίωση σε ασθενείς μικρότερων ηλικιών. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα της έρευνας, σε συντηρητική αντιμετώπιση ασθενών με στένωση στην οσφυϊκή μοίρα που οι θεράποντες ιατροί αποκλείουν την επεμβατική αντιμετώπιση, τα προγράμματα με χρήση ασκήσεων βελτίωσε σημαντικά την λειτουργικότητα, την αίσθηση του πόνου και την ευκαμψία.

Λέξη - κλειδί 1: ΟΣΦΥΪΚΗ ΣΤΕΝΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΕ ΣΟΜΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΕ ΣΟΜΣ

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ
INJURY AND SPORTS

ΚΟΥΝΑΝΗΣ Σ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΜΠΑΖΙΩΤΗΣ Ν.
KOUNANIS S., KECHAGIAS D., MPAZIOTIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Υπάρχουν αθλητικοί τραυματισμοί που ενώ ο αθλητής ή η αθλήτρια ακολούθησε κατά γράμμα την θεραπευτική αποκατάσταση, και την φαρμακευτική του αγωγή, το τραύμα δεν επανήλθε ποτέ στα φυσιολογικά πλαίσια. Αυτό αναγκάζει τον αθλητή σε μία μειωμένη απόδωση κατά την διάρκεια των αγωνιστικών του αναμετρήσεων αλλά και σε μία καθήλωση ορισμένων προπονητικών επιβαρύνσεων. Η ιδιοσυγκρασία του αθλητή με την ποιότητα των ιστών, την λειτουργικότητα των αρθρώσεων αλλά και την νευρομυική κατανομή θα παίξουν ρόλο στην γρήγορη αποκατάσταση και την ενεργητική παρουσία στους προπονητικούς και αγωνιστικούς χώρους. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς με μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και ποια ήταν τα μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 44,0% των ερωτηθέντων αθλητών και αθλητριών που τραυματίσθηκαν, επηρρεάσθηκε η αθλητική τους πορεία με πολλές αποχές από την ενεργό αγωνιστική δράση. Το 56,0% των αθλητών και αθλητριών δεν επηρρεάσθηκε η αθλητική τους πορεία και μετά από κάποιο χρόνο προσαρμογής επανήλθαν κανονικά στις προπονητικές και αγωνιστικές τους δραστηριότητες. Το μέγεθος ενός αθλητικού τραυματισμού που πραγματοποιήθηκε κάτω από αντίξοες συνθήκες, όπως κατά τη προσγείωση ενός άλματος, μετά από μία διεκδίκηση της μπάλας και κόντρα, μία πτώση κατά την αποφυγή κ.α. μπορούν να αποτελέσουν τροχοπέδη στην αθλητική πορεία του αθλητή και της αθλήτριας εάν αυτό παρ' όλη την θεραπευτική αποκατάσταση δεν επανέλθει πλήρως. Αυτό που θα αλλάξει τα δεδομένα στην επαναφορά του αθλητή ή της αθλήτριας είναι η ψυχική δύναμη αλλά και τα αποθέματα ενέργειας που θα τον θωρακίσουν από τις επίπονες καταστάσεις.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΣΧΕΣΗ ΤΥΠΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (ΟΜΑΔΙΚΟ – ΑΤΟΜΙΚΟ) ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ
SPORTS TYPE-RELATIONSHIP (GROUP - INDIVIDUAL) AND INJURY AREA

ΛΟΙΖΙΔΗΣ Θ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΠΑΝΤΕΛΗΣ Χ.
LOIZIDIS T., KECHAGIAS D., PANDELIS C.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Διαφέρουν οι αθλητές των Ομαδικών αθλημάτων από τους αθλητές των Ατομικών αθλημάτων; Υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να τραυματισθούν οι μεν από τους δε; και εάν ναι σε ποιες περιπτώσεις συμβαίνει αυτό; Και ποιοι είναι οι παράγοντες που συντρέχουν ώστε να φθάσουν οι αθλητές σε επίπεδα τραυματισμού; Σε ποιες περιοχές του σώματός τους υπάρχει η μεγαλύτερη επικυνδυνότητα; Προβληματισμοί και ερωτήματα που σίγουρα θα πρέπει να λυθούν και να απαντηθούν. Πως όμως προκαθορίζεις ένα τραυματισμό και περισσότερο πως τον προλαβαίνεις μέσα από την πρόληψη, και την αποφυγή τυχών λαθών που οδηγούν σε αυτόν; Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς σε σχέση με τις περιοχές τραυματισμού και το τύπο του αθλήματος Ομαδικό ή Ατομικό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς που τυχόν να προέκυψαν κατά την ενασχόλησή τους με άθλημα και τη περιοχή τραυματισμού σε σχέση με το τύπο του αθλήματος Ομαδικό ή Ατομικό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα Ομαδικά αθλήματα τραυματίσθηκε το 74,1% στα κάτω άκρα σε σχέση με το 58,3% στα Ατομικά αθλήματα. Στα άνω άκρα το 8,2% των Ομαδικών αθλημάτων σε σχέση με το 18,1% των Ατομικών. Το 11,8% τραυματίσθηκε στο κορμό από τα Ομαδικά αθλήματα σε σχέση με το 18,1% των Ατομικών. Και τέλος, στο κεφάλι τραυματίσθηκε το 5,9% των Ομαδικών σε σχέση με το 5,6% των Ατομικών. Παρατηρούμε λοιπόν μία ανομιομορφία των περιοχών τραυματισμού σε σχέση με τη μορφή των αθλημάτων, όπως στα Ομαδικά αθλήματα κυριαρχούν οι τραυματισμοί στα κάτω άκρα σε σχέση με τα Ατομικά. Σε αντίθεση με τα άνω άκρα όπου κυριαρχούν τα Ατομικά σε σχέση με τα Ομαδικά, όπως επίσης και στον κορμό. Ενώ στο κεφάλι υπάρχει σχεδόν το ίδιο ποσοστό.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ 2ΟΥ ΒΑΘΜΟΥ
REHABILITATION PROGRAM FOR ANKLE SPRAIN 2ND GRADE

ΛΕΟΝΤΑΡΗ Α., ΚΑΡΚΑΤΣΕΛΗΣ Γ., ΜΑΚΡΙΔΟΥ Ε., ΠΑΛΑΒΙΔΗ Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
LEONTARI A., KARKATSELIS G., MAKRIDOU E., PALAVIDI M., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anastasiapie10@gmail.com

Ο τραυματισμός της ποδοκνημικής άρθρωσης και πιο συγκεκριμένα το διάστρεμμα της έξω πλευράς εμφανίζεται με μεγάλη συχνότητα στις αθλητικές δραστηριότητες. Ο χρόνος αποκατάστασης είναι αρκετά σύντομος συγκριτικά με άλλους συνδεσμικούς τραυματισμούς, ωστόσο η μη ολοκληρωμένη αποκατάσταση του τραυματισμού συχνά οδηγεί σε επανατραυματισμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο περιπτωσιολογικός σχεδιασμός και αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης διαστρέμματος ποδοκνημικής έξω πλευράς 2ου βαθμού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μια φοιτήτρια του ΣΕΦΑΑ ηλικίας 19 ετών που ασχολούταν ερασιτεχνικά με την αντισφαίριση. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 4 εβδομάδων και συχνότητα 2-3 φορές/εβδομάδα. Στόχος του προγράμματος ήταν η ενδυνάμωση των κάτω άκρων, η βελτίωση της ισορροπίας/ιδιοδεκτικότητας και η λειτουργική επανένταξη. Το πρόγραμμα περιλάμβανε στα πρώτα στάδια της αποκατάστασης ενεργητικές ασκήσεις κινητικότητας, ισομετρικές ασκήσεις και ασκήσεις σε τραμπολίνο. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα προοδευτικής αντίστασης, και ασκήσεις ισορροπίας σε ασταθείς επιφάνειες, σανίδες ισορροπίας, στρώματα, bosu. Στο τελευταίο στάδιο πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις λειτουργικής επανένταξης στο γήπεδο, περιλαμβάνοντας ασκήσεις συντονισμού σε σκάλα ευκινησίας, αλτικές ασκήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης κ.α. Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος αξιολογήθηκε η ικανότητα ισορροπίας (απόκλιση σε μοίρες από το οριζόντιο επίπεδο) στο σύστημα ισορροπίας Biodex και σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ της υγιούς και τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης. Για την εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκαν λειτουργικά τεστ αλμάτων (one leg jump, triple leg jump) και σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν καταγράφηκαν διαφορές μεταξύ του υγιούς και τραυματισμένου άκρου. Συμπερασματικά, το παρεμβατικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό και κατάφερε να εξαλείψει όλες τις διαφορές-ελλείμματα μεταξύ της τραυματισμένης και της υγιούς ποδοκνημικής άρθρωσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Λέξη - κλειδί 7: ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
THE IMPORTANCE OF MASSAGE THERAPY AND ITS USE IN ANCIENT GREECE

ΜΑΝΟΥΣΟΥΔΑΚΗΣ Α.
MANOUSOUDAKIS A.

PHYSICAL MEDICAL REHABILITATION (PMR)

manousandreas@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σημασίας της μάλαξης, καθώς και πως εφαρμοζόταν στην αρχαία Ελλάδα, όπου γνώρισε μεγάλη ακμή. Αρχικά, αναφορές για τη μάλαξη βρέθηκαν σε βιβλία του Κομφούκιου. Μετέπειτα διαδόθηκε από την ανατολή στην Ευρώπη κι από εκεί στην αρχαία Ελλάδα. Είχε ενεργό ρόλο στις ζωές των αρχαίων Ελλήνων όπου αρχικά είχε συνδεθεί στενά με τον αθλητισμό και εφαρμοζόταν στα γυμνάσια και στις παλαίστρες. Η μάλαξη εφαρμοζόταν από τους παιδοτρίβες, που ήταν ειδικοί εκπαιδευτές και στη συνέχεια από τους αλλείπτες. Όταν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης έγιναν γνωστά, έκανε την εμφάνισή του ένα καινούριο επάγγελμα, αυτό του «ιατραλείπτη» κι έτσι άρχισε να εφαρμόζεται η μάλαξη και από τους γιατρούς στους ασθενείς στα Ασκληπειεία. Σύμφωνα με τον Γαληνό, για τη διατήρηση της καλής υγείας απαιτούνταν συγκεκριμένες σταθερές καθημερινές πρακτικές που συνοψίζονταν στη λέξη «δίαιτα», η οποία δεν είχε να κάνει μόνο με το φαγητό και το ποτό, αλλά και με τα λουτρά, τη μάλαξη, τις φυσικές ασκήσεις, την παθητική άσκηση και βέβαια τον παράγοντα κλίμα. Σημαντικό ρόλο κατά την αρχαιότητα φαίνεται να διαδραματίζει το μέσον με το οποίο γινόταν η μάλαξη. Η μάλαξη με τη χρήση λαδιού και σκόνης ήταν ευρέως διαδεδομένη. Προκειμένου να κρατήσουν τους πόρους του δέρματος καθαρούς, χρησιμοποιούσαν λάδι. Αντίθετα, η χρήση σκόνης γινόταν για να κλείνουν οι πόροι του δέρματος και να παρεμποδίζεται η υπερβολική εφίδρωση και να διατηρείται το σώμα καθαρό. Η χρήση της σκόνης γινόταν κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, ενώ η χρήση λαδιού τους χειμερινούς. Τόσο ο Ιπποκράτης, όσο και ο Γαληνός διέκριναν τη μάλαξη σε δυνατή, μέτρια, μαλακή ή ήπια. Οι κινήσεις των χεριών, η ένταση και η διάρκεια της μάλαξης, το μέσον αλλά και η θερμοκρασία του χώρου, ήταν παράγοντες πολύ σημαντικοί για ένα «θεραπευτικό» αποτέλεσμα και είναι αναγκαίο να υπάρχει «συμμετρία» αναφορικά με αυτούς. Με το πέρασμα των αιώνων και τις συχνές μετεξελίξεις της, η μάλαξη αναγνωρίζεται πλέον παγκοσμίως ως πολύτιμο θεραπευτικό και προληπτικό μέσο, αλλά ακόμα και ως μέσο φροντίδας, αναζωογόνησης και ευεξίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΑΛΑΞΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΣΚΟΝΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ
REHABILITATION PROGRAMME FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT

ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.,ΜΑΛΛΙΟΥ Π.
PAMPORIDIS V., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vasipab@phyed.duth.gr

Η σημασία και ρόλος του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι σημαντικός για τη σταθερότητα και για τη λειτουργία του γόνατος. Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου χαρακτηρίζεται ως ένας από τους σοβαρότερους τραυματισμούς ενός αθλητή. Η ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι ένας από τους συχνότερους τραυματισμούς αθλητών στην εποχή μας και εμφανίζεται κυρίως σε αθλητές ποδοσφαίρου, χειρόσφαιρου, μπάσκετ, βόλεϊ και χιονοδρομίες. Για την αποκατάσταση της αστάθειας του γόνατος που είναι το αποτέλεσμα της ρήξης, ο αθλητής πρέπει να χειρουργηθεί, κάτι που συνιστούν οι περισσότεροι γιατροί κυρίως σε επαγγελματίες αθλητές αλλά και σε ερασιτέχνες αθλητές και ηλικιακά νέους. Ο ασθενής μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση του τραυματισμού του ακολουθώντας μια σειρά ασκήσεων που θα του συστήσει ο γιατρός του και θα εφαρμόσει ανάλογα με την περίπτωση ο ειδικός προπονητής αποκατάστασης. Δυο περιπτώσεις ποδοσφαιριστών με αποτέλεσμα ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου με διαφορετικό τρόπο. Ο πρώτος από επαφή με αντίπαλο και πτώση με το γόνατο στον αγωνιστικό χώρο και ο δεύτερος χωρίς επαφή, με απλή στροφική κίνηση του ποδιού στην προσπάθεια του να γυρίσει προς την εστία με την μπάλα. Η Χειρουργική Επέμβαση έγινε και στους δυο από τον ίδιο Γιατρό και στην ίδια ιδιωτική κλινική. Η αποκατάσταση τους ξεκίνησε με ισομετρικές ασκήσεις ενώ από το δεύτερο μήνα που επουλώθηκαν οι πληγές στο γόνατο και για ένα μεγάλο διάστημα το πρόγραμμα προπόνησης τους περιείχε μόνο υδροθεραπεία και ασκήσεις στο νερό. Ακολούθησαν προγράμματα με ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας και αργότερα ασκήσεις μονοποδικής στήριξης. Πριν την επιστροφή σε προπόνηση με μπάλα και αλλαγών κατεύθυνσης είχαμε στο πρόγραμμα ασκήσεις ισορροπίας και λειτουργικές. Το πρόγραμμα Προπόνησης Αποκατάστασης που ακολουθήθηκε ήταν το ίδιο με κάποιες διαφοροποιήσεις. Η Επιστροφή στην ενεργό Δράση για τον μεν ένα στους 6 μήνες και 6 ημέρες με πρώτη συμμετοχή στο πρωτάθλημα ακριβώς στον 7ο μήνα μετά το χειρουργείο και τον δε δεύτερο σε 6 μήνες και 20 ημέρες μετά το χειρουργείο.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΜΕ ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΚΑΙ ΣΥΡΡΑΦΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

A TRAINING PROGRAM IN WATER IN FOOTBALL PLAYER WITH ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT TEAR AND MENISCUS TEAR

ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ Γ., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π., ΣΤΕΡΓΙΟΥ Κ., ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ Θ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

PANTELIDIS G., POLLEZEL P., STERGIOU K., PAPOUTSIS A., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

georpant12@phyed.duth.gr

Η ρήξη του προσθίου χιαστού είναι ένας από τους πιο συχνούς τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο. Μετα από μια χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης του χιαστού ο αθλητής επιστρέφει στην ενεργό δράση σε διάστημα περίπου 6 μηνών. Στο διάστημα αυτό από τον 1ο έως 3ο μηνά ιδανικό περιβάλλον άσκησης αποτελεί το νερό. Η έλλειψη βαρύτητας και η προσαρμοζόμενη αντίσταση είναι ιδιότητες του νερού που μπορούν ευεργετικά να βοηθήσουν έναν τραυματία στην ανάκτηση του εύρους κίνησης, στην μυϊκή ενδυνάμωση και στην λειτουργικότητα τις αρθρώσεις. Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να σχεδιάσει και να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αποκατάστασης στο νερό σε αθλητή του ποδοσφαίρου που βρισκόταν στον 2ο μηνά της αποκατάστασης μετα από αντικατάσταση του προσθίου χιαστού. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 6 εβδομάδες, συχνότητα 3φορες την εβδομάδα, διάρκεια προπονητικής μονάδας 60΄. Οι στόχοι του προγράμματος άσκησής ήταν η αύξηση του εύρους κίνησης ,η μυϊκή ενδυνάμωση, η αερόβια εξάσκηση, και η βελτίωση της σταθερότητας. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εκτελέστηκε σε βαθιά και ρηχή πισινά. Μετά από 6 εβδομάδες παρέμβασης παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση του εύρους κίνησης του γόνατος, Εξάλειψη των ελλειμμάτων, βελτίωση της δύναμης του τετρακέφαλου και των οπίσθιων μηριαίων, Βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας. Συμπερασματικά, Ασκησιολογιο που εφαρμόζεται στο νερό συμβάλει αποτελεσματικά στην ολοκληρωμένη αποκατάσταση ενός τραυματία με αντικατάσταση προσθίου χιαστού.

Λέξεις Κλειδιά: ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΔΟ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

EVALUATION OF BALANCE BEFORE AND AFTER A BREAK DURING IN SEASON AND AFTER A BALANCE INTERVENTION PROGRAM IN BASKETBALL ATHLETES

ΣΤΕΡΓΙΟΥ Κ., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π., ΜΠΟΥΝΤΑΣ Β., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

STERGIOU K., POLLEZEL P., BOUNTAS V., GIOFTSIDOU A., BENEKA A., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konnastergiou@gmail.com

Οι τραυματισμοί στην καλαθοσφαίριση είναι ένα σύνηθες φαινόμενο, το οποίο ως πληθυσμό-στόχο έχει κάθε αθλούμενο, για αυτό και βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος όλων των ειδικών του αθλήματος καθώς επιδίωξη τους είναι να ελαχιστοποιηθούν οι τραυματισμοί. Τα πορίσματα των ερευνών καταδεικνύουν πως οι τραυματισμοί στην καλαθοσφαίριση εμφανίζονται κυρίως στα κάτω άκρα και διαπιστώθηκε ότι βασικός παράγοντας τραυματισμού είναι η μειωμένη ισορροπία, εννοώντας ταυτόχρονα και το μειωμένο νευρομυϊκό συντονισμό και τον ελλιπή έλεγχο της στάσης σώματος. Αποδεχόμενοι, λοιπόν, ότι η ισορροπία είναι βασικό στοιχείο για την πρόληψη κακώσεων, κρίθηκε χρήσιμη περαιτέρω έρευνα, για το πως η ισορροπία μπορεί να βελτιωθεί σε αθλητές καλαθοσφαίρισης, πως αυτή εξελίσσεται κατά την αγωνιστική περίοδο και αν ένα πρόγραμμα νευρομυϊκής συναρμογής προσαρμοσμένο σε μια προπονητική μονάδα μπορεί να επιφέρει βελτιώσεις στην στατική και δυναμική ισορροπία. Σκοπός της προκείμενης έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η δυναμική και στατική ισορροπία των αθλητών καλαθοσφαίρισης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης πριν και μετά τη διακοπή αγωνιστικών υποχρεώσεων, και μετά από πρόγραμμα παρέμβασης ισορροπίας 6 εβδομάδων. Οι συμμετέχοντες της έρευνα ήταν 12 αθλητές καλαθοσφαίρισης ,οι οποίοι δεν είχαν υποστεί τραυματισμό πριν και κατά την διάρκεια της έρευνας, είχαν καθαρό ιστορικό υγείας και παρευρίσκονταν στις προπονήσεις της ομάδας. Για την αξιολόγηση της δυναμικής και στατικής ισορροπίας εφαρμόστηκε το Star Excursion Balance Test (SEBT), το Balance Error Scoring System (BESS) και τέλος Biodex Stability System. Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures ANOVA) ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι η στατική και δυναμική ισορροπία των αθλητών βελτιώθηκε κυρίως στην τρίτη μέτρηση, η οποία εφαρμόστηκε μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, η δυναμική ισορροπία δεν επηρεάστηκε σημαντικά πριν και μετά τη διακοπή του πρωταθλήματος, αλλά το παρεμβατικό πρόγραμμα ισορροπίας αποδείχθηκε ωφέλιμο για την ομάδα καλαθοσφαίρισης. Συμπερασματικά, το πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόστηκε λειτούργησε θετικά για την ομάδα καλαθοσφαίρισης, βελτιώνοντας την ισορροπία στις περισσότερες παραμέτρους που τέθηκαν.

Λέξη - κλειδί 1: ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΛΗΨΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΕΠΕΜΒΑΣΗ. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ANKLE REHABILITATION PROGRAM AFTER SURGERY. CASE STUDY

ΦΛΩΚΟΥ Α.
FLOKOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fa.mandy@gmail.com

Η ποδοκνημική είναι μία μονοαξονική διάρθρωση, η οποία είναι επιρρεπής σε τραυματισμούς εξαιτίας των φορτίων στα οποία υπόκειται. Η σταθερότητα της οφείλεται σε ένα δυνατό σύμπλεγμα συνδέσμων καθώς και τους μύες που την περιβάλλουν. Παρ΄ όλα αυτά οι ρήξεις, κυρίως του έξω πλάγιου, που παρατηρούνται σε αθλητές, αγγίζουν το ποσοστό του 16-21% όλων των κακώσεων. Εξίσου συχνοί τραυματισμοί, οι οποίοι στις περισσότερες περιπτώσεις συνυπάρχουν με τις ρήξεις, είναι τα κατάγματα καθώς και το πρόσθιο σύνδρομο πρόσκρουσης στο οποίο παρατηρείται ανάπτυξη οστεόφυτων. Οι προαναφερθέντες τραυματισμοί συνοδεύονται συνήθως από πόνο και περιορισμό στην κίνηση. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός προγράμματος αποκατάστασης πριν και έπειτα από επέμβαση συρραφής πρόσθιου αστραγαλοπερονιαίου, αφαίρεση ελεύθερων οστικών τεμαχίων και πρόσθιου συνδρόμου πρόσκουσης. Ως δείγμα ήταν μία γυναίκα 30 ετών αθλητικά ενεργή έως ότου παρουσιάστηκε ο τραυματισμός. Η αποθεραπεία διήρκεσε 16 εβδομάδες και σύμφωνα με πρωτόκολλα για τα οποία έγινε εκτενής ανασκόπηση. Οι αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν από ειδικούς αφορούσαν την κίνηση της ποδοκνημικής και την ένταση του πόνου. Ως μέσο αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο McGill για τον πόνο ανάμεσα στα στάδια τηςαποθεραπείας. Στο τέλος κάθε φάσης του προγράμματος γίνονταν γωνιομετρήσεις και τεστ ιδιοδεκτικότητας σε ασταθή επιφάνεια με χρονομέτρηση. Με το πέρας τον 16 εβδομάδων πραγματοποιήθηκαν hop tests ώστε να συγκριθεί το υγιές μέλος με το χειρουργημένο. Υπήρξε εμφανής βελτίωση στη λειτουργικότητα, με περιόδους ελάχιστου πόνου και μικρών οιδημάτων που αντιμετωπιζόταν καταλλήλως.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΡΡΑΦΗ ΣΥΝΔΕΣΜΩΝ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣΚΡΟΥΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΣΤΙΑΚΗΣ ΔΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ - ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE INCREASE OF QUADRICEPS MUSCLE FORCE WITH LOCAL VIBRATION IN A PATIENT AFTER KNEE ARTHROSCOPY- CASE STUDY

ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΖΑΚΑΛΚΑ Ι., ΑΥΤΟΣΜΙΔΗΣ Δ.

CHATZOPOULOU A., ZAKALKA I., AFTOSMIDIS D.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ALEXANDER TECHNOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTE OF THESSALONIKI

anastasiaxatzopoulou96@gmail.com

Η χρήση εστιακής δόνησης μέσω μηχανοηχητικών κυμάτων έχει αποδειχθεί ότι είναι η πιο κατάλληλη για την πρόκληση άμεσης κινητικής απάντησης, τη διέγερση των νωτιαίων αντανακλαστικών όπως και την τροποποίηση στρατηγικών κινητικού ελέγχου. Η δυνατότητα αύξησης της μυϊκής ισχύος του τετρακέφαλου μυός με την εφαρμογή εστιακής δόνησης σε ασθενή που υποβλήθηκε σε αρθροσκόπηση γόνατος. Γυναίκα 35 ετών υποβλήθηκε σε αρθροσκόπηση μετά από ρήξη του οπίσθιου κέρατος του έσω μηνίσκου. Μετά την αποφόρτιση για 15 ημέρες ακολούθησε πρόγραμμα φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης για επανάκτηση του εύρους κίνησης και του ελέγχου του οιδήματος και του πόνου. Στις 30 ημέρες από το χειρουργείο λόγω έντονης επαγγελματικής δραστηριότητας ήταν αδύνατο να ακολουθήσει τα συνήθη προγράμματα αποκατάστασης για την επανάκτηση της μυϊκής της ισχύος. Αποφασίστηκε να ακολουθηθεί επιθετικό πρόγραμμα μυϊκής επανεκπαίδευσηςμε εφαρμογή εστιακής δόνησης με τη συσκευή VISS(ActUnibel) για 6 συνεδρίες επί 2 εβδομάδες (3 συνεδρίες/εβδομάδα). Η κάθε συνεδρία περιελάμβανε ασκήσεις ανοιχτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας με εφαρμογή εστιακής δόνησης και τη χρήση 6 ηλεκτροδίων στον τετρακέφαλο μυ (2 στον ορθό μηριαίο διαμέτρου16x2,5 εκ.,2 στον έσω πλατύ και 2στον έξω πλατύ διαμέτρου 3,5 x 3,5 εκ.)σε συχνότητα 300 Hz, ένταση 8Hz και διάρκειας 20 λεπτών. Μετρήθηκε η ικανότητα της μέγιστης ενεργητικής ισομετρικής σύσπασης με δυναμόμετρο τύπου RolyanSmartHandlePro (PattersonMedicalSupplyInc.,USA) στην αρχή και στο πέρας κάθε συνεδρίας. Ο πόνος μετρήθηκε με μια οπτική αναλογική κλίμακα (VAS). Παρατηρήθηκε αύξηση της μυϊκής ισχύος του τετρακέφαλου μυός του χειρουργημένου γόνατος με Μ.Ο. 11,5% με χρήση εστιακής δόνησης ενώ στο υγιές γόνατο με Μ.Ο. 4,8%.Η αύξηση της μυϊκής ισχύος που επιτεύχθηκε με τον συνδυασμό της άσκησης και της εστιακής δόνησης σε σχέση μόνο με τις ασκήσεις κατά τη διάρκεια τηςπαρέμβασης μας ήταν περισσότερη από 2,5 φορές. Δεν υπήρξε καμία διαφοροποίηση στον πόνο τόσο κατά την διάρκεια της παρέμβασης όσο και στο τέλος αυτής. Η χρήση της εστιακή δόνησης φαίνεται ότι είναι αποτελεσματική για την αύξηση της μυϊκής ισχύος του τετρακέφαλου μυός σε σύντομο χρονικό διάστημα με καλύτερα αποτελέσματα από την συμβατική άσκηση στο ίδιο χρονικό διάστημα. Μπορεί να χαρακτηριστεί και ως ασφαλής αφού δεν δημιούργησε επιπλοκές.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΣΤΙΑΚΗ ΔΟΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΙΚΗ ΙΣΧΥΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Sports Injuries and Rehabilitation

Αθλητική Ψυχολογία

ΣΧΕΣΕΙΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ YOGA

RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE VITALITY AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN YOGA PROGRAMS

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Σ., ΜΟΥΔΑΤΣΑΚΗ Ε., ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

ATHANASIOU S., MOUDATSAKI E., MAVRIDOU Z., ROKKA S., BEBETSOS E.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

sp.athan@yahoo.gr

Στον τομέα της άσκησης, η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών παίζει σημαντικό ρόλο για την επίτευξη της υποκειμενικής ζωντάνιας καθώς συμβάλλει στην αύξηση της ευεξίας, των θετικών συναισθημάτων και τη μείωση της ψυχολογικής καταπόνησης. Η υποκειμενική ζωτικότητα, ορίζεται ως η ύπαρξη σωματικής και πνευματικής ενέργειας, ένα θετικό συναίσθημα ενεργητικότητας που σχετίζεται με την ενεργοποίηση του μυαλού και μηχανισμούς θετικής ανταπόκρισης. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, τον βαθμό στον οποίο η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις σχετίζεται με την υποκειμενική ζωτικότητα συμμετεχόντων σε ομαδικά προγράμματα Yoga και να εξετάσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 213 ασκούμενοι (76 άνδρες & 137 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 47 ± 8,94 χρόνια από ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Θεσσαλονίκης και οι οποίοι με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα τους τελευταίους έξι μήνες συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα Yoga. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: η κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες: αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1 (δε συμφωνώ) έως 5 (συμφωνώ πάρα πολύ) και η κλίμακα Υποκειμενικής Ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulo και Karavani (2009), με 7 θέματα για την αξιολόγηση της υποκειμενικής ζωτικότητας των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνοχή των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων (a Cronbach's από .82 έως .87 και .92 αντίστοιχα). Η ανάλυση περιγραφικής στατιστικής έδειξε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν ικανοποιητικούς μέσους όρους αυτονομίας, ικανότητας και σχέσεων και υψηλό μέσο όρο ενεργητικότητας. Από την ανάλυση συσχετίσεων φάνηκε ότι η υποκειμενική ζωτικότητα είχε στατιστικά σημαντική σχέση με την αυτονομία και τις κοινωνικές σχέσεις ενώ δεν σχετίζονταν σημαντικά με την ικανότητα. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φύλου και ηλικίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν τη θετική σχέση της αυτονομίας και των κοινωνικών σχέσεων με την υποκειμενική ζωντάνια ενώ η ικανότητα δεν φάνηκε να παίζει σημαντικό ρόλο, πιθανόν επειδή η πρακτική των προγραμμάτων Yoga, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στον διαλογισμό, παρέχει το κλειδί για μια ολιστική σωματική, ψυχολογική και πνευματική ανάπτυξη σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες και ανάγκες του κάθε ατόμου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία προηγούμενες μελέτες που υποστήριξαν ότι η συμμετοχή σε μια αυτόνομη δραστηριότητα οδηγεί στην αύξηση της υποκειμενικής ζωτικότητας και οι υψηλοί δείκτες ψυχολογικής υγείας γενικεύονται σε όλους ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ YOGA

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF GROUP AEROBIC PROGRAMS ON ADULTS WELL-BEING

ΓΙΤΣΗ Ι., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.
GITSI I., ROKKA S., MAVRIDIS G., FILIPPOU F., ISPYRLIDIS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanna_gitsi@hotmail.com

Τα ομαδικά προγράμματα άσκησης στις αίθουσες των γυμναστηρίων, έχει διαπιστωθεί ότι είναι κατάλληλα και ευεργετικά, τόσο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ατόμων κάθε ηλικίας όσο και για τη θετική τους επίδραση στην ψυχολογική υγεία-ευεξία των ασκουμένων. Απλές περίοδοι άσκησης μπορούν να προσφέρουν θετική διάθεση, μείωση της έντασης και της πίεσης ανεξάρτητα από τα επίπεδα φυσικής ικανότητας των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξεταστούν οι διαφορές στην ψυχολογική υγεία-ευεξία ενήλικων ασκουμένων, πριν και μετά τη συμμετοχή σε δύο διαφορετικά ομαδικά προγράμματα άσκησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 159 ασκούμενοι (41 άνδρες & 118 γυναίκες), με ηλικία 30 έως 60 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν συστηματικά στα ομαδικά προγράμματα pilates (n=88) και ιμάντες αιώρησης (n=71) σε ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Λάρισας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya,1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Mavrovouniotis et al., 2010) με 12 θέματα σε τρεις παράγοντες, Θετική Ευεξία και Ψυχολογικό Στρες, που ανταποκρίνονται στους θετικούς και αρνητικούς πόλους της ψυχολογικής υγείας ενώ ο τρίτος παράγοντας αντιπροσωπεύει την κόπωση. Οι απαντήσεις για το αντίστοιχο συναίσθημα «τώρα» δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα Likert από 1 =καθόλου έως το 7 =πάρα πολύ. Οι συμμετέχοντες, συμπλήρωσαν το ανώνυμο ερωτηματολόγιο πέντε λεπτά πριν και αμέσως μετά το τέλος του κάθε προγράμματος. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής a Cronbach των τριών παραγόντων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Από τις αναλύσεις διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και αλληλεπίδραση μέτρησης και είδος προγράμματος. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της θετικής ευεξίας μετά το τέλος και των δύο προγραμμάτων, με τη μεγαλύτερη μείωση του ψυχολογικού στρες να παρουσιάζεται μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα pilates αλλά και μικρή αλλά στατιστικά σημαντική αύξηση της κόπωσης και στα δύο προγράμματα. Συμπερασματικά και τα δύο είδη ομαδικών προγραμμάτων που εξετάστηκαν, βελτιώνουν την ψυχολογική υγεία-ευεξία καθώς οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλούς μέσους όρους θετικής ευεξίας, σχεδόν παντελή έλλειψη ψυχολογικού στρες και χαμηλό μέσο όρο στην κόπωση αμέσως μετά τη συμμετοχή στο κάθε πρόγραμμα. Προτείνεται, η ενθάρρυνση των ενηλίκων για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης τόσο για τη βελτίωση της ψυχολογικής υγείας και ευεξίας όσο και της ποιότητας ζωής τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΘΕΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΟΠΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΜΑΝΤΕΣ ΑΙΩΡΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: PILATES

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

TRAMPOLINE CHAMPIONS' EMOTIONS AND HANDLING OF STRESS

ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ Φ., ΓΚΙΟΛΙΑ Ε.
NTALIANIS F., GKIOLIA E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

UNIVERSITY OF PIRAEUS

evagiolia@yahoo.gr

Το τραμπολίνο αποτελεί ένα από τα λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα στην Ελλάδα αν και έχουν περάσει 55 χρόνια από τότε που διεξήχθη το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών και γυναικών (ατομικό και καλλιτεχνικό) στο Λονδίνο και 19 έτη από τότε που πρωτοπαρουσιάστηκε ως ολυμπιακό άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000 στο Σύδνεϋ της Αυστραλίας. Στην Ελλάδα το άθλημα του τραμπολίνο τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας και αποτελεί ένα από τα αναπτυσσόμενα αθλήματα στο χώρο της αγωνιστικής γυμναστικής. Ο πρωταρχικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διευρύνει την περιορισμένη σχετικά βιβλιογραφία για το εν λόγω άθλημα στην Ελλάδα και να εντοπίσει τους τρόπους με τους οποίους οι Έλληνες πρωταθλητές και πρωταθλήτριες του τραμπολίνο διαχειρίζονται το αγωνιστικό στρες. Ένας επιπρόσθετος στόχος είναι να μελετήσει τα συναισθήματα με τα οποία βρίσκονται αντιμέτωποι αυτοί οι αθλητές. Για τη συλλογή των δεδομένων απευθυνθήκαμε σε τρεις γυμναστικούς συλλόγους στην περιοχή της Αττικής των οποίων οι αθλητές έχουν εθνικές και διεθνείς διακρίσεις. Το συνολικό δείγμα αποτελούνταν από 15 αθλητές ηλικίας μεταξύ 10 και 22 ετών οι οποίοι έχουν διακριθεί στο άθλημα του τραμπολίνο σε πανελλήνια πρωταθλήματα, πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους αγώνες. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με προσωπικές συνεντεύξεις με τη χρήση ημιδομημένου ερωτηματολογίου. Η ανάλυση των δεδομένων μας έδειξε ότι ανεξαρτήτως ηλικίας οι αθλητές και αθλήτριες του αγωνιστικού τραμπολίνο βιώνουν μια ποικιλία συναισθημάτων (αρνητικά και θετικά) και αρκετοί από αυτούς χρησιμοποιούν διαφόρους τρόπους για να καταπολεμήσουν το υψηλό στρες πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Στα συμπεράσματα της έρευνας αναγνωρίζονται οι βασικότεροι περιορισμοί και παρουσιάζονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΤΡΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ "EXERCISE IMAGERY PRELIMINARY QUESTIONNAIRE-GYM VERSION" ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

CONSTRUCTION OF THE QUESTIONNAIRE "EXERCISE IMAGERY PRELIMINARY QUESTIONNAIRE-GYM VERSION" FOR THE INVESTIGATION OF THE IMAGERY USED BY GYM EXERCISERS

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ Κ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.
DASKALAKI K., GIOFTSIDOU A., GOURGOULIS V., BEBETSOS E., BENEKA A., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

adaskala@phyed.duth.gr

Παρόλο που η έλλειψη σωματικής άσκησης και η καθιστική συμπεριφορά συνιστούν σημαντικά προβλήματα που εγείρουν σοβαρή ανησυχία για τη δημόσια υγεία, ένα εξίσου ανησυχητικό πρόβλημα είναι η μειωμένη προσέλευση και η ασυνέπεια των ασκούμενων στα προγράμματα άσκησης. Όπως έχει υποστηριχθεί, παρόλο που οι ασκούμενοι μπορεί να αισθάνονται καλύτερα μετά από την προπόνηση, το πρόβλημα της χαμηλής «προσκόλλησης» στα προγράμματα άσκησης μπορεί να οφείλεται στα συναισθήματα που βιώνουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Μια οικονομική και απλή στρατηγική παρέμβασης για την ενίσχυση των κινήτρων και της προσήλωσης στην άσκηση είναι η χρήση της νοερής απεικόνισης κατά την άσκηση [exercise imagery (EI)]. Η νοερή απεικόνιση είναι μια ψυχολογική δεξιότητα που εξυπηρετεί ποικίλες γνωστικές και παρακινητικές λειτουργίες και η οποία, όπως έχει διαπιστωθεί, όταν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της άσκησης αυξάνει τα επίπεδα ευχαρίστησης πολύ περισσότερο απ' ό,τι η άσκηση από μόνη της. Οι υπάρχουσες γνώσεις σχετικά με την EI προέρχονται από ερωτηματολόγια που εξετάζουν τη χρήση της κυρίως εκτός περιβαλλόντων άσκησης και όχι κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ενώ, επίσης, τα συγκεκριμένα μεθοδολογικά εργαλεία μέτρησης έχουν δεχτεί κριτική για το γεγονός ότι δεν παρέχουν τη δυνατότητα διερεύνησης όλων των λειτουργιών της EI για τους ασκούμενους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου εστιασμένου σε ασκούμενους γυμναστηρίων για τη διερεύνηση της ανάπτυξης, της φύσης (περιεχομένου και λειτουργίας) και των προτιμήσεων των ασκούμενων σχετικά με την EI κατά τη διάρκεια των προπονήσεών τους. Το ερωτηματολόγιο ονομάστηκε «Exercise Imagery Preliminary Questionnaire-Gym Version (EIPQ-GV)», περιλαμβάνει 27 ερωτήσεις (ανοιχτού και κλειστού τύπου) και η τελική του μορφή καθορίστηκε ύστερα από πιλοτική έρευνα, με τη συμμετοχή 15 μελών γυμναστηρίων. Σύμφωνα με τα ενδεικτικά του αποτελέσματα προσφέρει τη δυνατότητα μιας βαθύτερης κατανόησης των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών της EI κατά την ώρα της προπόνησης. Ως εκ τούτου, το EIPQ-GV θα διανεμηθεί σε ένα μεγαλύτερο δείγμα μελών γυμναστηρίων, με στόχο να διερευνηθούν εκτενέστερα τα χαρακτηριστικά της EI κατά τη διάρκεια της άσκησης και με βάση τις απαντήσεις τους να δημιουργηθεί, σε μια ύστερη φάση, ένα νέο μεθοδολογικό εργαλείο μέτρησης της EI με συγκεκριμένα στοιχεία, το οποίο θα ελεγχθεί για τις ψυχομετρικές του ιδιότητες, χρησιμοποιώντας την κατάλληλη μεθοδολογία.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΕΤΡΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

INVESTIGATION THE PERCEIVED COACHING BEHAVIOR AND THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AMONG JUNIOR SWIMMING ATHLETES

ΚΟΥΤΖΑΚΙΩΤΟΥ Χ., ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ Ι., ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΑ Τ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.

KOUTZAKIOTOU C., FRAGIADAKI I., EVANGELISTA T., ROKKA S, BAXEVANI M., MAVRIDIS G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xristinakoutz@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετασθεί η σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις) σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 104 αθλητές κολύμβησης (56 αγόρια & 48 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας 15 ± 3.51 έτη, κατηγορίας προαγωνιστικού, από πέντε συλλόγους της Αν. Μακεδονίας και Θράκης. Ως όργανα μέτρησης για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams et al., 2003) προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007) με 15 θέματα και δύο παράγοντες "υποστηρικτική συμπεριφορά" με 8 ερωτήσεις και "αρνητική συμπεριφορά" με 7 ερωτήσεις και η κλίμακα Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPN; Vlachopoulos & Michailidou, 2006) με 12 θέματα σε 3 παράγοντες, αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους με 4 ερωτήσεις αντίστοιχα. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές/τριες στους χώρους προπόνησης, απουσία του προπονητή, στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου 2018. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων, κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's alpha από .87 έως .92 και .74 έως .89). Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή είχε στατιστικά σημαντική θετική σχέση με την αντιλαμβανόμενη αυτονομία και ικανότητα ενώ η αρνητική δεν σχετίζονταν με κανέναν παράγοντα της κλίμακας των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στη συμπεριφορά του προπονητή, ωστόσο σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τις σχέσεις με τα αγόρια να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους από τα κορίτσια. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι κατά τα πρώτα χρόνια συμμετοχής των μικρών αθλητών στο άθλημα της κολύμβησης, οι προπονητές θα πρέπει να επικεντρώνονται στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, την παρακίνηση και την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της αθλητικής σταδιοδρομίας των νεαρών αθλητών/τριών κολύμβησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΣΧΕΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

RELATIONSHIPS BETWEEN GROUP ENVIRONMENT AND COACHING BEHAVIOUR IN MALE BASKETBALL PLAYERS

ΜΠΟΥΝΤΑΣ Β., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΛΑΙΟΣ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.

MPOUTAS V., MAVRIDIS G., LAIOS A., ROKKA S., ISPYRLIDIS I., GARGALIANOS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

srokka@phyed.duth.gr

Η σχέση που αναπτύσσουν οι αθλητές με τους προπονητές τους είναι πολύ σημαντική, γιατί επηρεάζει την ποιότητα της προπόνησης, τη συνοχή της ομάδας, τους προσωπικούς προσανατολισμούς των αθλητών και την απόδοσή τους στον αγώνα. Οι προπονητές είναι αυτοί που αποφασίζουν για τη μέθοδο προπόνησης, ρυθμίζουν τους κανόνες μέσα στην ομάδα και επειδή οι αποφάσεις τους αφορούν κυρίως τις ενέργειες των αθλητών τους, είναι σημαντικό αυτές να γίνονται αποδεκτές. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος ομάδας και της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή σε αθλητές καλαθοσφαίρισης αγωνιστικών κατηγοριών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 152 αθλητές από την Γ΄ Εθνική (n=85) και από Τοπικά πρωταθλήματα (n=67) ανδρών, με μέσο όρο ηλικίας 22,55 ± 6.73 έτη, και χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα 4,5 ± 2.13 έτη. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) το Group Environment Questionnaire (Carron et al., 1985), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Αγγελονίδη, Κάκκο, Ζέρβα και Ψυχουντάκη (1994) με 18 ερωτήσεις σε 4 παράγοντες: ατομική έλξη/εμπλοκή στο ομαδικό έργο(4), ατομική έλξη/εμπλοκή στις κοινωνικές σχέσεις(5), ομαδικό έργο(5) και κοινωνικές σχέσεις(4) και τις απαντήσεις να δίνονται σε 9-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 9=συμφωνώ απόλυτα και β) το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams et al., 2003), το οποίο έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007) με 15 ερωτήσεις και δύο παράγοντες: υποστηρικτική συμπεριφορά (8 ερωτήσεις) και αρνητική (7 ερωτήσεις). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές στην προπόνηση, απουσία του προπονητή στην μέση της αγωνιστικής περιόδου 2018-19. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's α από .76 έως .84). Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή είχε στατιστικά σημαντική θετική σχέση με την ατομική έλξη/εμπλοκή στο ομαδικό έργο, ατομική έλξη/εμπλοκή στις κοινωνικές σχέσεις, με το ομαδικό έργο και με τις κοινωνικές σχέσεις ενώ η αρνητική δεν σχετίζονταν με κανέναν παράγοντα του περιβάλλοντος ομάδας. Ακόμη, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς την κατηγορία με τους αθλητές του Τοπικού πρωταθλήματος να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους στην υποστηρικτική συμπεριφορά, στο ομαδικό έργο και στις κοινωνικές σχέσεις. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι οι προπονητές είναι υπεύθυνοι όχι μόνον για τον σωστό σχεδιασμό της προπόνησης και της απόδοσης των αθλητών τους αλλά και για τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος με υψηλό επίπεδο συνοχής που οδηγεί στην επίτευξη των στόχων και στην καλή ατμόσφαιρα της ομάδας.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΜΑΔΑΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΠΑΡΑΤΥΠΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
DETERMINANTS OF WHISTLEBLOWING IN SPORTS

ΟΥΡΔΑ Δ.[1], ΝΤΟΒΟΛΗΣ Ι.[1], ΘΕΟΔΩΡΟΥ Ν.[2], ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.[1]
OURDA D.[1], NTOVOLIS I.[1], THEODOROU N.[2], BARKOUKIS V.[1]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΚΩΔΙΚΑΣ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]CODE FAIR PLAY – GREECE

despoino@phed.auth.gr

Η αναφορά παρατυπιών αποτελεί μια σύγχρονη μορφή καταπολέμησης της διαφθοράς στον αθλητισμό. Παραδείγματα από το χώρο του ντόπινγκ έχουν αναδείξει την αξία της αναφοράς παρατυπιών στην αναγνώριση κακών πρακτικών σε αθλητές αλλά και σε οργανισμούς και στην καταπολέμηση του. Ωστόσο, είναι μια συμπεριφορά η οποία στο παρελθόν έχει συνδεθεί με αρνητικούς χαρακτηρισμούς και συνοδεύεται από μεροληψία. Για το λόγο αυτό σχεδιάστηκε η παρούσα έρευνα ώστε να μελετήσει τις ψυχολογικές μεταβλητές που συνδέονται με την εκδήλωση της συμπεριφοράς αυτής. Στο δείγμα συμμετείχαν 250 αθλητές/τριες από ομαδικά και ατομικά αθλήματα που συμπλήρωσαν μια δέσμη ερωτηματολογίων που μετρούσαν τα κίνητρα ενασχόλησης με τον αθλητισμό με το Sport Motivation Scale,και τις μεταβλητές της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (στάσεις προς την αναφορά παρατυπιών, υποκειμενική νόρμα, αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς και πρόθεση για αναφορά παρατυπιών) σύμφωνα με τις οδηγίες του Ajzen (2002). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι αθλητές/τριες με εσωτερικά κίνητρα εμφάνιζαν υψηλότερη πρόθεση να αναφέρουν παρατυπίες σχετικά με το ντόπινγκ. Σημαντικό ρόλο στην απόφαση για αναφορά παρατυπιών είχαν επίσης οι στάσεις προς την συμπεριφορά και ο αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν την αξία των εσωτερικών κινήτρων στη διαμόρφωση θετικών αντιλήψεων για τη αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΡΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΤΑΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΝΟΡΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΤΙΛΗΠΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΠΡΟΘΕΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΝΑΨΥΧΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL VARIABLES ON THE DECISION-MAKING PROCESS FOR DOPING USE IN RECREATIONAL SPORTS

ΣΚΟΥΦΑ Λ.[1], **ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ Χ.**[1], **ΛΑΖΟΥΡΑΣ Λ.**[2], **ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.**[1]

SKOUFA L.[1], **TSORBATZOUDIS H.**[1], **LAZURAS L.**[2], **BARKOUKIS V.**[1]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]UNIVERSITY OF SHEFFIELD

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]UNIVERSITY OF SHEFFIELD

lida.skoufa@yahoo.gr

Τα τελευταία χρόνια ερευνητικά δεδομένα έχουν αναδείξει την αύξηση της χρήσης ουσιών ντόπινγκ από άτομα εκτός αγωνιστικού αθλητισμού που θέλουν απλά να βελτιώσουν τη σωματική τους εμφάνιση. Μια από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες θεωρίες για την κατανόηση της διαδικασίας λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ είναι η Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ). Σύμφωνα με τη θεωρία, η πρόθεση για ντόπινγκ επηρεάζεται από την στάση του ατόμου απέναντι στη συμπεριφορά, την υποκειμενική νόρμα και τον αντιληπτό έλεγχο της συμπεριφοράς. Επιπλέον, η θεωρία έχει εμπλουτισθεί με μια σειρά ψυχολογικών μεταβλητών που συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση του κινδύνου για τη χρήση ντόπινγκ από αθλούμενους αναψυχικού αθλητισμού. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της τελειοθηρίας, του ναρκισσισμού, και της αντίληψης για απόκλιση από το ιδανικό σώμα στη διαδικασία λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Το δείγμα αποτέλεσαν 197 αθλούμενοι ηλικίας 18-50 ετών, που ασκούνται σε γυμναστήρια. Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που μετρούσε την τελειοθηρία, το ναρκισσισμό, την αντίληψη για απόκλιση από το ιδανικό σώμα και τις μεταβλητές της ΘΣΣ. Οι μεταβλητές της ΘΣΣ (στάσεις, υποκειμενική νόρμα, αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς) αξιολογήθηκαν με ένα ερωτηματολόγιο δημιουργημένο σύμφωνα με τις προδιαγραφές του Ajzen και προσαρμοσμένο στο ντόπινγκ από προηγούμενες μελέτες. Η τελειοθηρία μετρήθηκε με την Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport. Για την αξιολόγηση του ναρκισσισμού χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Narcissistic Personality Inventory (NPI-16). Τέλος, η αντίληψη για απόκλιση από το ιδανικό σώμα μετρήθηκε με την Bodybuilder Image Grid original (BIG-O). Από την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης φάνηκε ότι ο ναρκισσισμός, οι στάσεις και η υποκειμενική νόρμα είχαν άμεση επίδραση στην πρόθεση για ντόπινγκ. Επιπλέον, η τελειοθηρία μπορούσε να προβλέψει την πρόθεση για ντόπινγκ μέσω των στάσεων και της υποκειμενικής νόρμας. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο την αντιμετώπιση του προβλήματος του ντόπινγκ σε άτομα που ασχολούνται με τον αναψυχικό αθλητισμό.

Λέξη - κλειδί 1: ΝΤΟΠΙΝΓΚ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΚΛΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΩΜΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΕΦΑΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF-WORTH STUDENTS' OF PESS IN RELATION TO THE YEAR OF STUDIES AND PARTICIPATION IN SPORT

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ Ι., ΚΟΥΤΖΑΚΙΩΤΟΥ Χ., ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Π., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.

FRAGIADAKI I., KOUTZAKIOTOU C., TRIANTAFILLOU P., ROKKA S., BAXEVANI M., FILIPPOU F., ISPYRLIDIS I., MAVRIDIS G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanfrag6@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει τα επίπεδα σωματικής αυτοαντίληψης φοιτητών/τριών ΤΕΦΑΑ και να διερευνήσει τυχόν διαφορές ως προς το έτος φοίτησης και τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 454 φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, και συγκεκριμένα από το Α΄ έτος (n=116), από το Β΄ έτος (n=138), Γ΄ έτος (n=97) και από το Δ΄ έτος (n=103) άτομα, από τους οποίους οι 191 δήλωσαν ότι συνεχίζουν τον αθλητισμό και συμμετέχουν συστηματικά σε αγώνες ενώ οι 263 ότι έχουν σταματήσει τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του ερωτηματολογίου προφίλ Φυσικής Αυτοαντίληψης (Physical Self-Perception Profile, Fox & Corbin,1989) το οποίο έχει εγκυροποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulo, Leptokaridou και Fox (2014), με 15 ερωτήσεις σε πέντε παράγοντες: αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης, δύναμης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1=δεν συμφωνώ καθόλου έως το 7=συμφωνώ απόλυτα). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους φοιτητές/τριες τρεις μήνες μετά την έναρξη των μαθημάτων από τον Δεκέμβριο έως τον Ιανουάριο του 2019. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (Cronbach's α .78 έως .89). Οι αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής, έδειξαν ικανοποιητικούς μέσους όρους και στους πέντε παράγοντες, με τον υψηλότερο στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας (Μ.Ο. =5.63) και φυσικής κατάστασης (Μ.Ο. =5.49) για το σύνολο του δείγματος. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν παρουσιάσθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών έτος σπουδών και συμμετοχής ή όχι στον αθλητισμό, προέκυψε όμως κύρια επίδραση της μεταβλητής συμμετοχή στον αθλητισμό. Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στον παράγοντα αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και σωματικής αυτοαξίας, με τους φοιτητές/τριες που συνεχίζουν εκτός από τη συμμετοχή στα μαθήματα να είναι αθλητές και να συμμετέχουν σε αγώνες, να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, φαίνεται ότι οι φοιτητές/τριες που συνεχίζουν να ασχολούνται συστηματικά με τον αθλητισμό εμφανίζουν υψηλότερο προφίλ φυσικής αυτοεκτίμησης από αυτούς που έχουν πλέον σταματήσει. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι η συστηματική συμμετοχή σε οποιασδήποτε μορφής αθλητική δραστηριότητα έχει άμεση επίδραση στη βελτίωση της σωματικής αυτοαξίας και τη γενική αυτοεκτίμηση του ατόμου καθώς διαφοροποιεί τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και γενικής αυτοαξίας και οι συμμετέχοντες αποκομίζουν τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη.

Λέξη-κλειδί 1: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΑ,
Λέξη-κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
Λέξη-κλειδί 3: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Λέξη-κλειδί 4: ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΕΦΑΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ: ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΥΠΟΥ PNF ΚΑΙ MULLIGAN, ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΟΣΦΥΙΚΟ ΠΟΝΟ

THE EFFECTIVENESS OF TWO DIFFERENT REHABILITATION PROGRAMS: PASSIVE PHYSIOTHERAPY VS A COMPINED THERAPY OF PNF METHOD AND MULLIGAN'S CONCEPT, TO PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

ΒΑΡΣΑΜΙΔΟΥ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.
VARSAMIDOU E., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOKRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elbarsam@yahoo.gr

Ο χρόνιος οσφυϊκός πόνος αποτελεί μία εξαιρετικά συχνή κατάσταση που επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών, ενώ ταυτοχρόνως επιφέρει και μεγάλες δαπάνες στα ασφαλιστικά συστήματα παγκοσμίως. Το γεγονός αυτό καθιστά αναγκαία την εκπόνηση ερευνών προς αναζήτηση θεραπευτικών προγραμμάτων για το γενικό πληθυσμό, που να είναι ασφαλή, αποτελεσματικά και χαμηλού κόστους. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να συγκρίνει την επίδραση δύο διαφορετικών μεθόδων αποκατάστασης, της παθητικής φυσικοθεραπείας που περιλαμβάνει υπέρυθρη ακτινοβολία, TENS, υπέρηχο και μάλαξη, και ενός εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης που θα περιλαμβάνει θεραπευτικούς χειρισμούς σύμφωνα με τη τεχνική του Brian R Mulligan και ασκήσεις PNF για τον κορμό, σε σχέση με τη λειτουργική ικανότητα, τον πόνο και την κινητικότητα της Σ.Σ. σε ασθενείς με χρόνιο οσφυϊκό πόνο (ΧΟΠ). Συγκεκριμένα, στόχοι της έρευνας:

1. Να καταγραφεί το μέγεθος της επίδρασης της τεχνικής του Brian R Mulligan σε συνδυασμό με ασκήσεις PNF για τον κορμό στην αποκατάσταση του χρόνιου οσφυϊκού πόνου σχετικά με την λειτουργική ικανότητα, με τον πόνο και με την κινητικότητα της Σ.Σ.
2. Να καταγραφεί το μέγεθος της επίδρασης ενός κλασσικού θεραπευτικού προγράμματος φυσικοθεραπείας που περιλαμβάνει υπέρυθρη ακτινοβολία, TENS, υπέρηχο και μάλαξη όσον αφορά τη λειτουργική ικανότητα, τον πόνο και την κινητικότητα της Σ.Σ.
3. Να εντοπιστούν τα χαρακτηριστικά και ο τύπος της θεραπευτικής παρέμβασης που σηματοδοτούν την αποτελεσματικότητά της και που ενδεχομένως εάν συνδυαστούν μελλοντικά με άλλες μορφές θεραπείας να αποδώσουν βέλτιστο αποτέλεσμα, μέσα από το σχεδιασμό αποδοτικότερων προγραμμάτων αποκατάστασης για το Χ.Ο.Π.

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από ένα σύνολο 30 ασθενών το οποίο κατανεμήθηκε τυχαία στις δύο πειραματικές ομάδες. Στους ασθενείς της πρώτης ομάδας PNF- Mulligan (n=15), εφαρμόστηκε παρέμβαση βασισμένη στις μεθόδους PNF και Mulligan, στους ασθενείς της δεύτερης ομάδας, ομάδα παθητικής φυσικοθεραπείας (n=15) εφαρμόστηκε κλασσικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας. Αξιολογήθηκαν η ένταση του πόνου, η βελτίωση της λειτουργικότητας και το εύρος κίνησης της Σ.Σ. Οι αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν από την εφαρμογή των προγραμμάτων παρέμβασης και μετά την ολοκλήρωση των προγραμμάτων (4 εβδομάδες μετά). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS for Windows. Το επίπεδο σημαντικότητας για τον εντοπισμό διαφορών ορίστηκε το p = 0.05. Στόχος είναι να προκύψει μια θεραπεία επιλογής που να μπορεί να προταθεί σε ασθενείς με χρόνιο οσφυϊκό πόνο.

Λέξη - κλειδί 1: PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)
Λέξη - κλειδί 2: MULLIGAN'S CONCEPT
Λέξη - κλειδί 3: TRANSCUTANEUS ELECTRICA NERVE STIMULATION (T.E.N.S.)
Λέξη - κλειδί 4: ΜΑΛΑΞΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΥΠΕΡΥΘΡΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΥΠΕΡΗΧΟΣ
Λέξη - κλειδί 7: ΧΡΟΝΙΟΣ ΟΣΦΥΪΚΟΣ ΠΟΝΟΣ
Λέξη - κλειδί 8: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΛΑΘΟΥΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ Η ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ;
TAEKWONDO. INCREASE SYNOPSIS OF TECHNICAL OR ACCIDENTAL ERRORS?

ΒΛΑΧΟΣ Θ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΠΑΠΑΔΕΑ Μ.
BLACHOS T., KECHAGIAS D., PAPADEA M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Ο μηχανισμός μίας αθλητικής κάκωσης είναι μία μορφή ο οποίος τροφοδοτείται από την ορμή του σώματος, την στροφορμή, και την βαρύτητα που υποχρεωτικά βρίσκεται το σώμα του αθλητή ή της αθλήτριας. Όλα αυτά, μπορούν να πολλαπλασιασθούν ακόμη και στο 10 πλάσιο εάν η μορφή της κίνησης είναι ενάντια στη φυσιολογική ροή τόσο των αρθρώσεων και γενικά του κινητικού μηχανισμού, συμπεριλαμβανομένου και των συνδέσμων και τενόντων αλλά και της τάσης των μυών. Η αθλητική δεξιότητα με την μορφή της τεχνικής εκτέλεσης οποιουδήποτε αθλήματος, σχεδιάσθηκε ώστε ο αθλητής να καταναλώνει τη μικρότερη ενέργεια και να φθάνει στο κινητικό αποτέλεσμα με την γρηγορότερη δυνατή προσπάθεια. Αυτό όμως στοιχίζει σε κάκωση όταν έστω και μία μικρή απόκλιση παραποιηθεί κατά τη μέγιστη προσπάθεια και φέρει σε σύγκρουση ιστούς. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς και εάν αυτοί οφείλονται σε κακή τεχνική εκτέλεση ή ατύχημα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και εάν αυτοί οφείλονται σε κακή τεχνική εκτέλεση ή ατύχημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 47,8% των ερωτηθέντων αθλητών και αθλητριών που τραυματίσθηκαν, πιστεύει ότι ο τραυματισμός του οφείλεται σε κακή τεχνική εκτέλεση κατά τη διάρκεια προπονητικών και αγωνιστικών προσπαθειών. Ενώ το 29,3% δηλώνει ότι ήταν καθαρό ατύχημα ο τραυματισμός τους.. Επίσης το 22,8% δηλώνει ότι δεν έχει άποψη για τον μηχανισμό της κάκωσης, όπως και ότι δεν καταλαβαίνει πως πραγματοποιήθηκε, από παράγοντες που δεν μπορούν να εξηγήσουν και γιατί συνέβησαν. Ο αθλητικός τραυματισμός είτε προήλθε από κακή τεχνική είτε από ατύχημα όπως μία πτώση κ.α., η αποκατάστασή του θα πρέπει να είναι δεδομένη. Έτσι λοιπόν, θα πρέπει η προπονητική διαδικασία να έχει προετοιμάσει στην όσο το δυνατόν άριστη τεχνική εκτέλεση του αθλητή, ώστε να υπάρχει έλεγχος σε όλη τη τροχιά εκτέλεσης. Να ελαχιστοποιήσει τους παράγοντες κινδύνου και ατυχημάτων ώστε να διεξάγονται οι προπονήσεις αλλά και οι αγώνες με την μέγιστη προστασία κατά την εκτέλεση έντονων τεχνικών δεξιοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΕΧΝΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΤΥΧΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΜΑ

ΑΠΟΨΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ

ATHLETIC TAEKWONDO VIEWS OF THE ATHLETIC RACE FOR THE ROLE OF THE OPERATING EXERCISE IN THE SPORTS RACE

ΚΑΡΑΜΕΤΟΣ Α., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΚΑΡΑΚΛΙΟΣ Χ.

KARAMETOS A., KEXAGIAS D., KARAKLIOS CH.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η πορεία της αποκατάστασης σε αθλητικές κακώσεις είναι μία σύνθετη διαδικασία, η οποία απορροφά όλη την ενέργεια από τον αθλητή ή την αθλήτρια που τραυματίσθηκε, καθώς και μία εξειδικευμένη ομάδα παρακολούθησης και παρέμβασης για το μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αποκατάστασης προϋποθέτει ιατρική γνωμάτευση η οποία θα πρέπει να στηριχθεί και από τα διαγνωστικά μέσα όπως μία μαγνητική τομογραφία. Φαρμακευτική αγωγή όπου θα μειώσει τον πόνο και την φλεγμονή. Θα ακολουθήσουν φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες για να δημιουργήσουν προϋποθέσεις επούλωσης, μείωσης οιδήματος και εύρους κίνησης. Ακολουθεί πρόγραμμα λειτουργικής αποκατάστασης, όπου τα ειδικά ασκησιολόγια θα πρέπει να επαναφέρουν κλιμακωτά την μειωμένη κίνηση, δύναμη και αντοχή των ιστών στις νέες φορτίσεις. Τότε και μόνο τότε θα μπορεί ο αθλητή ή η αθλήτρια να προσέλθει με αισιοδοξία στις νέες προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς με μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα, και εάν ακολουθήθηκε διαδικασία λειτουργικής αποκατάστασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς με μακροπρόθεσμα θεραπευτικά αποτελέσματα, και εάν ακολουθήθηκε διαδικασία λειτουργικής αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 72,8%, των ερωτηθέντων αθλητών και αθλητριών μετά τον τραυματισμό τους ακολούθησαν λειτουργική αποκατάσταση. Ενώ το 27,2%, παρόλου που τραυματίσθηκε και έμεινε για αρκετό χρονικό διάστημα εκτός προπόνησης και αγωνιστικών υποχρεώσεων, δεν ακολούθησαν κάποιο πρόγραμμα λειτουργική αποκατάσταση. Η ιατρική σήμερα, μέσω της επιστημονικής κοινότητας, αλλά και των σύγχρονων τεχνολογικών επιτευγμάτων, έχει ταχθεί δίπλα στους αθλητές όλων των κατηγοριών, ηλικίας και φύλου, στις δύσκολες στιγμές που βιώνουν μετά από έναν αναπάντεχο τραυματισμό. Αυτό που απαιτείται ως βασική αρχή σε κάθε κατηγορία και μορφή τραυματισμού, είναι η σωστή αντιμετώπιση τόσο από την θεραπευτική ομάδα παρακολούθησης, όσο και από τον ίδιο τον αθλητή ο οποίος θα πρέπει να ακολουθεί κατά γράμμα τις συμβουλές και το πρόγραμμα της λειτουργικής αποκατάστασης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΑΠΟΨΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
STUDENTS 'VIEWS TEFAA AND THE FREQUENCY OF INJURIES IN TAKEWOOD

ΚΟΥΤΡΑΣ Δ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
KOUTRAS D., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Οι τεχνικές δεξιότητες του εκάστοτε αθλήματος προκαθορίζουν και τα τμηματικά μέρη στο σώμα του αθλητή που δέχονται τις περισσότερες φορτίσεις, που πολλές φορές είναι αλόγιστες λόγω της υπερ-προσπάθειας. Οστά, αρθρώσεις, σύνδεσμοι, τένοντες, μικρές και μεγάλες μυϊκές ομάδες πολλές φορές είναι ανίσχυρες να υπερασπιστούν την ανθεκτικότητά τους, λόγω των ενισχυμένων τεχνικών εφαρμογών, συγκρούσεων με μέσα που χρησιμοποιούνται κατά την διεξαγωγή ενός αγώνα, ακόμα και μετά από ισχυρή επαφή με τον αντίπαλο. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς σε σχέση με τις περιοχές τραυματισμού. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς που τυχόν να προέκυψαν κατά την ενασχόλησή τους με άθλημα και τη περιοχή τραυματισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 64,1% από τους ερωτηθέντες τραυματίσθηκε στα κάτω άκρα, το 14,1% στα άνω άκρα, το 15,8% στον κορμό και το 6,0% στο κεφάλι. Παρατηρούμε λοιπόν, ότι την μεγαλύτερη μερίδα τραυματισμού στο σώμα των αθλητών Ομαδικών και Ατομικών αθλημάτων την έχουν τα κάτω άκρα. Οι απότομες μετακινήσεις, τα άλματα, οι στροφές σε εναέρια φάση, ακόμη και οι κόντρες μεταξύ των αθλητών είναι μερικές από τις αιτίες που μπορούν να επιφέρουν τραυματισμούς στα κάτω άκρα. Οι ποδοκνημικές, τα γόνατα και τα ισχία των αθλητών, είναι οι αρθρώσεις που θα επιβαρυνθούν περισσότερο, μεταφέροντας το βάρος του σώματός τους, πολλαπλασιαζόμενο από τις μετακινήσεις και τις αναπηδήσεις τους στο χώρο διεξαγωγής του αθλήματος, και αυτό ανεβάζει την επικινδυνότητα.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ
IMMEDIATE TREATMENT OF INJURIES AT WORK

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Χ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Α.
KOSTANTINOU C., KECHAGIAS D., HRACLEOUS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Ένας αθλητικός τραυματισμός ανάλογα με το μέγεθός του και το είδος, θα πρέπει πάντα να αντιμετωπίζεται από την αρχή με σοβαρότητα και με ιατρική διάγνωση. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπισή του θα πρέπει να προκαθοριστούν από την ιατρική ομάδα που επιληφθεί. Ο πόνος είναι πάντα εκείνος που θα οδηγήσει κάποιον αθλητή επσεσμεύνα σε ιατρική βοήθεια, ώστε να του παράσχουν την άμεση ιατρική παρέμβαση, για να υπάρχει η καλύτερη έκβαση του τραυματισμού, με την γρηγορότερη μετάβασή του στους αθλητικούς χώρους και τις αγωνιστικές του υποχρεώσεις. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς και εάν χρειάσθηκε ιατρική παρέμβαση. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και εάν χρειάσθηκε ιατρική παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 29,3% από τους ερωτηθέντες αθλητές που συμμετείχαν σε Ομαδικά και Ατομικά αθλήματα, προσκομήθηκαν στο νοσοκομείο αμέσως μετά τον τραυματισμό τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το 44,6% επισκεύτηκε το ιατρείο για τις επείγουσες ιατρικές βοήθειες, και το 26,1% δεν χρειάσθηκε να πάει σε κανένα από αυτά και το ξεπέρασε μόνο του. Πολλές αθλητικές καριέρες έχουν χαθεί από μία μη σοβαρή αντιμετώπιση αθλητικών κακώσεων, με πολλές υποτροπές στην πορεία, λόγω κακής διαχείρησης του τραύματος. Ο αθλητής οφείλει να επισκευτεί τον ιατρό για τη σωστή διάγνωση και αυτός θα τον παραπέμψει στα επόμενα βήματα που έχουν να κάνουν με τη σωστή θεραπευτική αποκατάσταση. Έτσι θα επανέλθει στους αγωνιστικούς χώρους, αποφεύγοντας τυχόν υποτροπές που μπορεί να ταλαιπωρήσουν και να αναβάλλουν κινητικές αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΜΑ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

FREQUENCY OF INJURY IN TAEKWONDO IN RELATION TO THE SEX AND THE ANATOMIC AREA OF INJURY

ΜΑΡΝΕΖΟΣ Ι., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.

MARNEZOS I., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Ένα Ομαδικό άθλημα, προϋποθέτει την αμέριστη συνεργασία μεταξύ των αθλητών/τριών μεταξύ τους και την αυτοθυσία ακόμη για το μέγιστο αγωνιστικό αποτέλεσμα. Πολλές φορές όμως μία κακή συνεργασία, ένας κακός συντονισμός στη εναλλαγή των τεχνικών εφαρμογών στα πλαίσια της τακτικής του αγώνα μπορεί να επιφέρει τραυματισμό. Το ίδιο ισχύει και στα Ατομικά αγωνίσματα, που τυχόν κακή τεχνική εκτέλεση, ελλιπής τεχνική κατάρτιση, μειωμένη φυσική κατάσταση μπορεί να επιφέρει τραυματισμό και στα δύο φύλα σε σχέση με την υπερ-προσπάθεια που καταβάλλεται για την κατάκτηση της νίκης. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς σε σχέση με τις περιοχές τραυματισμού και το φύλο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς που τυχόν να προέκυψαν κατά την ενασχόλησή τους με άθλημα και τη περιοχή τραυματισμού σε σχέση με το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα κάτω άκρα οι γυναίκες τραυματίσθηκαν σε ποσοστό 65,4% σε σχέση με τους άνδρες 63,2%. Στα άνω άκρα οι γυναίκες το 17,9% σε σχέση με τους άνδρες που τραυματίσθηκε το 11,3%. Στο κορμό οι γυναίκες το 14,1% και οι άνδρες το 17,0%. Ενώ στο κεφάλι οι γυναίκες είχαν το 2,6% σε σχέση με τους άνδρες που τραυματίσθηκε το 8,5%. Παρατηρούμε λοιπόν ότι οι αθλήτριες έχουν σχεδόν το ίδιο ποσοστό τραυματισμού στα κάτω άκρα σε σχέση με τους αθλητές,. Στα άνω άκρα, υπερτερούν λίγο οι αθλήτριες σε σχέση με τους αθλητές καθώς επίσης και στον κορμό, σε αντίθεση με τους τραυματισμούς στο κεφάλι που υπερτερούν οι αθλητές σε σχέση με τις αθλήτριες..

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΛΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

THE MOST COMMON RUNNING INJURIES REGARDING AMATEURS DISTANCE RUNNERS AND THEIR CORRELATION WITH TRAINING, PERSONAL AND OTHER FACTORS

ΧΑΤΖΗΜΑΡΚΑΚΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΚΗ Α.

CHATZIMARKAKIS A., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., BENEKA A., CHRISTOULAKI A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antonis.cr@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εντοπίσει τους συχνότερους τραυματισμούς που αντιμετωπίζουν οι ερασιτέχνες δρομείς αντοχής και να επιχειρήσει μια συσχέτιση ανάμεσα στη συχνότητα εμφάνισής τους και σε προπονητικούς, προσωπικούς και βιολογικούς παράγοντες, καθώς και να αναδείξει τις σημαντικότερες παραμέτρους οι οποίες συμβάλλουν στην εμφάνιση τους. Για το σκοπό αυτό, σχεδιάστηκε ερωτηματολόγιο με 32 ερωτήσεις, το οποίο συμπλήρωσαν, συνολικά, 115 δρομείς από την Κρήτη. Όλοι ήταν ερασιτέχνες και, σχεδόν όλοι, εντοπίστηκαν σε μαζικούς αγώνες δρόμου. Η ελάχιστη δρομική εμπειρία τους ήταν 1 έτος. Από αυτούς, οι 88 ήταν άντρες και οι 27 γυναίκες. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS, έκδοση 25. Το 53% των συμμετεχόντων ήταν μεταξύ 30 και 40 ετών. Το 35,7% του δείγματος ήταν απόφοιτοι Πανεπιστημίου/Τ.Ε.Ι. Από τους 115 δρομείς, οι 40 (34,8%), ανέφεραν κάποιον τραυματισμό, οι πιο συχνοί από τους οποίους ήταν οι θλάσεις (35%), οι ενοχλήσεις στους μηνίσκους (15%), η τενοντίτιδα στον Αχίλλειο (15%) και η πελματιαία απονευρωσίτιδα (10%). Οι πιο συχνά τραυματιζόμενες περιοχές ήταν: Γόνατα (40,5%), αστράγαλος-πόδι (26,2%) και δικέφαλος μηριαίος (14,3%). Πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι συσχέτισης ανάμεσα σε αρκετές διαφορετικές μεταβλητές και τα σημαντικότερα ευρήματα παρουσιάζονται παρακάτω: Βρέθηκε ασθενής, θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εβδομαδιαίο αριθμό προπονήσεων των δρομέων και τη συχνότητα με την οποία τραυματίζονται, σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, (Spearman's ρ=0,193). Βρέθηκε, επίσης, ασθενής, θετική συσχέτιση, σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, ανάμεσα στην εβδομαδιαία χιλιομετρική επιβάρυνση των δρομέων και τη συχνότητα τραυματισμών, (Spearman's ρ=0,207). Επιπλέον, βρέθηκε ασθενής, θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συχνότητα με την οποία οι δρομείς έχουν ενοχλήσεις στα γόνατα και το βάρος τους, σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, (Spearman's ρ=0,190). Βρέθηκε, ακόμα, ασθενής, θετική συσχέτιση, στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,05, ανάμεσα στο ύψος των δρομέων και τη συχνότητα ενοχλήσεων στη μέση τους, (Spearman's ρ=0,268). Οι δρομείς που κάνουν συχνά διατάσεις, έχουν την τάση να κάνουν συχνά και προπόνηση ενδυνάμωσης με βάρη, (Spearman's ρ=0,380, p<0,01), ενώ όσο περισσότερες προπονήσεις κάνουν την εβδομάδα, τόσο πιο συχνά κάνουν και διατάσεις, (Spearman's ρ=0,370, p<0,001). Τέλος, οι δρομείς που αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην υψηλή ένταση της προπόνησης, ως παράγοντα πρόκλησης τραυματισμών, τείνουν να τραυματίζονται συχνότερα, (Spearman's ρ=0,406, p<0,001). Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι καθοριστικής σημασίας παράγοντες για την πρόκληση τραυματισμών είναι ο αριθμός των εβδομαδιαίων προπονήσεων και η εβδομαδιαία χιλιομετρική επιβάρυνση.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Biomechanics

Εμβιομηχανική

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

THE EFFECT OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS ON STATIC BALANCE AND STABILITY LIMITS

ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Α., ΖΩΓΡΑΦΟΣ Α., ΓΡΟΥΙΟΣ Γ., ΧΑΤΖΗΤΑΚΗ Β., ΜΑΔΕΜΛΗ Λ.

GEORGIADOU A., ZOGRAFOS A., GROUIOS G., HATZITAKI V., MADEMLI L.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

anastasge@phed-sr.auth.gr

Η καταγραφή του κέντρου πίεσης (ΚΠ) με δυναμοδάπεδο κατά την όρθια στάση παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τον έλεγχο της ισορροπίας. Η συμπεριφορά όμως του ΚΠ κατά την όρθια στάση επηρεάζεται από τον τρόπο που αυτή πραγματοποιείται, αν δηλαδή υφίσταται σε χαλαρή συνθήκη (ΧΣ) ή έχοντας τον περιορισμό να είναι πιο σταθερή με το μικρότερο δυνατό εύρος κίνησης του ΚΠ (ΣΣ). Είναι πιθανόν, η συμπεριφορά του ΚΠ να ορίζεται από τα όρια σταθερότητας του κάθε ατόμου. Υπάρχει όμως ένα βιβλιογραφικό κενό σε αυτό το σημείο. Επιπροσθέτως, το ύψος έχει αναφερθεί ότι είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά του ΚΠ. Σκοπός λοιπόν, της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί (α) αν το ύψος επηρεάζει τη συμπεριφορά του ΚΠ κατά τη στάση σε ΧΣ και ΣΣ και (β) αν οι διαφορές αυτές σχετίζονται με τα όρια σταθερότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν 18 άτομα (άρρενες), που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με το ύψος τους: ομάδα Α (n=9) ύψους 1.92±0.067, ηλικίας 20.7±2, βάρους 88±20.4 kg, μήκους πέλματος 28.33±0.86 και ομάδα Β (n=9) ύψους 1.68±0.03m, ηλικίας 23.66±0.8, βάρους 67.51±3.5kg, μήκους πέλματος 24.44±0.72cm. Οι συμμετέχοντες στέκονταν όρθιοι πάνω στο δυναμοδάπεδο για τρία λεπτά αρχικά, όντας χαλαροί (ΧΣ) και έπειτα, όσο γίνεται πιο σταθεροί-ακίνητοι(ΣΣ). Ακόμη, προσδιορίστηκαν τα όρια σταθερότητας στο προσθιοπίσθιο και μετωπιαίο επίπεδο. Για όλες τις παραπάνω συνθήκες έγινε καταγραφή του ΚΠ. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με διπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης:(1) συνθήκη στατικής ισορροπίας (ΧΣ-ΣΣ) και (2) ύψος και ανάλυση συσχέτισης pearson. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε $p<0.05$. Δε βρέθηκαν διαφορές σε κανένα όριο σταθερότητας ανάμεσα στις δύο ομάδες, ακόμη και όταν έγινε κανονικοποίηση ως προς το μήκος πέλματος ($p<0.05$). Κατά την όρθια στάση όσον αφορά το εύρος και τη διακύμανση της κίνησης του ΚΠ στο προσθιοπίσθιο επίπεδο δεν υπήρχαν διαφορές ούτε ανάμεσα στις δύο συνθήκες ούτε ανάμεσα στις δύο ομάδες. Ωστόσο, υπήρχαν διαφορές στο μετωπιαίο επίπεδο ανάμεσα στις δύο συνθήκες και στις δύο ομάδες. Η ταχύτητα του ΚΠ (στο προσθιοπίσθιο και μετωπιαίο επίπεδο) ήταν μικρότερη για τη ΣΣ, ενώ διαφορές ανάμεσα στις ομάδες υπήρχαν μόνο στο προσθιοπίσθιο επίπδο. Δε βρέθηκε σημαντική συσχέτιση ούτε ανάμεσα στο ύψος και στα όρια σταθερότητας, ούτε ανάμεσα στα όρια σταθερότητας και των διαφορών στη συμπεριφορά του ΚΠ ανάμεσα στις συνθήκες (ΧΣ-ΣΣ). Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό πως αν και τα πιο ψηλά άτομα έχουν παρόμοια όρια σταθερότητας με τα πιο κοντά, προτιμούν όταν στέκονται χαλαρά να περιορίζουν τη διακύμανση του ΚΠ διαλέγοντας έτσι μια πιο σταθερή συνθήκη.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΑΛΑΝΤΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΚΕΝΤΡΟ ΠΙΕΣΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΑ ΟΡΙΑ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΘΟΠΙΣΘΙΑ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ

THE EFFECT OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS ON STABILITY LIMITS DURING ANTEROPOSTERIOR SWAY AT THREE DIFFERENT FREQUENCIES

ΖΩΓΡΑΦΟΣ-ΜΑΝΟΣ Α., ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Α., ΓΡΟΥΙΟΣ Γ., ΧΑΤΖΗΤΑΚΗ Β., ΜΑΔΕΜΛΗ Λ.

ZOGRAFOS-MANOS A., GEORGIADOU A., GROUIOS G., HATZITAKI V., MADEMLI L.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

manos.alex8@gmail.com

Ο έλεγχος της θέσης του σώματος για τη διατήρηση της όρθιας στάσης αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές και βασικές προϋποθέσεις στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Η καταγραφή του κέντρου πίεσης (ΚΠ) με δυναμοδάπεδο κατά την όρθια στάση παρέχει σημαντικές γνώσεις σχετικά με τη διαδικασία ελέγχου της ισορροπίας. Στα πλαίσια της προσπάθειας για κατανόηση των μηχανισμών που ευθύνονται για την όρθια στάση, συχνά συναντάται στη βιβλιογραφία η εξέταση της συμπεριφορά του ΚΠ κατά την προσθιοπίσθια ταλάντωση. Αν και έχουν γίνει έρευνες για το πως μπορεί να επηρεαστεί η στατική όρθια στάση από τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, δε γνωρίζουμε την ύπαρξη ερευνών που να εξετάζουν την εκούσια προσθιοπίσθια ταλάντωση. Συνεπώς σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ερευνηθεί η επίδραση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στο εύρος κίνησης μιας μέγιστης εκούσιας ταλάντωσης σε τρεις διαφορετικές συχνότητες. Στο πείραμα συμμετείχαν εθελοντικά 18 άτομα (άντρες). Χωρίστηκαν σε 2 ομάδες σύμφωνα με το ύψος τους: 1η ομάδα: 9 άτομα , ύψος 1.92±0.067 m, σωματική μάζα 88±20,4 kg, ηλικία 20±2 ετών, μήκος πέλματος 28±0,86 cm. 2η ομάδα: 9 άτομα , ύψος 1,68±0,03 m, σωματική μάζα 67,5±3,5 kg , ηλικία 23±0,8 ετών, μήκος πέλματος 24±0,72 cm. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν πάνω σε δυναμοδάπεδο μέγιστες εκούσιες ταλαντώσεις στο προσθιοπίσθιο επίπεδο διάρκειας 2 λεπτών σε τρεις διαφορετικές συχνότητες: 1) στη δική τους προτιμώμενη, 2) κατά 25% μεγαλύτερη και 3) κατά 25% μικρότερη. Για όλες τις παραπάνω συνθήκες έγινε καταγραφή του ΚΠ και υπολογίστηκε ο μέσος όρος για το πρόσθιο και οπίσθιο όριο από τις τρεις μεγαλύτερες ταλαντώσεις. Επίσης έγινε κανονικοποίηση των ορίων ως προς το μήκος πέλματος. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με ανάλυση διακύμανσης με δύο κριτήρια (1) συχνότητα ταλάντωσης και (2) ύψος και ανάλυση συσχέτισης pearson. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p<0.05$. Δε βρέθηκαν διαφορές στο πρόσθιο όριο ούτε ανάμεσα στις δύο ομάδες ούτε ανάμεσα στις διαφορετικές συχνότητες. Το οπίσθιο όριο αν και δε διέφερε ανάμεσα στις διαφορετικές συχνότητες παρουσίασε μεγαλύτερες τιμές για την 1η ομάδα. Στα κανονικοποιημένα όρια δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες. Υπήρχε συσχέτιση ανάμεσα στο ύψος και στο οπίσθιο όριο ταλάντωσης, καθώς επίσης ανάμεσα στο ύψος και στο πρόσθιο κανονικοποιημένο όριο. Φαίνεται ότι το ύψος επηρεάζει τα όρια σταθερότητας και συνεπώς μπορεί να παίζει ρόλο στο έλεγχο της όρθιας στάσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΘΙΟΠΙΣΘΙΑ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
Λέξη - κλειδί 6: ΚΕΝΤΡΟ ΠΙΕΣΗΣ

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Dance Sciences

Επιστήμες του Χορού

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΧΟΡΕΥΤΡΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΧΟΡΟΥ

EVALUATION OF MORPHOLOGICAL AND PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS AMONG FEMALE DANCERS WHO INVOLVED IN DIFFERENT KINDS OF DANCE

ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Χ., ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ Μ., ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β., ΔΟΥΔΑ Ε.

ANDRINOPOULOU C., GIANNOULI M., TILIGADA V., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xara_andri@hotmail.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τα μορφολογικά χαρακτηριστικά και τις φυσικές ικανότητες χορευτριών που ασχολούνται με διάφορα είδη χορού. Στη μελέτη συμμετείχαν 48 ενήλικες γυναίκες (n=48) ηλικίας 21.5±1.5 yrs, οι οποίες χωρίστηκαν ισάριθμα σε ομάδες ανάλογα με το είδος χορού που ασχολούνται (ΟΜΑΔΑ Α: Κλασικός Χορός, ΟΜΑΔΑ Β: Σύγχρονος Χορός, ΟΜΑΔΑ Γ: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί, ΟΜΑΔΑ Δ: Ελέγχου). Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών (ύψος από όρθια και καθιστή θέση, μάζα σώματος, έκταση χεριών, περιφέρειες, διαμέτροι, δερματοπτυχές) και φυσικών ικανοτήτων (ισορροπία, αλτική ικανότητα, δύναμη κορμού και άνω άκρων, αρθρική κινητικότητα). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στα μορφολογικά χαρακτηριστικά ($p<0.001$) με τις χορεύτριες κλασικού χορού να παρουσιάζουν πιο συμμετρικό δείκτη κορμού έναντι των άλλων ομάδων ($p<0.001$) και χαμηλότερες τιμές στη σύσταση σώματος. Επίσης, καλύτερες τιμές παρουσίασαν οι χορεύτριες σύγχρονου χορού στη δύναμη κοιλιακών ($p<0.01$) ενώ η ομάδα κλασικού χορού εμφάνισε παρόμοιες τιμές με την ομάδα των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στην αρθρική κινητικότητα οι χορεύτριες κλασικού και σύγχρονου χορού εμφάνισαν καλύτερες επιδόσεις έναντι των άλλων δύο ομάδων τόσο με δεξί ($p<0.001$) όσο και με αριστερό πόδι ($p<0.001$). Στην αλτική ικανότητα, υπερείχαν οι χορεύτριες σύγχρονου χορού, ενώ παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δύναμη μεταξύ δεξιού και αριστερού χεριού στις χορεύτριες κλασικού Χορού ($p<0.05$) και των ελληνικών παραδοσιακών χορών ($p<0.01$). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις εξειδικευμένες απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας, όπου οι χορεύτριες κλασικού χορού διακρίνονται από μορφολογικά χαρακτηριστικά τα οποία συμφωνούν με τις τιμές που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία. Οι χορεύτριες κλασικού χορού εμφανίζονται να έχουν χαμηλό σωματικό βάρος και ποσοστό σωματικού λίπους, μακριά άκρα ενώ οι χορεύτριες σύγχρονου χορού παρουσιάζουν καλύτερες τιμές στις φυσικές ικανότητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Exercise Physiology

Εργοφυσιολογία

ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
OBESITY INDICES AND PHYSICAL SELF-DESCRIPTION OF ADOLESCENCENTS

ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ Μ., ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Χ., ΔΟΥΔΑ Ε.
GIANNOULI M., ANDRINOPOULOU C., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marigian21@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελτήσει τους δείκτες παχυσαρκίας και τη σωματική και συνολική αυτοαντίληψη σε παιδιά εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 135 παιδιά εφηβικής ηλικίας (n=135), αγόρια (n=71) και κορίτσια (n=64) ηλικίας 16.20±1.27 yrs, ύψους 171.53±8.09 cm και βάρους 64.45±9.23 kgr. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση, στη σωματική μάζα, στις περιφέρειες μέσης, κοιλιάς και ισχίου και σε επιλεγμένες δερματοπτυχές ανάλογα με το φύλο και προσδιορίστηκε αντίστοιχα το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλιπη μάζα, η μάζα λίπους, ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI) και λόγος μέσης/ισχίου. Επίσης, ο κάθε δοκιμαζόμενος συμπλήρωνε ένα ερωτηματολόγιο σωματικής και συνολικής αυτοαντίληψης (Marsh,1999) το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις σε εξαβάθμια κλίμακα Likert. Το σκορ υπολογίσθηκε με την κατανομή αριθμητικής αξίας στις απαντήσεις «Λάθος» (βαθμολογήθηκε με 1), «Σχεδόν λάθος», (βαθμολογήθηκε με 2), «Περισσότερο λάθος παρά σωστό» (βαθμολογήθηκε με 3), «Περισσότερο σωστό παρά λάθος» (βαθμολογήθηκε με 4), «Σχεδόν σωστό» (βαθμολογήθηκε με 5), και «Σωστό» (βαθμολογήθηκε με 6). Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αντίληψης εικόνας σώματος ελέγχθηκε υπολογίζοντας το α Cronbach για όλα τα ερωτήματα. Το συνολικό α της κλίμακας ήταν .79, υποδεικνύοντας αποδεκτό βαθμό αξιοπιστίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις περιφέρειες μέσης (t=5.43, p<.001) και κοιλιάς (t=2.78, p<.01), στο δείκτη BMI (t=3.54, p<.01) και στο ποσοστό σωματικού λίπους (t=-6.37, p<.001). Όσον αφορά στη σωματική και συνολική αυτοαντίληψη δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλου στο σύνολο σχεδόν των μεταβλητών (p>.05). Η παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών φανέρωσε επτά παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 1 που εξηγούσαν το 74.81% της συνολικής διακύμανσης. Οι παράγοντες που προέκυψαν είναι παράγοντας 1: Αυτοπεποίθηση (15.38%), παράγοντας 2: Χαμηλή Αυτοεκτίμηση (11.22%), παράγοντας 3: Ευλυγισία (10.85%), παράγοντας 4: Υγεία (10.68%), παράγοντας 5: Λειτουργική ικανότητα (10.35%), παράγοντας 6: Εξωτερική Εμφάνιση (9.98%) και παράγοντας 7: Αίσθημα κόπωσης (6.35%). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι αν και υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους δείκτες παχυσαρκίας μεταξύ των δύο φύλων, η σωματική και συνολική αυτοαντίληψη παρουσίασε παρόμοιες τιμές στο σύνολο σχεδόν των μεταβλητών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών εκτός από τις ερωτήσεις που αφορούσαν στην απόδοση σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΕΙΚΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

Η ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΜΨΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE BACK FLEXIBILITY DURING THE TRUNK FLEXION ON UNTRAINED PRE- AND PUBERTAL BOYS ANDS GIRLS

ΦΑΜΙΣΗΣ Κ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ά., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΖΑΚΑΣ Α.

FAMISIS K., ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS A., KARAGEORGOPOULOS A., ZAKAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akyranou@phyed.duth.gr

Στις αναπτυξιακές ηλικίες περιοριστικός παράγοντας για την καλή ευκαμψία των αρθρώσεων θεωρείται ακόμη και σήμερα η ηλικία και το φύλο. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει σε αγόρια και κορίτσια της προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας την ευκαμψία κατά την κάμψη του ισχίου και την ευλυγισία του κορμού κατά την κάμψη από την εδραία θέση με τη χρήση γωνιομέτρου, απομονώνοντας τον κορμό χωρίς τη συμμετοχή στη μέτρηση των άνω και κάτω άκρων. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 45 απροπόνητα αγόρια και ισάριθμα (45) κορίτσια ηλικίας 10,3± 0,6 ετών, 13,2±0.5 ετών και 16,5±0.5 ετών. Σε κάθε ηλικιακή ομάδα συμμετείχαν εθελοντικά 15 αγόρια (3Χ15=45) και ισάριθμα κορίτσια (3Χ15=45). Μετρήθηκε σε μοίρες το κινητικό εύρος κατά την κάμψη του κορμού από την εδραία θέση και του ισχίου από την ύπτια κατάκλιση με το γωνιόμετρο Myrin. Από την ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα (One way Anova) δεν παρουσιάστηκαν διαφορές στο κινητικό εύρος της κάμψης του κορμού από την εδραία θέση και του ισχίου κατά την κάμψη ανάμεσα στις ηλικίες των αγοριών ή των κοριτσιών ($p>0.05$) Αντίθετα, διαφορές υπέρ των κοριτσιών υπήρξαν στο κινητικό εύρος στην κάμψη του κορμού από την εδραία θέση και στις τρεις ηλικίες ($p<0.05$) και όχι στην κάμψη του ισχίου ($p>0.05$). Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι η ευκαμψία των αρθρώσεων στις αναπτυξιακές ηλικίες δεν υπόκειται στην επίδραση της ηλικίας, όμως ανατομικοί παράγοντες στην κοτύλη της λεκάνης μπορεί να επηρεάζουν θετικά την κάμψη του κορμού από την εδραία θέση στα κορίτσια.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΓΩΝΙΟΜΕΤΡΟ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ
THE EFFECT OF HIGH ALTITUDE IN SLEEP QUALITY

ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Σ., ΣΤΑΥΡΟΥ Β.[1,2], ΣΟΥΡΜΕΝΙΔΗΣ Κ., ΜΕΣΙΑΚΑΡΗΣ Φ.[1], ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Β.[1], ΝΤΟΥΜΑΣ Η.[1]
VOUTSELAS S., STAVROU V.[1,2], SOURMENIDIS K., MESIAKARIS F.[1], VOUTSELAS V.[1], NTOUMAS I.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, THE MEDICAL PROJECT

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]THE MEDICAL PROJECT, PREVENTION, EVALUATION AND REHABILITATION CENTER

iliasdoumas@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει την ποιότητα του ύπνου και τις φυσιολογικές αποκρίσεις σε ορειβάτες κατά την 9 ημερών παραμονή τους στο Sherpani High Camp Everest και σε υψόμετρο 5700μ. Στην μελέτη μας συμμετείχαν 8 έμπειροι υγείες ορειβάτες (Ηλικία 48±9.2 έτη, Δείκτης Μάζας Σώματος 24.6±2.3 kg/m^2, Εβδομαδιαία άσκηση >80% HR_{max} >270 min). Οι ορειβάτες καθημερινά και 1 ώρα μετά την πρωινή τους έγερση κατέγραφαν ερωτηματολόγια για την ποιότητα του ύπνου (GSQS), την κλίμακα κόπωσης (Borg CR10 Scale), την καρδιακή συχνότητα (HR, bpm^{-1}) και τον κορεσμό αρτηριακού O_2 στο αίμα (SpO_2, %) με οξύμετρο τύπου Nonin Onyx Vantage 9590 (USA). Επιπλέον, κατέγραφαν ερωτηματολόγια για την ημερήσια υπνηλία (ESS) 12 ώρες μετά την πρωινή τους έγερση. Η μέση θερμοκρασία περιβάλλοντος ήταν 3.6±2.2 ºC. Χρησιμοποιήθηκε repeated measures ANOVA για διαπιστωθούν πιθανές μεταβολές μεταξύ των μεταβλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλές τιμές στις παραμέτρους GSQS (8.7±0.3, p>0.05) στην ESS (9.7±1.3, p>0.05) και στην Borg CR10 Scale (8.5±0.4, p>0.05) χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αντίθετα, οι παράμετροι HR και SpO_2 εμφάνισαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων (HR: 86.5±5.2, p<0.05; SpO_2: 85.3±2.4, p<0.05). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η υποκειμενική αξιολόγηση των GSQS, ESS και Borg CR10 Scale πιθανόν να επηρεάζεται από το ακραίο υποξικό περιβάλλον (~14% O_2) και την καθημερινή ορειβασία-πορεία που έχει ως αποτέλεσμα τον χαμηλό κορεσμό αρτηριακού O_2 στο αίμα.

Λέξη - κλειδί 1: ΥΨΟΜΕΤΡΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΥΠΟΞΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΥΠΝΟΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία

ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Η ΑΘΛΗΜΑ;
IS TAEKWONDO A WAR OF ART OR ATLETIES?

ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ Γ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
IORDANIDIS G., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Σίγουρα η ιστορική πορεία μιας κινητικής τέχνης που οι ρίζες της χρονολογούνται 2500 χρόνια πίσω, έχουν αφήσει στην τέχνη αυτή σημάδια κινητικά που πολλές φορές θυμίζουν αλλά και αναπαράγουν κινήσεις από την αρχαιότητα. Έτσι και το Ταεκβοντό, που προέρχεται από αρχαιοτάτους χρόνους έχει σχηματισθεί αλλά και εκμοντερνιστεί σε σύγχρονες τεχνικές κινήσεις που το προσδιορίζουν στα σύγχρονα πλέον αθλήματα με Ολυμπιακά δρώμενα από το 2.000μ.Χ. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν το κατατάσσουν στις πολεμικές τέχνες ή στη κατηγορία των αθλημάτων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 8,2% πιστεύει ότι το Ταεκβοντό είναι άθλημα. Το 5,4% ότι είναι πολεμική τέχνη. Και, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος που φθάνει το 86,4% να πιστεύει ότι το Ταεκβοντό είναι και τα δύο. Αυτό που χαρακτηρίζει τις απόψεις των ερωτηθέντων είναι ότι, παρακολουθώντας ή συμμετέχοντας σε εξάσκηση του Ταεκβοντό, από τη μία να το προσμοιάζουν ως μία πολεμική τέχνη με τα χαρακτηριστικά της επιβίωσης με τη δομή της αυτοάμυνας, αλλά και από την άλλη να προσεγγίζουν το Ταεκβοντό ως άθλημα γιατί έχει να κάνει με κανονισμούς στο αγωνιστικό του μέρος. Έτσι, στη συνείδηση πολλών ασκουμένων να υπάρχει η άποψη ότι είναι πολεμική τέχνη αλλά και άθλημα μαζί, και αυτό γιατί αγωνιστικές τεχνικές χρησιμοποιούνται και ως τεχνικές αυτοάμυνας.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΙΑΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΡΟΧΟΠΕΔΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΙΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ;

THE POPULATION STATUS OF AN AREA CONSTITUTES TERRORISM IN THE ATHLETIC RUNNING OF YOUNG PEOPLE?

ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.

KATSIOUDI M., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η Ελλάδα, λόγω της γεωγραφικής της ανομοιομορφίας όπως ορεινές και πεδινές περιοχές, αλλά και νησιωτικά συμπλέγματα, έχει ορισμένους περιορισμούς σε αθλητικές προσβάσεις από τους νέους της. Παρότι η συγκοινωνία μεταξύ γειτονικών περιοχών είναι αρκετά προσβάσιμη εντούτοις η καθημερινή αθλητική δραστηριότητα εκ των πραγμάτων φαίνεται να δυσκολεύεται όπως, χρόνος, έξοδα αλλά και καιρικές συνθήκες. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν τα ποσοστά των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τη γεωγραφική κατανομή της περιοχής τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους για τα αντικειμενικά προβλήματα προσβασιμότητας σε αθλητικούς χώρους αλλά και σε αθλήματα της επιλογής τους. Το 8,2% που αποτελεί και το μικρότερο ποσοστό στο δείγμα, συμμετείχε σε αθλητικές δραστηριότητες έμεινε σε Χωριό κάτω των 1.000 κατοίκων. Το 22,8% είχε μεγαλύτερη πρόσβαση σε αθλητικά δρώμενα, έμεινε σε Κωμόπολη κάτω των 5.000 κατοίκων, καθώς και το 23,9% σε Πόλη έως 50.000 κατοίκων. Το περισσότερο ποσοστό του δείγματος που συμμετείχε σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν 45,1% και έμεινε σε πόλη άνω των 50.000 κατοίκων. Η συμμετοχή των νέων σε αθλητικές δραστηριότητες σίγουρα αποτελεί δικαίωμα αλλά και ευκαιρία σε προσβάσιμους χώρους όπου υπάρχει και η δυνατότατα της ενασχόλησης. Διάφορα αθλήματα ομαδικά αλλά και ατομικά που αναπτύσσονται σε μικρά χωριά δίνουν της ευκαιρία στους νέους να εκπαιδευτούν και να αναπτυχθούν σύμφωνα με τις δυνατότητες τους ως ταλέντα. Περιοριστικός παράγοντας, τα ελλιπή αθλήματα (αθλήματα που απαιτούν μεγάλους χώρους και ακριβά μέσα εξάσκησης).

Λέξη - κλειδί 1: ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ ΜΕ ΜΕΡΙΚΗ ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ, ΡΗΞΗ ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΡΗΞΗ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

REHABILITATION PROGRAM OF AN INJURED PERSON WITH PARTIAL RAPTURE OF ACL, RAPTURE OF MCL AND MENISCUS TEAR

ΜΑΚΡΙΔΟΥ Ε., ΠΑΛΑΒΙΔΗ Μ., ΛΕΟΝΤΑΡΗ Α., ΚΑΡΚΑΤΣΕΛΗΣ Γ., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

MAKRIDOU E., PALAVIDI M., LEONTARI A., KARKATSELIS G., GKREKIDIS A., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elenmakr4@hotmail.com

Ως «ατυχής τριάς» ορίζεται η συνύπαρξη τριών συνδεσμικών βλαβών στην άρθρωση του γόνατος, της ρήξης του προσθίου χιαστού, του έσω μηνίσκου και του έσω πλαγίου συνδέσμου. Ο συνδυασμός αυτός των κακώσεων είναι συχνός σε αθλητικά ενεργό πληθυσμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο περιπτωσιολογικός σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός συντηρητικού προγράμματος αποκατάστασης σε συνδυαστικό τραυματισμό γόνατος, με μερική ρήξη του προσθίου χιαστού, με ρήξη του έσω μηνίσκου και ρήξη του έσω πλαγίου συνδέσμου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας άντρας 40 ετών. Η ενασχόλησή του με τον αθλητισμό αφορούσε την συμμετοχή του σε σπορ και δραστηριότητες αναψυχής (πεζοπορία σε βουνό, σκι, αναρρίχηση κ.λπ.). Το πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε 1 μήνα μετά τον τραυματισμό και είχε διάρκεια 3 μήνες με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Ένας από τους κύριους στόχους του παρεμβατικού προγράμματος αποκατάστασης ήταν η μυϊκή ενδυνάμωση των μυών της άρθρωσης του γόνατος προσθίων και οπίσθιων μηριαίων, αρχικά με τη χρήση ισοκινητικού δυναμομέτρου, ενώ στη συνέχεια συνδυαστικά με τη χρήση ελαστικών αντιστάσεων, με το βάρος του σώματος και με τη χρήση ελευθέρων βαρών. Επίσης, σημαντικό παράγοντα αποτέλεσε η επανάκτηση της ισορροπίας και η επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας μέσω ασκήσεων σε ασταθείς επιφάνειες (τραμπολίνο, στρώματα, bosu). Τέλος, για την βελτίωση της λειτουργικότητας εντάχθηκαν στο πλάνο λειτουργικές κινήσεις (ανεβοκατεβάσματα σε πάγκο, τρέξιμο, αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα κ.λπ.). Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος αποκατάστασης πραγματοποιήθηκε ισοκινητική αξιολόγηση (60•/sec και 180•/sec) των μυϊκών ομάδων του γόνατος, κατά την οποία δεν προέκυψαν μυϊκά ελλείμματα ή μυϊκές ανισορροπίας. Επιπλέον αξιολογήθηκε η ικανότητα ισορροπίας στο σύστημα ισορροπίας Biodex και σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ του τραυματισμένου και του υγιούς άκρου, αναφορικά με την απόκλιση από το οριζόντιο επίπεδο που αξιολογήθηκε. Τέλος λειτουργικά τεστ αλμάτων (one leg jump, triple leg jump) χρησιμοποιήθηκαν για την εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν καταγράφηκαν διαφορές μεταξύ του υγιούς και του τραυματισμένου άκρου. Συμπερασματικά, το παρεμβατικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό και κατάφερε να εξαλείψει όλες τις διαφορές-ελλείμματα μεταξύ του τραυματισμένου και του υγιούς άκρου.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Λέξη - κλειδί 7: ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 8: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΜΠΟΞΕΡ-ΧΡΟΝΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΠΑΘΕΙΑ: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

PUNCH DRUNK SYNDROME-CHRONIC TRAUMATIC ENCEPHALOPATHY: PHYSIOTHERAPY APROACH

ΜΑΝΟΥΣΟΥΔΑΚΗΣ Α.[1], **ΚΟΥΚΟΥΛΑΣ Δ.**[2]

MANOUSOUDAKIS A.[1], **KOUKOULAS D.**[2]

[1]PHYSICAL MEDICAL REHABILITATION (PMR)
[2]ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ

[1]PHYSICAL MEDICAL REHABILITATION (PMR)
[2]FREE LANCER

manousandreas@hotmail.com

Σε αυτή την εργασία παρουσιάζεται μια σύνοψη των σύγχρονων επιστημονικών δεδομένων και αντιλήψεων για τη Χρόνια Τραυματική Εγκεφαλοπάθεια (ΧΤΕ). Η ΧΤΕ είναι μια προοδευτική νευροεκφυλιστική ασθένεια που προκαλείται από επαναλαμβανόμενα κλειστού τύπου τραύματα στο κεφάλι, συμπεριλαμβανομένων των διασεισμικών και υποδιασεισμικών τραυματισμών. Περιγράφηκε αρχικά το 1928 από τον Martland ως το «σύνδρομο του μεθυσμένου από γροθιά» (punch drunk syndrome). Η ΧΤΕ είναι στενά συνδεδεμένη με τους αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα επαφής, όπως την πυγμαχία. Παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν το ποσοστό της έκθεσης σε τραύματα στο κεφάλι, τη διάρκεια της καριέρας για αθλητές σε αθλήματα επαφής, τη γενετική προδιάθεση (παρουσία ApoE4) και την ηλικία. Επί του παρόντος, η πρόληψη και η εκπαίδευση είναι ο μόνος τρόπος για την καταπολέμηση της ΧΤΕ και πρέπει να δίνεται έμφαση σε αυτές τόσο από τους γιατρούς όσο και από τους αθλητές. Παρ΄ όλα αυτά, στην υπάρχουσα επιστημονική σχετική βιβλιογραφία δεν υπάρχει μέχρι στιγμής κάποιο προτεινόμενο πλάνο θεραπείας. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη την κλινική παρουσίαση της νόσου και την εξέλιξη των συμπτωμάτων της, συλλέχθηκαν πληροφορίες και χρησιμοποιήθηκαν για τον σχεδιασμό ενός προτεινόμενου πλάνου φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης και αντιμετώπισης. Ωστόσο, χρειάζεται περαιτέρω μελέτη η οποία θα βοηθήσει στη δημιουργία κλινικών διαγνωστικών κριτηρίων, στην εύρεση αντικειμενικών βιοδεικτών για την ασθένεια, στον καθορισμό θεραπειών καθώς και στην υποστήριξη των ατόμων και των οικογενειών τους που ζουν με τη ΧΤΕ.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΡΟΝΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΠΑΘΕΙΑ (ΧΤΕ)
Λέξη - κλειδί 2: ΠΥΓΜΑΧΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΣΕΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 5: ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΚΑΚΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΑΝΟΙΑ
Λέξη - κλειδί 7: ΠΑΡΚΙΝΣΟΝΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 8: KNOCK OUT

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF A PSYCHOMOTOR INTERVENTION ON SOCIAL COMPETENCE OF CHILDREN 4-5 YEARS OF AGE

ΓΡΙΒΑΣ Ε., ΜΟΣΧΟΣ Γ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΚΟΥΛΗ Ο., ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.

GRIVAS E., MOSHOS G., KAMBAS A., KOULI O., BEKIARI A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

griv2110@hotmail.com

Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα παιδιών προσχολικής ηλικίας εμφανίζει τα τελευταία χρόνια σημαντική μείωση, γεγονός που έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η επίδραση της ψυχοκινητικής παρέμβασης (ΨΠ) διάρκειας 8 μηνών στη κοινωνική επάρκεια (ΚΕ) παιδιών ηλικίας 4-5 ετών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 60 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, όπου προέρχονταν από Παιδικούς Σταθμούς της Κομοτηνής τα οποία χωρίστηκαν σε δυο ομάδες: η Πειραματική Ομάδα (ΠΟ) συμμετείχε σε πρόγραμμα ψυχοκινητικής παρέμβασης και η Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ) δεν συμμετείχε σε κανένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Η ΣΕ μετρήθηκε με την σχετική υποκλίμακα του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής (Χατζηχρήστου και συν.,2008), που περιλαμβάνει 23 ερωτήσεις, κατηγοριοποιημένες στις επιμέρους διαστάσεις: δεξιότητες διεκδίκησης (ηγετικές ικανότητες), διαπροσωπική επικοινωνία και συνεργασία με συνομηλίκους. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τις νηπιαγωγούς των Παιδικών Σταθμών. Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε ότι τα παιδιά της ΠΟ είχαν καλύτερη ΚΕ μετά το πρόγραμμα ΨΑ, σε αντίθεση με τα παιδιά της ΟΕ που δεν παρουσίασαν σημαντικές μεταβολές της ΚΕ. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν την θετική επίδραση της ψυχοκινητικής αγωγής και σε άλλους τομείς της παιδικής προσωπικότητας όπως η κοινωνική επάρκεια.

Λέξη - κλειδί 1: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΕΣΤ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF AN INTERVETIONAL PSYCHOMOTOR PROGRAM ON EMOTIONAL COMPETENCE IN BOYS AND GIRLS 4-5 YEARS OF AGE

ΜΟΣΧΟΣ Γ., ΓΡΙΒΑΣ Ε., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΚΟΥΛΗ Ο., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.

MOSHOS G., GRIVAS V., KAMBAS A., KOULI O., VERNADAKIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giorgosmosxos@hotmail.com

Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα των παιδιών και μάλιστα ακόμα και των μικρών παιδιών, έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός προγράμματος Ψυχοκινητικής Παρέμβασης (ΨΠ) διάρκειας 8 μηνών στη συναισθηματική επάρκεια (ΣΕ) αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 4-5 ετών. Το δείγμα της έρευνας ήταν 60 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, όπου προέρχονταν από Παιδικούς Σταθμούς της Κομοτηνής και χωρίστηκαν σε δυο ομάδες: η Πειραματική Ομάδα (ΠΟ) συμμετείχε στο πρόγραμμα ΨΠ και η Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ) δεν συμμετείχε σε κανένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Η ΣΕ μετρήθηκε με την σχετική υποκλίμακα του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής (Χατζηχρήστου και συν.,2008), που περιλαμβάνει 26 ερωτήσεις, κατηγοριοποιημένες στις επιμέρους διαστάσεις: αυτοέλεγχος, διαχείριση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση και διαχείριση του στρες. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τους νηπιαγωγούς των Παιδικών Σταθμών. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε καλύτερη ΣΕ στα παιδιά της ΠΟ μετά το πρόγραμμα ΨΠ, ενώ η μεταβολή της ΣΕ στην ΟΕ δεν ήταν σημαντική. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η ψυχοκινητική αγωγή δεν επηρεάζει μόνο το κινητικό προφίλ των παιδιών όπως υποστηρίζεται στη βιβλιογραφία, αλλά και άλλους τομείς της προσωπικότητας, όπως ο συναισθηματικός τομέας.

Λέξη - κλειδί 1: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΕΣΤ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΑΡΑΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΕΝΤΕ ΜΕ ΕΞΙ ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF A MOTOR AND A MUSIC - MOVEMENT INTERVENTION PROGRAM ON PERFORMANCE OF GROSS MOTOR COORDINATION IN CHILDREN AGED FIVE TO SIX YEARS

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Ε., ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.

PAPAVASILEIOU E., POLLATOU E., KAMPAS A., KOURTESIS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elenipapav@hotmail.com

Βασικός σκοπός των προγραμμάτων στην προσχολική και πρωτοβάθμια εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένου και του ειδικού σχολείου, είναι η Αδρή Κινητική Ανάπτυξη. Η παρούσα εργασία εξετάζει τον ρόλο της μουσικής και την επίδραση των μουσικοκινητικών δεξιοτήτων, ανάμεσα σε δύο κινητικά προγράμματα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, η οποία δεν ακολούθησε κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα. Το εργαλείο αξιολόγησης της Αδρής κινητικής συναρμογής ήταν το «Τεστ Συναρμογής Σώματος», ΚΤΚ. Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα αγόρια και κορίτσια (n=30), ηλικίας 5-6 ετών, χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, από το Νομό Ροδόπης. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες των 10 ατόμων με τυχαία σειρά, σύμφωνα με την ηλικία τους. Η πρώτη ομάδα συμμετείχε στο πρώτο παρεμβατικό πρόγραμμα που περιλάμβανε μουσικοκινητικές ασκήσεις και παιχνίδια ρυθμού, επηρεασμένα από το κινητικό τεστ ΚΤΚ, ενώ η δεύτερη ομάδα συμμετείχε στο δεύτερο πρόγραμμα που ήταν το ίδιο χωρίς τη συνοδεία μουσικής. Η διάρκεια των παρεμβατικών προγραμμάτων ήταν τέσσερις εβδομάδες, με συχνότητα τριών διδακτικών μονάδων την εβδομάδα. Κάθε διδακτική μονάδα είχε διάρκεια 45 λεπτών. Τα παιδιά της τρίτης ομάδας (ομάδα ελέγχου) αξιολογήθηκαν χωρίς να έχει προηγηθεί κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα, ακολουθώντας το καθημερινό πρόγραμμα του σχολείου. Η αρχική μέτρηση πραγματοποιήθηκε πριν την έναρξη των παρεμβατικών προγραμμάτων, και για τις τρεις ομάδες, ενώ η τελική μετά τις τέσσερις εβδομάδες, με τη περάτωση του προγράμματος. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS με Repeated Measures ANOVA. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μέσων όρων στην κινητική απόδοση των παιδιών πριν και μετά την εφαρμογή των δύο κινητικών προγραμμάτων. Το μουσικοκινητικό πρόγραμμα συνέβαλε στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών που το παρακολούθησαν, σε σχέση με τα παιδιά που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Από τα ευρήματα της μελέτης, συμπεραίνεται ότι ένα κινητικό πρόγραμμα μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση των επιδόσεων των κινητικών ικανοτήτων. Αυτό είναι ένα γεγονός το οποίο καταδεικνύει την ανάγκη οργάνωσης και εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων στην εκπαίδευση από τα πρώτα κιόλας χρόνια που ένα παιδί εισέρχεται στο σχολικό περιβάλλον.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΟΥΣΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΙΔΙΑ 5-6 ΕΤΩΝ

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ

INTER-RATER RELIABILITY OF THE DEMOCRITOS MOVEMENT SCREENING TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN

ΦΑΛΕΚΑ Ε.[1], ΜΠΑΜΠΑΛΗ Μ.[1], ΡΕΚΑΛΙΔΟΥ Γ.[1], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[2], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1]

FALEKA E.[1], BABALI M.[1], REKALIDOU G.[1], VENETSANOU F.[2], KAMBAS A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

efaleka@phyed.duth.gr

Η έγκαιρη ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, αποτελεί ένα ισχυρό εφόδιο στην αναβάθμιση της ποιότητας του εκπαιδευτικού έργου. Σε μια ηλικία που η πρώιμη παρέμβαση μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών, παρέχεται η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς μέσω της επιλογής του καταλληλότερου εργαλείου, να αξιολογούν και να σχεδιάζουν αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα κινητικής αγωγής με βάση τις ανάγκες του κάθε μαθητή. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων της δέσμης¨Δημόκριτος Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας (Δ.Ε.Κ.Α.-ΠΡΟ), ως προς το κριτήριο της αξιοπιστίας μεταξύ των αξιολογητών. Το Δ.Ε.Κ.Α.-ΠΡΟ είναι ένα ελληνικό εργαλείο κινητικής ανίχνευσης με κύρια πλεονεκτήματα τον χρόνο εφαρμογής του (15 λεπτά), το χαμηλό κόστος κατασκευής του, τον τρόπο παρουσίασης των δοκιμασιών με μορφή παραμυθιού και την ευκολία στην εφαρμογή του από εκπαιδευτικούς. Αποτελείται από 9 επιμέρους τεστ και αξιολογεί την κινητική επιδεξιότητα παιδιών 4-6 ετών. Σκοπός της έρευνας ήταν ο έλεγχος αξιοπιστίας μεταξύ των εξεταστών. Για το σκοπό αυτό μετρήθηκαν 29 παιδιά, 17 αγόρια και 12 κορίτσια, ηλικίας 4-6 χρονών, τα οποία συμμετείχαν σε απογευματινά προγράμματα ψυχοκινητικής αγωγής στην πόλη της Αλεξανδρούπολης. Τα 15 παιδιά μετρήθηκαν από τον έναν εξεταστή, ενώ ο δεύτερος παρατηρούσε και βαθμολογούσε και τα υπόλοιπα 14 με αντίστροφο τον ρόλο των εξεταστών. Υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης 'intraclass correlation coefficient (ICC)" ο οποίος κυμάνθηκε από .978 έως 1.000 γεγονός που δείχνει υψηλή αξιοπιστία μεταξύ των εξεταστών. Η παρούσα έρευνα προσθέτει χρήσιμη πληροφορία αναφορικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά της δέσμης Δ.Ε.Κ.Α.-ΠΡΟ. Ωστόσο απομένουν και άλλα είδη αξιοπιστίας προς διερεύνηση.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΕΛΟΙΟΦΟΙΤΩΝ ΤΗΣ ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
ENTREPRENEURIAL INTENTIONS OF DPESS - DUTH'S SENIOR STUDENTS

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι., ΜΠΕΚΡΗ Α., ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.
VASILEIADIS I., MPEKRI A., GARGALIANOS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF TRACE

jordanvas1996@gmail.com

Η επιχειρηματικότητα αναφέρεται στη προσπάθεια υλοποίησης μιας πρωτοβουλίας με, πολλές φορές, απώτερο σκοπό να προκύψει οικονομικό κέρδος. Τα τελευταία χρόνια η ενασχόληση του πληθυσμού με τον αθλητισμό, την άσκηση και την αθλητική αναψυχή έχει αυξηθεί, δίνοντας την δυνατότητα στους επαγγελματίες της βιομηχανίας να αναλαμβάνουν πολλές σχετικές πρωτοβουλίες. Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η πιλοτική διερεύνηση των προθέσεων για επιχειρηματική δραστηριότητα των φοιτητών του τέταρτου έτους της Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή του ερωτηματολογίου. Ειδικότερα χρησιμοποιήθηκε μια προσαρμοσμένη μορφή του Entrepreneur Intentions Questionnaire (EIQ).Η προσαρμογή αυτή έγινε μετά από διαβούλευση και με την άδεια των δημιουργών του οργάνου. Τελικά αφαιρέθηκαν από το αρχικό ερωτηματολόγιο, τρεις από τις δέκα υποκατηγορίες του και μετά από επικοινωνία με τους δημιουργούς του αρχικού οργάνου, διαβεβαιώθηκε η διατήρηση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας του. Η Διαδικασία «back to back translation» χρησιμοποιήθηκε για τη μετατροπή του ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα. Τελικά, 65 ερωτήσεις χωρισμένες σε επτά διαφορετικές υποκατηγορίες χρησιμοποιήθηκαν. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν, κατά κόρον με χρήση επτά-βάθμιας κλίμακας Likert. 20 τελειόφοιτοι φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. κατά τη διάρκεια του εαρινού εξαμήνου συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 80% των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα θα προτιμούσαν περισσότερο μία καριέρα ως επιχειρηματίες παρά ως υπάλληλοι, ενώ το 70% δήλωσε ότι έχει σκεφτεί σοβαρά να ακολουθήσει επιχειρηματική καριέρα. Παράλληλα, όμως, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσαν ουδέτερη θέση στο ότι μπορούν να ελέγξουν τη διαδικασία δημιουργίας μιας νέας επιχείρησης, ενώ, ταυτόχρονα, το ίδιο ποσοστό του δείγματος δήλωσαν ουδέτερη θέση στο ότι θα ήταν εύκολο για αυτούς να δημιουργήσουν μια επιχείρηση και να τη διατηρήσουν βιώσιμη. Από τα παραπάνω συνάγεται πως ενώ υπάρχει υψηλή επιχειρηματική πρόθεση από τους τελειόφοιτους του Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ., ταυτόχρονα υπάρχει αβεβαιότητα σχετικά με τις αναγκαίες ικανότητες για την υλοποίηση των επιχειρηματικών τους προθέσεων. Το συμπέρασμα αυτό ενδεχόμενα να οδηγήσει στην ενθάρρυνση των φοιτητών για επιχειρηματικότητα μέσω του προγράμματος σπουδών και διαφόρων άλλων υποστηρικτικών δραστηριοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΡΙΕΡΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ SPECIAL OLYMPICS ΑΘΗΝΑ 2011

MOTIVATIONS FOR VOLUNTEER PARTICIPATION AT THE SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES ATHENS 2011

ΚΑΣΣΟΥ Χ.[1], ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ Α.[1], ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.[1], ΚΩΣΤΑ Γ.[2]

KASSOU C.[1], KOUSTELIOS A.[1], GERODIMOS V.[1], KOSTA G.[2]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Οι εθελοντές αποτελούν σημαντικό τμήμα ανθρώπινων πόρων σε πολλούς οργανισμούς άθλησης και αναψυχής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τα κίνητρα συμμετοχής των εθελοντών σε μεγάλα αθλητικά γεγονότα αλλά και να εντοπίσει πιθανές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 130 εθελοντές από τους Παγκόσμιους Αγώνες Special Olympics Αθήνα 2011 κατά την περίοδο των αγώνων. Για την καταγραφή των κινήτρων συμμετοχής των εθελοντών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Special Event Volunteer Motivation Scale (SEVMS, Farrel, Johnston, & Twynam, 1998) το οποίο έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά (Grammatikopoulos, Koustelios & Tsigilis, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 προτάσεις (items) με τέσσερεις παράγοντες: α) δέσμευση, β) εξωτερικές παραδόσεις, γ) σκοπιμότητα και δ) αλληλεγγύη. Οι απαντήσεις αξιολογήθηκαν με πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=καθόλου σημαντικό και 5=εξαιρετικά σημαντικό. Το ερωτηματολόγιο αποδείχτηκε αξιόπιστο αφού και για τους τέσσερεις παράγοντες ο δείκτης αξιοπιστίας α Cronbach ήταν ικανοποιητικός. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παράγοντες «σκοπιμότητα» και «αλληλεγγύη» ήταν πιο σημαντικοί για την παρακίνηση των εθελοντών σε σχέση με τους παράγοντες «εξωτερικές παραδόσεις» και «δέσμευση». Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο επίπεδο παρακίνησης των εθελοντών ανάμεσα στα δύο φύλα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση του εθελοντισμού στη χώρα μας, όμως περαιτέρω έρευνες απαιτούνται στο μέλλον για τη διερεύνηση και κατανόηση των κινήτρων που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε διάφορα αθλητικά γεγονότα στη χώρα μας.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΘΕΛΟΝΤΙΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

EVALUATION OF SERVICE QUALITY OF PURTICIPUNTS AT SPORTS ACADEMY IN KOMOTINI

ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ Δ.
BALASKAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dim.bal20@hotmail.com

Η ποιότητα υπηρεσιών είναι μια έννοια που αναπτύσσεται και διερευνάται συνεχώς. Κατά μεγάλο ποσοστό είναι βασισμένη στην εμπειρία από τη χρήση της υπηρεσίας. Στο χώρο του αθλητισμού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των ακαδημιών ποδοσφαίρου και στις αναπτυξιακές ηλικίες. Στην περίπτωση των αθλητικών υπηρεσιών συναντάμε τον όρο «αντιλαμβανόμενη ποιότητα», καθώς το υποκειμενικό στοιχείο των εκτιμήσεων είναι έντονο και οι εκτιμήσεις βασίζονται στις αντιλήψεις των πελατών. Σύμφωνα με την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφίας είναι λίγες οι έρευνες που αξιολογούν τις παρεχόμενες υπηρεσίες και την ικανοποίηση των αθλητών που συμμετέχουν σε ακαδημίες ποδοσφαίρου. Σκοπός της έρευνας είναι η αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών, από τους ασκούμενους σε ακαδημίες ποδοσφαίρου της Κομοτηνής ώστε τα αποτελέσματα να μπορέσουν να βοηθήσουν στη δημιουργία καλύτερων συνθηκών λειτουργίας, με στόχο την περεταίρω ικανοποίηση και εξέλιξη των αθλητών και αθλήματος. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 57 ασκούμενοι από 3 διαφορετικές ακαδημίες της Κομοτηνής οι οποίες συμβάδιζαν σε εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, προσωπικό, πρόγραμμα προπονήσεων. Συγκεκριμένα συμμετείχαν οι γεννηθέντες από το 2002 ώς το 2004 δηλαδή οι αγωνιστικές εφηβικές ομάδες από την κάθε ακαδημία ποδοσφαίρου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ανώνυμο ερωτηματολόγιο το οποίο προσαρμόστηκε ανάλογα για τον πληθυσμό που θα συμμετείχε στην έρευνα και το οποίο αποτελούνταν από 33 ερωτήσεις κλειστού τύπου πενταβάθμιας κλίμακας Likert (1=Διαφωνώ Απόλυτα έως 5=Συμφωνώ Απόλυτα), 8 ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων και το οποίο ήταν βασισμένο στο ερωτηματολόγιο των Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis & Grouios (2004). Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου κρίθηκε ικανοποιητική με συντελεστή a cronbach 0.85 και προέκυψαν οι εξής παράγοντες: προπονητής (7 ερωτήσεις), εγκαταστάσεις (12 ερωτήσεις), εξοπλισμός (4 ερωτήσεις) και βελτίωση (10 ερωτήσεις). Οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 23.0. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, οι περισσότεροι από αυτούς συμμετέχουν περισσότερα από 3 χρόνια στις προπονήσεις της ομάδας, τους αρέσει το ποδόσφαιρο και πηγαίνουν τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για προπόνηση με αυτοκίνητο των γονέων τους. Οι ασκούμενοι συμφώνησαν ότι οι προπονητές τους έχουν τις γνώσεις/προσόντα που χρειάζονται (4,22) , υπάρχει ποικιλία σε ασκήσεις και παιχνίδια (3,94) και το πρόγραμμα προπονήσεων είναι κατάλληλο για το επίπεδο και την ηλικία τους (4,19). Ακόμη, συμφώνησαν ότι τα αποδυτήρια είναι σε καλή κατάσταση (3,87) , καθαρά (3,97), έχουν γρήγορη πρόσβαση (4,06), είναι ασφαλή (4,09), υπάρχει ποικιλία αθλητικού υλικού (4,09) και ο εξοπλισμός είναι σε καλή κατάσταση (3,94). Οι ασκούμενοι ούτε συμφώνησαν ούτε διαφώνησαν ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές, ότι το γήπεδο έχει φυσικό χόρτο αλλά και ότι ο φωτισμός του γηπέδου είναι επαρκής. Αντίθετα, το γήπεδο δεν προστατεύεται από καιρικές συνθήκες. Συμπερασματικά φαίνεται πως οι ασκούμενοι συμφωνούν απόλυτα ότι οι προπονητές τους είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν, οι προπονήσεις βοηθούν να βελτιώνουν την φυσική τους κατάσταση και μπορούν να βοηθήσουν σε περαιτέρω βελτίωση της ποιότητας υπηρεσιών στις ακαδημίες ποδοσφαίρου καθώς και στην ανάπτυξη – βελτίωση του αθλήματος.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

INVESTIGATING THE PERCEPTION OF THE SKI RESORT HOTELS SERVICE QUALITY AND THE CLIENTS' LOYALTY

ΜΠΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ν.[1], ΚΩΣΤΑ Γ.[1], ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.[2], ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.[1]

BASAGIANNI N.[1], COSTA G.[1], KOUTHOURIS C.[2], PILIANIDIS T.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

nikimpas@hotmail.com

Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν η διερεύνηση της διαφοροποίησης της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών και της αφοσίωσης πελατών ξενοδοχειακών μονάδων κοντά σε χιονοδρομικά κέντρα, λόγω φύλου. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 99 πελάτες (49% γυναίκες και 51% άνδρες) ηλικίας 21 ετών. Ως όργανο αξιολόγησης της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών χρησιμοποιήθηκε το SERVQUAL (Parasuraman, Zeithaml & Berry 1994) με πέντε διαστάσεις και 25 θέματα. Η αφοσίωση αξιολογήθηκε με κλίμακα 3 θεμάτων (Zeithaml, Berry, & Parasuraman, 1996). Η ψυχομετρική ανάλυση των κλιμάκων ήταν επιτυχής (Cronbach'sα=.93 & .95) αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης t-test δεν ανέδειξαν σημαντικές στατιστικές διαφορές λόγω φύλου σε κανένα παράγοντα της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών της ξενοδοχειακής μονάδας. Αντίθετα στην εξεταζόμενη μεταβλητή της αφοσίωσης των πελατών στο ξενοδοχείο σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<.05$) μεταξύ των δύο φύλων με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές (ΜΟ=3.61, Τ.Α=.54) έναντι των τιμών που σημείωσαν οι άνδρες (ΜΟ=3.34, Τ.Α=.78). Τα αποτελέσματα πρέπει να προβληματίσουν τη διοίκηση του ξενοδοχείου καθώς η μεν αντίληψη της ποιότητας από τους πελάτες δεν φάνηκε να διαφοροποιείται λόγω φύλου, ενώ αντίθετα η αφοσίωση των πελατών προς το ξενοδοχείο φάνηκε να εκδηλώνεται περισσότερο στις γυναίκες. Η διοίκηση του ξενοδοχείου οφείλει σε μελλοντική έρευνα να καταγράψει τους διαφορετικούς παράγοντες της εκτίμησης της ποιότητας μεταξύ ανδρών και γυναικών και να επενδύσει προς αυτή την κατεύθυνση ώστε να βελτιώσει τις παρεχόμενες υπηρεσίες. Ομοίως πρέπει να ερευνήσει τους λόγους που οι άνδρες δεν εκδηλώνουν ανάλογες τιμές αφοσίωσης όσες οι γυναίκες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΠΕΝΤΕ ΑΣΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

CUSTOMERS SERVICE EVALUATION BY THE EXERCISE & RECREATION ACTIVITIES IN A FIVE STARS HOTEL OF CRETE

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΚΩΣΤΑ Γ.
PAPADIMITRIOU N., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
nikospdu@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας αποτελεί η διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών και της ικανοποίησης των συμμετεχόντων από τις δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής που προσφέρονται από το τμήμα της ανιμασιόν ξενοδοχείου πέντε αστέρων της Κρήτης. Για το σκοπό αυτό, κρίθηκε αναγκαία η συλλογή ποσοτικών δεδομένων, τα οποία αποτελούν αδιαμφισβήτητα κριτήρια των απόψεων που έχουν οι αποδέκτες των δραστηριοτήτων του ξενοδοχείου όσον αφορά την ικανοποίησή τους από τις προσφερόμενες δραστηριότητες. Η επιστημονική έρευνα θα οδηγήσει σε μια αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών σε επιστημονικό επίπεδο, της οποίας τα αποτελέσματα θα δοθούν μετέπειτα στα αρμόδια άτομα με σκοπό τη μελλοντική βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών. Σύμφωνα με την ερευνητική υπόθεση, η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των συμμετεχόντων από τις δραστηριότητες που προσφέρονται από την ομάδα της ανιμασιόν του ξενοδοχείου σχετίζεται με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, προηγούμενη εμπειρία σε αντίστοιχες δραστηριότητες, είδος δραστηριοτήτων, συχνότητα δραστηριοτήτων, ικανότητα και γνώσεις προσωπικού. Το μέγεθος του δείγματος που έλαβε μέρος στην έρευνα είναι 119 άτομα και όλοι ανεξαιρέτως συμμετείχαν στις δραστηριότητες της ανιμασιόν του ξενοδοχείου τουλάχιστον μια φορά. Στη έρευνα υπήρξε συμμετοχή ατόμων κάθε ηλικίας και οι εθνικότητες που μελετήθηκαν είναι κατά βάση Γερμανοί, όπως επίσης και άτομα από Ρωσία, Αγγλία, Γαλλία κ.α. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων είναι το ερωτηματολόγιο, το οποίο μεταφράστηκε για πρώτη φορά από την Ελένη Γλυνιά(2004) και τροποποιήθηκε για τις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης. Στο εν λόγω ερωτηματολόγιο υπάρχουν ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου. Οι ερωτήσεις κλειστού τύπου είναι 12, καταφατικού χαρακτήρα και οι απαντήσεις δίνονται με τη μορφή της κλίμακας Likert 5 βαθμίδων, με το 1 να είναι το ελάχιστο και το 5 το μέγιστο. Η μέθοδος δειγματοληψίας είναι τυχαία. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν στατιστικά προγράμματα. Μέσω περιγραφικής στατιστικής, παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, ενώ πραγματοποιήθηκε για κάθε παράγοντα ανάλυση αξιοπιστίας Cronbach's Alpha. Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης(ANOVA), με στόχο να ανιχνευθούν εάν υπάρχουν διαφορές στις μέσες τιμές περισσότερων από δύο πληθυσμών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι συμμετέχοντες είναι σε μεγάλο ποσοστό ικανοποιημένοι από τις υπηρεσίες της ανιμασιόν του ξενοδοχείου. Με βάση τις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου του ερωτηματολογίου, οι πελάτες του ξενοδοχείου δείχνουν να θέλουν ακόμα περισσότερες δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της ανάγκης τους για άσκηση και ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια των διακοπών τους. Μεγαλύτερη συμμετοχή στις δραστηριότητες υπήρξε από γυναίκες, ηλικίας από 19 έως 59 ετών και σε μεγάλο ποσοστό γερμανικής καταγωγής. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει πανεπιστημιακή μόρφωση με κάποιους από αυτούς να είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΨΥΧΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΝΙΜΑΣΙΟΝ

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
EVALUATION OF SERVICE QUALITY IN OUTDOOR ACTIVITIES OF FITNESS CENTRES

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ε.
PAPADOPOULOU E.

(ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΤΟΥ Κ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΩΣΤΑ , ΚΑΘΗΓΗΤΗ)

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evapap88@hotmail.com

Η ικανοποίηση πελατών τα τελευταία 30 χρόνια έχει υπάρξει πηγή ανταγωνισμού και στρατηγικής ανάμεσα σε επιχειρήσεις παντός τύπου διεθνώς. Πολλές επιχειρήσεις μάλιστα το χρησιμοποιούν και σαν μέσο απόδειξης της υπεροχής τους και μέσα σε αυτές εντάσσονται και τα γυμναστήρια. Με σκοπό την προσέγγιση καινούργιων πελατών στα γυμναστήρια συναντάμε ολοένα και πιο πολλές παροχές από αυτά. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί ο βαθμός ικανοποίησης των συμμετεχόντων ασκούμενων σε γυμναστήρια πάνω σε δραστηριότητες αναψυχής σε εξωτερικούς χώρους που διοργάνωσε το γυμναστήριο στο οποίο ήταν μέλη. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 101 γυμναζόμενοι (50 άνδρες και 51 γυναίκες) από 4 διαφορετικά γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης οι οποίοι έλαβαν μέρος σε ποικίλες δράσεις αναψυχής των γυμναστηρίων τους. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis & Grouios 2004) το οποίο προσαρμόστηκε για το συγκεκριμένο πληθυσμό που συμμετείχε στην έρευνα. Αποτελούνταν από 5 δημογραφικές ερωτήσεις, 26 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 5= συμφωνώ απόλυτα) και 5 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου βάσει των οποίων αξιολογήθηκε η παροχή ποιότητας υπηρεσιών που έλαβαν καθώς και οι πιθανοί λόγοι που έλαβαν μέρος στις προσφερόμενες δράσεις. Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου κρίθηκε ικανοποιητική με συντελεστή alpha Cronbach 0.89. Οι ερωτήσεις συνοψίζονταν σε παράγοντες όπως: εγκαταστάσεις, προσωπικό, ανταπόκριση κτλ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences) και για την καταγραφή των ποσοστών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies) και ανάλυση περιγραφικών στοιχείων (Descriptive Statistics). Οι ερωτηθέντες ήταν κατά βάση 18-30 ετών, ιδιωτικοί υπάλληλοι. Ήταν οι περισσότεροι συνδρομητές για λιγότερο από ένα χρόνο και είχαν πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες σε μεγάλα ποσοστά έμειναν ευχαριστημένοι καθώς οι αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν καθαρές, ο προπονητής ήταν αξιόπιστος και οι προτάσεις τους λαμβάνονταν υπόψη. Επιπλέον οι δράσεις σε εξωτερικούς χώρους βοηθούν στην ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων σε μεγάλο ποσοστό σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν πως η πλειοψηφία των ασκούμενων σε γυμναστήρια πιστεύει ότι είναι καλό να υπάρχουν δράσεις που διοργανώνουν γυμναστήρια σε εξωτερικούς χώρους, θέλουν να συμμετέχουν σε τέτοιες δράσεις και θέλουν να πραγματοποιούνται πάνω από 4 φορές το χρόνο αναλόγως τις δραστηριότητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ
INVESTIGATION OF SERVICE QUALITY OF SPORT AND FITNESS CENTERS AT KOMOTINI

ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Γ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΚΩΣΤΑ Γ., ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.
CHATZOPOULOS G., YFANTIDOU G., COSTA G., KOUTHOURIS CH.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gifantid@gmail.com

Λόγω του πολυσύνθετου χαρακτήρα της ποιότητας υπηρεσιών έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί, όπως «συμμόρφωση στις απαιτήσεις», όπου οι απαιτήσεις είναι σαφώς καθορισμένες και διάφορες μετρήσεις μπορούν να προσδιορίσουν το βαθμό συμμόρφωσης σε αυτές. Μια άλλη θεωρία αναφέρει τη βελτίωση της ποιότητας ως μια φιλοσοφία που θα πρέπει να αφορά ολόκληρο τον οργανισμό. Ορίζει την ποιότητα ως την αέναη βελτίωση των υπαρχουσών διαδικασιών με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση του πελάτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης αποτελεί η διερεύνηση της ποιότητας των υπηρεσιών που παρέχουν τα ιδιωτικά γυμναστήρια της Κομοτηνής στους πελάτες τους. Επομένως για τον πλήρη προσδιορισμό της ποιότητας των υπηρεσιών, κρίθηκε αναγκαία η συλλογή ποσοτικών δεδομένων. Χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο μέτρησης της ποιότητας των υπηρεσιών των Alexandris, Douka και Balaska (2012), συγκεντρώθηκαν 200 ερωτηματολόγια από διάφορα γυμναστήρια της πόλης. Με χρήση της περιγραφικής στατιστικής υπολογίστηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των επισκεπτών των κέντρων άσκησης. Επιπλέον έγινε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν ανεξάρτητο παράγοντα την οικογενειακή κατάσταση και την ηλικία, σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη συνολική ποιότητα υπηρεσιών. Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη συνολική ποιότητα υπηρεσιών και το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες όσον αφορά τον παράγοντα εγκαταστάσεις, ενώ βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα τους όσον αφορά τον παράγοντα αξιοπιστία, τον παράγοντα προσωπικό, τον παράγοντα προσδοκώμενα αποτελέσματα και τον παράγοντα ανταπόκριση. Εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ατόμων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης ως προς τον παράγοντα εγκαταστάσεις, τον παράγοντα αξιοπιστία, τον παράγοντα προσωπικό και τον παράγοντα ανταπόκριση. Εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία ως προς τον παράγοντα εγκαταστάσεις και το προσωπικό.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ

INVESTIGATION OF THE QUALITY OF THE SUPPORT SERVICES OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE OF THE DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ΜΑΥΡΙΔΟΥ Γ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Γ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΚΩΣΤΑ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

MAVRIDOU G., YFANTIDOU G., CHATZOPOULOS G., TSITSKARI E., COSTA G., MICHALOPOULOU M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gifantid@gmail.com

Η ποιότητα των υπηρεσιών σε όλες τις λειτουργίες των Πανεπιστημίων ανάγεται στην συστηματική εισαγωγή και διατήρηση μιας κουλτούρας ποιότητας, συνεπή με την ακαδημαϊκή αποστολή, το όραμα και την εκπαιδευτική φιλοσοφία των ιδρυμάτων. Οι κρίσιμες ερωτήσεις στις οποίες οφείλει ένα ακαδημαϊκό ίδρυμα να απαντήσει στην πορεία για την εισαγωγή της ποιότητας περιστρέφονται γύρω από θέματα σκοπού, λήψης αποφάσεων διαχείρισης της αλλαγής και προετοιμασίας για το μέλλον. Αν και πολλοί ερευνητές ξεκίνησαν να ασχολούνται με το συγκεκριμένο θέμα, ο ορισμός καθώς και ο τρόπος μέτρησης της «ποιότητας υπηρεσιών», παραμένει δύσκολος, αφού πρόκειται για μια έννοια υποκειμενική και μη χειροπιαστή. Οι καταναλωτές εκτιμούν την ποιότητα των υπηρεσιών συγκρίνοντας την αντιλαμβανόμενη απόδοση της υπηρεσίας με αυτό που προσδοκούσαν από αυτή. Η ποιότητα των Διοικητικών Υπηρεσιών της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης είναι σημαντική ως προς την επίτευξη οργανωσιακής δέσμευσης. Με την παρούσα έρευνα θα γίνει προσπάθεια διερεύνησης της ποιότητας των προσφερόμενων Υποστηρικτών Υπηρεσιών, οι οποίες περιλαμβάνουν την Γραμματεία του Τμήματος, την Βιβλιοθήκη, το Εργαστήριο Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, τα Ερευνητικά Εργαστήρια των Τομέων και τις προσφερόμενες ηλεκτρονικές υπηρεσίες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Δ.Π.Θ.) προς όλους τους συναλλασσόμενους με αυτήν. Επίσης, θα αξιολογηθούν οι αθλητικές εγκαταστάσεις στις οποίες διεξάγονται μαθήματα και δραστηριότητες του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ. Οι αντιλήψεις των φοιτητών θα μελετηθούν με βάση συγκεκριμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος: φύλο και έτος σπουδών. Η εν λόγω έρευνα είχε ως στόχο να διερευνηθούν οι παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών. Όλοι οι συνήθεις χρήστες των υπηρεσιών εξετάζονται για τις αντιλήψεις που έχουν για τις υπηρεσίες και τις εμπειρίες τους, αφού υπάρχει άμεση σχέση της ικανοποίησης με την αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών. Επομένως για τον πλήρη προσδιορισμό της ποιότητας των υπηρεσιών, κρίθηκε αναγκαία η συλλογή ποσοτικών δεδομένων, τα οποία είναι αδιαμφισβήτητα κριτήρια των απόψεων που έχουν οι αποδέκτες των υποστηρικτικών υπηρεσιών του Πανεπιστημίου για την ποιότητα που παρέχουν οι υπηρεσίες αυτές. Από τα αποτελέσματα συνολικά φάνηκε ότι σχεδόν όλοι οι φοιτητές είναι ικανοποιημένοι η πολύ ικανοποιημένοι από τις υπηρεσίες, τις εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό. Και, τέλος, εξάχθηκαν τρεις παράγοντες ποιότητας υπηρεσιών των υποστηρικτικών υπηρεσιών του τμήματος.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων

Η ΓΕΩΜΕΤΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΟΥ ΣΛΑΛΟΜ ΑΝΔΡΩΝ ΣΕ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ: 2006-2010-2014

THE GEOMETRY OF THE GIANT SLALOM OF MEN IN WINTER OLYMPIC GAMES: 2006-2010-2014

ΓΙΟΒΑΝΗΣ Β.[1], ΑΜΟΥΤΖΑΣ Κ.[2], ΜΑΝΑΒΕΛΗ Π.[2]

GIOVANIS V.[1], AMOUTZAS K.[2], MANAVELI P.[2]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pmanavel@phyed.duth.gr

Σκοποί της έρευνας ήταν η καταγραφή της γεωμετρίας των διαδρομών γιγαντιαίας τεχνικής κατάβασης (GS) σε διαδοχικούς Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Τορίνο (2006), στο Βανκούβερ (2010) και στο Σότσι (2014) και η καταγραφή του βαθμού (δείκτη) δυσκολίας της διαδρομής για τους τρεις καλύτερους αθλητές των αντίστοιχων αγώνων. Η μεθοδολογία ήταν βασισμένη στις μετρήσεις της αγωνιστικής διαδρομής του γιγαντιαίου σλάλομ μέσω καταγραφής των δεδομένων των πρωτοκόλλων με τα αποτελέσματα της Διεθνής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας (FIS). Η διαδικασία της έρευνας περιελάμβανε τα εξής: Αρχικά καταγράφηκαν τα χαρακτηριστικά του καιρού και το είδος χιονιού, έπειτα καταγράφηκε η «ομολογαρισμένη» γεωμετρία της διαδρομής, και δημιουργήθηκε ο προτεινόμενος δείκτης γεωμετρίας της πίστας (V.gs) ο οποίος ερμηνεύει τον βαθμό δυσκολίας της διαδρομής σε σχέση με τον χρόνο και την ταχύτητα αυτών που τερμάτισαν (τριών καλύτερων αθλητών) καθώς και των άκυρων αθλητών. Όσο μικρότερος είναι ο δείκτης γεωμετρίας της πίστας (V.gs), τόσο ο βαθμός δυσκολίας αυξάνεται. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τελικός χρόνος και η «ταχύτητα» της 1ης διαδρομής των αθλητών ήταν καλύτεροι στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο SOCHI (2014), ενώ στη 2η διαδρομή καλύτερα αποτελέσματα των αθλητών ήταν στο VANCOUVER (2010). Οι χαμηλές τιμές των τελικών χρόνων και της ταχύτητας των καλύτερων τριών πρώτων αθλητών στην 1η και 2η διαδρομή (GS) στο TORINO (2006) τεκμηριώνονται με μικρό δείκτη γεωμετρίας (V.gs) της πίστας, διότι η πίστα είναι πιο δύσκολη συγκριτικά με τις άλλες.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΟ ΣΛΑΛΟΜ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΔΕΙΚΤΗΣ ΓΕΩΜΕΤΡΙΑΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΕΛΙΤ ΔΡΟΜΕΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

THE EFFECTS OF STRETCHING ON PERFORMANCE IN ELITE MIDDLE- AND LONG-DISTANCE RUNNERS

ΒΑΒΡΙΤΣΑΣ Σ., ΓΡΙΒΑΣ Γ.

VAVRITSAS S., GRIVAS G.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

sotosv1982@yahoo.gr

Οι διατάσεις είναι μέρος της προπονητικής ρουτίνας των αθλητών και εφαρμόζονται κυρίως για την αύξηση της απόδοσης ή επίδοσης και της πρόληψης των τραυματισμών σε διάφορα αθλήματα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία οι αθλητές ημιαντοχής και αντοχής εφαρμόζουν κυρίως δυο είδη διατάσεων, τις στατικές και τις δυναμικές. Οι στατικές διατάσεις είναι εκείνες όπου ο στατικός τρόπος διάτασης προϋποθέτει τη διατήρηση μιας θέσης, ενώ οι δυναμικές διατάσεις περιλαμβάνουν ταλαντεύσεις, αιωρήσεις, αναπηδήσεις και γενικά κινήσεις με ορμή, που έχουν ως στόχο να διαταθούν οι μύες όσο το δυνατόν περισσότερο, ώστε να αυξηθεί το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν η επίδραση των διατάσεων (στατικών και δυναμικών) στην επίδοση ελίτ δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Ερευνήθηκαν οι παρακάτω βάσεις δεδομένων Pubmed, SPORTDiscus, Medline and CINAHL και οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: “stretching”, “dynamic stretching”, “prestretching”, “static stretching”, “performance”, “preperformance”, “middle distance runners”, and “long distance runners”. Από την αρχική αναζήτηση βρέθηκαν 56 έρευνες, αλλά από αυτές μόνο οι 6 έρευνες πληρούσαν τα κριτήρια. Από την παρούσα μελέτη εξαιρούνταν έρευνες οι οποίες: α) δεν αναφέρονταν σε αθλητές μεγάλων αποστάσεων, β) δεν αξιολογούσαν την επίδοση, γ) αναφέρονταν σε δρομείς με VO_2max < 60mL/kg/min και δ) αναφέρονταν σε δρομείς οι οποίοι είχαν προβλήματα τραυματισμών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μετά την εφαρμογή στατικών διατάσεων δυο έρευνες έδειξαν βελτίωση της επίδοσης κατά 3-8%, ενώ στις άλλες δυο δεν παρατηρήθηκε διαφορά. Επίσης, βρέθηκαν δύο έρευνες που εφάρμοσαν δυναμικές διατάσεις, με αντικρουόμενα αποτελέσματα. Στη μια μελέτη παρατηρήθηκε βελτίωση της επίδοσης κατά 18,2%, ενώ στην άλλη δεν παρατηρήθηκε καμία διαφορά. Συμπερασματικά, οι στατικές διατάσεις δεν προτείνονται πριν από αγώνα σε αθλητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, καθώς φαίνεται ότι δεν βελτιώνουν την επίδοση των δρομέων. Όσον αφορά τις δυναμικές διατάσεις, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να προκύψουν ασφαλή συμπεράσματα.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΠΙΔΟΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΤΟΧΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΗΜΙΑΝΤΟΧΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΟΛΟΣΩΜΗΣ ΔΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

THE EFFECT OF 6-WEEK WHOLE-BODY VIBRATION TRAINING ON RUNNING SPEED, EXPLOSIVE STRENGTH AND FLEXIBILITY ON YOUNG NO COMPETITIVE LEVEL GYMNASTS

ΣΑΒΒΑΔΗ Α., ΓΙΑΝΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΝΤΑΛΛΑΣ .Γ

SAVVATHI A., GIANNIKOPOULOU K., DALLAS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

cathy.gnk@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η επίδραση παρεμβατικού προγράμματος προπόνησης ολόσωμης δόνησης διάρκειας 6 εβδομάδων στη δρομική ταχύτητα, εκρηκτική δύναμη κάτω άκρων και ευλυγισία σε αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής μη αγωνιστικού επιπέδου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 22 αθλήτριες ηλικίας 9-12 χρόνων (ηλικία 9.70 ± 0.95 έτη, σωματική μάζα 34.47 ± 6.94 kg, σωματικό ανάστημα 137.67 ± 8.14 cm) οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες α) πειραματική ομάδα (η =12) και ομάδα ελέγχου (η =10). Την πειραματική ομάδα αποτέλεσαν αθλήτριες που εκτέλεσαν πρόγραμμα τριών ασκήσεων πάνω σε πλατφόρμα δόνησης που βρισκόταν σε λειτουργία, ενώ την ομάδα ελέγχου αθλήτριες που εκτέλεσαν το ίδιο πρόγραμμα αλλά με την πλατφόρμα δόνησης εκτός λειτουργίας. Όλοι οι δοκιμαζόμενοι αξιολογήθηκαν πριν την έναρξη αλλά και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος: α) στο δρόμο ταχύτητας 20 μέτρων, β) ευλυγισία καμπτήρων γόνατος και κάτω οσφύος (sit and reach), γ) κατακόρυφο άλμα από θέση ημικαθίσματος, δ) κατακόρυφο άλμα από όρθια θέση και ε) εκτέλεση κατακόρυφου άλματος με το δεξί πόδι και με το αριστερό πόδι (χωριστά). Οι δοκιμαζόμενοι υποβλήθηκαν σε πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας έξι εβδομάδων με συχνότητα τρεις προπονήσεις την εβδομάδα, κάθε 2η ημέρα, ενώ ο αριθμός των σειρών (set) και οι επαναλήψεις των ασκήσεων ήταν οι ίδιες. Το πρόγραμμα περιελάμβανε εκτέλεση καθισμάτων ισοτονικής μορφής από την όρθια θέση (Squat position) και καθίσματα στο ένα πόδι (lunge position). Η διάρκεια άσκησης ήταν ίση με τη διάρκεια του διαλλείματος. Η επιβάρυνση διαφοροποιήθηκε από εβδομάδα σε εβδομάδα με αύξηση της διάρκειας σύσπασης ή και δόνησης από 25 σε 30 και 35 sec για την 1η, 2η και 3η εβδομάδα αντίστοιχα. Κατά την διάρκεια της 4ης – 6ης εβδομάδας αυξήθηκε ο αριθμός των επαναλήψεων της κάθε άσκησης κατά μία φορά περισσότερο. Μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση που εκτελέστηκε αμέσως μετά, μετά από 5 λεπτά και μετά από 10 λεπτά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το ποσοστό βελτίωσης της πειραματικής ομάδας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ήταν κατά πολύ μεγαλύτερο σε όλες τις εξεταζόμενες παραμέτρους με εξαίρεση την ευλυγισία και του άλματος στο δεξί πόδι, πιστοποιώντας τη θετική επίδραση της προπόνησης δόνησης σε σχέση με την παραδοσιακή μέθοδο προπόνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΧΡΟΝΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΔΥΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ, ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ACCUTE EFFECTS OF TWO TRAINING PROTOCOLS WITH FLYWHEEL DEVICE ON FLEXIBILITY, JUMP AND SPEED ABILITY

ΓΚΟΓΚΟΣ Δ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.

GKOGKOS D., GIOFTSIDOU A., CHATZINIKOLAOU A., SMILIOS I., ARSENIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dgkogkos@phyed.duth.gr

Το κάθισμα αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς ασκήσεις μεταξύ των ασκουμένων και αθλητών σε όλο τον κόσμο. Μέσω της άσκησης καθισμάτων παρατηρούνται πολλά οφέλη στους αθλητές και τους ασκούμενους καθώς έχει την δυνατότητα να πραγματοποιηθεί σε μια ποικιλία από βάθη, και αυτό κυρίως καθορίζεται από το βαθμό κάμψης του γόνατος. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις άμεσες επιδράσεις δύο συνθηκών άσκησης καθισμάτων με συσκευή αδράνειας, στην ικανότητα ταχύτητας, ευλυγισίας και αλτικής ικανότητας. Δεκαέξι υγιείς φοιτητές του ΤΕΦΑΑ, ηλικίας 18-23 ετών, έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα. Για την πραγματοποίηση των καθισμάτων 90 μοιρών γόνατος χρησιμοποιήθηκε η συσκευή αδράνειας Desmotec (Desmotec, D11, Italy) και το λογισμικό Desmotec Software για την εύρεση του ιδανικού φορτίου παραγωγής μέγιστης ισχύος. Για την αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε η συσκευή Optojump (Microgate, Bolzano, Italy). Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε δοκιμασίες άλματος από ημικάθισμα (SJ), με προπαρασκευαστική κίνηση (CMJ) και βάθους (DJ). Επίσης, αξιολογήθηκε η ικανότητα ταχύτητας 30 μέτρων (T30) μέσω της συσκευής Newtest (NewTest Ltd., Kiviharjuntie, Finland). Επιπροσθέτως, υπολογίστηκε η ευλυγισία των οπισθίων μηριαίων μυών, μέσω της δοκιμασίας Sit and Reach. Οι συμμετέχοντες της έρευνας χωρίστηκαν τυχαία σε υποομάδες των 5 ατόμων και εκτέλεσαν τα πρωτόκολλα με τυχαία σειρά. Σκοπός της τυχαιοποίησης ήταν τα άτομα αυτά να μην επηρεαστούν από την απόδοση των συνθηκών και των επερχόμενων δοκιμασιών αξιολόγησης. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στις ακόλουθες συνθήκες: α) 5 λεπτά ποδήλατο (CON), β) καθίσματα 2 σετ των 6 επαναλήψεων (EXP1), καθίσματα 2 σετ των 6 επαναλήψεων (EXP2). Το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 3 λεπτά. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS SPSS Statistics 20.0 software για Windows. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην ικανότητα ταχύτητας 30 μέτρων μετά από EXP2. Όσον αφορά την ικανότητα ευλυγισίας των οπισθίων μηριαίων μυών καμία στατιστική σημαντική διαφορά δεν παρατηρήθηκε για EXP1 και EXP2, σε αντίθεση με CON που παρουσίασε σημαντική βελτίωση. Τέλος, παρατηρήθηκε αύξηση του ύψους για CMJ μετά από CON και EXP2 και καμία στατιστική σημαντική διαφορά για EXP1, ενώ δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στο κατακόρυφο άλμα με τα χέρια στην μέση και στο άλμα βάθους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρατηρείται αύξηση της απόδοσης στην ικανότητα ταχύτητας μετά από συνθήκη με μεγάλο αριθμό σετ ενώ η αύξηση της απόδοσης στην ικανότητα άλματος παρατηρείται σε συνθήκες με μικρότερο αριθμό σετ.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΘΙΣΜΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΛΜΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΕΤ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΠΟΔΟΣΗ
Λέξη - κλειδί 6: ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΡΙΠΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ
PARAMETERS AFFECTED THROWING ABILITY

ΝΤΟΥΜΑΣ Η., ΒΑΖΕΟΥ Μ., ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ο., ΜΕΣΙΑΚΑΡΗΣ Φ., ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Β.
DOUMAS I., VAZEOU M., ATHANASIOU O., MESIAKARIS F., VOUTSELAS V.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

iliasdoumas@gmail.com

Σκοπός της μελέτης μας ήταν να εξετάσουμε τους παράγοντες που προσδιορίζουν την επίδοση σε μαθητευομένους στη ρίψη σφαίρας, σε άντρες και γυναίκες νεαρής ηλικίας(19 έως 21 ετών). Στη μελέτη μας συμμετείχαν συνολικά 98 άτομα, 50 άντρες ηλικίας 20±1.4yrs, σωματικής μάζας 71.4±4.5kg και σωματικό ύψος 1.77cm±0.02cm και 48 γυναίκες ηλικίας 21±1.4yrs, σωματικής μάζας 60.1±12.2kg και σωματικό ύψος 1.58cm±0.04cm τα οποία αξιολογήθηκαν στην ρίψη σφαίρας (ευθύγραμμή τεχνική), χειραδυναμομέτρηση (handgrip), καθιστή ρίψη από επάνω ιατρικής μπάλας (medicine ball) 2kg, μήκος χωρίς φόρα (απλούν), ευλυγισία (sit & reach test). Χρησιμοποιήθηκε συσχέτιση κατά Pearson για να βρεθεί η σχέση μεταξύ των παραμέτρων (SPSS 15, SPSS inc., Chicago, IL, USA). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε συσχέτιση μεταξύ στη ρίψη σφαίρας και medicine ball (r=0.799, p=0.00), handgrip (r=0.787, p=0.00), σωματική μάζα (r=0.730, p=0.00), απλούν (r=0.729, p=0.00) και σωματικό ύψος (r=0.683, p=0.00). Στους άντρες, υπήρξε συσχέτιση μεταξύ στη ρίψη σφαίρας και handgrip (r=0.556, p=0.00), medicine ball (r=0.515, p=0.00), σωματική μάζα (r=0.496, p=0.00), απλούν (r=0.455, p=0.01) και σωματικό ύψος (r=0.301, p=0.034). Στις γυναίκες, υπήρξε συσχέτιση μεταξύ στη ρίψη σφαίρας και medicine ball (r=0.550, p=0.00), handgrip (r=0.439, p=0.002), σωματική μάζα (r=0.457, p=0.001), σωματικό ύψος (r=0.435, p=0.002) και απλούν (r=0.431, p=0.002). Δεν υπήρχε καμία συσχέτιση μεταξύ απόδοσης στη ρίψη σφαίρας και ευλυγισίας σε καμία κατηγορία συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η επίδοση στην ρίψη σφαίρας σχετίζεται κυρίως με την ρίψη της medicine ball και στους άντρες και στις γυναίκες, ωστόσο υπάρχει διαφοροποίηση στη σημαντικότητα των παραγόντων που επηρεάζουν την επίδοση μεταξύ αντρών και γυναικών.

Λέξη - κλειδί 1: ΡΗΨΗ ΣΦΑΙΡΑΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΡΗΨΗ MEDICINE BALL
Λέξη - κλειδί 3: HANDGRIP (χειραδυναμομέτρηση)
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΛΟΥΝ
Λέξη - κλειδί 5: SIT & REACH TEST

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΤΟ ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ; TRAINERS OR TRAINERS SHOULD TEACH THE MECHANICAL TAEKWONDO?

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
PANAGIOTOPOULOS A., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Το Ταεκβοντό είναι ένα ατομικό αγώνισμα, όπου αγωνίζονται σε ξεχωριστή κατηγορία οι αθλητές και οι αθλήτριες. Όμως, η προπόνηση του αθλήματος είναι κοινή και στα δύο φύλα, με το μόνο περιοριστικό τα ηλικιακά όρια, όπως το παιδικό, το εφηβικό και τους ενήλικες αθλητές. Οι ιδιαιτερότητες των δύο φύλων ποικίλουν τόσο ανάλογα με την ηλικία όσο και με τις προπονητικές απαιτήσεις στην ανάπτυξη των φυσικών τους ικανοτήτων. Έτσι λοιπόν, η ανάγκη για φυσική παρουσία και των δύο φύλων στην προπονητική ομάδα είναι επιτακτική στο σύγχρονο αγωνιστικό Ταεκβοντό. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν θα πρέπει να διδάσκεται από προπονητή ή από προπονήτρια ή και από τους δύο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό και ποιος από τα δύο φύλα είναι ο καταλληλότερος για τη διδασκαλία του. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 0,5% πιστεύει ότι πρέπει να διδάσκεται από Προπονητή, όπως και επίσης το 0,5% από Προπονήτρια, ενώ σχεδόν η πλειοψηφία σε ποσοστό 98,9% πιστεύει ότι πρέπει να διδάσκεται και από Προπονητή και από Προπονήτρια. Τα Ελληνικά Πανεπιστήμια στα Τμήματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, εδώ και 30 χρόνια διδάσκουν την Επιστημονικότητα του Ταεκβοντό προσαρμοσμένη στις νέες απαιτήσεις των Ολυμπιακών αγώνων. Έτσι η καθοδήγηση, η παιδαγωγική και η προπονητική διδικασία έχει δώσει προτεραιότητα στις αναπτυξιακές ηλικίες και των δύο φύλων ώστε η ολοκλήρωσή τους μέσα από τις διδασκαλίες να καλύπτονται τόσο από τον προπονητή όσο και από την προπονήτρια.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ

ΕΠΗΡΡΕΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
POPULATION OF THE FRIENDLY ENVIRONMENT AT THE START OF TAEKWONDO

ΠΑΝΤΕΛΗΣ Χ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
PANTELIS C., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Το φιλικό περιβάλλον παίζει πολλές φορές καθοριστικό ρόλο στον επηρρεασμό κάποιου ατόμου στην έναρξη και ενασχόληση του με το Ταεκβοντό. Καθοριστική επίσης είναι και η άμεση επαφή με το άθλημα όταν φιλικό πρόσωπο συμμετέχει σε κάποιο πρωτάθλημα και έτσι η παρακολούθηση είναι ακόμη πιο έντονη. Το να υπάρχει ένας πρωτοπόρος στα αθλητικά δρόμενα του Ταεκβοντό, αυτό μπορεί να αποτελέσει και καθοδήγηση στη μετέπειτα αγωνιστική πορεία. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρρεασμό τους από φιλικό πρόσωπο που εξασκείται στο Ταεκβοντό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, αλλά και μετά την πρώτη προσέγγιση τους στο άθλημα από φιλικά πρόσωπα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 71,2% των ερωτηθέντων είχε φιλικό πρόσωπο που εξασκούσε το Ταεκβοντό και ήταν ο πρώτος λόγος που προσέγγισε το άθλημα. Το 28,8% δεν είχε κάποιο φιλικό πρόσωπο που να εξασκεί το Ταεκβοντό. Είναι πιο εύκολη η προσέγγιση στο Ταεκβοντό από φιλικό πρόσωπο, λόγω της εμπιστοσύνης που διακατέχεται η φιλική σχέση, αλλά και η συμμετοχή σε ένα περιβάλλον που πλαισιώνεται από φιλικά πρόσωπα. Η εξάσκηση, η τεχνική βοήθεια και η κοινή προσπάθεια στην εκμάθηση των σύνθετων αγωνιστικών τεχνικών έχουν την καλύτερη προσαρμογή στη διαδικασία.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΙΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΜΑ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΟΤΑΓΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ BRAZILIAN JIU JITSU 2019

RECORDING OF FREQUENCY OF SUBMISSION TECHNIQUES AT THE EUROPEAN BRAZILIAN JIU JITSU 2019 CHAMPIONSHIP

ΣΠΥΡΛΙΑΔΗΣ Ν., ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

SPYRLIADIS N., BARBAS I., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikitasspur@gmail.com

Το Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) είναι ένα μαχητικό άθλημα, το οποίο περιλαμβάνει τεχνικές ρίψεων, ακινητοποίησης, κλειδώματα, εξαρθρώσεις και πνιγμούς. Η ενασχόληση με το BJJ γίνεται για διάφορους λόγους, όπως για τα οφέλη υγείας που προσφέρει, για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοάμυνας ή για την συμμετοχή σε αγώνες. Ένας αγώνας μπορεί να έχει μέγιστη διάρκεια από 2 έως 10 λεπτά ανάλογα με την ηλικία και τη ζώνη του αθλητή. Οι αγώνες μπορεί να τελειώσουν νωρίτερα, λόγω εφαρμογής κάποιας τεχνικής υποταγής, λόγω κάποιου τραυματισμού, ή λόγω αποκλεισμού κάποιου αθλητή. Σε περίπτωση που δεν συμβεί τίποτα από τα παραπάνω, τότε νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής που έχει μαζέψει τους περισσότερους πόντους σύμφωνα με το σύστημα πόντων, ή με απόφαση διαιτητή σε περίπτωση ισοπαλίας. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εκτιμήσει πόσο συχνά οι αγώνες τελειώνουν με τεχνική υποταγής, ποιες τεχνικές υποταγής συγκεκριμένα εφαρμόζονται πιο συχνά με επιτυχία, και από ποια θέση. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 αγώνες, οι οποίοι έλαβαν χώρα στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Brazilian Jiu Jitsu 2019 (Europeans Jiu Jitsu IBJJF Championship 2019). Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας *www.FloGrappling.com*, όπου και είναι αναρτημένοι οι αγώνες. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS για Windows version 25. Για την περιγραφή των τεχνικών υποταγής που προέκυψαν από τους αγώνες, χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, 75 αγώνες τελείωσαν με υποταγή, 20 με πόντους και 5 με αποκλεισμό αθλητή. Οι περισσότερες υποταγές εκτελέστηκαν από την θέση «Back Mount» και από τη θέση «Closed Guard». Όσον αφορά το είδος της τεχνικής υποταγής, η πιο συχνά εμφανιζόμενες τεχνικές ήταν το «Armbar» και ο «τριγωνικός πνιγμός». Πιο συγκεκριμένα, η πιο συχνά εμφανιζόμενη τεχνική υποταγής σε συνδυασμό με μια θέση, είναι το «Τρίγωνο από closed guard» Τα ευρήματα της έρευνας είναι χρήσιμα για κάθε προπονητή-δάσκαλο του BJJ, καθώς τους δίνουν τη δυνατότητα να προετοιμάσουν τεχνικοτακτικά τους αθλητές τους κατάλληλα.

ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ERGOSPIROMETRY IN SWIMMERS AND FINSWIMMERS

ΣΤΑΥΡΟΥ Β.[1,2], ΝΤΟΥΜΑΣ Η.[1], ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Β.[1], ΜΠΑΡΔΑΚΑ Φ.[1], ΣΟΥΡΜΕΝΙΔΗΣ Κ.[1], ΚΑΡΕΤΣΗ Ε.[1], ΔΑΝΙΗΛ Ζ.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.[1]

STAVROU V.[1,2], NTOUMAS I.[1], VOUTSELAS V.[1], BARDAKA F.[1], SOURMENIDIS K.[1], KARETSI E.[1], DANIIL Z.[1], GOURGOULIANIS K.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, THE MEDICAL PROJECT

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]THE MEDICAL PROJECT, PREVENTION, EVALUATION AND REHABILITATION CENTE

vasileiosstavrou@hotmail.com

Η προπόνηση των αθλητών της κολύμβησης (Κ) και της τεχνικής κολύμβησης (ΤΚ) χρησιμοποιεί ίδια μεθοδολογία αλλά διαφορετικό εξοπλισμό. Επιπλέον οι αθλητές τεχνικής κολύμβησης συχνά προπονούνται με ασκήσεις υποξίας ώστε να καλύπτουν μεγαλύτερη υποβρύχια απόσταση κατά την κολύμβησή τους. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει διαφορές στις παραμέτρους ελέγχου κατά την εργοσπιρομετρία στις δύο ομάδες. Στη μελέτη μετείχαν 28 αθλητές (Κ: n=15, ηλικία: 16.7±4.3-yrs; ΤΚ: n=13, ηλικία: 15.3±2.0-yrs) με προπονητική ηλικία ≥3, προπονήσεις ανά εβδομάδα ≥10 h^{-1} υποβλήθηκαν σε εργοσπιρομετρία σε κυκλοεργόμετρο με τη μέθοδο ramp. Η καταγραφή των δεδομένων έγινε κατά την γενική περίοδο προετοιμασίας των αθλητών. Χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι κολυμβητές εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στην VO_2 στο αναερόβιο κατώφλι (p=0.026) και στην VO_{2max} (p=0.029) έναντι των αθλητών τεχνικής κολύμβησης. Οι αθλητές τεχνικής κολύμβησης εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στην $P_{ET}CO_2$ στο αναερόβιο κατώφλι (p=0.046) και στην VO_{2max} (p=0.015) και μικρότερες τιμές στην $P_{ET}O_2$ στο αναερόβιο κατώφλι (p=0.010) και στην VO_{2max} (p=0.010) έναντι των αθλητών κολύμβησης. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα πιθανόν να σχετίζονται με το είδος της άσκησης και η ενεργοποίηση διαφορετικών μυϊκών ομάδων κατά την προπόνηση μεταξύ των αθλητών.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΤΑ 200Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ. ΚΑΤΑ ΤΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΚΑΙ ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΟΥ 3ΟΥ ΕΤΟΥΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥΣ

COMPARISON OF THE PERFORMANCE AT 200M FRONT CRAWL SWIMMING OF MALE AND FEMALE STUDENTS OF THE SWIMMING SPECIALIZATION OF THE D.P.E.S.S.-S.P.E.S.S.-D.U.TH. DURING THE WINTER AND SPRING SEMESTER OF THE 3RD YEAR OF THEIR STUDIES

ΤΣΙΛΙΚΑΣ Δ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΝΟΜΙΚΟΣ Π.
TSILIKAS D., GOURGOULIS V., NOMIKOS P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitris_tsilikas3@hotmail.com

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 26 φοιτητές/φοιτήτριες της Ειδικοτητας Κολύμβησης του 3ου έτους του Τ.Ε.ΦΑ.Α-Σ.Ε.Φ.Α.Α-Δ.Π.Θ. Για την στατιστική επεξεργασία δεδομένων εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ως $p<0.05$. Από την εφαρμογή του t-test για εξαρτημένα δείγματα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των επιδόσεων των φοιτητών/φοιτητριών στο τέλος του χειμερινού εξαμήνου (185.98 ± 34.01 sec) και το τέλος του εαρινού εξαμήνου σπουδών (184.93 ± 30.5 sec). Παρόλα αυτά,σημειώθηκε μια μικρή βελτίωση της τάξεως του 0.16 ± 4.64 %. Το γεγονός ότι δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιδόσεων των φοιτητών-τριων κατά το χειμερινό και εαρινό εξάμηνο του 3ου έτσους των σπουδών τους υποδηλώνει ότι κατέβαλαν προσπάθεια ώστε να διατηρηθούν σε ένα ικανοποιήτικο επίπεδο και προφανώς δεν μειώθηκαν οι επιδόσεις τους γιατί δεν διέκοψαν την ενεργή ενασχόλησή τους με την κολύμβηση.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: 200 Μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΟΙΤΗΤΕΣ (ΑΝΔΡΕΣ-ΓΥΝΑΙΚΕΣ)
Λέξη - κλειδί 4: ΕΠΙΔΟΣΗ

Η ΙΕΡΑΡΧΙΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΜΑΘΗΣΗΣ
THE HIERARCHY TAEKWONDO AND THE LEARNING INQUIRIES

ΧΑΤΖΗΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Ζ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
CHATZISTAURIANOU Z., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Από την πρώτη ημέρα του αθλητή στο Ταεκβοντό, εντάσσεται στην ιεραρχία που αποτελείται από τις εγχρωμες ζώνες, ξεκινόντας από την Άσπρη μέχρι τη Μισή Μαύρη ζώνη. Ολοκληρώνοντας τον κύκλο των έγρωμων ζωνών παραπέμπεται σε εξετάσεις της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό (WTF) για την κατάκτηση της Μαύρης ζώνης και ένα Dan. Ακολουθεί ο δεύτερος κύκλος έως τα 4 Dan και ολοκληρώνεται μέχρι και τα 9. Η ιεραρχία ίσως αποτελεί ένα δυνατό κίνητρο μάθησης και ολοκλήρωσης της Τεχνικής κατάρτισης, ώστε η ενασχόληση με το Ταεκβοντό να δώση και την πιστοποίηση του Προπονητή. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν η κατάκτιση των Ζωνών και των Dan αποτελούν κίνητρο ενασχόλησης τους με το άθλημα ώστε να αποκτήσουν την ιδιότητα του Προπονητή. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό που περιλαμβάνει στην διαδικασία της μάθησης και την απόκτηση ζωνών και Dan στα πλαίσια της Ιεραρχίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 34,2% θα ήθελε να ασχοληθεί με το Ταεκβοντό και να έφθανε στο επίπεδο της Μαύρης ζώνης και 1 Dan. Το 10,9% θα ήθελε να φθάσει μέχρι το επίπεδο του 2 Dan και το 23,4 στη κατάκτηση και του 4 Dan. Ένα μεγάλο ποσοστό 31,5% δεν εκφέρει γνώμη για το που θα μπορούσε να φθάσει στην εκμάθηση και την κατάκτιση του αριθμού των Dan. Η Μαύρη ζώνη και ο μεγαλύτερος αριθμός των Dan, δηλώνει και την τεχνική κατάρτιση του ασκουμένου. Τον κατατάσσει ψηλά στην ιεραρχία και αποτελεί και ένα κίνητρο μάθησης και εξάσκησης. Η προοπτική της ιδιότητας του Δασκάλου του Ταεκβοντό, ξεκινάει με την απόκτηση της Μαύρης ζώνης και 1 Dan, γι΄ αυτό και το Ταεκβοντό αποκτά και άλλη δυναμική μάθησης σε κάποιον που θέλει να διδάξει και να μπει στον χώρο της προπονητικής.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΑΘΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΕΡΑΡΧΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

THE CORRELATION BETWEEN SEMI-SQUAT EXERCISE WITH FLYWHEEL DEVICE AND PARAMETERS OF SPORT PERFORMANCE

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΚΟΓΚΟΣ Δ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sarsenis@phyed.duth.gr

Το ημικάθισμα είναι μία από τις βασικές ασκήσεις που χρησιμοποιείται σε πολλά προγράμματα άσκησης που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την αθλητική απόδοση. Προγράμματα προπόνησης που ενσωματώνουν ημικαθίσματα με συσκευή αδράνειας βελτιώνουν σημαντικά την ισχύ και δύναμη των κάτω άκρων. Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να εξετάσει την συσχέτιση της άσκησης ημικαθισμάτων με συσκευή αδράνειας με παραμέτρους της φυσικής απόδοσης. 32 καλά προπονημένοι αθλητές έλαβαν μέρος εθελοντικά στην έρευνα. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε δοκιμασίες αξιολόγησης του φορτίου μίας μέγιστης επανάληψης κατά το ημικάθισμα (1RM), η ικανότητα άλματος με προπαρασκευαστική κίνηση (CMJ) και από ημικάθισμα (SJ), η ταχύτητα 10 (T30) και 30 μέτρων (T30), η συνολική οστική μάζα (BMC) και η συνολική οστική πυκνότητα (BMD) του σώματος. Επιπλέον, υπολογίστηκε το φορτίο και η τιμή της παραγωγής μέγιστης ισχύος κατά το ημικάθισμα με ελεύθερα βάρη (Load και P_{RT}) και με συσκευή αδράνειας (Inertia kai P_{FW}). Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson υπολογίστηκε μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών. Ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης εφαρμόστηκε για την πρόβλεψη των μεταβλητών κατά την άσκηση με συσκευή αδράνειας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ($p<.05$) παρατηρήθηκαν μεταξύ της μεταβλητής Inertia με SJ, CMJ και T10. Ωστόσο, μόνο η CMJ μπορούσε να προβλέψει την μεταβλητή Inertia. Αντίθετα, P_{FW} παρουσίασε σημαντική συσχέτιση με T30 και P_{RT}. Η P_{RT} ήταν η καταλληλότερη μεταβλητή πρόβλεψης της P_{FW}, παρουσιάζοντας σημαντική γραμμική σχέση μεταξύ τους. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να φανούν χρήσιμα για τους προπονητές και τους αθλητές ως προς την σχέση της συσκευής αδράνειας με την αθλητική απόδοση. Προπόνησης ισχύος με συσκευή αδράνειας θα ήταν ιδανική για την βελτίωση της ικανότητας άλματος και ταχύτητας. Ο υπολογισμός του ύψους του CMJ θα μπορούσε να είναι ένα σημαντικό εργαλείο για την εύρεση της κατάλληλης αδράνειας και την άσκηση ημικαθίσματος με τέτοιες συσκευές.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΔΡΑΝΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΟΡΤΙΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΙΣΧΥΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΠΟΔΟΣΗ

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

The research work was supported by the Hellenic Foundation for Research and Innovation (HFRI) and the General Secretariat for Research and Technology (GSRT), under the HFRI PhD Fellowship grant (GA. no. 1183).

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

THE IMMEDIATE EFFECT OF STATIC STRETCHING ON CHOSEN INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS IN FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES

ΓΚΙΟΡΣΟΥ Δ., ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.

GIORSOU D., KASABALIS A., ADONIOU P., PILIANIDIS TH.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dafngkio@hotmail.com

Σε αξιόλογες μελέτες, όπου εξετάστηκε η επίδραση διαφόρων πρωτοκόλλων στατικών διατάσεων στη νευρομυϊκή απόδοση, προέκυψαν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Στη παρούσα μελέτη εξετάστηκε η άμεση επίδραση ενός πρωτοκόλλου στατικών διατάσεων στη ταχύτητα, το κατακόρυφο άλμα, την ευλυγισία των ώμων, την ευκαμψία και την ευκινησία σε νεαρές αθλήτριες του βόλεϊ. Συμμετείχαν εθελοντικά 13 αθλήτριες του βόλεϊ ηλικίας 14,6±0,7 έτη, προπονητικής εμπειρίας 6,0±2,6 έτη, ύψους 168,1±7,0 cm και Σωματικής Μάζας 58,9±8,3 kg, οι οποίες πραγματοποίησαν ένα πρωτόκολλο στατικών διατάσεων διάρκειας 10 min (40 sec ανά άσκηση) και περιλάμβανε στατικές διατάσεις δίνοντας έμφαση σε μυϊκές ομάδες των άνω και κάτω άκρων. Πριν και αμέσως μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου στατικών διατάσεων αξιολογήθηκε η ταχύτητα στο δρόμο 30μ, το κατακόρυφο άλμα, η ευλυγισία των ώμων, η ευκαμψία (δοκιμασία δίπλωσης του κορμού από εδραία θέση) και η ευκινησία με το παλίνδρομο τρέξιμο ταχύτητας –ευκινησίας 9-3-6-3-9μ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-test για εξαρτημένα δείγματα για να εξεταστεί εάν υπήρχαν διαφορές στην απόδοση των αθλητριών του βόλεϊ πριν και μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου στατικών διατάσεων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p<0,05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου στατικών διατάσεων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του κατακόρυφου άλματος (t_{12}=-3.649, $p<0.001$), της ευλυγισίας των ώμων (t_{12}=4.909, $p<0.001$), της ευκαμψίας (t_{12}=-6.799, $p=0.001$) και της ευκινησίας (t_{12}=5.617, $p<0.001$), ενώ στο δρόμο ταχύτητας 30μ. δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά (t_{12}=433, $p>0.05$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι ένα πρωτόκολλο στατικών διατάσεων συνολικής διάρκειας 10 min (40s ανά διάταση) συμβάλει στη βελτίωση του κατακόρυφου άλματος, της ευλυγισίας των ώμων, της ευκαμψίας και ευκινησίας, ενώ οι τιμές στο δρόμο ταχύτητας 30μ παρέμειναν στα ίδια επίπεδα, σε νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισηςτου βόλεϊ.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΑΜΨΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

CORRELATION BETWEEN SPEED AND AGILITY TESTS IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ΜΑΛΑΜΑ Μ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
MALAMA M., STAMPOULIS T., PANTAZIS D., AVLONITI A., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mazamalama@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα ιδιαίτερα δημοφιλές άθλημα μεταξύ των παιδιών τόσο για τη συμμετοχή σε αγωνιστικό επίπεδο όσο και για τη βελτίωση της υγείας. Δύο από τις ικανότητες που καθορίζουν την απόδοση στην καλαθοσφαίριση είναι η ταχύτητα και η ευκινησία. Η αξιολόγηση των ικανοτήτων κατέχει σημαντικό ρόλο στην ανίχνευση του αθλητικού ταλέντου και στο σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της σχέσης μεταξύ διαφορετικών δοκιμασιών ταχύτητας και ευκινησίας, ώστε να επιλέγονται οι σωστές δοκιμασίες για την αξιολόγηση των νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 παιδιά ηλικίας 14-15 ετών, ύψους 1.76±7,6cm και βάρους 68,2±12 kg. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν στις δοκιμασίες ταχύτητας 5m και 15m με και χωρίς μπάλα, και στις δοκιμασίες αλλαγής κατεύθυνσης T-test, ρακέτας και arrowhead αριστερά και δεξιά με και χωρίς μπάλα. Για την εύρεση του βαθμού συσχέτισης χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός συντελεστής Pearson. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια συσχέτιση μεταξύ των δοκιμασιών ταχύτητας 5m και 15m, και υψηλή συσχέτιση μεταξύ της ταχύτητας των 15m με το T-test και το arrowhead test. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των δοκιμασιών με και χωρίς μπάλα και των δοκιμασιών αλλαγής κατεύθυνσης μεταξύ τους. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμπεραίνεται ότι για την πληρέστερη αξιολόγηση των νεαρών αθλητών και την εύρεση αδυναμιών, θα πρέπει να αξιολογείται η ταχύτητα με και χωρίς μπάλα και η ευκινησία σε δύο δοκιμασίες αλλαγής κατεύθυνσης με και χωρίς μπάλα. Με αυτό τον τρόπο θα είναι πληρέστερη η αναγνώριση του αθλητικού ταλέντου και ο σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων βελτίωσης των νεαρών αθλητών.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΤΡΙΜΠΛΑ

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ, ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

GOALKEEPER'S CLASSIFICATION AND CATEGORIZATION ACCORDING TO THE NUMBER OF GAMES, THE PARTICIPATION TIME AND THE EFFICIENCY IN HIGH LEVEL HANDBALL ATHLETES

ΜΟΛΦΕΤΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ., ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β.

MOLFETAS A., HATZIMANOUIL D., STAVROPOULOS N., SKANDALIS V.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

xatjiman@phed.auth.gr

Η γυναικεία χειροσφαίριση έχει μια ραγδαία άνοδο. Στο άθλημα αυτό ο τερματοφύλακας παίζει σημαντικό ρόλο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ταξινόμηση και αξιολόγηση του τερματοφύλακα σύμφωνα με τον αριθμό παιχνιδιών, του χρόνου συμμετοχής και της αποτελεσματικότητας στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα γυναικών χειροσφαίρισης το 2018 και όχι αποκλειστικά μόνο της αποτελεσματικότητας τους. Το δείγμα αποτέλεσαν 33 τερματοφύλακες του Πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος γυναικών το 2018. Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν καταγράφηκαν από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (IHF). Η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση με σκοπό την περαιτέρω στατιστική ανάλυση του δείγματος έγινε βάσει των παιχνιδιών, του χρόνου συμμετοχής και της αποτελεσματικότητας. Καταγράφηκαν συνολικά 59 παιχνίδια. Οι φάσεις που αναλύθηκαν ήταν 53 αποκρούσεις στις 334 ρίψεις στον αιφνιδιασμό και 2 αποκρούσεις στις 20 ρίψεις στη γρήγορη σέντρα. Οι επιθέσεις και οι αποκρούσεις στις ρίψεις στον αιφνιδιασμό και στη γρήγορη σέντρα έγιναν από απόσταση μικρότερη ή ίση των 6 μέτρων. Οι μεταβλητές που ερευνήθηκαν σε σχέση με τις 3 ομάδες που δημιουργήθηκαν ήταν οι αποκρούσεις που έκαναν οι τερματοφύλακες σε ρίψεις αιφνιδιασμού και γρήγορης σέντρας. Το SPSS 22 χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των αποτελεσμάτων και η μέθοδος που εφαρμόστηκε ήταν η περιγραφική και η επαγωγική στατιστική. Το Kruskal-Wallis τεστ χρησιμοποιήθηκε για τη σύγκριση των 3 ομάδων που δημιουργήθηκαν Α (υψηλής απόδοσης), Β (μέτριας απόδοσης) και Γ (χαμηλής απόδοσης), όσον αφορά τις αποκρούσεις που έκαναν οι τερματοφύλακες σε ρίψεις αιφνιδιασμού και γρήγορης σέντρας. Επιπλέον το Mann-Whitney U test χρησιμοποιήθηκε για να συγκρίνει ξεχωριστά τις διαφορές μεταξύ της μιας ομάδας με την άλλη, στις προαναφερόμενες μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι 3 ομάδες απόδοσης είχαν 13,58% αποτελεσματικότητα στους αιφνιδιασμούς και 7,29% αποτελεσματικότητα στη γρήγορη σέντρα. Οι τερματοφύλακες της Α ομάδας (υψηλής απόδοσης) παρουσίασαν το υψηλότερο ποσοστό αποτελεσματικότητας στους αιφνιδιασμούς 23,25%, ενώ οι τερματοφύλακες της Β ομάδας (μέτριας απόδοσης), παρουσίασαν το υψηλότερο ποσοστό αποτελεσματικότητας στη γρήγορη σέντρα 21,87%. Από την ανάλυση Kruskal–Wallis φάνηκε ότι υπήρξαν σημαντικές διαφορές στις αποκρούσεις και στις ρίψεις στους αιφνιδιασμούς μεταξύ των 3 ομάδων p=.001 και p=.017, ενώ στη γρήγορη σέντρα υπήρξαν διαφορές μόνο στις ρίψεις από γρήγορη σέντρα p=.022. Από το Mann-Whitney U τεστ φάνηκε ότι η Α ομάδα είχε διαφορές με την Β ομάδα στις αποκρούσεις και στις ρίψεις στους αιφνιδιασμούς αλλά και στις ρίψεις από γρήγορη σέντρα (p=.003, p=.007, p=.027), όπως και με τη Γ ομάδα (p= .001, p=.024, p=.007). Η Β ομάδα είχε διαφορές με τη Γ ομάδα, αλλά μόνο στις αποκρούσεις στον αιφνιδιασμό (p=.033). Η απόδοση του τερματοφύλακα έχει σχέση με τη νίκη ή την ήττα, αφού οι 7 από τις 9 τερματοφύλακες της Α ομάδας (υψηλής απόδοσης) ήταν παίκτριες των ομάδων που κατέλαβαν την 1η έως και την 6η θέση στο συγκεκριμένο τουρνουά. Συμπερασματικά η ταξινόμηση και η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνεται βάσει του αριθμού των παιχνιδιών, του χρόνου συμμετοχής και της αποτελεσματικότητας του τερματοφύλακα, ενώ ανάμεσα στην υψηλή μεσαία και χαμηλή απόδοση τερματοφυλάκων υπάρχουν διαφορές σε κάποια χαρακτηριστικά στοιχεία του παιχνιδιού όπως είναι ο αιφνιδιασμός και η γρήγορη σέντρα.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΛΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

THE FUNCTIONAL LEG TRAINING AND EFFECT ON STRENGTH, SPEED, JUMP AND AGILITY IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ΠΑΓΚΟΥΤΣΟΣ Σ.[1], ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.[2], ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.[2], ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Τ.[3], ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α.[4]
PAGKOUTSOS S.[1], ELEFTERIADIS G.[2], ANDROUTSOPOULOS P.[2], ALEXOPOULOS T.[3], APOSTOLOPOULOU A.[4]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
[4]ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]HELLENIC BASKETBALL FEDERATION
[3]UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE
[4]CLINICAL DIETOLOGIST - NUTRITIONIST

spiros.pagkoutsos@gmail.com

Σκοπός της έρευνας είναι να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος λειτουργικής προπόνησης των κάτω άκρων στην ταχύτητα, αλτικότητα, δύναμη και ευκινησία. Στην έρευνά μας πήραν μέρος 16 καλαθοσφαιριστές του κλιμακίου Πελοποννήσου της Ελληνικής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (Ε.Ο.Κ) ηλικίας 14±1,5 ετών , βάρους 70,2±5,2 κιλών και σωματικού λίπους 6,55±2,55 % , οι οποίοι χωρίστηκαν σε μια ομάδα πειράματος και μία ελέγχου. Καθόλη την διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιήθηκαν αρχικές και τελικές μετρήσεις. Αξιολογήθηκαν η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα με μπάρα και ελεύθερα βάρη, η ταχύτητα στα 5 μέτρα και στα 15 μέτρα και η ευκινησία με φωτοκύτταρο, το κατακόρυφο άλμα, το άλμα με υποχωρητική φάση, το άλμα με πτώση με φορητό σύστημα μέτρησης αλτικότητας και η ταχύτητα αντίδρασης με σύστημα ταλάντωσης. Πραγματοποιήθηκε πρόγραμμα 6 εβδομάδων με 2 προπονητικές μονάδες. Το πρωτόκολλο για την πειραματική ομάδα περιλάμβανε προπόνηση δύναμης των κάτω ακρών 30min ενώ το πρωτόκολλο στην ομάδα ελέγχου προπονητικές άσκησης με μπάλα μέτριας έντασης. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες. Τον παράγοντα ομάδα με δύο επίπεδα την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου και επαναλαμβανόμενο παράγοντα, χρονική στιγμή μέτρησης με δύο επίπεδα πριν και μετά την διεξαγωγή του παρεμβατικού προγράμματος. Για τις επιμέρους διαφορές χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Από τις αναλύσεις – διαπιστώθηκε πως σε αρκετές παραμέτρους υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αρχικών και τελικών μετρήσεων και πιο ειδικά φάνηκε ότι βελτιώθηκαν

Α. Στην ταχύτητα αντίδρασης

Β. Στην μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα

Γ. Στα άλματα και την ταχύτητα στα 15 μέτρα

Στην ομάδα ελέγχου υπήρξε βελτίωση αλλά δεν ήταν σημαντική. Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι μετά από ένα συνδυαστικό πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης δύναμης διαρκείας 6 εβδομάδων βελτιώθηκε και η ταχύτητα και η δύναμη και αλτικότητα και η ευκινησία. Συμπερασματικά η πειραματική ομάδα παρουσίασε μία σημαντική βελτίωση ως προς την ομάδα ελέγχου η οποία ήταν βελτιωμένη αλλά όχι στατιστικά προσεγγίσιμη.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΛΜΑ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ BASKETLEAGUE 2015-2016

REGISTRATION PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS' OPINIONS ABOUT THEIR COACHES IN THE BASKETLEAGUE 2015-2016

ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.[1], ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.[1], ΠΑΓΚΟΥΤΣΟΣ Σ.[2], ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.[3]

ANDROUTSOPOULOS P.[1], ELEFTERIADIS G.[1], PAGKOUTSOS S.[2], ALEXOPOULOS P.[3]

[1]ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[3]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

[1]HELLENIC BASKETBALL FEDERATION
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[3]UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

spiros.pagkoutsos@gmail.com

Ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες στην πορεία και την απόδοση μιας ομάδας είναι η συμπεριφορά του προπονητή αποσυμπιέζοντας τις καταστάσεις άγχους, ανησυχίας και αστάθειας του αθλητή. Σκοπός της εργασίας είναι να εξετάσει τις απόψεις των καλαθοσφαιριστών σχετικά με την συμπεριφορά των προπονητών τους κατά την διάρκεια των αγώνων. Το δείγμα αποτέλεσαν 56 έλληνες καλαθοσφαιριστές από τις 11 ομάδες της Basketleague της αγωνιστικής περιόδου 2015-2016 ηλικίας από 18-27 ετών και προπονητικής εμπειρίας 8-15 ετών. Οι αθλητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο αφού τους δόθηκαν κατευθύνσεις. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν το: "Ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς" (CBQ Kenow and Williams 1992). Το ερωτηματολόγιο περιείχε 15 ερωτήσεις που αφορούσαν τον προπονητή και πιο συγκεκριμένα τη συμπεριφορά του κατά την διάρκεια του αγώνα και πως τον αντιλαμβάνονται οι αθλητές. Το ερωτηματολόγιο ήταν στα Αγγλικά. Οι απαντήσεις δίνονται σε τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert από "διαφωνώ απόλυτα" (1) έως "συμφωνώ απόλυτα" (2). Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε αρνητικές και θετικές. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε a=88. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε 5-7 λεπτά. Οι καλαθοσφαιριστές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια χωρίς την παρουσία του προπονητή ή άλλου μέλους του προπονητικού επιτελείου. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική ενώ τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά. Η ανάλυση διακύμανσης έγινε σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (one way ANOVA) έδειξε ότι οι μικρότεροι αθλητές (18-22) είχαν σημαντικά περισσότερες αρνητικές απαντήσεις από αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας (23 έως 35), {F(1.30) =5.45, P<0.5}. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική συμπεριφορά επηρεάζει τους μικρότερους αθλητές που δείχνουν να επηρεάζονται και να φοβούνται να αναπτύξουν το ταλέντο τους. Συμπερασματικά οι μικρότεροι αθλητές είχαν μία αρνητική θέση ως προς την πίεση και την αρνητική συμπεριφορά επηρεαζόμενη στην αγωνιστική τους εξέλιξη. Ενώ οι πιο μεγάλη σε ηλικία άνω των 23 έχοντας υψηλά ποσοστά αφομοίωσης δεν επηρεάζονταν από οποιαδήποτε συμπεριφορά του προπονητή. Οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν πως να συμπεριφέρονται θετικά και ιδίως σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές και να τους βοηθούν να αναπτυχθούν και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να μην έχουν άγχος για να αποδώσουν στους αγώνες που είναι το κυρίαρχο ζήτημα.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ

PERFORMANCE CHANGES IN ANAROEBIC PERFORMANCE AFTER A SIMULATED BASKETBALL MATCH

ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.[1], ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[1],ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[2], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

RETZEPIS N.[1], STAMPOULIS T.[1], PANTAZIS D.[1], AVLONITI A.[1], KAMBAS A.[1], FATOUROS I.[2], CHATZINIKOLAOU A.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

nretzteffa@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα που περιλαμβάνει την εκτέλεση πολλαπλών σπριντ, κινήσεις υψηλής έντασης με ενδιάμεσες δραστηριότητες χαμηλής έντασης και ενεργητική ή παθητική αποκατάσταση. Κατά την διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης, ένας αθλητής εκτελεί 184-400 κινήσεις ισχύος που αυξάνουν την καρδιακή συχνότητα στο 80-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την παραγωγή ενέργειας από το αναερόβιο σύστημα. Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν δοκιμασίες προσομοίωσης ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης οι οποίοι δεν είναι γνωστό αν προκαλούν τις ίδιες επιπτώσεις στους αθλητές κατά την διάρκεια της αποκατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την διακύμανση της αναερόβιας απόδοσης μετά από έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης προσομοίωσης σε έφηβους αθλητές καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 5 έφηβοι αθλητές καλαθοσφαίρισης ηλικίας 15,3±1.9 ετών, ύψους 178±4,3cm και βάρους 72.6±6.5kg. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν στις δοκιμασίες Line Drill, T-test και ταχύτητα 15μ πριν τη δοκιμασία, αμέσως μετά, 24, 48 ώρες μετά τη δοκιμασία. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η απόδοση μειώθηκε αμέσως μετά σε όλες τις δοκιμασίες από 5-11% και παρέμεινε μειωμένη για 24 ώρες. Στις 48 ώρες η απόδοση των αθλητών επανήλθε σε όλες τις δοκιμασίες στα αρχικά επίπεδα. Συμπερασματικά ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης προσομοίωσης προκάλεσε μέτρια και παροδική μείωση της απόδοσης. Τα αποτελέσματα αυτά είναι παρόμοια με εκείνα που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε αγώνα καλαθοσφαίρισης για 40 λεπτά σε ενήλικες αθλητές. Περαιτέρω διερεύνηση απαιτείται για την επίδραση ενός αγώνα προσομοίωσης στον ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό αλλά και άλλες ικανότητες απόδοσης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

FACTOR STRUCTURE AND MAJOR FACTORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND SPECIFIC WORK CAPACITY OF THE BEST 17-YEAR-OLD BULGARIAN HANDBALL PLAYERS

CHANEV S.

ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ "Β. ΛΕΒΣΚΙ" ΣΟΦΙΑ ,ΒΟΥΛΓΑΡΙΑΣ

NATIONAL SPORTS ACADEMY "V. LEVSKI" SOFIA, BULGARIA

chanev_s@abv.bg

The aim of present study is the optimization of handball training process through revealing the factor structure and identifying the main factors of the physical development and the specific work capacity of the best 17-year-old Bulgarian handball players. The object of the study is the physical development and the specific work capacity of young handball players. The subject of the research are some main indicators of physical development and specific work capacity of 17-year-old handball players. The contingent of the study was composed by 39 of the best 17-year-old handball players in the youth teams of Bulgaria. In order to define the main morphofunctional indicators, as well as the characteristics of the specific work capacity of handball players, the following methods of scientific research were applied: anthropometry, dynamometry and sports-pedagogical testing. The following mathematical and statistical methods were applied in the treatment of the collected data: variation analysis, body mass index (BMI) and factor analysis. The analysis has shown that the factor structure of physical development and the specific work capacity of the best 17-year-old Bulgarian handball players has been determined by 9 main factors which have given a reason for the high percentage (83.72%) of initial dispersion of the studied phenomenon. The factors that have been defined could successfully be used for the optimization of the training process for young handball players.

Keyword 1: HANDBALL
Keyword 2: YOUNGSTERS
Keyword 3: PHYSICAL DEVELOPMENT
Keyword 4: SPECIFIC EFFICIENCY
Keyword 5: FACTORS

27th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ (ΨΠ) ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ

EFECTS OF A PSYCHOMOTOR INTERVENTION (PI) ON MOTOR DEVELOPMENT & SYMPROMATOLOGY OF CHILDREN WITH ADHD

ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α.
THEODOSIADOU A., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

th.anastasia2@gmail.com

Η Ψυχοκινητική θεραπεία είναι αναγνωρισμένη θεραπευτική μέθοδος σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, ωστόσο η αποτελεσματικότητά της σε αρκετές περιπτώσεις αμφισβητείται, εφόσον μάλιστα οι σχετικές μελέτες είναι ελάχιστες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της μεθόδου σε παιδιά ηλικίας 6 ετών χωρίς επίσημη διάγνωση ΔΕΠΥ από κάποιο φορέα. Σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες για να πραγματοποιηθεί διάγνωση θα πρέπει τουλάχιστον 6 από τα βασικά χαρακτηριστικά συμπτώματα να έχουν εμφανιστεί πριν από το 7ο έτος. Και να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 6 μηνών να μην είναι αντίστοιχα με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού και να δημιουργούν έκπτωση λειτουργικότητας σε δυο η περισσότερα πλαίσια. Με βάση την παραπάνω οδηγία ενσωματώθηκαν σε τμήμα Ψυχοκινητικής 4 παιδιά με υποψία για ΔΕΠΥ και συμμετείχαν σε πρόγραμμα ΨΠ συχνότητας 2 συνεδριών την εβδομάδα, διάρκειας 50 λεπτών για οκτώ συνεχόμενους μήνες. Μετρήθηκαν η κινητική επιδεξιότητα με το τεστ ΔΕΚΑ-ΠΡΟ πριν και μετά την παρέμβαση ενώ χρησιμοποιήθηκε και λίστα ελέγχου με τα διαγνωστικά κριτήρια του DSM-V, προκειμένου να ελεγχθεί η παρουσία συμπτωμάτων (πριν) και η επίδραση της ΨΠ σε αυτά. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση και ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν καταρχάς ότι βελτιώθηκε σημαντικά το κινητικό προφίλ των παιδιών με υποψία ΔΕΠΥ. Αναφορικά με την συμπτωματολογία ΔΕΠΥ, φαίνεται ότι υπήρξε κάποια επίδραση της ΨΠ, ωστόσο δεν μπορεί να εκτιμηθεί η σημαντικότητά της με τον συγκεκριμένο σχεδιασμό. Σε μελλοντικές έρευνες πρέπει να συμπληρωθεί το παρεμβατικό σχήμα και με άλλες μεθόδους, προκειμένου να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα.

Λέξη - κλειδί 1: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ/ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND BEHAVIOR OF STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗ Κ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

KOUTSOGIANNI K., BATSIOU S., ANTONIOU P., MICHALOPOULOU M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konkoutsog84@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν αφενός η καταγραφή του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας και της συμπεριφοράς των ατόμων με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), και η διερεύνηση της μεταξύ τους σχέσης και αφετέρου η περιγραφή του είδους και της συμπεριφοράς τους στο παιχνίδι. Το δείγμα αποτέλεσαν οκτώ παιδιά και νέοι με ΔΑΦ, από το σύλλογο ΔΑΔΑΑ του Ν. Ροδόπης. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το ερωτηματολόγιο μητέρας/ πάτερα, για τη συγκέντρωση πληροφοριών για το παιχνίδι, ο κατάλογος παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς (ABC-c), και το βηματόμετρο για την καταγραφή του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι: α. το επίπεδο συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα, β. η πλέον αρνητική συμπεριφορά ήταν η υπερδραστηριότητα και έπονταν η στερεοτυπία. γ. θετική ήταν η σχέση του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας με την αποδεκτή συμπεριφορά. δ. Η ηλικία δεν επηρεάζει σημαντικά το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και τη συμπεριφορά των ατόμων με ΔΑΦ. ε. Το φύλο επηρεάζει το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας κατά τις εργάσιμες ημέρες. Το παιχνίδι σημείωσε θετικό σκορ σε ότι αφορά στην αλληλεπίδραση με συνομηλίκους και έλλειψη καθοδήγησης, στο ουδέτερο σκορ για την ανάπτυξη λειτουργικού παιχνιδιού και το ενδιαφέρον για προβλήματα συνομηλίκων και αρνητικό σκορ για την ανάπτυξη συμβολικού παιχνιδιού, στις πρωτοβουλίες εκκίνησης παιχνιδιού και στην ανταπόκριση σε ερωτήσεις ενήλικα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τα συμπεράσματα από την παρούσα έρευνα δεν μπορούν να γενικευτούν για το σύνολο των παιδιών και νέων με ΔΑΦ. Απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός ερευνών.

Λέξη - κλειδί 1: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΗΤΕΣ

FREQUENCY OF USE AND ACCESSIBILITY TO SPORTS FACILITIES BY PEOPLE WITH DISABILITIES, ATHLETES AND NOT ATHLETES

ΜΠΟΚΑ Α., ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Χ., ΚΑΜΠΑΣ Α.

BOKA A., SKINTZIS D., CHRISTOFORIDIS C., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexboka@phyed.duth.gr

Η εξασφάλιση συνθηκών για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, αποτελεί βασική παράμετρο για το χαρακτηρισμό μιας κοινωνίας ως εξελιγμένης στις μέρες μας.Ως γνωστόν η άσκηση θεωρείται απαραίτητη παράμετρος για την υγεία μάλλον για τα άτομα με ειδικές ανάγκες (ΑμΕΑ), που την τελευταία δεκαετία συμμετέχουν πλέον ενεργά σε προγράμματα άσκησης σε όλο τον κόσμο. Ωστόσο η προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρία στους χώρους άθλησης δεν είναι πάντα εύκολη και σε πολλές περιπτώσεις δεν εξασφαλίζεται καθόλου. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγραφεί η συχνότητα επισκεψιμότητας των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικούς χώρους, όπως γήπεδα και γυμναστήρια, καθώς και η προσβασιμότητα σε αυτούς. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 άτομα με αναπηρία εκ των οποίων 20 ενεργοί αθλητές, ενώ οι υπόλοιποι ήταν μη αθλητές. Για την καταγραφή της συχνότητας και της προσβασιμότητας των ατόμων με αναπηρία στους χώρους άθλησης χρησιμοποιήθηκε σχετικό ερωτηματολόγιο για τα προβλήματα και τις ανάγκες τους.Για τη στατιστική επεξεργασία τωνδεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα με ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (αθλητές ver μη αθλητές) και εξαρτημένες τις απαντήσεις στις αντίστοιχες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα χρήσης των γυμναστηρίων είναι σαφώς υψηλότερη για τους αθλητές, όπως άλλωστε αναμένονταν. Αντίθετα οι μη αθλητές, είτε δεν έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης είτε δεν την έχουν αναζητήσει. Αναφορικά με τους άλλους αθλητικούς χώρους, δεν βρέθηκε διαφορά στη χρήση γηπέδων ποδοσφαίρου και μπάσκετ, ωστόσο οι ανάπηροι αθλητές θεωρούν ότι και οι δυο αθλητικές εγκαταστάσεις είναι προσβάσιμες, σε σχέση με τους μη αθλητές. Συμπερασματικά, οι αθλητές με αναπηρία δηλώνουν ότι χρησιμοποιούνπερισσότερο το γυμναστήριο, εξαιτίας του ότι προπονούνται συστηματικάκαι κατά συνέπεια επιλέγουν και τον πλέον προσβάσιμο χώρο.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΝΟΔΩΝ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ

VIEWS OF ESCORTS AT CAMPS UPON THE USE OF GAMES IN PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION

ΠΙΤΙΛΑΚΟΥ Ε.
PITILAKOU E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

UNIVERSITY OF MACEDONIA

eiriniptlk@gmail.com

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει τις απόψεις των συνοδών σχετικά με τη χρήση του παιχνιδιού ως μέσο καλύτερης εκπαίδευσης και διδασκαλίας ατόμων με νοητική υστέρηση, στο πλαίσιο προγράμματος θερινών κατασκηνώσεων. Δεκαπέντε συνοδοί από τη Βόρεια Ελλάδα επιλέχθηκαν τυχαία. Ήταν κυρίως εκπαιδευτικοί ειδικής εκπαίδευσης με προηγούμενη εμπειρία σε δομές ατόμων με ειδικές ανάγκες. Οι κατασκηνωτές είχαν αναπηρία με νοητική υστέρηση και συμμετείχαν σε πρόγραμμα κατασκηνώσεων 15 ημερών. Οι ηλικίες των κατασκηνωτών κυμαίνονταν από 10 έως 40 χρόνια. Οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων περιελάμβαναν ερωτηματολόγιο, συνέντευξη και παρατήρηση. Χρησιμοποιήθηκε μια μη-κατευθυνόμενη συνέντευξη με 11 ερωτήματα όπως: "Στα άτομα με νοητική υστέρηση πόσο αρέσει το παιχνίδι; Ποιοι τύποι παιχνιδιών προτιμούν; Πόσο καιρό παραμένουν ενεργοί σ' αυτό;" Οι ερωτήσεις αναπτύχθηκαν από τον ερευνητή, ενώ η καθεμία από αυτές δόθηκε στον ερωτηθέντα, ο οποίος ήταν ελεύθερος να απαντήσει χωρίς περιορισμό, εξελισσόμενος τη συζήτηση. Οι αναφερόμενες απαντήσεις αναλύθηκαν στο περιεχόμενό τους σε δύο στάδια: αρχικά, οι απαντήσεις αναλύθηκαν ανά συνοδό και στη συνέχεια συγκρίθηκαν με άλλες. Οι απαντήσεις των συνοδών αποκωδικοποιήθηκαν μαζί και η ανάλυσή τους, η οποία βασίστηκε, κυρίως, στην εμπειρική ανάλυση. Η διαδικασία διήρκεσε δύο μήνες. Ανεξάρτητα από την εμπειρία των συνοδών, συμφώνησαν ότι κάθε άτομο με νοητική υστέρηση συμμετείχε σε διάφορες οργανωμένες και ελεύθερες δραστηριότητες της κατασκήνωσης, ανάλογα κυρίως με το βαθμό της νοητικής υστέρησης. Ακόμη και αν η σωματική δραστηριότητα έλειπε, λόγω αναπηρίας, ο συμμετέχων κατασκηνωτής ενεργοποιήθηκε και συμμετείχε με διάφορους τρόπους. Σε γενικές γραμμές, οι συνοδοί ανέφεραν ότι οι κατασκηνωτές δεν το αντιλαμβανόταν ως παιχνίδι, αλλά μάλλον ως διακοπές 15 ημερών στη θάλασσα με τους συμμαθητές τους και τους φίλους τους. Επίσης, οι κατασκηνωτές παρέμειναν περισσότερο σε πιο ελεύθερες δραστηριότητες που συνδυάζουν κίνηση, χειρισμό απλών αντικειμένων, όπως μπάλες και στεφάνια, επικοινωνία και ψυχαγωγία. Τα μουσικά, αισθησιακά και ψυχολογικά παιχνίδια ήταν τα αγαπημένα τους. Γενικότερα, οι απόψεις των συνοδών συγκλίνουν σε συγκεκριμένα παιχνίδια κατασκηνώσεων που συνδυάζουν μικρό ανταγωνισμό, περισσότερη διασκέδαση και κοινωνική αλληλεπίδραση. Δεδομένου ότι οι ερωτήσεις επελέγησαν εμπειρικά, οι απαντήσεις κατέληξαν σε διάφορες απόψεις, αναμενόμενες κι όχι. Το ελεύθερο ή δομημένο παιχνίδι θεωρήθηκε από τους συνοδούς ως το πιο δημοφιλές μέσο διδασκαλίας, εξασφαλίζοντας τη συγκέντρωση της προσοχής και του ενδιαφέροντος. Είναι σημαντικό να εκπαιδεύονται οι αιτούντες συνοδοί από τον αρμόδιο φορέα, που εκτελεί το Πρόγραμμα Κατασκηνώσεων Ατόμων με Αναπηρία και να τους παρέχεται κατάλληλη εκπαιδευτική υποδομή. Επίσης, απαραίτητη είναι και η εκπαίδευση των παιδιών με νοητική υστέρηση, μέσω παιχνιδιωδών δραστηριοτήτων στο σχολικό πλαίσιο, αλλά και σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΑΙΧΝΙΔΙ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΝΟΔΟΙ

ΜΕΣΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΗΤΕΣ

MEANS OF TRANSPORT AND DISABILITY: ACCESSIBILITY AND USE BY ATHLETES AND NOT ATHLETES

ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΜΠΟΚΑ Α., ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Χ., ΚΑΜΠΑΣ Α.

SKINTZIS D., BOKA A., CHRISTOFORIDIS C., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimiskin1@phyed.duth.gr

Βασική παράμετρος για το χαρακτηρισμό μιας κοινωνίας ως εξελιγμένης στις μέρες μας είναι η εξασφάλιση συνθηκών για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι σύγχρονες κοινωνίες διευκολύνουν με διάφορους τρόπους την πρόσβαση και τη χρήση των μέσων μεταφοράς από τα άτομα με αναπηρία, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να παρουσιάσει στοιχεία που αφορούν στην προσβασιμότητα ανάπηρων αθλητών και μη αθλητών στα μέσα μεταφοράς και στη δυνατότητα χρήσης τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 άτομα με αναπηρία, εκ των οποίων οι 20 ήταν ενεργοί αθλητές, ενώ οι υπόλοιποι μη αθλητές. Για την καταγραφή της χρήσης και της προσβασιμότητας των ανάπηρων στα μέσα μεταφοράς χρησιμοποιήθηκε σχετικό ερωτηματολόγιο για τα προβλήματα και τις ανάγκες τους. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα με ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (αθλητές ver μη αθλητές) και εξαρτημένες τις απαντήσεις στις αντίστοιχες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι ανάπηροι αθλητές χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά συχνότερα αεροπλάνο και ποδήλατο, ενώ θεωρούν ότι έχουν μεγάλη προσβασιμότητα και στα τρία μέσα μεταφοράς (αυτοκίνητο, αεροπλάνο και ποδήλατο), σε σύγκριση με τους μη αθλητές. Τα συμπεράσματα επιβεβαίωσαν τη μεγαλύτερη χρήση και εξοικείωση των αθλητών με αναπηρία με όλα τα μέσα μεταφοράς.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 5: ΜΕΣΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ
Λέξη - κλειδί 6: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Η ΟΧΙ;

TAEKWONDO. TEACHING IN ORGANIZATIONAL OR SECONDARY EDUCATION OR NOT?

ΚΟΣΚΙΝΑ Ε., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
KOSKINA E., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η σχολική εκπαίδευση, Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια, στοχεύει στη συνεχή μάθηση τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Το μάθημα της Φυσικής αγωγής στοχεύει, μεταξύ άλλων, στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων και της προσωπικότητας των μαθητών. Το Ταεκβοντό έχοντας ως βάση στην τεχνική δομή του την αυτοάμυνα, θα μπορούσε να διδαχθεί από καθηγητές φυσικής αγωγής με ειδικότητα στο Ταεκβοντό τόσο στα Δημοτικά όσο και στα Γυμνάσια και Λύκεια της Ελλάδας. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν θα πρέπει να διδάσκεται στις Σχολικές Βαθμίδες. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή για τη φύση του Ταεκβοντό και την προοπτική διδασκαλίας του στο Δημοτικό, το Γυμνάσιο και το Λύκειο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους ερωτηθέντες, το 10,3% πιστεύει ότι η αυτοάμυνα του Ταεκβοντό θα πρέπει να διδάσκεται στο Δημοτικό σε παιδιά ηλικίας από 6 έως 12 ετών σε παιγνιώδη μορφή. Το 9,2% πιστεύει ότι θα πρέπει να διδάσκεται στα παιδιά του Γυμνασίου ηλικίας 13 έως 15 ετών. Και το μεγαλύτερο ποσοστό 55,4% ότι θα πρέπει να διδάσκεται στο Λύκειο, σε μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας 16 έως 18 ετών. Ένώ ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό που αγγίζει το 24,5% δεν έχει άποψη. Η διδασκαλία του Ταεκβοντό στις Βαθμίδες Εκπαίδευσης από τους επιστήμονες του αθλήματος, θα μπορούσε να συνεισφέρει σημαντικά στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος.. Πρώτη στη κλίμακα θα ήταν η γνώση της αυτοάμυνας με όλα τα χαρακτηριστικά της, όπως η αυτοπεποίθηση. Εξίσου πολύ ψηλά θα ήταν η ανάπτυξη της ευλυγισίας ταυτόχρονα με όλες τις φυσικές ικανότητες προσαρμοσμένες στη τεχνική του αθλήματος. Ειδικότερα, θα μπορούσε να αναπτύξει την πειθαρχία, την αυτοπεποίθηση, το ρυθμό και την ποιοτική και ποσοτική εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΘΗΤΕΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ/ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»: ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΔΑ-ΦΑ

PRESENTATION OF THE RESULTS OF THE ACT: "DEVELOPMENT, EVALUATION AND IMPLEMENTATION OF TOOLS FOR THE SYSTEMATIC OBSERVATION/ASSESSMENT OF THE PHYSICAL EDUCATORS' INSTRUCTIONAL EFFECTIVENESS": THE PROTOCOL ETE-PE

ΚΥΡΓΥΡΙΔΗΣ Π., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Γ., ΔΕΡΡΗ Β.

KYRGYRIDIS P., EMMANOUILIDOU K., ARAMPATZI G., DERRI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pkirgiri@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιαστεί η διαδικασία ανάπτυξης και ελέγχου του πρωτοκόλλου Αξιολόγησης της Διδακτικής Αποτελεσματικότητας στη Φυσική Αγωγή (ΑΔΑ-ΦΑ) που δημιουργήθηκε με βάση τα κριτήρια της αποτελεσματικής διδασκαλίας στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Πρόκειται για ένα πρωτόκολλο ετερο-παρατήρησης το οποίο περιλάμβανε αρχικά 59 κριτήρια, που η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας έχει καταδείξει πως συμβάλλουν στην ενίσχυση της αποτελεσματικής διδασκαλίας, κατανεμημένα σε 11 θεματικές ενότητες: περιεχόμενο της φυσικής αγωγής, οργάνωση μαθήματος, υλοποίηση μαθήματος, περιβάλλον μάθησης, στρατηγικές διδασκαλίας, δεξιότητες επικοινωνίας, προσαρμοστικότητα διδασκόντων, ανατροφοδότηση μαθητών, αξιολόγηση μαθητών, αξιολόγηση διδασκαλίας και χρήση Νέων Τεχνολογιών. Μετά τον έλεγχο της εγκυρότητας περιεχομένου του πρωτοκόλλου, τα διδακτικά επεισόδια 80 μαθημάτων που διδάχθηκαν σε μικρές (Α΄-Γ΄) και μεγάλες (Δ΄-ΣΤ΄) τάξεις δημοτικών σχολείων της Βόρειας Ελλάδας από 40 εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, παρατηρήθηκαν και αξιολογήθηκαν με τη χρήση του πρωτοκόλλου από έμπειρους και εκπαιδευμένους παρατηρητές. Η αξιολόγηση έγινε σε πενταβάθμια κλίμακα ανάλογα με το επίπεδο παρουσίας του κάθε κριτηρίου του πρωτοκόλλου στο κάθε διδακτικό επεισόδιο των παρατηρούμενων μαθημάτων. Διενεργήθηκαν παραγοντικές αναλύσεις οι οποίες καθόρισαν και επιβεβαίωσαν τη δομική εγκυρότητα και την παραγοντική δομή του πρωτοκόλλου. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας του εργαλείου υπολογίστηκε ο συντελεστής διαπροσωπικής συμφωνίας των αξιολογητών, ενώ η εσωτερική συνέπεια του πρωτοκόλλου αξιολογήθηκε με τον συντελεστή εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha. Επίσης εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική, ανάλυση χ^2 και t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του εργαλείου, το οποίο διαχώρισε την διδακτική πρακτική των εκπαιδευτικών για τις δύο εξεταζόμενες τάξεις ανάλογα με την αποτελεσματικότητά τους. Συμπεραίνεται ότι το πρωτόκολλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, αφού οι θεματικές του ενότητες αντιπροσωπεύουν τη βάση της θεωρητικής δομής των κριτηρίων μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας. Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

A REVIEW OF LITERATURE OF PUBLISHES PAPERS WRITTEN BY GREEK RESEARCH TEAMS REGARDING DEVELOPMENTAL COORDINATOR DISORDER

ΚΥΡΙΑΚΟΥ Χ.[1], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΜΠΟΝΤΗ Ε.[2], ΚΟΥΛΗ Ο.[1]

KYRIAKOU C.[1], KOURTESSIS T.[1], BONDI E.[2], KOULI O.[1]

[1] ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2] ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1] DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2] ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

christinakyriakou5@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκεντρώσει τις διαθέσιμες δημοσιευμένες έρευνες που έχουν ως αντικείμενο την Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) και έχουν εκπονηθεί από Ελληνικές ερευνητικές ομάδες αλλά και να καταγράψει τα ευρήματα και τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν. Οι βάσεις δεδομένων από τις οποίες αντλήθηκαν τα δεδομένα ήταν είτε διεθνείς όπως Scopus, PubMed και Google Scholar αλλά και βάσεις δεδομένων Ελληνικών επιστημονικών περιοδικών και συνεδρίων. Επίσης, μία επιπλέον πηγή αποτέλεσαν τα προσωπικά αρχεία των εμπλεκομένων ερευνητών. Η αναζήτηση ανέδειξε 35 Ελληνόγλωσσες (n=7) και ξενόγλωσσες (n=28) δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα κριτών καθώς και 15 Ελληνόγλωσσες δημοσιεύσεις σε τόμους πρακτικών Διεθνών και Εθνικών επιστημονικών συνεδρίων με σύστημα κριτών. Όσον αφορά τη θεματολογία, η αναζήτηση ανέδειξε έξι (6) θεματικές κατηγορίες: α) μελέτες διερεύνησης των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών εργαλείων ανίχνευσης κινητικών δυσκολιών κινητικής αξιολόγησης, β) τις επιδημιολογικές μελέτες, γ) τις μελέτες καταγραφής του φαινομένου της συννοσυρότητας κινητικών και γνωστικών μαθησιακών δυσκολιών, δ) τις μελέτες διερεύνησης της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων παρέμβασης, ε) τις μελέτες διερεύνησης της ικανότητας των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών να ανιχνεύουν τις κινητικές μαθησιακές δυσκολίες χρησιμοποιώντας σχετικά εργαλεία και στ) τις μελέτες διερεύνησης των γνωστικών χαρακτηριστικών των παιδιών με ΑΔΚΣ. Από τα αποτελέσματα των ερευνών, οι οποίες άντλησαν τα Δείγματα τους κυρίως από το Ελληνικό σχολικό περιβάλλον, προκύπτει πως σε ολόκληρο το εύρος των έξι προαναφερθέντων θεματολογικών τομέων τα συμπεράσματα είναι πολύ κοντά σε αυτά που παρουσιάζονται από τη σχετική Διεθνή και Παγκόσμια βιβλιογραφία. Η ομαδοποίηση αυτή παρουσιάζεται με Πίνακες και Γραφήματα. Συμπερασματικά, η ποσοτική συμβολή των Ελληνικών ερευνητικών ομάδων στη Διεθνή βιβλιογραφία που μελετά την Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού είναι μάλλον μικρή και θα πρέπει να υπάρξει αύξηση των σχετικών ερευνητικών προσπαθειών.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

FACTORIAL STRUCTURE AND RELIABILITY OF MOTIVATION' S SCALE IN P. E. AT ELEMENTARY SCHOOLS LESSONS

ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.[1], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[1], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[1], ΚΟΥΛΗ Ο.[1], ΠΕΤΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΔΕΡΡΗ Β.[1]

MASADIS G.[1], FILIPPOU F.[1], BEBETSOS E.[1], KOULI O.[1], PETANIDIS D.[2], DERRI V.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΒΑΤΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ELEMENTARY SCHOOL OF DIAVATO IMATHIAS, GREECE

gregmas1971@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η προσαρμογή και επικαιροποίηση της κλίμακας «Κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής» (Motivational Climate in Physical Education Scale/MCPES) σε τάξη. Στην έρευνα πήραν μέρος 101 (54.9%) μαθητές και 83 (45.1%) μαθήτριες που φοιτούσαν στην Ε΄ (91, 49.5%) και στην Στ΄ (93, 50.5%) μαθητές και μαθήτριες. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Motivational Climate in Physical Education Scale/MCPES» των Soini, Liukkonen, Watt, Yli-Piipari, & Jaakkola (2014). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήματα τα οποία διερευνούν το κλίμα παρακίνησης που επικρατεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος και τα οποία κατανέμονται σε 4 υποκλίμακες. Ο 1ος παράγοντας ονομάζεται «αυτονομία» και συντίθεται από 5 ερωτήματα και εξετάζει τις ευκαιρίες που παρέχει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής για την υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών, τη δυνατότητα ελευθερίας επιλογών και τη δυνατότητα παρέμβασης στη διαμόρφωση του μαθήματος. Ο 2ος παράγοντας «κοινωνικότητα» συντίθεται από 4 ερωτήματα και εξετάζει την ύπαρξη ομαδικού κλίματος και συνεργασίας για την επίλυση δύσκολων καταστάσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ο 3ος παράγοντας «προσανατολισμός στο έργο» συντίθεται από 5 ερωτήματα και εξετάζει την καταβολή προσπάθειας για προσωπική βελτίωση, την αντίληψη ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Ο 4ος παράγοντας «προσανατολισμός στο εγώ» συντίθεται από 4 ερωτήματα και εξετάζει την ύπαρξη ανταγωνιστικού κλίματος κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, την επίδειξη υπεροχής έναντι των άλλων και την προσωπική αξιολόγηση σε σχέση με τους άλλους. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε: α. διερεύνηση της καταλληλότητας των δεδομένων για παραγοντοποίηση λαμβάνοντας υπόψη τους δείκτες Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) και Bartlett's test of Sphericity. Για τον έλεγχο της καταλληλότητας των μεταβλητών ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο παραγοντικό μοντέλο, λήφθηκε υπόψη η τιμή του Δείκτη Δειγματοληπτικής Επάρκειας (Measure of Sampling Adequacy - MSA). β. Παραγοντική ανάλυση και ανάλυση αξιοπιστίας για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α. Η παραγοντική ανάλυση έφερε στο προσκήνιο τους τέσσερις παράγοντες (αυτονομία, κοινωνικότητα, προσανατολισμός στο έργο και προσανατολισμός στο εγώ) που προτείνουν οι κατασκευαστές του ερωτηματολογίου. β. Η εσωτερική συνέπεια των παραγόντων ήταν υψηλή αφού το α του Cronbach κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα. Από τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης, διαπιστώθηκε η καταλληλότητα της κλίμακας «Κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής» και ότι αυτή αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο όργανο αξιολόγησης της παρακίνησης μαθητών/τριών.

Λέξη - κλειδί 1: ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΛΙΜΑ

ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΤΑΞΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

GENDER AND SCHOOL GRADE AS DIFFERENTIATION FACTORS OF MOTIVATION AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.[1], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[1], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[1], ΚΟΥΛΗ Ο.[2], ΠΕΤΑΝΙΔΗΣ Δ.[1], ΔΕΡΡΗ Β.[1]

MASADIS G.[1], FILIPPOU F.[1], BEBETSOS E.[1], KOULI O.[2], PETANIDIS D.[1], DERRI V.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΒΑΤΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]ELEMENTARY SCHOOL OF DIAVATO IMATHIAS

gregmas1971@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει αν παράγοντες όπως το φύλο και η τάξη (ηλικία) συμβάλλουν στη διαφοροποίηση της προσλαμβάνουσας παρακίνησης μαθητών/τριών Ε΄ και Στ΄ τάξης δημοτικού σχολείου. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Μασάδης, Φιλίππου, Μπεμπέτσος, Κούλη, & Δέρρη, 2019) του «Motivational Climate in Physical Education Scale/MCPES» των Soini, Liukkonen, Watt, Yli-Piipari, και Jaakkola (2014). Στην έρευνα πήραν μέρος 101 (54.9%) μαθητές και 83 (45.1%) μαθήτριες που φοιτούσαν στην Ε΄ (91, 49.5%) και στην Στ΄ (93, 50.5%) μαθητές και μαθήτριες. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, ανάλυση αξιοπιστίας με τη χρήση του δείκτη α του Cronbach για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων, t-test για ανεξάρτητα δείγματα για τον έλεγχο πιθανών διαφορών οφειλομένων στο φύλο και στην τάξη φοίτησης. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα παρακάτω: α. η εσωτερική συνοχή όλων των παραγόντων κρίνεται ικανοποιητική αφού το α του Cronbach κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα, β. ο παράγοντας «Κοινωνικότητα» συγκεντρώνει τον υψηλότερο Μ.Ο., ακολουθούν οι παράγοντες «Αυτονομία» και «Προσανατολισμός στο έργο» ενώ ο παράγοντας «Προσανατολισμός στο εγώ» συγκεντρώνει τον χαμηλότερο Μ.Ο., γ. η τάξη (ηλικία) δεν αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης για κανέναν από τους τέσσερεις παράγοντες, δ. το φύλο αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης για τους παράγοντες «Προσανατολισμός στο έργο» και «Προσανατολισμός στο εγώ». Πιο συγκεκριμένα, οι μαθήτριες είναι προσανατολισμένες στο έργο σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση προς τους μαθητές, ενώ, αντίθετα, οι μαθητές είναι σε μεγαλύτερο βαθμό προσανατολισμένοι στο εγώ σε σχέση προς τις μαθήτριες. Με βάση τα αποτελέσματα παρέχεται η δυνατότητα στους συγγραφείς να ισχυρισθούν ότι α. το μάθημα της Φυσικής αγωγής προάγει την κοινωνικότητα και την αυτονομία των μαθητών, τα κορίτσια είναι σε μεγαλύτερο βαθμό προσανατολισμένα στο έργο σε αντίθεση με τους μαθητές που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ. β. η τάξη (ηλικία) δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν από τους παράγοντες που συνθέτουν την έννοια της παρακίνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΓΩ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE INFLUENCE OF THE INTRODUCTION OF MUSIC AND KINETIC PROGRAMME RELATING TO MOVEMENT ABILITIES AND STABILITY IN PRE-SCHOOL CHILDREN

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1], ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.[2], ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.[2], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[1]

SIDIROPOULOU M.[1], POLLATOU E.[2], DIGGELIDIS N.[2], FILIPPOY F.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

sidiropouloum@hotmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης της μουσικοκινητικής αγωγής στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης και ισορροπίας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Το εργαλείο αξιολόγησης των ικανοτήτων ήταν το KarlsruherMotorik- Screening (3-6), το οποίο περιλαμβάνει τέσσερις δοκιμασίες: ισορροπία στο ένα πόδι, πλάγιες αναπηδήσεις, άλμα άνευ φόρας και δίπλωση κορμού σε όρθια θέση. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 60 από την πόλη της Κομοτηνής και χωρίστηκαν σε δυο ισάριθμες ομάδες , η μια συμμετείχε (πειραματική ομάδα) στο παρεμβατικό πρόγραμμα μουσικοκινητικής και η δεύτερη ομάδα (ομάδα ελέγχου) δεν συμμετείχε. Το παρεμβατικό πρόγραμμα που υλοποιήθηκε, ανεξάρτητα από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου, βασίστηκε στη θεματική ενότητα "φθινόπωρο" και είχε ως πυρήνα του την σύνδεση ρυθμικών αξιών με τις κινητικές δεξιότητες που εξετάζει το τεστ Karlsruher Motorik-Screening(3-6). Η δεξιότητα της ισορροπίας διδάχθηκε με την ρυθμική αξία «ολόκληρο» για να μπορεί ο ασκούμενος να στηρίζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι πλάγιες αναπηδήσεις συνδέθηκαν με «τέταρτο» στην αρχή των μαθημάτων και στην συνέχεια του παρεμβατικού προγράμματος με «όγδοο» με στόχο την αύξηση του ρυθμού των εκτελέσεων από το ασκούμενο. Το άλμα άνευ φόρας εξασκήθηκε μέσα από την ρυθμική αξία «μισό». Τέλος, η δίπλωση κορμού από όρθια θέση ξεκίνησε με την αξία «μισό» και συνέχιζε την επαναφορά του κορμού σε όρθια θέση (αναδίπλωση) με «μισό». Η τελική μέτρηση του προγράμματος έγινε με τους καταγραμμένους χρόνους(όπως ορίζει το εργαλείο μέτρησης) και με τους πραγματικούς (δίνοντας περιθώριο 10 δευτερολέπτων από τους χρόνους που ορίζει το τεστ καθώς τα νήπια δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν) καθώς διαπιστώθηκε πρόβλημα συγκέντρωσης πιθανά λόγω έλλειψης μη κατάλληλων χώρων στα σχολεία. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με Kolmogorov-Smirnov και Repeated Measures ANOVA. Τα αποτελέσματα στους καταγεγραμμένους χρόνους φανερώνουν ότι υπάρχει βελτίωση στην ισορροπία και τις πλάγιες αναπηδήσεις , αλλά δεν υπάρχει σημαντική βελτίωση στο άλμα άνευ φόρας και στη δίπλωση κορμού από όρθια θέση. Αντίθετα, στους πραγματικούς χρόνους υπάρχει σημαντική βελτίωση και στις τέσσερις κινητικές δεξιότητες. Η ομάδα ελέγχου δεν σημείωσε σημαντική διαφορά και στους δυο χρόνους.Εν κατακλείδι η μουσικοκινητική αγωγή θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως εργαλείο μάθησης από τους παιδαγωγούς για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, σε συνδυασμό με τις ρυθμικές αξίες, σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους μέσα στα σχολεία που θα βοηθήσουν στην ελευθερία της κίνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 5: KMS (3-6)
Λέξη - κλειδί 6: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Η ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

PHYSICAL EDUCATION AND ENVIROMENTAL TRAINING: THE CROSS-THEMATIC APPROACH TO THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF STUDENTS

ΤΖΑΜΠΑΖΑΚΗ Ζ., ΜΑΛΛΙΑΡΑΚΗ Μ., ΖΑΠΑΝΤΙΩΤΗΣ Δ.

TZAMPAZAKI Z., MALLIARAKI M., ZAPANTIOTIS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zachtzab@phyed.duth.gr

Η Φυσική Αγωγή αποτελεί ένα γνωστικό αντικείμενο που μπορεί να εφαρμοστεί συνδυαστικά με τα άλλα αντικείμενα του σχολικού προγράμματος, στο πλαίσιο της διαθεματικότητας, με σκοπό να συμβάλλει στην ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας αλλά και γνωστικών εννοιών, συναισθηματικών στοιχείων και κοινωνικών δεξιοτήτων, μέσα από αναπτυξιακά κατάλληλα και ελκυστικά προγράμματα. Σε αυτό το πλαίσιο η κίνηση αποτελεί σημαντικό μέσο γνωριμίας με το περιβάλλον. Κάθε πράξη του ανθρώπου είναι μια προσπάθεια να ορίσει το περιβάλλον μέσα από τη δική του αντίληψη. Μια υποχρέωση της Φυσικής Αγωγής είναι να φροντίζει για αυτή την ενσωμάτωση και να τη διευκολύνει. Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να προβεί σε ανασκόπηση βιβλιογραφίας προκειμένου να διαπιστώσει τις πιθανές επιδράσεις διαθεματικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών. Συλλέχθηκαν και εξετάστηκαν ερευνητικές πηγές από το 1976 ως σήμερα. Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε με λέξεις κλειδιά όπως: Φυσική Αγωγή, Περιβαλλοντολογική Εκπαίδευση, φυσική δραστηριότητα, κινητική, γνωστική κοινωνική ανάπτυξη. Συγκεντρώθηκαν 20 έρευνες από τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν οι 10 που είχαν σχέση: α) με την φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής και τη σύνδεσή της με τις αρχές της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, β) με τη σύνδεση της Φυσικής Αγωγής και της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης τόσο θεωρητικά όσο και στο πλαίσιο προγραμμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι διαθεματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης συμβάλλουν στην ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών αλλά και στη διαμόρφωση, την απόκτηση και τη διατήρηση των γνώσεων που αφορούν το περιβάλλον αλλά και στην απόκτηση επιμέρους κινητικών ερεθισμάτων. Επιπλέον, διαπιστώθηκαν συναισθηματικά οφέλη, ενδιαφέρον για συνεργασία και αλληλεπίδραση των μαθητών/τριών μεταξύ τους αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και αύξηση της ικανοποίησής τους από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ΦΑ. Συμπεραίνεται ότι η διαθεματική προσέγγιση της Φυσικής Αγωγής και της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης μπορεί να αναπτύξει στοιχεία που αφορούν σε όλους τους τομείς ανάπτυξης των μαθητών.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΚΙΝΗΤΙΚΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Physical Activity

Φυσική Δραστηριότητα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ Η ΟΧΙ;
NECESSARY THE KNOWLEDGE OF SELF-DEFENSE OR NOT?

ΑΛΕΦΡΑΓΚΗ Ν., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
ALEFRAGI N., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Γνωρίζει κάποιος αυτοάμυνα σημαίνει ότι έχει μετατρέψει τα μέλη του σώματός του σε αόρατα όπλα που σε στιγμές εκτάκτου ανάγκης μπορούν να προασπίσουν την σωματική του ακεραιότητα αλλά και των συγγενών και φίλων του. Το ερώτημα που τίθεται είναι εάν θα πρέπει να γνωρίζει κάποιος αυτοάμυνα, εάν η γνώση του παρέχει τη δυνατότητα της αποτροπής και τέλος εάν η ιδια η αυτοάμυνα αποτελεί και μέρος του τρόπου ζωής του. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν η τεχνική του ύλη που περιλαμβάνει την αυτοάμυνα θα ήταν καλό να την γνωρίζουν όλοι. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό που περιλαμβάνει στην τεχνική του δομή την αυτοάμυνα, και εάν η γνώση της είναι απαραίτητη ή όχι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων που άγγιξε το 96,2% θα ήθελε να γνωρίζει αυτοάμυνα, έχοντας αποκτήση μέσα από την διαδικασία εκμάθησης όλα εκείνα τα τεχνικά αλλά και δυναμικά στοιχεία αποτροπής, μιας αναπάντεχης στιγμής όπου μπορεί να απειληθεί η ίδια η ζωή. Και μόλις το 3,8% εκδήλωσε αρνητική επιθυμία προς την αυτοάμυνα. Η ανάγκη της εκμάθησης της αυτοάμυνας σήμερα είναι πια επιτακτική σε όλους. Παρέχει την δυνατότητα αποτροπής απρόσμενων καταστάσεων και συνθηκών. Έχει δυνατότητα μάθησης σε όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων. Διδάσκεται από καθηγητές φυσικής αγωγής με ειδικότητα Ταεκβοντό, χρησιμοποιόντας όλες τις επιστημονικές μεθόδους εκμάθησης με τα σύγχρονα μέσα διδασκαλίας.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΣΚΗΣΗ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

PHYSICAL ACTIVITY OF ADULTS DURING A CLASS OF GREEK TRADITIONAL DANCES

ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.
ANASTASOPOULOU D., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

danaianast1996@gmail.com

Η Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) προσφέρει αναμφισβήτητα οφέλη και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ατόμων κάθε ηλικίας και φύλου. Ωστόσο, σήμερα η καθημερινότητα επιβάλλει έναν σωματικά αδρανή τρόπο ζωής, γι' αυτό και είναι σημαντική η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής που ενισχύουν τα επίπεδα ΦΔ. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός (ΕΠΧ) προσελκύει όλο και μεγαλύτερο αριθμό ενηλίκων, ενώ σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι συνδράμει θετικά σε διάφορες πτυχές της υγείας. Ωστόσο, είναι ελάχιστες οι έρευνες που εξετάζουν τη συμβολή των μαθημάτων ΕΠΧ στη ΦΔ των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η ΦΔ που συσσωρεύουν οι συμμετέχοντες σε ένα μάθημα ΕΠΧ και να ανιχνευτεί η σχέση της με το περιεχόμενο του μαθήματος (διδασκαλία κάποιου χορού ή εξάσκηση σε γνωστούς χορούς/ εκτέλεση χορών με διαφορετικό επίπεδο έντασης και δυσκολίας). Στην έρευνα συμμετείχαν 114 μέλη ενός συλλόγου ΕΠΧ στην Αθήνα (46 άνδρες και 68 γυναίκες), ηλικίας 20 έως 66 ετών, με χορευτική εμπειρία τουλάχιστον ενός έτους, που επιλέχτηκαν τυχαία από τα μαθήματα χορού. Η αξιολόγηση της ΦΔ πραγματοποιήθηκε με τη χρήση βηματομέτρων Omron Walking Style Pro 720, τα οποία φορέθηκαν κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ΕΠΧ διάρκειας 60 λεπτών. Σε κάθε μάθημα, από τα 10 που καταγράφηκαν, περιλαμβάνονταν χοροί μίας από τις παρακάτω περιοχές: Ανατολική Ρωμυλία, Θεσσαλία, Θράκη (2 μαθήματα), Κύθνος, Μακεδονία, Πόντος (2 μαθήματα), Σέρρες/Νησιά, συνδυασμός περιοχών. Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε πως η μέση ΦΔ ανά μάθημα κυμαινόταν από 3.124 βήματα (μάθημα με χορούς Θεσσαλίας [μικρός χρόνος διδασκαλίας/εξάσκηση]) έως 6.077 βήματα (μάθημα με χορούς του Πόντου [εξάσκηση]). Η ανάλυση συσχέτισης που πραγματοποιήθηκε έδειξε στατιστικά σημαντική ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του περιεχομένου του μαθήματος και των συνολικών βημάτων των συμμετεχόντων ($r_s = .41$, $p < .001$). Εστιάζοντας στα αερόβια βήματα που πραγματοποιούνταν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, διαπιστώθηκε ότι αυτά κυμαίνονταν από μηδενικά (χοροί Κύθνου και Θράκης [διδασκαλία τεχνικών λεπτομερειών στην εκτέλεση των χορών]) έως 4.688 βήματα (χοροί Πόντου [εξάσκηση]). Η συσχέτιση μεταξύ του περιεχομένου του μαθήματος και των αερόβιων βημάτων των συμμετεχόντων ήταν στατιστικά σημαντική μέτρια ($r_s = .34$, $p < .001$). Παρά τους περιορισμούς της, η παρούσα έρευνα παρέχει μια πρώτη εικόνα για τη ΦΔ που προσφέρει ο ΕΠΧ και οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η ΦΔ που συσσωρεύεται σε ένα μάθημα ΕΠΧ (α) εξαρτάται από το περιεχόμενό του και (β) είναι ικανοποιητική, λαμβάνοντας υπόψη ότι καλύπτει ένα σημαντικό μέρος της ΦΔ που απαιτείται για την υγεία των ενηλίκων.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

EFFECT OF DETRAINING ON BONE MINERAL DENSITY IN YOUNG SOCCER PLAYERS

ΓΑΒΑΛΑ Ε., ΜΙΧΑΛΟΓΛΟΥ Κ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

GAVALA E., MICHALOGLOU K., PROTOPAPA M., STAMPOULIS T., AVLONITI A., FATOUROS I., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pichois4322@gmail.com

Το ποδόσφαιρο συγκαταλέγεται στα αθλήματα με οστεογόνο επίδραση. Οι ποδοσφαιριστές κατά τη διάρκεια της σωματικής ανάπτυξης παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές οστικής πυκνότητας τόσο σε όλο το σώμα όσο και στα ισχία. Τα αποτελέσματα αποδίδονται στη φύση του αθλήματος και των δυνάμεων που αναπτύσσονται στο τρέξιμο, τα άλματα και τις αλλαγές κατεύθυνσης που πραγματοποιεί ένας ποδοσφαιριστής στην προπόνηση και τον αγώνα. Ωστόσο δεν έχει μελετηθεί η επίδραση της αποπροπόνησης στην κατάσταση των οστών. Η παρούσα μελέτη σκοπεύει να εξετάσει την επίδραση 4 εβδομάδων αποπροπόνησης στην οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος και των ισχίων. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 14-16 ετών , ύψους: 1,78±0,1cm, βάρους: 72,24±8,1kg και με ποσοστό σωματικού λίπους: 18,18±4,5%. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος και των ισχίων την πρώτη εβδομάδα μετά τη λήξη της αγωνιστικής περιόδου και μετά από 4 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου συμμετείχαν σε προπονήσεις για κάθε μία από τις 4 εβδομάδες από μία ώρα και το ασκησιολόγιο περιελάμβανε παιγνιώδεις καταστάσεις ποδοσφαίρου. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι διατηρήθηκε η οστική πυκνότητα σε όλο το σώμα και μειώθηκε 3,8-4,2% στο αριστερό και δεξί ισχίο, η οποία ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά φάνηκε ότι η μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης κατά τη μεταβατική περίοδο έχει την τάση να μειώσει την οστική πυκνότητα και στα δύο ισχία. Γι' αυτό και συστήνεται η αποφυγή μεγάλων χρονικών διαστημάτων αποπροπόνησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΟΣΤΕΟΒΛΑΣΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΦΗΒΕΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΟΣΤΕΟΚΛΑΣΤΕΣ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ;

THE EDUCATIONAL LEVEL OF PARENTS INCREASES THE ATTENTION TO CHILDREN'S SPORTS?

ΓΙΑΜΑΛΑΚΗ Ε., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.

GIAMALAKI E., EKECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η επιστημονική κατάρτιση των γονέων μέσα από το μορφωτικό τους επίπεδο, πάνω σε θέματα προτερημάτων και ωφέλειας της αθλητικής ενασχόλισης των παιδιών τους, πολλές φορές αποτελεί και το βασικότερο κίνητρο για την παρότρυνση τους. Η γνώση για τη σωστή ανάπτυξη των σωματικών και ψυχικών δυνατοτήτων των παιδιών μέσω των αθλημάτων, ορίζει και τον τρόπο που ο κάθε γονέας θα προασπίσει το δικαίωμα του παιδιού του προς τον συστηματικό αθλητισμό. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η πορεία των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την παρότρυνση των γονέων τους στα αθλήματα της επιλογής τους. Το 1,1% των Πατεράδων δεν έχει τελειώσει το Δημοτικό. Το 2,2% και το 1,6% αντίστοιχα για τις μητέρες έχουν τελειώσει το Δημοτικό. Το 8,7% για τους πατέρες και το 4,3% για τις μητέρες έχουν ολοκληρώσει το γυμνάσιο. Το 42,9% και το 44,6% αντίστοιχα έχουν πάει στο λύκειο. Το 36,4% για τους πατέρες και το 37,5 για τις μητέρες τελείωσαν το Πανεπιστήμιο. Το 8,7% και το 12,0% για τις μητέρες έχουν περατώσει μεταπτυχιακά. Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων μπορεί και να προκαθορίσει μία πορεία στα αθλητικά δρόμενα των παιδιών τους. Οι υποχρεώσεις κατά την ενασχόληση τους με κάποιο άθλημα είναι πολλές και αφορούν τόσο σε οικονομικό επίπεδο, όσο και σε προσωπικό χρόνο. Γνωρίζοντας οι γονείς και κατανοώντας τα πολλαπλά ωφέλη της άσκησης είτε σε ομαδικό είτε σε ατομικό άθλημα, η προσπάθεια είναι συνεχές που πολλές φορές απορροφά και όλη την ενέργεια της οικογένειας κατά τη στήριξη στις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΟΝΕΙΣ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΔΙΑ

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ: ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ «ΘΕΜΕΛΙΟ» ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

PHYSICAL FITNESS, MOTOR COMPETENCE, AND PHYSICAL ACTIVITY: A FIGURATIVE RELATIONSHIP FOR LIFE-LONG PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION

ΔΑΜΙΡΗΣ Α., ΣΕΛΕΜΙΔΗ Ε., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.
DAMIRIS A., SELEMIDI E., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

anastasiosdamiris@yahoo.gr

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως η παιδική παχυσαρκία και η υποκινητικότητα αποτελούν κυρίαρχα προβλήματα που χρήζουν αντιμετώπισης, καθώς οι επιπτώσεις τους στην υγεία είναι σημαντικές. Η αναζήτηση λύσεων κατευθύνεται στην ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) των παιδιών, με απώτερο σκοπό την ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν πως μεταξύ των σημαντικότερων παραγόντων για την ενίσχυση της ΦΔ, συγκαταλέγονται η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ) και η φυσική κατάσταση (ΦΚ). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη ερευνητικών ευρημάτων αναφορικά με τη σχέση μεταξύ ΦΔ, ΚΕ και ΦΚ στις αναπτυξιακές ηλικίες. Για τη διεκπεραίωσή της έγινε αναζήτηση άρθρων στη βάση δεδομένων Google Scholar, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τις: ΦΔ (physical activity), ΦΚ (physical fitness), καθώς και όρους που εκφράζουν την ΚΕ (motor competence, motor proficiency, motor coordination, fundamental movement skills, motor performance). Από το σύνολο των ερευνών που αναδείχθηκαν, επιλέχθηκαν 32, οι οποίες πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν τεθεί (επιστημονικό άρθρο που έχει υποστεί κρίση, δημοσίευση στην αγγλική ή ελληνική γλώσσα, συμμετέχοντες σε αναπτυξιακές ηλικίες). Μεταξύ αυτών, 16 εστίασαν στη σχέση ΦΔ-ΚΕ και 13 στη σύνδεση μεταξύ ΦΔ και ΦΚ, ενώ μόλις τρεις διερεύνησαν τις τρεις παραμέτρους συγχρόνως. Η καταγραφή της ΦΔ πραγματοποιήθηκε με επιταχυνσιόμετρα, βηματόμετρα, ερωτηματολόγια, καθώς και με τη μέθοδο της παρατήρησης, ενώ για την αξιολόγηση της ΚΕ και σημαντικών παραμέτρων της ΦΚ χρησιμοποιήθηκαν γνωστές δέσμες αξιολόγησης. Η μελέτη των παραπάνω ερευνών έδειξε πως υπάρχει μια συνολικά θετική σχέση μεταξύ ΦΔ και ΚΕ, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Επίσης, θετική είναι η σχέση μεταξύ ΚΕ και ΦΚ. Φαίνεται πως ένα κινητικά επιδέξιο παιδί έχει τα εφόδια για μια καλή ΦΔ, είναι ικανό να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μια ποικιλία κινητικών προκλήσεων και θέτει τις βάσεις για έναν δραστήριο τρόπο ζωής. Όσο αφορά τη σχέση μεταξύ ΦΔ και ΦΚ, διαπιστώθηκε πως η ΦΚ των παιδιών επωφελείται από ένα καλό επίπεδο ΦΔ, με την υψηλής έντασης ΦΔ να συνδέεται με τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας (ΚΙ), η οποία με τη σειρά της αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Σύμφωνα με τα παραπάνω, εάν αξιοποιηθεί η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ ΦΔ, ΚΕ και ΦΚ, μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά σε έναν κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής, μειώνοντας τον κίνδυνο ασθενειών αργότερα στη ζωή τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ

EFFECTS OF LOWER LIMBS' RESISTANCE TRAINING PROGRAM ON MUSCLE STRENGTH, MUSCLE MASS AND BONE DENSITY

ΖΟΛΩΤΑΣ Ε., ΠΑΝΤΑΖΗΣ-ΠΕΡΓΑΜΗΝΕΛΗΣ Δ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ZOLOTAS E., PANTAZIS-PERGAMINELIS D., PROTOPAPA M., AVLONITI A., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stratoszol18@gmail.com

Τα προπονητικά προγράμματα άσκησης αντιστάσεων χρησιμοποιούνται από αθλητές, απλούς ασκούμενους και ειδικούς πληθυσμούς με στόχο τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης. Βιβλιογραφικές αναφορές των προσαρμογών που προκαλεί η άσκηση με βάρη στο νευρομυϊκό σύστημα υπάρχουν, όχι όμως και στην απόδοση των ασκούμενων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις προσαρμογές της απόδοσης, της άλιπης σωματικής μάζας και της οστικής πυκνότητας από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα με βάρη έξι εβδομάδων για τα κάτω άκρα. Στη μελέτη συμμετείχαν 14 άνδρες ηλικίας 20-23 ετών, ύψους 182±5,5cm, βάρους 84±16,6kg και ποσοστού σωματικού λίπους 21,3±10%. Το πρόγραμμα άσκησης διήρκησε 6 εβδομάδες πραγματοποιώντας 3 προπονητικές μονάδες αντιστάσεων ανά εβδομάδα με την άσκηση εκτάσεις γόνατος σε μηχάνημα από καθιστή θέση. Το πρόγραμμα ακολούθησε το μοντέλο του γραμμικού περιοδισμού και υπήρξε επανακαθορισμός της έντασης ανά δύο εβδομάδες. Οι δοκιμαζόμενοι πριν την έναρξη και αμέσως μετά το πρόγραμμα αξιολογήθηκαν στη δύναμη των 4-6 μέγιστων επαναλήψεων στην άσκηση εκτάσεις γόνατος σε μηχάνημα από καθιστή θέση και υποβλήθηκαν σε εξέταση με οστεοπυκνόμετρο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ (DXA, DPX pro Lunar General Electric) για τον προσδιορισμό της σωματικής σύστασης, της άλιπης σωματικής μάζας στην περιοχή των ποδιών και της οστικής πυκνότητας. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε αύξηση της μυϊκής δύναμης κατά 9,5% των πρόσθιων μηριαίων, η οποία στο σύνολο του δείγματος δεν συσχετίστηκε με μεταβολές στη μυϊκή μάζα και στην οστική πυκνότητα των κάτω άκρων των δοκιμαζόμενων. Ωστόσο, κάποιοι δοκιμαζόμενοι παρουσίασαν αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας στην περιοχή των ποδιών κατά περίπου 7%. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να οφείλονται στα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και στην επιλογή της άσκησης.

Λέξη - κλειδί 1: ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΟΣΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΕΧΕΙ ΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ Η ΟΧΙ;

THE MODERN COMPETITION TAEKWONDO HAS THE TECHNICAL STRUCTURE OF SELF-MADE OR NOT?

ΘΕΟΔΩΣΑ Χ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
THEODOSA X., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Οι τεχνικές λακτισμάτων και γροθιάς του σύγχρονου αγωνιστικού Ταεκβοντό αποτελούν και μέρος των τεχνικών εφαρμογών στις δεξιότητες της αυτοάμυνας. Μία ολοκληρωμένη αυτοάμυνα μπορεί να συμπεριλάβει τεχνικές γροθιάς και λακτισμάτων σε συνδυασμό με τις πτώσεις, και η εκμάθησή τους μπορεί να γίνει συνδυαστικά με το αγωνιστικό. Αυτό που αλλάζει όμως και διαφοροποιείται κατά την διδασκαλία είναι ο τρόπος σκέψης και εφαρμογής. Στο αγωνιστικό Ταεκβοντό κυριαρχούν οι κανονισμοί και η αμιλλα, ενώ στην αυτοάμυνα η επιβίωση χωρίς κανονισμούς και αρχές. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν η τεχνική του ύλη περιλαμβάνει και την αυτοάμυνα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό και εάν αυτό στην τεχνική του δομή περιλαμβάνει και την αυτοάμυνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 88,6% των ερωτηθέντων πιστεύουν μέσα από τη διαδικασία εκμάθησης των τεχνικών αγωνιστικού Ταεκβοντό, πραγματοποιείται και η εκμάθηση των τεχνικών εκείνων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε τεχνικές αυτοάμυνας. Ενώ το μικρό ποσοστό των 6,0% πιστεύει ότι η αυτοάμυνα είναι ένα ξεχωριστό κομάτι διδασκαλίας του Ταεκβοντό. Και το 5,4%, δεν έχει άποψη. Το Ταεκβοντό, ξεκίνησε ως αυτοάμυνα, συνεχίστηκε στα βάθη των αιώνων ως μαχητική τέχνη διατηρόντας την δομή της αυτοάμυνας και σήμερα ως Ολυμπιακό μαχητικό άθλημα κρατά την βασική τεχνική δομή που την μεταλλάσσει και σε μορφή αυτοάμυνας.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΓΩΝΑΣ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
CORRELATION BETWEEN LOWER LIMBS' STRENGTH AND BONE DENSITY

ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α., ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

KAKKAVAS A., KOTHONIDIS P., PANTAZIS D., STAMPOULIS T., AVLONITI A., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kakkavasth@hotmail.com

Στη διεθνή βιβλιογραφία τεκμηριώνεται επαρκώς ότι η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης έχει ισχυρή σχέση με την οστική πυκνότητα και την εν γένει κατάσταση των οστών. Σκοπός της εργασίας ήταν να συσχετίσει τη μέγιστη ροπή των κάτω άκρων στην άσκηση εκτάσεις γόνατος σε καθιστή θέση με την οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 14 άνδρες ηλικίας 20-23 ετών, ύψους: 1,82±5,5cm, βάρους: 84±16,6kg και ποσοστού σωματικού λίπους: 21,3±10%. Οι δοκιμαζόμενοι αξιολογήθηκαν στη μέγιστη ροπή σε γωνιακή ταχύτητα 60°/sec στη σύγκεντρη σύσπαση των οπίσθιων μηριαίων και του τετρακέφαλου και στην έκκεντρη σύσπαση του τετρακέφαλου στην ίδια γωνιακή ταχύτητα. Για την εύρεση του ποσοστού σωματικού λίπους και της οστικής πυκνότητας του σώματος οι δοκιμαζόμενοι υποβλήθηκαν σε εξέταση με οστεοπυκνόμετρο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ (DXA, DPX pro Lunar General Electric). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η γραμμική ανάλυση συσχέτισης μέσω του συντελεστή Pearson. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε χαμηλή συσχέτιση της μέγιστης ροπής της σύγκεντρης σύσπασης των οπισθίων μηριαίων και της σύγκεντρης και έκκεντρης σύσπασης του τετρακέφαλου και της ολικής οστικής πυκνότητας του σώματος. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανόν να οφείλονται στο γεγονός ότι η δοκιμασία δύναμης πραγματοποιήθηκε με εφαρμογή άσκησης ανοικτής κινητικής αλυσίδας, ενώ στη βιβλιογραφία προτείνεται η χρησιμοποίηση ασκήσεων κλειστής κινητικής αλυσίδας.

Λέξη - κλειδί 1: ΓΩΝΙΑΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΜΥΙΚΗ ΣΥΣΠΑΣΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ;

ADOLESCENTS' PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY: ARE THEY SUPPORTED BY FAMILY AND PEERS?

ΚΑΛΤΑΚΗ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Θ., ΙΩΑΝΝΟΥ Ι.
KALTAKI A., VENETSANOU F., EFSTATHIOU T., IOANNOU I.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

aleskal111@gmail.com

Είναι ευρέως γνωστό ότι στις αναπτυξιακές ηλικίες, η οικογένεια και οι φίλοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και διατήρηση υγιών συμπεριφορών, όπως η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Η τακτική συμμετοχή σε ΦΔ είναι καθοριστική για την προάσπιση της υγείας των εφήβων τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, γι' αυτό και είναι ωφέλιμη η μελέτη των παραγόντων που την επηρεάζουν, ώστε να χρησιμοποιηθούν κατάλληλα για την ενίσχυσή της. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υποστήριξης για ΦΔ που αντιλαμβάνονται πως έχουν από τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους τους οι έφηβοι, καθώς της σχέσης της με τη ΦΔ τους. Γι' αυτό τον σκοπό, αναλύθηκαν τα δεδομένα 349 εφήβων (183 κορίτσια), μαθητών Γυμνασίων (ΜΟ ηλικίας= 13.87 έτη, ΤΑ= 0.95), από την Αργολίδα και την Αττική. Για την εκτίμηση της υποστήριξης για ΦΔ, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Υποστήριξης, ενώ για την καταγραφή της ΦΔ, το Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν t-tests και αναλύσεις συσχέτισης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην υποστήριξη για ΦΔ που δήλωσαν πως είχαν από τους γονείς, τα αδέλφια και τους φίλους τους. Αγόρια και κορίτσια παρουσίασαν παρόμοια χαμηλές τιμές υποστήριξης για ΦΔ. Αναφορικά με τη σχέση μεταξύ της ΦΔ των εφήβων και της κοινωνικής υποστήριξης για ΦΔ που θεωρούσαν πως λάμβαναν, τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης έδειξαν πως ήταν στατιστικά σημαντική ($p < .001$). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα παρουσίασαν χαμηλά επίπεδα ΦΔ ($MO_{PAQ\text{-}C=}2.66$, ΤΑ= 1.01), συμπεραίνεται ότι είναι απαραίτητη η κατάλληλη ενημέρωση της ελληνικής κοινωνίας για τη σπουδαιότητα της ΦΔ για την υγεία και την ποιότητα ζωής, καθώς και η ευαισθητοποίησή της για τον σημαίνοντα ρόλο της οικογένειας και των φίλων για τη συμμετοχή των εφήβων σε ΦΔ.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΕΦΗΒΟΙ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΠΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥΣ

THE EFFECT OF AGE ON THE COMMUTING WAY OF THE STUDENTS TO AND FROM THEIR SCHOOL

ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Κ.[1], ΚΟΝΤΖΙΑ Μ.[2], ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ.[1], ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι.[2]

KARAKATSANIS K.[1], KONTZIA M.[2], KIPREOS G.[1], TRIGONIS I.[2]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]UNIVERSITY OF PELOPONNESE
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konrunner1500@yahoo.gr

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τον τρόπο μετακίνησης των μαθητών/τριων της Αττικής και της Θεσσαλονίκης ως προς τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου). Στην έρευνα, που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2012-2013, έλαβαν μέρος εθελοντικά 20932 μαθητές από σχολικές μονάδες της Αττικής και της Θεσσαλονίκης. Οι 10378 ήταν αγόρια (49,6%) και τα 10554 ήταν κορίτσια (50,4%). Οι μαθητές/τριες του Δημοτικού ήταν 5385 (25,7%), οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου 8006 (38,2%) και οι μαθητές/τριες του Λυκείου 7541 (36,0%). Οι σχολικές μονάδες επιλεχτήκαν με στρωματοποιημένη τυχαία δειγματοληψία. Για την αξιολόγηση του τρόπου μετακίνησης οι μαθητές και οι μαθήτριες ερωτήθηκαν για τον τρόπο μετακίνησής τους από το σπίτι στο σχολείο και από το σχολείο στο σπίτι. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τους οι μαθητές κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες (παθητικά μετακινούμενοι, (>5 μετακινήσεις με μηχανοκίνητα μέσα), μεικτά μετακινούμενοι (=5 μετακινήσεις με μηχανοκίνητα μέσα) και ενεργητικά μετακινούμενοι (<5 μετακινήσεις με μηχανοκίνητα μέσα). Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One Way Anova) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων [11-12 ετών (μαθητές Ε΄& ΣΤ΄Δημοτικού), 13-15 ετών (μαθητές Γυμνασίου) και 16-18 ετών (μαθητές Λυκείου)] ως προς τον τρόπο μετακίνησης τους προς και από το σχολείο. Συγκεκριμένα, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μετάξύ των μαθητών του Δημοτικού του Γυμνασίου και Λυκείου. Οι μαθητές του δημοτικού σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους μαθητές του Λυκείου και τους μαθητές του Γυμνασίου ως προς τον τρόπο μετακίνησης των μαθητών προς και από το σχολείο. Επίσης, φάνηκε ότι οι μαθητές του δημοτικού αντιμετωπίζουν περισσότερα εμπόδια κατά την ενεργητική τους μετακίνηση προς και από το σχολείο σε σχέση με τους υπόλοιπους μαθητές και ο τρόπος μετακίνησής τους προς και από το σχολείο είναι παθητικότερος σε σχέση με τις υπόλοιπες βαθμίδες εκπαίδευσης. Αντίθετα όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, μειώνεται η φυσική τους δραστηριότητα, αυξάνεται το σωματικό τους βάρος, επιλέγουν καθιστικό τρόπο ζωής, και έχουν αρνητικότερη στάση έναντι της φυσικής δραστηριότητας. Πολιτικές που αφορούν την παρέμβαση στο δομημένο περιβάλλον, καθώς και παρεμβατικά προγράμματα, πρέπει να εστιάσουν περισσότερο σε αυτούς τους μαθητές ώστε να τους ενθαρρύνουν να γίνουν πιο φυσικά δραστήριοι, να περπατούν ή να ποδηλατούν όποτε είναι δυνατόν και να καλούν και τους άλλους να κάνουν το ίδιο μαζί τους.

Λέξη - κλειδί 1: ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ. CORRELATION BETWEEN UPPER LIMBS' STRENGTH AND BONE DENSITY.

ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π., ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

KOTHONIDIS P., KAKKAVAS A., PANTAZIS D., STAMPOULIS T., AVLONITI A., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

paulkoth519@gmail.com

Η κατάσταση των οστών έχει αποτελέσει εξαρτημένη μεταβλητή αρκετών μελετών στη διεθνή βιβλιογραφία. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών προτείνουν ότι η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης μπορεί να αποτελέσει μη φαρμακευτική παρέμβαση για την διατήρηση της οστικής μάζας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συσχέτιση της μέγιστης δύναμης στις ασκήσεις πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο και όρθια κωπηλατική με την οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 νεαροί άνδρες ηλικίας 19-22 ετών, ύψους: 1,80±13,2cm, βάρους: 80,5±20,2kg και ποσοστού σωματικού λίπους: 20,5±9,3%. Οι δοκιμαζόμενοι αξιολογήθηκαν στη μέγιστη δύναμη στις ασκήσεις πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο και όρθια κωπηλατική με τον άμεσο τρόπο αξιολόγησης. Για την εύρεση του ποσοστού σωματικού λίπους και της οστικής πυκνότητας ολόκληρου του σώματος οι δοκιμαζόμενοι υποβλήθηκαν σε εξέταση με οστεοπυκνόμετρο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ (DXA, DPX pro Lunar General Electric). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε γραμμική ανάλυση συσχέτισης μέσω του συντελεστή Pearson. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε χαμηλή συσχέτιση της μέγιστης δύναμης και των δύο ασκήσεων με την ολική οστική πυκνότητα. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανόν να οφείλονται στο γεγονός ότι αξιολογήθηκε η οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος. Πιθανόν να διαπιστωνόταν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της δύναμης των άνω άκρων και της οστικής πυκνότητας στα οστά του πήχη.

Λέξη - κλειδί 1: ΟΣΤΕΟΚΥΤΤΑΡΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΔΥΝΑΜΗ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΙΤΣΤΑΣΕΙΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ: ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ

THE EFFECT OF EXERCISE ON THE QUALITY OF LIFE IN PEDIATRIC ONCOLOGY PATIENTS: A META-ANALYSIS

ΝΑΝΗ Σ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

NANI S., MATSOUKA O., THEODORAKIS Y., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

oumatsou@phyed.duth.gr

Η διάγνωση του καρκίνου στην παιδική ηλικία αποτελεί ένα δραματικό γεγονός το οποίο συνδράμει καθοριστικά στην επιδείνωση της ποιότητας ζωής των παιδιών. Είναι ευρέως γνωστό πως οι επώδυνες κλινικές παρεμβάσεις, ο φόβος καθώς και η ανία που βιώνουν οι παιδιατρικοί ογκολογικοί ασθενείς αποτελούν τους παράγοντες εκείνους, οι οποίοι είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την χαμηλή ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η σωματική άσκηση έχει κατά καιρούς προταθεί ως μία ασφαλής, μη φαρμακευτική στρατηγική παρέμβασης για τους παιδιατρικούς πληθυσμούς που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση μελετών οι οποίες αξιολογούσαν την επίδραση διαφόρων παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης στην ποιότητα ζωής παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών. Αξιολογήθηκαν ως επί τω πλείστων έρευνες οι οποίες εστίαζαν σε παιδιά ηλικίας από 5 έως και 18 ετών, τα οποία είχαν διαγνωσθεί με διάφορα είδη καρκίνου. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική διερεύνηση σε δύο ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, "Google Scholar" και "PubMed" για τα έτη 2008-2018 με τις λέξεις κλειδιά: exercise, pediatric oncology patients, quality of life. Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση επικεντρώθηκε κυρίως στα ευρήματα ερευνών, σύμφωνα με τις οποίες η συμμετοχή των παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών σε άσκηση, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής των παιδιών και τη μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά την θεραπεία του καρκίνου της παιδικής ηλικίας. Όσον αφορά στις συστάσεις συμμετοχής των παιδιατρικών ογκολογικών πληθυσμών σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, οι απόψεις στο χώρο της έρευνας είναι διφορούμενες, για τον λόγο ότι ακόμη δεν έχει επέλθει ομοφωνία σχετικά με το είδος της άσκησης, τη διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, τη συχνότητα συμμετοχής, την ένταση, καθώς και τη διάρκεια συμμετοχής ανά προπονητική μονάδα. Ωστόσο, τα μέχρι τώρα στοιχεία υποδεικνύουν, πως η καταλληλότερη άσκηση για τους παιδιατρικούς ογκολογικούς πληθυσμούς είναι η συμμετοχή σε χαμηλής έως μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών σε άσκηση κρίνεται αναγκαία, καθώς υποβοηθά σε σημαντικό βαθμό στην προσαρμογή των παιδιών στις νέες συνθήκες της ζωής τους, ενισχύοντας ταυτοχρόνως την ποιότητα ζωής. Επιπροσθέτως, τα προγράμματα άσκησης θα πρέπει να σχεδιάζονται λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, τον τύπο και το στάδιο του καρκίνου, καθώς και το είδος θεραπείας που υποβάλλονται οι ασθενείς.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΣΚΗΣΗ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΙ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

INVESTIGATION OF THE PHYSICAL SELF PERCEPTION PROFILE ON ADULTS PARTICIPATING IN GROUP AEROBIC PROGRAMS

ΜΟΥΔΑΤΣΑΚΗ Ε., ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Σ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΚΟΥΛΗ Ο., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.

MOUDATSAKI E., ATHANASIOU S., ROKKA S., KOULI O., MAVRIDIS G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

efi.moud@gmail.com

Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, έχει θετική επίδραση στη αύξηση των φυσικών ικανοτήτων και κατά συνέπεια στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης φυσικής ικανότητας και της αυτοεκτίμησης του ατόμου. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να αξιολογηθεί το επίπεδο σωματικής αυτοαντίληψης ενήλικων συμμετεχόντων σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ και να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και τη συχνότητα συμμετοχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 134 άτομα (55 άνδρες & 79 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 44,5 ± 7,66 έτη και χρόνια συμμετοχής 4,5 ± 1,7 έτη, από ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του προφίλ φυσικής Αυτοαντίληψης (Physical Self-Perception Profile, PSPP; Fox & Corbin,1989), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulo, Leptokaridou και Fox (2014). Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις σε πέντε παράγοντες, με τρία θέματα ο κάθε παράγοντας: αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης, δύναμης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας. Οι απαντήσεις δίνονται σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1=δεν συμφωνώ καθόλου έως 7= συμφωνώ απόλυτα). Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε ως προς τη συχνότητα συμμετοχής την εβδομάδα α) 1 φορά (n=32), β) 2 φορές (n=47) και γ) 3 φορές (n=55). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους ασκούμενους τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων και συγκεκριμένα από τον Δεκέμβριο έως τον Φεβρουάριο του 2019. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (Cronbach's α .84 έως .91). Οι αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής, έδειξαν ικανοποιητικούς μέσους όρους και στους πέντε παράγοντες, με τον υψηλότερο στην αντίληψη φυσικής κατάστασης (Μ.Ο. =4.98) και σωματικής αυτοαξίας (Μ.Ο. =4.94). Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς το φύλο στον παράγοντα αντίληψη αθλητικής ικανότητας και δύναμης με τους άνδρες να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερο μέσο όρο. Ακόμη, ως προς την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντίληψη φυσικής κατάστασης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας, με τους συμμετέχοντες μία φορά την εβδομάδα να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερους μέσους όρους. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι η συστηματική συμμετοχή στα ομαδικά προγράμματα άσκησης έχει σημαντική επίδραση στη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής αυτοεκτίμησης. Συμπερασματικά, η συμμετοχή τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα στα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ διαφοροποιεί τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης φυσικής κατάστασης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης του ασκούμενου.

Λέξη - κλειδί 1: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΦΥΛΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Λέξη - κλειδί 4: ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ;

INTERVENTIONS FOR PHYSICAL ACTIVITY ENHANCEMENT IN PRESCHOOL SETTINGS: HOW EFFECTIVE ARE THEY?

ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ Σ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

RIGOUTSOS S., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

srigoutsos@hotmail.com

Σε μια περίοδο όπου η παιδική παχυσαρκία έχει φτάσει σε ανησυχητικά επίπεδα παγκοσμίως, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στην πρώιμη παιδική ηλικία κρίνεται αναγκαία για την υποστήριξη της υγείας των παιδιών. Παρεμβατικά προγράμματα ΦΔ σε αυτήν την ηλικία ίσως βοηθήσουν τα παιδιά να καθιερώσουν υγιείς τρόπους ζωής, συμβάλλοντας έτσι τόσο στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών όσο και στη βέλτιστη ανάπτυξή τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών σε δομές προσχολικής αγωγής (παιδικούς σταθμούς, νηπιαγωγεία). Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Google Scholar, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τις: ΦΔ (physical activity), πρόγραμμα (program, intervention), όρους που αφορούν στην προσχολική εκπαίδευση/ηλικία (kindergarten, day care, preschool, young children, childhood) και συνδυασμούς των παραπάνω. Από τις έρευνες που αναδείχτηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 11 που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: α) αφορούσαν παιδιά ηλικίας 3-6 ετών, β) τα προγράμματα παρέμβασης υλοποιήθηκαν σε κάποια δομή προσχολικής αγωγής, γ) ήταν στην αγγλική ή την ελληνική γλώσσα και δ) είχαν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Οι έρευνες αυτές αφορούσαν 3036 παιδιά από 139 κέντρα προσχολικής εκπαίδευσης και εξέταζαν την επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων είτε στη συνολική ΦΔ των παιδιών (n=7) είτε στη μέτρια/έντονη ΦΔ (n=4). Για την καταγραφή της ΦΔ χρησιμοποιήθηκαν βηματόμετρα (n=3) ή επιταχυνσιόμετρα (n=8). Από την ανασκόπηση των μελετών διαπιστώθηκε πως τα ευρήματά τους είναι αντικρουόμενα, με έξι να κάνουν λόγο για στατιστικώς σημαντική βελτίωση της ΦΔ και πέντε να αναφέρουν πως οι παρεμβάσεις που εφαρμόστηκαν δεν επέφεραν σημαντικές διαφοροποιήσεις. Παράγοντες οι οποίοι ενδεχομένως επηρέασαν τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων που μελετήθηκαν ήταν το αρχικό επίπεδο ΦΔ των παιδιών, η ετοιμότητα των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής να εφαρμόσουν πρακτικές ΦΔ, καθώς και παράμετροι της παρέμβασης αυτής καθαυτής (διάρκεια, συχνότητα, περιεχόμενο). Καθώς οι δομές προσχολικής αγωγής μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών, κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω έρευνα, ώστε να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά των καλών πρακτικών για τη διασφάλιση υψηλών επιπέδων ΦΔ κατά την παραμονή των παιδιών στο σχολείο.

Λέξη - κλειδί 1: ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
APPROACH AND TAEKWONDO

ΣΑΒΒΑ Γ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
SABBA G., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η πρώτη οπτική επαφή με το αγωνιστικό Ταεκβοντό, ίσως παίξει και τον πλέον καθοριστικό ρόλο για την συνέχιση του ατόμου στο άθλημα. Οι μορφές προσεγγίσεων είναι πολλές, από την παρακολούθηση σε κλειστό γυμναστήριο κάποιας αγωνιστικής αναμέτρησης, στη τηλεόραση σε ενημερωτική αθλητική εκπομπή, ακόμη και μέσω υπολογιστή. Κάθε μία από αυτές τις μορφές παρακολούθησης, έχει την δική της οπτική γωνία ή οποία μπορεί να επηρρεάσει θετικά ή αρνητική κάποιο άτομο στην επιλογή της συνέχισης ή όχι. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον τρόπο με τον οποίο είχαν την πρώτη προσέγγιση με το άθλημα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, μετά την πρώτη προσέγγιση στο άθλημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 22,8% είχε την πρώτη του προσέγγιση με το Ταεκβοντό με την παρακολούθηση αγώνων σε κλειστό γυμναστήριο διεξαγωγής πρωταθλήματος. Το 29,3% είχε την πρώτη οπτική επαφή σε ενημερωτική αθλητική εκπομπή στη τηλεόραση. Το 21,7% από υπολογιστή μέσω βίντεο από αγώνες που σηματοδοτούσαν το πρωτάθλημα, και το 26,1% απείχε από όλα αυτά. Η τυχαία προσέγγιση των ατόμων μέσα από τις μορφές παρακολούθησης μπορεί και να προκαθορήσει μία πορεία ακολούθησης του αθλήματος ή όχι. Οι οπτικές παρακολουθήσεις πολλές φορές εστιάζονται σε εικόνες που σηματοδοτούν την αρχή ή το τέλος μιας απόφασης για έναρξη ή όχι στο Ταεκβοντό.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΑΘΛΗΤΕΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΑΘΛΗΜΑ

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
THE OPERATIONAL FACILITY OF YOUNG AND EASTERED MEN AND WOMEN

ΠΑΤΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.[2], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[2], ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1]

PATEROPOULOS K.[1], CHATZINIKOLAOU A.[2], AVLONITI A.[1], DRAGANIDIS D.[2], JAMOURTAS A.[2] FATOUROS I.[2], MICHALOPOULOU M.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

kpaterok@gmail.gr

Η κατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος και η λειτουργική ικανότητα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες της ανεξάρτητης διαβίωσης των ηλικιωμένων ατόμων. Αν και υπάρχει πιθανή σχέση της αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας με δέσμη δοκιμασιών και της φυσικής δραστηριότητας δεν υπάρχει έως τώρα κάποια μελέτη που να την εξετάζει. Στόχος αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει πως το επίπεδο καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης επιδρά στην λειτουργική ικανότητα των δύο φύλων κατά τη γήρανση. Η μελέτη περιλάμβανε δύο ομάδες: α) άτομα νεαρής ηλικίας (ΝΑ, 20-40 ετών, N=82, 40 γυναίκες και 42 άνδρες) και β) ηλικιωμένα άτομα (ΗΑ, >65 ετών, N=83, 42 γυναίκες και 41 άνδρες). Οι συμμετέχοντες υπεβλήθησαν α) σε σωματομετρικές μετρήσεις, β) στην αξιολόγηση της φυσικής τους δραστηριότητας με τη μέθοδο της επιταχυνσιομετρίας και γ) στην αξιολόγηση της λειτουργικής τους ικανότητας με τη δέσμη FMSTM. Τα ΗΑ παρουσίασαν περιορισμένη λειτουργική ικανότητα σε σχέση με τα ΝΑ. Οι γυναίκες παρουσίασαν παρόμοια λειτουργική ικανότητα με τους άνδρες ανεξάρτητα της ηλικιακής κατηγορίας. Και στα δύο φύλα, παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της λειτουργικής ικανότητας και της ηλικίας και του ποσοστού σωματικού λίπους και στα δύο φύλα. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα παρουσίασε θετική συσχέτιση με την λειτουργική ικανότητα ανεξάρτητα φύλου. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι τα δύο φύλα παρουσιάζουν παρόμοια λειτουργική ικανότητα ανεξάρτητα ηλικίας ενώ η φυσική δραστηριότητα και η σωματική σύσταση μπορούν να επηρεάσουν την λειτουργική κίνηση ανεξάρτητα ηλικίας και στα δύο φύλα.

Η ΣΧΕΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ
THE RELATIONSHIP OF FUNCTIONALITY AND NATURAL SITUATION AGAINST AGING

ΠΑΤΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.[2], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[2], ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1]

PATEROPOULOS K.[1], CHATZINIKOLAOU A.[2], AVLONITI A.[1], DRAGANIDIS D.[2], JAMOURTAS A.[2], FATOUROS I.[2], MICHALOPOULOU M.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY

kpaterok@gmail.gr

Ο περιορισμός της μυοσκελετικής λειτουργίας αποτελεί αρνητικό παράγοντα για την ποιότητα ζωής και την ανεξάρτητη διαβίωση των ηλικιωμένων ατόμων. Η παρούσα μελέτη στόχευσε στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ παραμέτρων φυσικής κατάστασης και λειτουργικής ικανότητας σε άτομα άνω των 65 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν 83 ηλικιωμένα άτομα >65 ετών, 42 γυναίκες και 41 άνδρες). Οι συμμετέχοντες/ουσες υποβλήθηκαν σε μετρήσεις ευλυγισίας, δύναμης, μυϊκής αντοχής, καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, μυϊκής ισχύος και λειτουργικής ικανότητας με τη δέσμη FMSTM. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης με το δείκτη pearson, Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η λειτουργική ικανότητα παρουσίασε σημαντική θετική συσχέτιση με την ευλυγισία, τη μέγιστη δύναμη και την μυϊκή αντοχή αλλά όχι με την μυϊκή ισχύ και την καρδιοαναπνευστική ικανότητα τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση ενός καλού επιπέδου λειτουργικής ικανότητας στα ηλικιωμένα άτομα ανεξάρτητα φύλου.

ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ ΠΕΙΘΑΡΧΗΜΕΝΟ Η ΝΑ ΕΧΕΙ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΜΟΡΦΗ;

THE CHILD TAEKWONDO TO BE PLEASED TO BE DESTROYED OR HAVE A PLAYFUL FORMAT?

ΣΤΑΜΕΛΟΥ Ό., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.

STAMELOU O., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Σήμερα, το όριο ηλικίας στους Αθλητικούς Συλλόγους του Αγωνιστικού Ταεκβοντό ξεκινάει πολλές φορές και από την ηλικία των 3,5 ετών. Αυτό προυποθέτει πέρα από την γνώση των μεθόδων της τεχνικής ανάπτυξης σε αυτή την ηλικία και τη γνώση της προπονητικής του παιδικού Ταεκβοντό, ώστε οι αναπτυξιακές ηλικίες να ωφελούνται από την προπόνηση και όχι να καταπονούνται. Το ερώτημα που τίθεται είναι: ένα μάθημα αυστηρό στα πρότυπα της πειθαρχίας ή ένα μάθημα μέσα από παιγνιώδης εφαρμογές όπου το παιδί θα μαθαίνει αλλά και θα αναπτύσει ταυτόχρονα δεξιότητες του Ταεκβοντό; Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν θα πρέπει να διδάσκεται από προπονητή ή από προπονήτρια με αυστηρή πειθαρχία ή σε παιγνιώδη μορφή. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό και ποια μέθοδος διδασκαλίας θα πρέπει να εφαρμόζεται στην παιδική ηλικία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 20,1% πιστεύει ότι η διδασκαλία στην παιδική ηλικία θα πρέπει να έχει καθαρά την παιγνιώδη μορφή. Το 9,2%, ότι θα πρέπει το μάθημα να είναι αυστηρά πειθαρχημένο. Και το μεγαλύτερο ποσοστό 70,7%, ότι θα πρέπει να περιλαμβάνει και τις δύο μορφές, να έχει δηλαδή και την πειθαρχία ως δομή του μαθήματος αλλά και την παιγνιώδη εφαρμογή ώστε το παιδί να αναπτύσσεται με βάση την ψυχαγωγία. Ψυχοκινητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν μία μεγάλη γκάμα από κινητικές δεξιότητες, ώστε παρέχουν στις παιδικές ηλικίες τεχνικά, σωματικά και πνευματικά στοιχεία που αν συμπεριλάβουν και την πειθαρχία προσαρμοσμένη στις ηλικιακές ιδιαιτερότητες, τότε το αποτέλεσμα θα είναι πάρα πολύ μεγάλο προς ώφελος των μικρών αθλητών του Ταεκβοντό.

Λέξη - κλειδί 1: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΙΔΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
SELF-MADE TAEKWONDO AND MASTER SPORT COMMUNITY PROGRAMS

ΣΥΚΙΩΤΗ Ε., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ.
SIKIOTI E., KECHAGIAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dkechagi@phyed.duth.gr

Η δυνατότητα κάποιου ή κάποιας να μάθει αυτοάμυνα εκτός των χώρων των ιδιωτικών γυμναστηρίων είναι ελάχιστες. Και αυτό, γιατί η εκμάθηση της αυτοάμυνας προυποθέτει χώρους πλαισιωμένους με τα μέσα εκμάθησης, θέρμανση – κλιματισμό, αλλά και διδάσκοντα που θα πρέπει να είναι καθηγητής/τρια φυσικής αγωγής με ειδικότητα Ταεκβοντό. Στα πλαίσια αυτής της οργάνωσης, κάτω υπό την αιγίδα ενός κοινοτικού φορέα, θα μπορούσε να διδαχθεί η αυτοάμυνα στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού, για όλες τις ηλικίες για άνδρες και γυναίκες. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν η τεχνική του ύλη που περιλαμβάνει την αυτοάμυνα θα μπορούσε να διδαχθεί στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό που περιλαμβάνει στην τεχνική του δομή την αυτοάμυνα, και εάν αυτή μπορεί να διδαχθεί στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 85,9% από τους ερωτηθέντες θα ήθελε να διδάσκεται σε οργανωμένα γκρουπ η αυτοάμυνα στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού, έχοντας πρόσβαση σε αυτά όλοι οι πολίτες όλων των ηλικιών, από τη στιγμή που θα διδάσκονται από καθηγητές/τριες φυσικής αγωγής με ειδικότητα Ταεκβοντό. Μόνο το 1,6% έχει αρνητική απόψη και το 12,5% δεν εκφέρει γνώμη. Ίσως τα οργανωμένα προγράμματα σε Δήμους και Κοινότητες κάτω από την επίβλεψη και καθοδήγηση επιστημονικού προσωπικού, δώσουν την ανάλογη διάσταση που αρμόζει σε μαθήματα αυτοάμυνας που σκοπό και στόχο έχουν την προάσπιση της σωματικής ακεραιότητας σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Λέξη - κλειδί 3: ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ

PEDOMETER DETERMINED CATEGORIZATION OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR PRESCHOOL CHILDREN

ΦΑΛΕΚΑ Ε.[1], ΚΑΜΑΡΓΑΚΗ Ε.[1]., ΜΠΑΜΠΑΛΗ Μ.[1], ΡΕΚΑΛΙΔΟΥ Γ.[1], ΜΠΡΟΥΣΚΕΛΗ Β.[1], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[2], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1]

FALEKA E.[1], KAMARGAKI E.[1], BABALI M.[1], REKALIDOU G.[1], BROUSKELI V.[1], VENETSANOU F.[2], KAMBAS A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE,
[2]NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY

efaleka@phyed.duth.gr

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η υπέρχρηση νέων τεχνολογιών συμβάλλουν στη μείωση του χρόνου και της ποιότητας της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Τα προβλήματα που προκύπτουν από αυτό το γεγονός επηρεάζουν αρνητικά την υγεία και την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών. Το σχολείο, η οικογένεια και το κοινωνικό πλαίσιο αποτελούν παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αυτή την κατάσταση. Συγκεκριμένα η παροχή ευκαιριών κίνησης, τόσο εντός όσο και εκτός σχολικού περιβάλλοντος θα μπορούσε να συνεισφέρει στην επίτευξη ή προσέγγιση των επιπέδων ημερήσιας ΦΔ που προτείνονται από διάφορους οργανισμούς για την υγεία των παιδιών. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου θα μπορούσε να αυξήσει τα επίπεδα ΦΔ των νηπίων. Η συγκεκριμένη μελέτη επιχειρεί την ομαδοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων για νήπια, με βάση την αξία τους σε αριθμό βημάτων. Το δείγμα αποτέλεσαν 26 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών (13 αγόρια και 13 κορίτσια), που φοιτούν σε δημόσια Νηπιαγωγεία της Αλεξανδρούπολης. Σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν 38 δραστηριότητες, διάρκειας 10 λεπτών η κάθε μία, κατανεμημένες στις τρείς κατηγορίες θεμελιωδών δεξιοτήτων, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων. Στα δεδομένα εφαρμόστηκε ανάλυση ομαδοποίησης με τη μέθοδο Ward. Από την ανάλυση αυτή προέκυψαν 2 ομάδες δραστηριοτήτων: μια ομάδα δραστηριοτήτων μέτριας ΦΔ και θερμιδικής κατανάλωσης με μέσο όρο 263 βήματα και 4.22 θερμίδες και μια ομάδα δραστηριοτήτων υψηλής ΦΔ και θερμιδικής κατανάλωσης με μέσο όρο 511 βήματα και 7.34 θερμίδες. Η συγκεκριμένη ομαδοποίηση θα μπορούσε να δώσει σημαντικές πληροφορίες στους εκπαιδευτικούς, για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό εκπαιδευτικών μονάδων κινητικής αγωγής, μέσω της επιλογής κατάλληλων δραστηριοτήτων, με στόχο την αύξηση του επιπέδου ΦΔ των νηπίων.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
Λέξη - κλειδί 3: ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

PHYSICAL ACTIVITY AND EDUCATIONAL PRACTICES OF PRESCHOOL TEACHERS AND PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN DAY-CARE CENTERS

ΧΑΒΑΚΗΣ Α., ΠΑΓΚΑΛΟΥ Μ., ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ Σ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

CHAVAKIS A., PAGKALOU M., RIGOUTSOS S., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

antonios.chavakis@gmail.com

Καθώς τα επίπεδα της παχυσαρκίας στη χώρα μας είναι αυξημένα, καθίσταται αναγκαία η βελτίωση των παραγόντων που επιδρούν θετικά στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) από την προσχολική ηλικία. Λαμβάνοντας υπόψη τον σημαντικό ρόλο που μπορεί να έχει το σχολείο σε αυτή την κατεύθυνση, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η ΦΔ των παιδιών κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στον παιδικό σταθμό, φωτίζοντας συγχρόνως το προφίλ ΦΔ και τις πρακτικές των εκπαιδευτικών τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 92 μαθητές/τριες (51 αγόρια, 41 κορίτσια; $ΜΟ_{ηλικίας}$=45.09 μήνες, ΤΑ=5.92) και 16 εκπαιδευτικοί ($ΜΟ_{ηλικίας}$=42.07 έτη, ΤΑ=8.37) από τέσσερις παιδικούς σταθμούς ενός Δήμου της Αττικής. Για την καταγραφή της ΦΔ των παιδιών χρησιμοποιήθηκαν βηματόμετρα Omron HJ-720IT, κατά τη διάρκεια της παραμονής των παιδιών στον παιδικό σταθμό, σε δύο τυχαία επιλεγμένες ημέρες του Νοεμβρίου. Η ΦΔ των νηπιαγωγών αξιολογήθηκε με το International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), ενώ συγκεντρώθηκαν, επίσης, πληροφορίες αναφορικά με τις πρακτικές ΦΔ που ακολουθούσαν, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος στον παιδικό σταθμό, μέσω σχετικών ερωτήσεων. Για την ανίχνευση ενδεχόμενων διαφορών στη ΦΔ των παιδιών μεταξύ των τεσσάρων παιδικών σταθμών, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης, από την οποία φάνηκε πως δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, ο αριθμός των βημάτων που πραγματοποιούσαν τα παιδιά (ΜΟ=2564.07+921 βήματα) ήταν χαμηλός. Εστιάζοντας στις νηπιαγωγούς, διαπιστώθηκε ότι η ΦΔ τους ήταν μέτρια ($ΜΟ_{IPAQ}$= 1841.81+1745). Σχετικά με τις πρακτικές ΦΔ που εφάρμοζαν, εννέα υποστήριξαν ότι ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των νηπίων σε κινητικές δραστηριότητες, ωστόσο δέκα δήλωσαν ότι μόνο ορισμένες φορές αλληλεπιδρούν με τα παιδιά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ενδιαφέρον έχει, επίσης, το γεγονός ότι πέντε κατέθεσαν πως είχαν παρακολουθήσει κάποιο σεμινάριο κίνησης, ενώ μόνο τρεις ανέφεραν ότι έβγαζαν τα παιδιά για διάλειμμα στην αυλή ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών. Με βάση τα παραπάνω, συμπεραίνεται πως ο χρόνος παραμονής των παιδιών στον παιδικό σταθμό είναι, κατά κύριο λόγο, καθιστικός και διαφαίνεται η αναγκαιότητα επιμόρφωσης των νηπιαγωγών, ώστε να εφαρμόσουν αποτελεσματικές πρακτικές για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών.

Λέξη - κλειδί 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Λέξη - κλειδί 2: ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Λέξη - κλειδί 3: ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ
Λέξη - κλειδί 4: ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ
Λέξη - κλειδί 5: ΥΓΕΙΑ

INDEX | ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

INDEX

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Α

ΑΓΓΕΛΗ Φ. 142, 144, 147, 148
ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ Ε. 68
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν. 38, 41, 42, 76, 108, 109, 196
ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι. 26, 176, 180
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ο. 278
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Σ. 222, 322
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε. 23
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Ε.Φ. 28
ΑΪΒΑΖΙΔΗΣ Δ. 196
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π. 291
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Τ. 290
ΑΛΕΦΡΑΓΚΗ Ν. 310
ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ. 56, 132
ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε. 49, 52, 68, 69, 70, 71, 73, 75, 76, 77, 78
ΑΜΟΥΤΖΑΣ Κ. 274
ΑΜΠΡΑΣΗ Ε. 80, 81, 82, 92, 93, 124
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ. 85
ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Δ. 311
ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Χ. 53, 153, 244, 246
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π. 290, 291
ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Ο. 195
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π. 29, 80, 81, 82, 83, 87, 89, 90, 108, 109, 143, 145, 170, 287, 297, 321
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ Π. 96
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α. 290
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Δ. 69
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε. 53
ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Γ. 174, 303
ΑΡΣΕΝΗΣ Σ. 61, 63, 277, 286
ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ. 110
ΑΣΒΕΣΤΑ Ε. 14
ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ. 102
ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α. 191
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. 150, 199, 288, 292, 312, 315, 317, 320, 325, 326
ΑΥΤΟΣΜΙΔΗΣ Δ. 219

Β

ΒΑΒΡΙΤΣΑΣ Σ. 275
ΒΑΖΕΟΥ Μ. 278
ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι. 108, 109
ΒΑΡΣΑΜΙΔΟΥ Ε. 232
ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ Ο. 52
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι. 38, 41, 42, 264
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Α. 204
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Π. 125
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 125
ΒΕΛΗΓΚΕΚΑΣ Π. 57
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ. 91, 196, 197, 259, 311, 314, 318, 323, 329, 330
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. 80, 81, 82, 89, 92, 93, 124, 139, 184, 257
ΒΛΑΧΟΣ Θ. 233
ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ Α. 205
ΒΟΛΑΚΛΗ Μ. 143, 145
ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ Σ.Ε. 142, 144, 147, 148
ΒΟΥΤΣΕΛΑ Α. 83
ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Β. 248, 278, 282
ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ Σ. 248
ΒΡΕΤΤΟΥ Ξ. 206
ΒΕΝΕΚΑ Α. 11

Γ

ΓΑΒΑΛΑ Ε. 312
ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Ε. 97
ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α. 186
ΓΑΛΑΖΟΥΛΑΣ Χ. 54, 61
ΓΑΛΑΝΗΣ Ε. 23, 28
ΓΑΛΑΝΗΣ Ν. 12
ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ. 38, 76, 104, 227, 264
ΓΑΡΔΙΚΗ Χ. 143, 145
ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ. 96, 97
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β. 265
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ο. 55, 126, 131, 136, 137
ΓΕΩΡΓΑΤΟΣ Ι. 110
ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Α. 240, 241
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Α. 110
ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π. 146, 177
ΓΙΑΜΑΛΑΚΗ Ε. 313
ΓΙΑΝΑΚΟΥ Ε. 41
ΓΙΑΝΝΑΚΗ Η. 150
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. 70, 118, 119, 120, 121, 127
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι. 120, 127
ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Α. 55
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. 38
ΓΙΑΝΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ Κ. 276
ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ Μ. 244, 246
ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. 80, 81, 82, 92, 93
ΓΙΟΒΑΝΗΣ Β. 274
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. 10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 34, 46, 166, 205, 210, 213, 215, 216, 217, 225, 232, 238, 252, 277, 281, 286
ΓΙΤΣΗ Ι. 223
ΓΚΑΛΕΝΤΖΟΥ Δ. 146
ΓΚΑΤΣΟΥΛΙΑ Π. 53
ΓΚΕΣΟΥ Α. 39
ΓΚΙΟΛΑ Μ. 208
ΓΚΙΟΛΙΑ Ε. 224
ΓΚΙΟΡΣΟΥ Δ. 287
ΓΚΟΓΚΟΣ Δ. 277, 286
ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ. 286
ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ. 118, 119
ΓΚΟΥΦΑΣ Ε. 191
ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α. 159, 205, 252
ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Ν. 166
ΓΟΥΔΑΣ Μ. 184
ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ. 49
ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. 42, 108, 109, 111, 120, 121, 127, 138, 198, 225, 283
ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ. 282
ΓΡΙΒΑΣ Γ. 275
ΓΡΙΒΑΣ Ε. 256, 257
ΓΡΟΥΙΟΣ Γ. 240, 241

Δ

ΔΑΛΙΑΝΗΣ Ε. 171
ΔΑΜΙΡΗΣ Α. 314
ΔΑΝΙΑ Α. 197
ΔΑΝΙΗΛ Ζ. 282
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ Κ. 225
ΔΑΥΚΟΥ Κ. 8, 16
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΙΔΟΥ Τ. 176
ΔΕΡΡΗ Β. 174, 177, 188, 191, 303, 305, 306
ΔΗΜΑΚΑ Β. 177
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Σ. 185
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε. 86
ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ Π. 207
ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν. 180, 183, 307
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΟΠΟΥΛΟΣ Χ. 9
ΔΟΥΔΑ Ε. 13, 34, 46, 52, 53, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 146, 152, 153, 188, 195, 244, 246
ΔΟΥΚΑ Σ. 45, 48, 84, 88
ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ 325, 326

ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Γ. 163, 171
ΔΡΙΚΟΣ Σ. 129

Ε

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ. 290, 291
ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α. 8, 16, 40
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. 174, 303
ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΑ Τ. 226
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Θ. 318
ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Ε. 83

Ζ

ΖΑΚΑΛΚΑ Ι. 219
ΖΑΚΑΣ Α. 56, 61, 63, 132, 247
ΖΑΝΙΑ Ι. 98, 102
ΖΑΠΑΝΤΙΩΤΗΣ Δ. 308
ΖΑΡΑΣ Ν. 112
ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α. 59
ΖΕΤΟΥ Ε. 80, 81, 82, 92, 93, 120, 121, 124, 127, 135, 139, 182
ΖΕΥΓΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Π. 208
ΖΗΛΙΔΟΥ Β. 45, 84, 88
ΖΗΣΗ Σ. 178
ΖΙΑΓΚΑΣ Ε. 45, 84, 88
ΖΟΛΩΤΑΣ Ε. 315
ΖΩΓΡΑΦΟΣ Α. 240
ΖΩΓΡΑΦΟΣ-ΜΑΝΟΣ Α. 241

Η

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 53
ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Α. 236
ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Κ. 10, 15

Θ

ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ Α. 296
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ. 87, 321
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ν. 103
ΘΕΟΔΩΡΟΥ Ν. 228
ΘΕΟΔΩΣΑ Χ. 316
ΘΕΟΤΟΚΙΔΟΥ Π. 53
ΘΟΥΠΗ Μ. 46

Ι

ΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. 135
ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ Γ. 250
ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι. 54, 55, 56, 61, 63, 126, 131, 132, 133, 136, 137, 138, 223, 227, 230, 247, 286
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Ε. 47
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ Β. 162
ΙΩΑΝΝΟΥ Ι. 318

Κ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α. 11
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β. 197
ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α. 317, 320
ΚΑΛΕΝΔΡΑΛΗ Α. 53
ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗ Γ. 83
ΚΑΛΟΧΕΡΗ Ο. 57
ΚΑΛΤΑΚΗ Α. 318
ΚΑΜΑΡΓΑΚΗ Ε. 329
ΚΑΜΕΑΣ Ν. 71
ΚΑΜΠΑΣ Α. 91, 111, 145, 150, 196, 199, 256, 257, 258, 259, 288, 292, 296, 298, 300, 315, 317, 320, 329
ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ Β. 85
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α. 63, 126, 131, 247
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 80, 81, 82, 92, 93
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Ν.Φ. 99
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ Ε. 204
ΚΑΡΑΓΙΑΡΙΔΗΣ Σ. 39
ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ. 86, 129
ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Κ. 319
ΚΑΡΑΚΛΙΟΣ Χ. 234
ΚΑΡΑΜΕΤΟΣ Α. 234
ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ. 112
ΚΑΡΑΜΠΕΚΟΣ Σ. 164, 168
ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Κ. 111
ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α. 179
ΚΑΡΑΤΖΑ Σ. 72
ΚΑΡΕΤΣΗ Ε. 282
ΚΑΡΚΑΤΣΕΛΗΣ Γ. 213, 252
ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α. 120, 121, 127, 135, 287
ΚΑΣΣΟΥ Χ. 265
ΚΑΤΣΙΑΒΑΣ Ε. 142, 144, 147, 148
ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π. 58, 65
ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ. 251
ΚΕΛΕΚΙΑΝ Γ. 112
ΚΕΛΛΗ Α. 12
ΚΕΛΛΗΣ Ε. 8, 9, 12, 14, 16, 40
ΚΕΡΕΜΗ Α. 34
ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ. 204, 207, 208, 211, 212, 233, 234, 235, 236, 237, 250, 251, 279, 280, 284, 302, 310, 313, 316, 324, 327, 328
ΚΕΧΑΓΙΑΣ Π. 179
ΚΗΡΟΜΥΤΗ Σ. 169
ΚΟΘΩΝΙΔΗΣ Π. 317, 320
ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ. 142, 144, 147, 148
ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε. 58, 59, 65
ΚΟΛΛΙΑΣ Χ. 164, 168, 169, 171
ΚΟΝΤΖΙΑ Μ. 319
ΚΟΣΚΙΝΑ Ε. 302
ΚΟΣΣΕΡΗΣ Η. 210
ΚΟΥΓΙΑΝΝΟΥ Δ.Σ. 142, 144, 147, 148
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ. 267, 270
ΚΟΥΚΗΣ Ε. 9
ΚΟΥΚΛΙΔΗΣ Χ. 165
ΚΟΥΚΟΥΛΑΣ Δ. 253
ΚΟΥΛΗ Ο. 90, 184, 256, 257, 304, 305, 306, 322
ΚΟΥΝΑΝΗΣ Σ. 211
ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ. 73, 92, 93, 191, 258, 304
ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ Α. 265
ΚΟΥΤΖΑΚΙΩΤΟΥ Χ. 226, 230
ΚΟΥΤΡΑΣ Δ. 235
ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗ Κ. 297
ΚΡΥΣΙΛΑΣ Α. 60
ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ. 97, 319
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α. 54, 55, 56, 61, 63, 132, 133, 137, 247, 286
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε. 61, 132, 133
ΚΥΡΓΥΡΙΔΗΣ Π. 174, 303
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α. 142, 147, 148
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.1 144
ΚΥΡΙΑΚΟΥ Χ. 304
ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε. 198
ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π. 121, 198
ΚΥΡΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 180
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π. 181
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ. 181
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ. 126, 131, 136, 137
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Χ. 236
ΚΩΣΤΑ Γ. 98, 265, 267, 268, 270, 271
ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν. 8, 9, 14, 40

Λ

ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ Σ. 114

INDEX

ΛΑΖΟΥΡΑΣ Λ. 229
ΛΑΙΟΣ Α. 26, 138, 176, 227
ΛΑΚΑΣΑΣ Π. 119
ΛΑΚΚΑΣ Α. 49
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ. 62
ΛΕΟΝΤΑΡΗ Α. 213, 252
ΛΕΧΟΥΔΗΣ Κ. 150
ΛΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι. 103
ΛΙΛΟΥ Ο. 45, 48, 88
ΛΟΙΖΙΔΗΣ Θ. 212
ΛΟΥΓΚΑ Φ. 113, 114
ΛΟΥΚΟΒΙΤΗΣ Α. 45
ΛΟΥΠΟΣ Δ. 115
ΛΥΜΠΕΡΗ Μ. 191

Μ

ΜΑΓΚΟΥ Α. 182, 183
ΜΑΔΕΜΛΗ Λ. 39, 240, 241
ΜΑΚΡΗ Α. 13
ΜΑΚΡΗ Ε. 166
ΜΑΚΡΙΔΟΥ Ε. 213, 252
ΜΑΛΑΜΑ Μ. 288
ΜΑΛΛΙΑΡΑΚΗ Μ. 308
ΜΑΛΛΙΟΥ Π. 11, 19, 34, 205, 210, 215, 217, 225, 232, 238, 286
ΜΑΝΑΒΕΛΗ Π. 38, 41, 274
ΜΑΝΑΣΗΣ Β. 129
ΜΑΝΟΥΣΟΥΔΑΚΗΣ Α. 214, 253
ΜΑΝΤΗΣ Κ. 180
ΜΑΡΝΕΖΟΣ Ι. 237
ΜΑΡΤΙΝΙΔΗΣ Π.Φ. 113, 114
ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. 305, 306
ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ. 75
ΜΑΣΤΡΟΘΕΟΔΩΡΟΥ Π. 184
ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. 18, 27, 87, 98, 99, 102, 105, 189, 321
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Α. 73
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ. 223, 226, 227, 230, 322
ΜΑΥΡΙΔΟΥ Γ. 271
ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. 179, 222
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α. 45, 48, 88
ΜΕΣΙΑΚΑΡΗΣ Φ. 248, 278
ΜΕΤΑΞΑΣ Θ. 133
ΜΗΛΙΩΝΗΣ Γ. 166
ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ. 133
ΜΙΝΤΖΙΡΙΚΗΣ Κ. 40
ΜΙΧΑΛΟΓΛΟΥ Κ. 312
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 271, 297, 325, 326
ΜΟΛΦΕΤΑΣ Α. 289
ΜΟΣΧΟΣ Γ. 256, 257
ΜΟΥΓΙΟΣ Β. 115
ΜΟΥΔΑΤΣΑΚΗ Ε. 222, 322
ΜΟΥΡΑΤΙΔΟΥ Κ. 72
ΜΟΥΡΒΑΤΗΣ Π. 62, 64
ΜΠΑΖΙΩΤΗΣ Ν. 211
ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ. 118, 119
ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ Δ. 27
ΜΠΑΜΠΑΛΗ Μ. 259, 329
ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ. 74
ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ. 226, 230
ΜΠΑΡΔΑΚΑ Φ. 282
ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β. 25, 30, 115, 228, 229
ΜΠΑΡΜΠΑ Β. 198
ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι. 17, 159, 166, 168, 169, 281
ΜΠΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ν. 267
ΜΠΑΣΣΑ Ε. 113, 114
ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ. 60, 73, 143, 145, 146, 170, 177, 297
ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α. 256
ΜΠΕΚΡΗ Α. 264
ΜΠΕΛΗΣ Ν. 26
ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. 29, 89, 90, 179, 222, 225, 305, 306
ΜΠΕΝΕΚΑ Α. 11, 210, 217, 225, 238, 286
ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ. 42, 53
ΜΠΛΑΧΑΒΑ Μ. 120
ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ. 57, 112
ΜΠΟΚΑ Α. 53, 298, 300
ΜΠΟΝΤΗ Ε. 304
ΜΠΟΥΝΤΑΣ Β. 217, 227
ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ. 199
ΜΠΟΥΡΝΟΥΔΗ Σ. 170
ΜΠΟΥΡΟΖΙΚΑΣ Ι. 85
ΜΠΡΕΧΑ Μ. 29, 98, 102
ΜΠΡΟΥΣΚΕΛΗ Β. 329
ΜΥΡΚΟΣ Α. 58, 59, 65

Ν

ΝΑΝΗ Σ. 27
ΝΑΝΗ Σ. 87, 99, 105, 321
ΝΙΚΟΥΛΗ Β. 135
ΝΟΜΙΚΟΣ Π. 135, 283
ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ Φ. 224
ΝΤΑΛΛΑΣ .Γ 276
ΝΤΟΒΟΛΗΣ Ι. 228
ΝΤΟΥΜΑΣ Η. 248, 278, 282

Ο

ΟΥΖΟΥΝΠΛΟΥΜΗΣ Γ.Β. 89
ΟΥΡΔΑ Δ. 228

Π

ΠΑΓΚΑΛΟΥ Μ. 330
ΠΑΓΚΟΥΤΣΟΣ Σ. 290, 291
ΠΑΪΤΑΡΗΣ Φ. 62, 64
ΠΑΛΑΒΙΔΗ Μ. 213, 252
ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β. 215
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α. 279
ΠΑΝΟΥ Ε. 151
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. 288, 292, 317, 320
ΠΑΝΤΑΖΗΣ-ΠΕΡΓΑΜΗΝΕΛΗΣ Δ. 315
ΠΑΝΤΕΛΗΣ Χ. 212, 280
ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ Γ. 216
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α. 39
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Ε. 258
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 55
ΠΑΠΑΔΕΑ Μ. 233
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Β. 118
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ. 115, 126, 131, 136, 137
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν. 268
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 136
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ε. 54
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 54, 56, 126, 131, 136, 137
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Β. 152, 153
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ε. 27, 269
ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Κ. 185
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Μ. 103
ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ Ν. 75
ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ. 92, 93
ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ Κ. 72
ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ Ε. 27
ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ Θ. 216
ΠΑΡΑΣΚΕΥΓΙΩΤΗΣ Π. 23, 28
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Κ. 14
ΠΑΡΑΣΧΟΣ Η. 113
ΠΑΣΧΑΛΗΣ Σ. 142, 144, 147, 148

ΠΑΤΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ. 325, 326
ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.Α. 39, 113, 114
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α. 23, 28
ΠΑΦΗΣ Γ. 136, 137
ΠΕΠΟΝΗ Ο. 121
ΠΕΡΡΕΑ Α. 96
ΠΕΤΑΛΑ Χ. 118
ΠΕΤΑΝΙΔΗΣ Δ. 305, 306
ΠΕΧΛΙΒΑΝΙΔΟΥ Κ. 10, 15
ΠΙΤΙΛΑΚΟΥ Ε. 299
ΠΛΑΙΝΟΣ Χ. 138
ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ. 84
ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν. 88
ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε. 190, 258, 307
ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π. 38, 41, 42, 216, 217
ΠΟΛΥΖΩΙΔΗΣ Α. 105
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ Ε. 29, 102
ΠΟΝΗΡΙΔΟΥ Μ. 83, 90
ΠΟΥΛΑΚΙΔΑΣ Δ. 104
ΠΡΕΒΟΛΑΡΑΚΗ Μ. 168
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ. 312, 315
ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ. 267, 287

Ρ

ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ. 186
ΡΕΚΑΛΙΔΟΥ Γ. 259, 329
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν. 292
ΡΗΓΑΛΟΣ Δ. 76
ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ Σ. 323, 330
ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ Ν. 38, 41, 42
ΡΟΚΚΑ Σ. 11, 18, 179, 182, 222, 223, 226, 227, 230, 322

Σ

ΣΑΒΒΑ Γ. 324
ΣΑΒΒΑΔΗ Α. 276
ΣΑΜΑΡΑ Α. 77
ΣΑΜΑΡΑΣ Κ. 58, 65
ΣΑΧΙΝΗΣ Χ. 8, 16
ΣΕΓΚΑ Μ.Α. 85
ΣΕΛΕΜΙΔΗ Ε. 314
ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε. 125
ΣΙΑΤΡΑΣ Σ. 142, 144, 147, 148
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ. 171
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 187, 307
ΣΙΟΥΡΔΑΚΗ Ε. 124, 139
ΣΙΡΑΚ ΧΟΥΣΕΪΝ Γ. 105
ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β. 289
ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ. 53, 298, 300
ΣΚΛΕΠΑ Α. 53
ΣΚΟΥΦΑ Λ. 25, 30, 229
ΣΚΟΥΦΑΣ Δ. 56
ΣΜΗΛΙΟΣ Η. 41, 46, 52, 58, 59, 62, 64, 65, 152, 153, 188, 198, 277, 286
ΣΜΥΡΝΙΟΥΔΗΣ Η. 152
ΣΟΥΡΜΕΝΙΔΗΣ Κ. 248, 282
ΣΠΑΣΗΣ Α. 38, 53, 58, 62, 64, 65, 143, 152, 153, 188, 195
ΣΠΥΡΛΙΑΔΗΣ Ν. 17, 281
ΣΤΑΜΕΛΟΥ Ό. 327
ΣΤΑΜΟΠΟΥΛΟΣ Α. 188
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. 150, 199, 288, 292, 312, 317, 320
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Α. 18
ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν. 289
ΣΤΑΥΡΟΥ Β. 248, 282
ΣΤΑΦΥΛΑ Α. 176
ΣΤΕΡΓΙΟΥ Κ. 216, 217
ΣΤΟΦΟΡΟΣ Π. 142, 144, 147, 148
ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Π. 84, 88
ΣΥΚΙΩΤΗ Ε. 328
ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ Π. 13
ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α. 80, 81, 82, 92, 93
ΣΟΥΤΟΣ Κ. 91

Τ

ΤΕΡΖΗΣ Γ. 57, 112
ΤΕΡΣΗ Μ. 189
ΤΖΑΜΠΑΖΑΚΗ Ζ. 308
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α. 325, 326
ΤΖΟΥΜΑΝΗΣ Α. 59
ΤΖΩΓΑΣ Σ. 78, 85
ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ Μ. 164, 168, 169
ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β. 53, 152, 153, 244
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ. 58, 59, 60, 64, 65, 152, 153, 170, 195, 232
ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α. 110
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Β. 49
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Π. 230
ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι. 319
ΤΣΑΜΟΠΟΥΛΟΥ Χ. 190
ΤΣΑΤΑΛΑΣ Θ. 114
ΤΣΕΓΚΟΥ Σ. 53
ΤΣΙΑΝΤΗΣ Χ. 191
ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ. 84, 88
ΤΣΙΛΙΚΑΣ Δ. 283
ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε. 98, 271
ΤΣΟΛΑΝΗ Β. 164
ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ Χ. 229
ΤΣΟΥΓΚΟΣ Η. 151
ΤΣΟΥΚΟΣ Α. 57

Υ

ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. 270, 271

Φ

ΦΑΛΕΚΑ Ε. 259, 329
ΦΑΜΙΣΗΣ Κ. 54, 55, 56, 61, 132, 133, 247
ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι. 292, 312, 325, 326
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ. 49, 139, 179, 223, 230, 305, 306, 307
ΦΛΩΚΟΥ Α. 218
ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ Ι. 226, 230

Χ

ΧΑΒΑΚΗΣ Α. 330
ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ Δ. 104
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α. 23, 28
ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ. 289
ΧΑΤΖΗΜΑΡΚΑΚΗΣ Α. 238
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. 26, 38, 41, 111, 133, 150, 199, 277, 286, 288, 292, 312, 315, 317, 320, 325, 326
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β. 19
ΧΑΤΖΗΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Ζ. 284
ΧΑΤΖΗΤΑΚΗ Β. 240, 241
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Γ. 270, 271
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ Α. 219
ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ. 53
ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟΣ Χ. 172
ΧΡΗΣΤΑΚΟΣ Γ. 121
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑΚΗ Δ. 169
ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΚΗ Α. 238
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Χ. 298, 300

INDEX

ROMAN

A

ADONIOU P. 287
AFTOSMIDIS D. 219
AGGELI F. 142, 144, 147, 148
AGGELOUSIS N. 38, 41, 42
AGGELOUSSIS N. 76, 108, 109, 196
AIVAZIDIS D. 196
ALBANIDIS E. 49, 52, 68, 69, 71, 73, 76, 77, 78
ALBANIDIS E. 70
ALEFRAGI N. 310
ALEXOPOULOS P. 100, 101, 291
ALEXOPOULOS T. 290
ALIPASALI F. 56, 132
ALMPANIDIS E. 75
AMOUTZAS K. 274
AMPRASI E. 80, 81, 82, 92, 93, 124
ANAGNOSTOPOULOU K. 85
ANASTASOPOULOU D. 311
ANDRINOPOULOU C. 53, 153, 244, 246
ANDROUTSOPOULOS P. 290, 291
ANGELIDOU E. 68
ANTONIADES O. 195
ANTONIOU P. 80, 81, 82, 83, 87, 89, 90, 108, 109, 143, 145, 170, 297, 321
ANTONIOY P. 29
ANTONOPOULOU P. 96
APOSTOLOPOULOU A. 290
APOSTOLOPOULOU D. 69
APOSTOLOU I. 53
ARAMPATZI G. 174, 303
ARMATAS V. 122
ARSENIS S. 61, 63, 277, 286
ARSONIADIS G. 110
ASTRAPELLOS K. 102
ASVESTA E. 14
ATHANAILIDIS I. 26, 176, 180
ATHANASIOU O. 278
ATHANASIOU S. 222, 322
ATHANASOPOULOU E. 23, 28
AVLONITI A. 150, 199, 288, 292, 312, 315, 317, 320, 325, 326
AYGERINOS A. 191

B

BABALI M. 259, 329
BAIĆ M. 158
BAKALOVA S. 157
BAKODIMOS G. 118, 119
BALASKAS D. 27
BAMPALIS C. 74
BARBAS I. 17, 281
BARDAKA F. 282
BARKOUKIS V. 25, 30, 228, 229
BASAGIANNI N. 267
BASSA E. 113, 114
BASSILIADOU A. 204
BATSIOU S. 60, 73, 170, 297
BAXEVANI M. 226, 230
BEBETSOS E. 89, 90, 222, 225, 305, 306
BEKIARI A. 256
BELIS N. 26
BEMBETSOS E. 179
BENEKA A. 210, 217, 225, 238, 286
BERBERIDOU F. 42, 53
BLACHAVA M. 120
BLACHOS T. 233
BOGDANIS G. 57, 112
BOKA A. 53, 298, 300
BONDI E. 304
BOUAZIZ Y. 156
BOUNTAS V. 217
BOURLOKAS T. 199
BOURNOUDI S. 170
BOUROZIKAS I. 85
BRECHA M. 29, 98, 102
BROUSKELI V. 329

C

CHALARIS C. 122
CHANEV S. 128, 293
CHATZIANTONIOU D. 104
CHATZIMARKAKIS A. 238
CHATZINIKOLAOU A. 26, 38, 41, 111, 133, 150, 199, 277, 286, 288, 292, 312, 315, 317, 320, 325, 326
CHATZIPANAGIOTI V. 19
CHATZISTAURIANOU Z. 284
CHATZOPOULOS G. 270, 271
CHATZOPOULOU A. 219
CHAVAKIS A. 330
CHIMARAS D. 53
CHIRICO A. 25, 30
CHONDRONASIOS C. 172
CHRISTAKOS G. 121
CHRISTODOULAKI D. 169
CHRISTOFILAKIS O. 122, 123, 134
CHRISTOFORIDIS C. 298, 300
CHRISTOULAKI A. 238
CONSTANTINIDES P. 181
CONSTANTINIDOU D. 181
COSTA G. 98, 267, 270, 271

D

DAFKOU K. 8
DALIANIS E. 171
DALLAS G. 276
DAMIRIS A. 314
DANIA A. 197
DANIIL Z. 282
DASKALAKI K. 225
DAUKOU K. 16
DELIGIANNIDOU T. 176
DERRI V. 174, 177, 188, 191, 303, 305, 306
DIAMANTIS P. 207
DIGELIDIS N. 180, 183
DIGGELIDIS N. 307
DIKEOSYNOPOULOS C. 9
DIMAKA V. 177
DIMITRIOU Σ. 185
DIMOPOULOU I. 86
DOKMANAC M. 156
DOUDA H. 13, 46, 52, 53, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 146, 152, 153, 188, 195, 244, 246
DOUKA S. 45, 48, 84, 88
DOUMAS I. 278
DRAGANIDIS D. 325, 326
DRAKOPOULOS G. 163, 171
DRIKOS S. 129
DUDA E. 34

E

EFSTATHIOU T. 318
EFSTATHOPOULOU E. 83

EKECHAGIAS D. 313
ELEFTERIADIS G. 290, 291
ELLINOUDIS A. 8, 16, 40
EMMANOUILIDOU K. 174, 303
EVANGELISTA T. 226

F

FALEKA E. 259, 329
FAMISIS K. 54, 55, 56, 61, 132, 133, 247
FATOUROS I. 292, 312, 325, 326
FILIPPOU F. 49, 139, 223, 230, 305, 306, 307
FLOKOU A. 218
FRAGIADAKI I. 226, 230
FREDRIKSEN P.M. 194

G

GAITANIDOU A. 186
GALANIS E. 23, 28
GALANIS N. 12
GALAZOULAS C. 54, 61
GARDIKI C. 143, 145
GARGALIANOS D. 38, 76, 104, 227, 264
GATSOULIA P. 53
GAVALA E. 312
GAVRIILIDOU E. 97
GDONTELI K. 96, 97
GEORGAKOPOULOS O. 55, 126, 131, 136, 137
GEORGATOS I. 110
GEORGIADOU A. 240, 241
GEORGOPOULOU A. 110
GERODIMOS V. 265
GIAGAZOGLOU P. 177
GIAGKAZOGLOU P. 146
GIAMALAKI E. 313
GIANAKOU E. 41
GIANIKELLIS K. 36, 37
GIANNAKI I. 150
GIANNAKOPOULOS A. 70, 118, 119, 120, 121, 127, 135
GIANNAKOPOULOS I. 120, 127
GIANNAKOS A. 55
GIANNAKOU E. 38
GIANNAKOU I. 128
GIANNIKOPOULOU K. 276
GIANNOULI M. 244, 246
GIANNOUSI M. 80, 81, 82, 92, 93
GIOFTSIDOU A. 10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 34, 46, 166, 205, 210, 213, 215, 216, 217, 225, 232, 238, 252, 277, 281, 286
GIOLA M. 208
GIORSOU D. 287
GIOVANIS V. 274
GITSI I. 223
GKALENTZOU D. 146
GKESOU A. 39
GKIOLIA E. 224
GKOGKOS D. 277, 286
GKREKIDIS A. 159, 166, 252
GODOLIAS G. 286
GOUDAS K. 118, 119
GOUDAS M. 184
GOUFAS E. 191
GOULIMARIS D. 49
GOURGOULIANIS K. 282
GOURGOULIS B. 120, 121, 127
GOURGOULIS V. 42, 108, 109, 111, 138, 198, 225, 283
GREKIDIS A. 205
GRIVAS G. 275
GRIVAS V. 257
GRIVAS E. 256
GROUIOS G. 240, 241
GUTIERREZ-HORRILLO R. 36, 37

H

HATZIGEORGIADIS A. 23, 28
HATZIMANOUIL D. 289
HATZITAKI V. 240, 241
HRACLEOUS A. 236
HURST P. 25, 30

I

ILIOPOULOS S. 53
IOANNIDIS E. 47
IOANNIDOU V. 162
IOANNOU I. 318
IORDANIDIS G. 250
IRAKLEOUS K. 10, 15
ISPYRLIDIS I. 54, 55, 56, 61, 63, 122, 126, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 223, 227, 247, 286

J

JAMOURTAS A. 325, 326

K

KAGIAOGLOU A. 11
KAIOGLOU V. 197
KAKKAVAS A. 317, 320
KALENDRALI A. 53
KALLITSOUNAKI G. 83
KALOHERI O. 57
KALTAKI A. 318
KAMARGAKI E. 329
KAMBAS A. 91, 111, 145, 150, 196, 199, 256, 257, 258, 259, 288, 292, 296, 298, 300, 315, 317, 320, 329
KAMEAS N. 71
KANAKARIS V. 85
KARABEKOS S. 164
KARAGEORGOPOULOS A. 63, 126, 131, 247
KARAGEORGOPOULOU M. 80, 81, 82, 92, 93
KARAGIANNIDOU E. 204
KARAGIANNIS N.F. 99
KARAGIARIDIS S. 39
KARAISKOS L. 86, 129
KARAKATSANIS K. 319
KARAKLIOS CH. 234
KARAMETOS A. 234
KARAMPAS P. 134
KARAMPATSOS G. 112
KARAMPEKOS S. 168
KARAPANAGIOTI K. 111
KARAPANAGIOTOU A. 179
KARATZA S. 72
KARETSI E. 282
KARKATSELIS G. 213, 252
KASABALIS A. 120, 121, 127, 287
KASAMPALIS A. 135
KASSOU C. 265
KATSIAVAS E. 142, 144, 147, 148
KATSIGIANNIS P. 58, 65
KATSIOUDI M. 251
KAVUSSANU M. 25, 30
KECHAGIAS D. 204, 207, 208, 211, 212, 233, 235, 236, 237, 250, 251, 279, 280, 284, 302, 310, 316, 324, 327, 328
KECHAGIAS P. 179

INDEX

KELEKIAN G. 112
KELLI A. 12
KELLIS E. 8, 9, 12, 14, 16, 40
KEREMI A. 34
KEXAGIAS D. 234
KING A 30
KIPREOS G. 97, 319
KIRANOUDIS A. 134, 286
KIRIALANIS P. 121, 198
KIROMYTI S. 169
KOFOTOLIS N. 8, 9, 14, 40
KOKARIDAS D. 142, 144, 147, 148
KOKKINOU E. 58, 59, 65
KOLLIAS C. 164, 168, 169, 171
KONSTANTINIDOU X. 126, 131, 136, 137
KONTZIA M. 319
KOSKINA E. 302
KOSSERIS I. 210
KOSTA G. 265, 268
KOSTANTINOU C. 236
KOTHONIDIS P. 317, 320
KOUGIANNOU D.S. 142, 144, 147, 148
KOUKIS E. 9
KOUKLIDIS CH. 165
KOUKOULAS D. 253
KOULI O. 90, 184, 256, 257, 304, 305, 306, 322
KOUNANIS S. 211
KOURTESIS T. 73, 92, 93, 191, 258, 304
KOUSTELIOS A. 265
KOUTHOURIS C. 267
KOUTHOURIS CH. 270
KOUTRAS D. 235
KOUTROUMANIDIS C. 100, 101
KOUTSOGIANNI K. 297
KOUTZAKIOTOU C. 226, 230
KRISILAS A. 60
KYRANOUDIS A. 54, 55, 61, 63, 132, 133, 137
KYRANOUDIS E. 61, 132, 133
KYRGYRIDIS P. 174, 303
KYRIAKOPOULOU A. 142, 144, 147, 148
KYRIAKOU C. 304
KYRIALANIS E. 198
KYRITSOPOULOS D. 180

L

LAIOS A. 26, 138, 176, 227
LAKASAS P. 119
LAKKAS A. 49
LAPARIDIS K. 62
LASA EA 3189 187
LAZARIDIS S. 114
LAZURAS L. 229
LECHODIS K. 150
LEONTARI A. 213, 252
LIANOPOULOS I. 103
LILOU O. 45, 48, 88
LIMBERI M. 191
LOIZIDIS T. 212
LOUGKA F. 113
LOUGKA Φ. 114
LOUKOVITIS A. 45
LOUPOS D. 115
LUCIDI F. 25, 30

M

MADEMLI L. 39, 240, 241
MAGOU A. 182, 183
MAKRI A. 13
MAKRIDOU E. 213, 252
MAKRI E. 166
MALAMA M. 288
MALLIARAKI M. 308
MALLIOU P. 11, 19, 34, 205, 210, 215, 217, 225, 232, 238, 286
MAMEN A. 194
MANASIS V. 129
MANAVELI P. 38, 41, 274
MANOUSOUDAKIS A. 214, 253
MANTIS K. 180
MARNEZOS I. 237
MARTINIDIS P.F. 113, 114
MASADIS G. 305, 306
MASTROGIANNAKIS D. 75
MASTROTHEODOROU P. 184
MATSOUKA O. 18, 27, 87, 98, 99, 102, 105, 189, 321
MAVRIDIS A. 73
MAVRIDIS G. 223, 226, 227, 230, 322
MAVRIDOU G. 271
MAVRIDOU Z. 179, 222
MAVROPOULOU A. 45, 48, 88
MESIAKARIS F. 248, 278
METAXAS T. 133
MICHALOGLOU K. 312
MICHALOPOULOU M. 271, 297, 325, 326
MILIONIS G. 166
MILONIS E. 134
MINTZIRIKIS K. 40
MIRZAEI B. 160, 161
MITROTASIOS M. 122, 123, 133, 134
MOLFETAS A. 289
MOSHOS G. 256, 257
MOUDATSAKI E. 222, 322
MOUGIOS V. 115
MOURATIDOU K. 72
MOURVATIS P. 62, 64
MPARKOUKIS V. 115
MPARMPAS I. 159, 166, 168
MPARMPA V. 198
MPATSIOU S. 143, 145, 146, 177
MPAZIOTIS N. 211
MPEKRI A. 264
MPEMPETSOS E. 29
MPLAHAVA M. 128
MPOUTAS V. 227
MYRKOS A. 58, 59, 65

N

NANI S. 27, 87, 99, 105, 321
NIKOULI V. 135
NOMIKOS P. 135, 283
NTALIANIS F. 224
NTOUMAS I. 248, 282
NTOVOLIS I. 228

O

OURDA D. 228
OUZOUNPLOUMIS G.V. 89

P

PAFIS G. 136, 137
PAGKALOU M. 330
PAGKOUTSOS S. 290, 291
PAITARIS F. 62, 64

PALAVIDI M. 213, 252
PAMPORIDIS V. 215
PANAGIOTOPOULOS A. 279
PANDELIS C. 212
PANOU H. 151
PANTAZIS D. 288, 292, 317, 320
PANTAZIS-PERGAMINELIS D. 315
PANTELIDIS G. 216
PANTELIS C. 280
PAPACHRISTOU E. 27
PAPADEA M. 233
PAPADIMITRIOU K. 115, 126, 131, 136, 137
PAPADIMITRIOU N. 268
PAPADIMITRIOU V. 118
PAPADOPOULOS D. 136
PAPADOPOULOS E. 54
PAPADOPOULOS S. 54, 56, 126, 131, 136, 137
PAPADOPOULOU E. 27, 269
PAPADOPOULOU V. 152, 153
PAPADROSOY K. 122
PAPAEVANGELOU K. 185
PAPAFOTIOU K. 72
PAPAGEORGOPOULOU M. 55
PAPANIKOLAOU M. 103
PAPAPANTELIS N. 75
PAPASTERGIOU M. 92, 93
PAPAVASILEIOU A. 39
PAPAVASILEIOU E. 258
PAPOUTSIS A. 216
PARASCHOS I. 113
PARASKEVGIOTIS P. 28
PARASKEVIOTIS P. 23
PARASKEVOPOULOS K. 14
PASCHALIS P. 142, 144, 147, 148
PATEROPOULOS K. 325
PATEROPOULOS K. 326
PATIKAS D. 39
PATIKAS D.A. 113
PATIKAS D.A. 114
PATSIAOURAS A. 23, 28
PECHLIVANIDOU K. 10, 15
PEKAS D. 158
PEPONI O. 121
PERREA A. 96
PETALA CHR. 118
PETANIDIS D. 305, 306
PHILIPPOU P. 179
PILIANIDIS T. 267
PILIANIDIS TH. 287
PITILAKOU E. 299
PITSILADIS Y. 6
PLAINOS C. 138
POLICHRONIADOU E. 102
POLITOPOULOS N. 84, 88
POLIZOIDIS A. 105
POLLATOU E. 190, 258, 307
POLLEZEL P. 36, 37, 38, 41, 42, 216, 217
POLYCHRONIADOY E. 29
PONIRIDOU M. 83, 90
POULAKIDAS D. 104
POULOS S. 123
PREVOLARAKI M. 168
PROTOPAPA M. 312, 315

R

RAFTOPOULOU K. 186
RAHMANI F. 160, 161
REGALOS D. 76
REKALIDOU G. 259, 329
RETZEPIS N. 292
RIGOUTSOS S. 323, 330
RING C. 30
RIZOPOULOS N. 38, 41, 42
RODAL M. 36, 37
ROKKA S 226
ROKKA S. 11, 18, 179, 182, 222, 223, 227, 230, 322

S

SABBA G. 324
SAHINIS C. 8, 16
SAMARAS K. 58, 65
SAMIOS A. 134
SÁNCHEZ-MARGALLO F.M. 36
SÁNCHEZ-MARGALLO J.A. 36
SAVVATHI A. 276
SEGKA M.A. 85
SELEMIDI E. 314
SEMALTIANOU E. 125
SIATRAS S. 142, 144, 147, 148
SIDIROPOULOS C. 171
SIDIROPOULOU M. 187, 307
SIKIOTI E. 328
SIMEONIDIS P. 13
SIOURDAKI E. 124, 139
SIRAK CHOUSEIN G 105
SKANDALIS V. 289
SKIADOPOULOS A. 36
SKINTZIS D. 298, 300
SKLEPA A. 53
SKNITZIS D. 53
SKOUFA L. 25, 30, 229
SKOUFAS D. 56
SMILIOS H. 198
SMILIOS I. 41, 46, 52, 58, 59, 62, 64, 65, 152, 153, 188, 277, 286
SMYRNIOUDIS I. 152
SOURMENIDIS K. 248, 282
SOUTOS K. 91
SPASIS A. 38, 62, 64
SPASIS A.1 143
SPASSIS A. 53, 58, 65, 152, 153, 188, 195
SPYRLIADIS N. 17, 281
SPYRLIDIS I. 230
STAFYLA A. 176
STAMELOU O. 327
STAMOPOULOS A. 188
STAMPOULIS T. 150, 199, 288, 292, 312, 317, 320
STARČEVIĆ N. 158
STAROSTA W. 158
STAVRIDIS A. 18
STAVROPOULOS N. 289
STAVROU V. 248, 282
STERGIOU K. 216, 217
STOFOROS P. 142, 144, 147, 148
STYLIANIDIS P. 84, 88
SYROPOULOU A. 80, 81, 82, 92, 93

T

TERSI M. 189
TERZIS G. 57, 112
THEODORAKIS N. 103
THEODORAKIS Y. 87, 321
THEODOROU N. 228

THEODOSA X. 316
THEODOSIADOU A. 296
THEOTOKIDOU P. 53
THOUPI M. 46
TILIGADA B. 53
TILIGADA V. 152, 153, 244
TOKMAKIDIS S. 58, 59, 60, 64, 65, 152, 153, 170, 195, 232
TOUMPEKIS A. 110
TRIANTAFILLOU P. 230
TRIANTAFILLOU V. 49
TRIGONIS I. 319
TSAMOPOULOU C. 190
TSATALAS T. 114
TSEGKOU S. 53
TSIANTIS C. 191
TSIATSOS T. 84, 88
TSILIKAS D. 283
TSITSKARI E. 98, 271
TSOLANI V. 164
TSORBATZOUDIS H. 229
TSOUGOS E. 151
TSOUKOS A. 57
TZAMPAZAKI Z. 308
TZOGAS S. 78, 85
TZORTZAKI M. 164, 168, 169
TZOUMANIS A. 59

V

VALKOUMAS I. 108, 109
VARSAMIDOU E. 232
VASILAKIS O. 52
VASILARAKIS F. 123
VASILEIADIS I. 38, 41, 42, 264
VASILEIOU P. 125
VASILOPOULOS S. 125
VAVRITSAS S. 275
VAZEOU M. 278
VELIGEKAS P. 57
VENETSANOU F. 91, 196, 197, 259, 311, 314, 318, 323, 329, 330
VERNADAKIS N. 80, 81, 82, 89, 92, 93, 124, 139, 184, 257
VOGIATZIS A. 205
VOLAKLI M. 143, 145
VOUTSADAKI S.E. 142, 144, 147, 148
VOUTSELAS S. 248
VOUTSELAS V. 248, 278, 282
VRETTOU X. 206

Y

YFANTIDOU G. 270, 271

Z

ZAFEIRIDIS A. 59
ZAKALKA I. 219
ZAKAS A. 56, 61, 63, 132, 247
ZANIA I. 98, 102
ZAPANTIOTIS D. 308
ZARAS N. 112
ZETOU E. 80, 81, 82, 92, 93, 120, 121, 124, 127, 135, 139, 182
ZEUGAROPOULOS P. 208
ZIAGKAS E. 45, 84, 88
ZILIDOU V. 45, 84, 88
ZISI S. 178
ZOGRAFOS A. 240
ZOGRAFOS-MANOS A. 241
ZOLOTAS E. 315

27th International Congress on Physical Education & Sport Science

10-12 May 2019

Komotini

www. icpess.gr

ARTION conferences & events
www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. icpess@artion.com.gr

D. (+30) 2310257804 (conference line), (+30) 2310272275