

Προφορικές Ανακοινώσεις

Oral Presentations

Σάββατο 20 Μαΐου 2006

Εργοφυσιολογία – Βιοχημεία της Άσκησης

Exercise Physiology – Exercise Biochemistry

93. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΣΤΗΝ ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ.

Αμούτζας Κ., Λαπαρίδης Κ., Μάντης Κ., Πυλιανίδης Θ.

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

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να καταγράψει την επίδραση των κλιματολογικών συνθηκών (κρύο) στη γλυκόζη αίματος και την θερμοκρασία σώματος στη διάρκεια του μαθήματος της χιονοδρομίας με απώτερο στόχο την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων που προκύπτουν από την παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα των ατόμων σε δύσκολες καιρικές συνθήκες. Συνολικά μετρήθηκαν σε τρεις διαδοχικές ημέρες 23 φοιτητές και φοιτήτριες του μαθήματος επιλογής της χιονοδρομίας του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο χιονοδρομικό κέντρο της Βασιλίτσας. Μετρήθηκαν: α) η θερμοκρασία του σώματος μετά το τέλος του μαθήματος σε εξωτερικό χώρο (διάρκεια μαθήματος 150 – 180 min) και β) το επίπεδο γλυκόζης αίματος πριν και μετά το μάθημα. Η μέση θερμοκρασία τις ημέρες των μετρήσεων ήταν -4°C ενώ η ταχύτητα του ανέμου κυμαίνονταν μεταξύ 12-25 Km/h. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μέση θερμοκρασία σώματος για τις τρεις ημέρες ήταν 33,15 ($\pm 0,66$), 33,42 ($\pm 0,69$) και 34,40 ($\pm 0,54$) $^{\circ}\text{C}$ αντίστοιχα. Στατιστικά σημαντική κρίνεται η διαφορά της τρίτης μέτρησης σε σχέση με τις δύο προηγούμενες ($P < 0.05$). Η εξήγηση πιθανά βρίσκεται στην κατανάλωση μιας σοκολάτας στη διάρκεια της τρίτης ημέρας (450 kcals). Οι τιμές της γλυκόζης αίματος για τις τρεις ημέρες κυμάνθηκαν ως εξής: 105,5 (19,4) – 72,6(8,8), 108,3 (30,3) – 80,04(9,9) και 114,7 (37) – 82,4 (8,57) mg/dl χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ημερών αλλά με σημαντικές διαφορές στην διακύμανση των τιμών στη διάρκεια της δραστηριότητας ($P < 0.05$). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι στη διάρκεια της δραστηριότητας έχουμε μια μέτρια υποθερμία και οριακή υπογλυκαιμία στο τέλος της δραστηριότητας. Τα ευρήματα αυτά πιθανά να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους σε σωστότερες επιλογές όσον αφορά θέματα ένδυσης, διατροφής, διάρκειας και έντασης της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν πιθανά προβλήματα υγείας αλλά και απόδοσης του μαθήματος της χιονοδρομίας.

94. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΒΙΟΧΗΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

**Σωτηρόπουλος Α., Παπαπαναγιώτου Α., Αλεξίου Β., Θανοπούλου Μ., Καλοφούτης Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα**

Σκοπός της μελέτης ήταν να ερευνηθούν οι επιδράσεις ενός αγώνα ποδοσφαίρου σε βιοχημικούς και αιματολογικούς δείκτες ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα απετέλεσαν 50 άρνες ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν στο ερασιτεχνικό πρωτάθλημα. Η μέση ηλικία των ποδοσφαιριστών ήταν $20,7 \pm 1,93$ έτη. Οι λήψεις αίματος έγιναν το πρωί της ημέρας του αγώνα σε κατάσταση ηρεμίας, αμέσως μετά το τέλος του αγώνα (8h), και στις 24h. Μελετήθηκαν τα επίπεδα των ερυθροκυττάρων (RBC), αιμοσφαιρίνης (Hb), λευκοκυττάρων (WBC), αιμοπεταλίων (PLT), C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (C-RP), γαλακτικής δευδρογενάσης (LDH), ολικής χολερυθρίνης (Tbil) και κρεατινικής κινάσης (CPK). Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας, στις 8h παρατηρήθηκαν: μη σημαντική μεταβολή των RBC, αύξηση 61% των WBC ($p < 0.001$), αύξηση

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

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

28% των PLT ($p < 0.001$), μείωση 18% της Hb ($p < 0.05$), αύξηση 35% της LDH ($p < 0.001$), αύξηση 20% της Tbil ($p < 0.01$), αύξηση 18% της C-RP ($p < 0.01$) και αύξηση 80,1% της CPK ($p < 0.01$). Στις 24h παρατηρήθηκαν: μείωση 5% των RBC ($p < 0.05$), αύξηση 56,5% των WBC ($p < 0.001$), αύξηση 22% των PLT ($p < 0.001$), μείωση 18% της Hb ($p < 0.05$), επιστροφή της LDH στα αρχικά επίπεδα, αύξηση 10% της Tbil ($p < 0.05$), παραμονή της C-RP στα ίδια επίπεδα και αύξηση 51,1% της CPK ($p < 0.001$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας παρατηρούνται σημαντικές αιματολογικές και βιοχημικές μεταβολές μετά από ένα αγώνα ποδοσφαίρου σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές γεγονός που υποδηλώνει αυξημένη καταστροφή ιστών και ενδοαγγειακή αιμόλυση. Τα αποτελέσματά μας μπορούν να βοηθήσουν στην καθοδήγηση της προπόνησης και στην καλύτερη διαμόρφωση προπονητικών προγραμμάτων αποκατάστασης.

95. MEASURES OF PUTATIVE BRAIN SEROTONIN AND DOPAMINE MODULATORS DURING EXERCISE IN THE HEAT FOLLOWING CREATINE SUPPLEMENTATION IN TRAINED-HUMANS

Hadjicharalambous M^{1,3}, Kilduff LP^{1,2}, Georgiades E¹, Pitsiladis¹ YP. Glasgow

¹Institute of Biomedical & Life Sciences, University of Glasgow, Glasgow, UK

²Department of Sports Science, University of Wales, Swansea, UK

³Department of Life and Health Sciences, Intercollege, Nicosia, Cyprus

The present study examined the responses of putative modulators of brain serotonin and dopamine function during exercise in the heat after creatine supplementation. Twenty one endurance-trained males performed, in a double-blind fashion, two constant-load exercise tests to exhaustion at $63 \pm 5\%$ & VO_{2max} in the heat (ambient temperature: 30.3 ± 0.5 °C, relative humidity: $70 \pm 2\%$) before and after 7 days of Cr ($20 \text{ g} \cdot \text{d}^{-1}$ Cr + $140 \text{ g} \cdot \text{d}^{-1}$ glucose polymer) or placebo (Plc) ($160 \text{ g} \cdot \text{d}^{-1}$ glucose polymer) supplementation. Cr supplementation reduced thermoregulatory and perceptual responses (e.g. sweat rate, rectal temperature and heart rate), plasma free-[tryptophan] ($P=0.001$) and free-Trp:Tyrosine ratio ($P=0.001$) and enhanced endurance exercise performance in subjects whose intramuscular Cr levels were substantially increased ("responders") (Plc: 50.4 ± 8.4 min vs. 51.2 ± 8.0 min, $P=0.119$; Cr group: 47.0 ± 4.7 min vs. 49.7 ± 7.5 min, $P=0.095$; "responders": 47.3 ± 4.9 min vs. 51.7 ± 7.4 min, $P=0.031$). In conclusion, the effectiveness of Cr to influence key modulators of brain 5-HT and DA function may have contributed to the reduced thermal stress and effort perception during exercise in the heat and to the enhancement of endurance performance in the "responders" to Cr supplementation.

96. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΥΨΗΛΩΝ ΔΟΣΕΩΝ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΣΤΟΝ ΑΠΛΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Χατζηθεοδώρου Κ., Ασλανίδου Μ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να μελετήσει την επίδραση υψηλών δόσεων καφεΐνης στον απλό χρόνο αντίδρασης σε ακουστικό ερέθισμα. Στην εργασία έλαβαν μέρος 32 μη καπνίζοντα υγιή άτομα (10 άνδρες και 6 γυναίκες) ηλικίας 18-25 ετών που χωρίστηκαν, με κριτήριο την ημερήσια κατανάλωση καφέ σε δύο σταθμισμένες ως προς το φύλο ομάδες των 16 ατόμων η κάθε μία: την Ομάδα Α που κατανάλωνε ημερήσια τον τελευταίο τουλάχιστον χρόνο 400-500 mg καφεΐνης την ημέρα (4-5 κούπες δυνατού καφέ) και την Ομάδα Β που δεν κατανάλωνε καφέ, τσάι, αναψυκτικά που περιέχουν καφεΐνη, σοκολάτα και ειδικά φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν καφεΐνη τον τελευταίο τουλάχιστον χρόνο. Οι δύο ομάδες του δείγματος μετρήθηκαν και αξιολογήθηκαν σε μία δοκιμασία απλού χρόνου αντίδρασης σε ακουστικό ερέθισμα. Βρέθηκε ότι η μέσος χρόνος αντίδρασης των ατόμων της Ομάδας Α ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερος από εκείνον της Ομάδας Β. Το αποτέλεσμα αυτό ερμηνεύεται με βάση τις διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης στο νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Οι συνέπειες του ευρήματος αυτού για την αθλητική επίδοση σε αγώνισμα που ο χρόνος είναι κρίσιμη παράμετρος διαφοροποίησης και κατάταξης των αθλητών αναλύονται εκτενώς.

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

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

98. ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΛΕΥΚΟΚΥΤΤΑΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗΣ

**Σπαρρής Δ., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Παναγιώτου Γ., Πυλιανίδης Θ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης που έχει στα λεμφοκύτταρα του αίματος η χορήγηση συμπληρώματος γλουταμίνης κατά τη διάρκεια ενός εξαντλητικού πρωτοκόλλου άσκησης με βάρη. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 10 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. ηλικίας 21.40 ± 1.1 έτη, σωματικής μάζας 77.48 ± 7.78 kg, ύψους 1.82 ± 0.08 m και σωματικού λίπους 9.27 ± 5.37 (%) οι οποίοι είχαν εμπειρία από προπόνηση με βάρη. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα μορφολογικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια, μάζα σώματος, επιλεγμένες δερματοπτυχές) μέσω των οποίων προσδιοριζόταν στη συνέχεια η αντίστοιχη για τον κάθε δοκιμαζόμενο ποσότητα γλουταμίνης, καθώς επίσης και η δοκιμασία μέγιστης δύναμης για τον καθορισμό της αντίστασης που θα χρησιμοποιούταν στην εφαρμογή του πρωτοκόλλου άσκησης. Η πειραματική διαδικασία περιελάμβανε δύο συνθήκες άσκησης στις οποίες συμμετείχαν τα ίδια άτομα. Μέσω μιας διπλά τυφλής διαδικασίας και με αντιστάθμιση συνθηκών, χορηγείτο στους δοκιμαζόμενους αμέσως πριν από την άσκηση διάλυμα γλουταμίνης ή ψευδοουσία (placebo), ανάλογα με την υπό εξέταση συνθήκη. Σε τακτικά στάδια πριν και μετά την εφαρμογή του εξαντλητικού πρωτοκόλλου άσκησης πραγματοποιούνταν αιμοληψίες για προσδιορισμό του αριθμού των ολικών λεμφοκυττάρων στο αίμα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε κύρια επίδραση του παράγοντα "αιμοληψίες" ($F=10.88$, $p<0.01$) ενώ δεν παρουσιάστηκε κύρια επίδραση του παράγοντα "συνθήκη" (γλουταμίνη – placebo) ($F=1.718$, $p>0.05$) ούτε αλληλεπίδραση ($F=1.86$, $p>0.05$). Στη συνθήκη placebo διαπιστώθηκε ότι αμέσως μετά το εξαντλητικό πρωτόκολλο άσκησης υπήρξε σημαντική αύξηση στη συγκέντρωση των λευκοκυττάρων σε σχέση με την αιμοληψία αμέσως πριν από την άσκηση ($p<0.01$). Η αύξηση αυτή ήταν παροδική καθώς οι τιμές είχαν μειωθεί σημαντικά σε όλες τις επόμενες αιμοληψίες που ακολούθησαν μετά την άσκηση (30min, 1h, 3h και 6h) ($p<0.05$) επιστρέφοντας στα αρχικά επίπεδα ηρεμίας που προηγήθηκαν της άσκησης. Στη συνθήκη γλουταμίνης, διαπιστώθηκε ότι αμέσως μετά το εξαντλητικό πρωτόκολλο άσκησης υπήρξε σημαντική αύξηση στη συγκέντρωση των λευκοκυττάρων σε σχέση με την αιμοληψία αμέσως πριν από την άσκηση ($p<0.001$). Η αύξηση αυτή ήταν παροδική καθώς οι τιμές είχαν μειωθεί σημαντικά σε 30 ($p<0.001$) και 60 ($p<0.005$) λεπτά μετά την άσκηση επιστρέφοντας στα αρχικά επίπεδα ηρεμίας. Αργότερα οι τιμές των λευκοκυττάρων παρουσίασαν και πάλι άνοδο μικρότερης όμως έκτασης από αυτή που παρατηρήθηκε αμέσως μετά την άσκηση. Συγκεκριμένα στις 3 ώρες μέχρι και τις 6 ώρες μετά την άσκηση τα επίπεδα των λευκοκυττάρων είχαν ξεπεράσει τις αρχικές τιμές ηρεμίας ($p<0.05$) και τις τιμές που παρουσιάστηκαν 30 λεπτά ($p<0.01$) και μία ώρα μετά ($p<0.05$), όπου μάλιστα υπήρχε η τάση για εξουδετέρωση των διαφορών στη συγκέντρωση που διαπιστώθηκε αμέσως μετά την άσκηση και στις 6 ώρες αργότερα. Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν ότι η λήψη γλουταμίνης 15 λεπτά πριν την έναρξη της προσπάθειας δεν περιορίζει το παρατηρούμενο στρες που επέρχεται μετά από εξαντλητική άσκηση με βάρη το οποίο εντοπίζεται στην απότομη και ραγδαία αύξηση της συγκέντρωσης των λεμφοκυττάρων στο πλάσμα. Επιπλέον, η μείωση των επιπέδων των λεμφοκυττάρων μέχρι και μία ώρα μετά την αποπεράτωση της εξαντλητικής προσπάθειας είναι μικρότερη όταν πραγματοποιείται εξωγενής συμπληρωματική λήψη γλουταμίνης. Το γεγονός αυτό καταδεικνύει μια τάση για μικρότερου βαθμού ανοσοκαταστολή και ταχύτερης αποκατάστασης του ανοσοποιητικού συστήματος όπως αυτό εντοπίζεται τουλάχιστον σε επίπεδο λεμφοκυττάρων.

99. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ (ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ) ΣΕ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΡΟΔΟΠΗΣ

Σεβδυνίδης Μ., Γκατζούνης Θ., Ζλατούδη Α., Κιουρτσίδου Β., Καλαιτζίδου Ε., Φωτιάδης Χ., Μαρίνος Ε., Τρικούπη Δ., Κουγιουμτζίδης Χ.

Ορθοπαιδική Κλινική Γ.Ν.Κομοτηνής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας Γ.Ν. Κομοτηνής 69100 Κομοτηνή

Κ.Υ. Σαπών, 69300, Σάπες

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

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

Σκοπός. Η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό να μελετήσει την επίδραση της άσκησης στα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος στους κατοίκους της ορεινής Ροδόπης. Υλικό και Μέθοδος. Στη μελέτη συμμετείχαν 59 άτομα που κατοικούν στα χωριά της ορεινής Ροδόπης (24 άνδρες 35 γυναίκες). Ο μ.ο. ηλικίας τους ήταν $50,86 \pm 9,57$ χρόνια. Για τη μελέτη των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας (Φ.Δ.) χρησιμοποιήθηκε ειδικό ερωτηματολόγιο του ACSM (American College of Sports Medicine), το Health Status Questionnaire μεταφρασμένο και τροποποιημένο για τα Ελληνικά δεδομένα. Για τη μελέτη των λιπιδίων του αίματος έγινε συλλογή δειγμάτων φλεβικού αίματος και ανάλυση τους στο μικροβιολογικό εργαστήριο του Κ.Υ.Σαπών. Στατιστική Ανάλυση. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση ANOVA και το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.13. *Αποτελέσματα.* Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρχαν στις ομάδες που είχαν υψηλή και χαμηλή Φ.Δ. ως προς το επίπεδο της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων $p < 0,05$. *Συμπεράσματα.* Από τα αποτελέσματα της εργασίας διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που διαβιούν στην ορεινή Ροδόπη και έχουν αυξημένη φυσική δραστηριότητα, παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα λιπιδίων σε σχέση με άτομα που έχουν χαμηλά επίπεδα Φ.Δ.

100. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Αυλωνίτη Α., Τοκμακίδης Σ.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) και των φυσιολογικών παραμέτρων κατά τη διάρκεια προοδευτικά αυξανόμενης έντασης στο κυκλοεργόμετρο σε αθλήτριες Ρυθμικής Γυμναστικής (ΡΓ). Στη μελέτη συμμετείχαν τριάντα εννέα αθλήτριες ΡΓ που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την αγωνιστική τους εμπειρία σε υψηλού ($n=15$) και μεσαίου επιπέδου ($n=24$). Οι αθλήτριες πραγματοποίησαν μέγιστη προσπάθεια στο κυκλοεργόμετρο (Monark 818), με αρχικό φορτίο 45 Watts, συχνότητα ποδηλάτησης 60 περιστροφές το λεπτό και αυξανόμενη επιβάρυνση 15 Watts κάθε 2 min μέχρι εξάντλησης, για την αξιολόγηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}). Κατά τη διάρκεια της εργομέτρησης, 10 sec πριν την αλλαγή φορτίου γινόταν ο προσδιορισμός του δείκτη υποκειμενικής κόπωσης της αθλήτριας χρησιμοποιώντας την εικοσαβάθμια κλίμακα του Borg (6-20), υποδεικνύοντας η αθλήτρια με το δάκτυλό της τον αντίστοιχο αριθμό που τη δεδομένη στιγμή αντιπροσώπευε την κόπωση της κατά την προσωπική της εκτίμηση. Επιπλέον, γινόταν καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (ECG) και αιμοληψία 3min μετά τη μέγιστη προσπάθεια για τη μέτρηση του γαλακτικού με ενζυματική μέθοδο (Dr. Lange). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου [$F_{1,37}=43.03$, $p<0.001$] στο οξυγόνο παλμού [$F_{1,37}=7.74$, $p<0.01$] και στον πνευμονικό αερισμό [$F_{1,37}=9.07$, $p<0.01$] ενώ οι διακυμάνσεις της καρδιακής συχνότητας [$F_{1,37}=1.59$, $p>0.05$] και οι τιμές του γαλακτικού οξέος [$F_{1,37}=0.03$, $p>0.05$] κυμάνθηκαν στα ίδια επίπεδα. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στο χρόνο εργομέτρησης ($p<0.01$), όπου οι αθλήτριες υψηλού επιπέδου παρουσίασαν καλύτερους χρόνους (15.4 ± 2.7 min) συγκριτικά με τις αθλήτριες μεσαίου επιπέδου (12.7 ± 2.5 min). Επίσης, ο δείκτης υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($r=0.78$, $p<0.001$) και με την αγωνιστική επίδοση ($r=0.83$, $p<0.001$) στις αθλήτριες υψηλού επιπέδου. Τα αποτελέσματα αυτά υποδηλώνουν ότι η χρήση της κλίμακας RPE, αν και είναι μία έμμεση μέθοδος, περιγράφει αξιόπιστα την ένταση της προσπάθειας των αθλητριών υψηλού επιπέδου Ρυθμικής Γυμναστικής και μπορεί πιθανά να χρησιμοποιηθεί από τις προπονήτριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης για τον προσδιορισμό της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης των αθλητριών σε ατομικό επίπεδο.

Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού Sports Management

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

102. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΛΗΣ ΎΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΤΗΣ FILA.

Μπάρμπας Ι., Kazarian S., Ταξιλάρης Κ., Σέβης Γ.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή
Διεθνής Ομοσπονδία Πάλης (FILA)**

Η Διεθνής Ομοσπονδία Πάλης (FILA) λειτουργώντας σε ένα πλήρως ανταγωνιστικό περιβάλλον τα τελευταία χρόνια κερδίζει συνεχώς μεγαλύτερο ποσοστό της αθλητικής αγοράς. Στην προσπάθειά της αυτή και προκειμένου να δώσει στην πάλη ένα εντυπωσιακότερο χαρακτήρα, άλλαξε τους κανονισμούς, κρατώντας τα βασικά στοιχεία του αθλήματος. Σκοπός της εργασίας είναι να διατυπωθούν οι βασικές αρχές που πρέπει να χαρακτηρίζουν τους προπονητές της πάλης μετά τις τελευταίες τροποποιήσεις των κανονισμών από την Διεθνή Ομοσπονδία. Οι προπονητές elite αθλητών πρέπει να τους καθοδηγούν με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις ολοένα αυξανόμενες απαιτήσεις του αθλήματος. Ο προπονητής θα πρέπει εκτός από την πλήρη γνώση των καινούριων κανονισμών να διακρίνεται από την βαθιά κατανόηση της ιδιαιτερότητας της κινητικής δραστηριότητας του παλαιστή, να μπορέσει αντικειμενικά να αξιολογήσει τις δυνατότητες και το δυναμικό των παλαιστών του καθώς και να εξασφαλίσει την καλύτερη ψυχολογική προετοιμασία δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες για την επιτυχή επίτευξη των στόχων. Οι προπονητές των εθνικών ομάδων θα πρέπει να σχεδιάζουν την προετοιμασία των ομάδων τους συμβουλευόμενοι την επιστημονική ομάδα, τους προπονητές των αθλητών, το στυλ του αθλήματος και την ομοσπονδία. Τέλος, η προετοιμασία των αθλητών θα πρέπει να πραγματοποιείται έχοντας ως γνώμονα το καλεντάρι της FILA.

104. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Δουλδούρη Μ., Μπαχάρουλου Π., Τσίτσικαρη Ε., Τσίτσικαρης Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69 100, Κομοτηνή

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η δοκιμή και εφαρμογή ενός οργάνου μέτρησης της αξιολογούμενης και προσδοκώμενης ποιότητας υπηρεσιών που παρέχεται σε καλαθοσφαιρικές εγκαταστάσεις. Επιμέρους στόχος έρευνας ήταν η διερεύνηση των παραγόντων που συντελούν στην αξιολόγηση της παρεχόμενης και προσδοκώμενης ποιότητας υπηρεσιών γηπέδων καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα από τους άμεσα ενδιαφερομένους, δηλαδή τους φιλάθλους καλαθοσφαίριση με απώτερο στόχο –βέβαια- την κατανόηση των επιθυμιών τους και την όσο το δυνατόν ικανοποίηση αυτών. Το δείγμα τα έρευνας αποτέλεσε ένα μέρος των φιλάθλων (500) που παρακολούθησαν δέκα αγώνες καλαθοσφαίρισης της Α1 Εθνικής Κατηγορίας σε αθλητικές εγκαταστάσεις της Βόρειας Ελλάδας κατά τους μήνες Ιανουάριο και Φεβρουάριο του 2005. Στο σύνολό τους οι φιλάθλοι ήταν άντρες (75,6%), ηλικίας 20-29 ετών (40,6%). Το όργανο αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε (Choo, 1998) θεωρήθηκε κατάλληλο μιας και περιελάμβανε μεταβλητές που αφορούσαν τόσο την αξιολόγηση της παρεχόμενης όσο και της προσδοκώμενης ποιότητας υπηρεσιών καλαθοσφαιρικών γηπεδικών εγκαταστάσεων. Προκειμένου να χρησιμοποιηθεί το όργανο μεταφράστηκε στα ελληνικά (μέθοδος back-to-back) και επικυρώθηκε μετά από εξέτασή του από μία ομάδα ειδικών επιστημών της μελέτης αθλητικών υπηρεσιών οι οποίοι πρότειναν και την τροποποίηση ή αφαίρεση κάποιων από τις μεταβλητές που δεν ανταποκρίνονταν στην τρέχουσα ελληνική πραγματικότητα. Το τελικό όργανο που διαμορφώθηκε ελέγχθηκε για την αξιοπιστία του μέσω μίας test-retest πιλοτικής έρευνας (σε 60 φιλάθλους) που πραγματοποιήθηκε μέσα σε διάστημα δύο εβδομάδων. Συνολικά, το τελικό όργανο αξιολόγησης περιελάμβανε μεταβλητές οι οποίες αποσκοπούσαν στο να συλλέξουν πληροφορίες για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των απαντητών, 23 μεταβλητές αξιολόγησης της υπάρχουσας ποιότητας υπηρεσιών και 23 πανομοιότυπες ερωτήσεις για την προσδοκώμενη ποιότητα υπηρεσιών των καλαθοσφαιρικών γηπέδων. Πραγματοποιήθηκαν Παραγοντική Ανάλυση και Ανάλυση Αξιοπιστίας στις 46 μεταβλητές που αφορούσαν την παρεχόμενη και προσδοκώμενη ποιότητα υπηρεσιών από τις οποίες προέκυψαν έξι διαστάσεις: οι τέσσερις αφορούσαν την αξιολόγησης της παρεχόμενης ποιότητας ενώ οι δύο την προσδοκώμενη ποιότητα στις καλαθοσφαιρικές γηπεδικές εγκαταστάσεις. Για άλλη μια φορά επιβεβαιώθηκε το πολυδιάστατο της αξιολόγησης της ποιότητας των υπηρεσιών ενώ φάνηκε η σημασία της

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

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

παροχής ποιοτικών υπηρεσιών σε αθλητικές εγκαταστάσεις. Τέλος, οι μεταβλητές της κλίμακας που χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια της παρούσας μελέτης φαίνεται, πράγματι, να είναι ενδεικτικές και να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ανάλογες έρευνες.

105. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ, ΒΑΘΜΟΥ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΣΕ ΙΣΠΑΝΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΑΔΑ.

Τάχης Σ., Τζέτζης Γ., Τόλκα Β.

Πανεπιστήμιο Βαρκελώνης, Τμήμα Οικονομίας και Οργάνωσης Επιχειρήσεων, 08034 Βαρκελώνη

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η σύγκριση του δημογραφικού και ψυχογραφικού προφίλ των φιλάθλων δύο σωματείων στην Ισπανία και στην Ελλάδα. Έγινε μια συγκριτική ανάλυση-μελέτη των συνηθειών χρήσης, του βαθμού ικανοποίησης από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και των κινήτρων συμμετοχής των φιλάθλων. Για την σύγκριση των δεδομένων των απαντήσεων στους φιλάθλους των δύο σωματείων έγινε σύγκριση των απαντήσεων από έρευνες αγοράς που διεξήχθησαν σε δύο σωματεία διαφορετικών χωρών. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν t-test και mann - whitney test και διαπιστώθηκε πως υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γηπέδου, με τους φιλάθλους της ισπανικής ομάδας να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τους χώρους υγιεινής, το προσωπικό του γηπέδου, τους χώρους στάθμευσης, την πρόσβαση στο γήπεδο. Ομοιότητες παρατηρήθηκαν στα κίνητρα που ωθούν τους φιλάθλους και των δύο σωματείων, ενώ αναφορικά με τις συνήθειες χρήσης, βρέθηκε πως οι φιλάθλοι του ελληνικού σωματείου αγοράζουν προϊόντα της ομάδας τους με μεγαλύτερη συχνότητα από τους φιλάθλους του ισπανικού και έχουν πιο έντονη την πρόθεση αγοράς των εντύπων της ομάδας. Επίσης περισσότεροι είναι οι φιλάθλοι της ελληνικής ομάδας που γνώριζαν την ύπαρξη του επίσημου site της ομάδας από τους φιλάθλους της ισπανικής ομάδας. Τέλος, παρατηρήθηκε πως το επίπεδο της εκπαίδευσης των ισπανών φιλάθλων είναι υψηλότερο από το επίπεδο εκπαίδευσης των ελλήνων. Συμπερασματικά, προτείνεται η αξιοποίηση των αποτελεσμάτων στην προσαρμογή των τεχνικών του αθλητικού μάρκετινγκ στους φιλάθλους των δύο σωματείων, ώστε να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

107. ΠΡΟΦΙΛ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΕΚ.

Αναγνωστοπούλου Χ., Αθανηλίδης Ι., Ζαρώτης Γ.

Αθλητικό Γυμνάσιο Λιτοχώρου

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

Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Παιδαγωγικό Ρόδου, Ρόδος

Σκοπός και στόχος της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή του προφίλ και των χαρακτηριστικών των εκπαιδευτών που διδάσκουν στα κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης. Η καταγραφή έγινε σε εκπαιδευτές οι οποίοι συμμετείχαν στην υλοποίηση προγράμματος «διοργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων» στο Νομαρχιακό ΚΕΚ Κιλκίς – προσανατολισμός. Η επιστημονική κατάρτιση, η επαγγελματική εμπειρία και η εκπαιδευτική μέθοδος, σε συνάρτηση με την ομάδα των υπό κατάρτιση ατόμων, διαμορφώνουν το περίγραμμα των προσόντων και δεξιοτήτων του κατάλληλου εισηγητή για το πρόγραμμα κατάρτισης. Το προφίλ, λοιπόν, που πρέπει να συνοδεύει έναν εκπαιδευτή για την πετυχημένη συμμετοχή του στη διδακτική διαδικασία εντός προγράμματος κατάρτισης που απευθύνεται σε ανέργους ενήλικες προκειμένου να αποκτήσουν δεξιότητες για να στελεχώσουν πολιτιστικούς οργανισμούς πρέπει να απαρτίζεται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία συνοπτικά περιγράφονται παρακάτω, ενώ αναλυτικά αφορούν: Ένα αυστηρά ορισμένο πλαίσιο τυπικών προσόντων. Ένα «ανοικτό πλαίσιο» ουσιαστικών προσόντων. Οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, διδακτική εμπειρία τουλάχιστον 5 ετών και να ανήκουν στο μητρώο του ΕΚΕΠΙΣ σε ειδικότητες – επαγγέλματα σχετικά με τα θέματα διδασκαλίας. Σχετική επαγγελματική εμπειρία τουλάχιστον τριών (3) χρόνων

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

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

Ουσιαστικά προσόντα: Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές που θα επιλεγούν να διαθέτουν ενισχυμένη παιδαγωγική εμπειρία. Ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η επαγγελματική δραστηριοποίηση των εκπαιδευτών σε εργασιακές θέσεις που συνάδουν με τις δεξιότητες και ικανότητες που θα αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι με τη συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία, προκειμένου είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτές που θα επιλεγούν να έχουν την ικανότητα χρήσης εποπτικών μέσων. Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το διαθέσιμο χρόνο εκπαίδευσης. Ο εκπαιδευτής πρέπει να μπαίνει στην αίθουσα πάνοπλος διδακτικά και γνωστικά, Η κοινωνική προσέγγιση των καταρτιζομένων και των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, αποτελεί απαραίτητο προσόν των εκπαιδευτών. Τέλος, είναι επιθυμητό οι εκπαιδευτές να διαθέτουν ικανότητες αυτο-αξιολόγησης και σύνταξης αξιολογητικών εγγράφων. Συμπεράσματα Οι εκπαιδευτές που καλύπτουν τα παραπάνω τυπικά και ουσιαστικά προσόντα έχουν τις δυνατότητες να προσφέρουν μια ουσιαστική, πρακτική και εμπειριστατωμένη εκπαίδευση στους καταρτιζόμενους για το αντικείμενο τους.

109. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΘΗΝΑ 2004: ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΚΑΙ ΛΗΞΗΣ, ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Βερναδάκη Ζ., Κέλλης Η., Βερναδάκης Ν., Γιαννούση Μ., Κιουμουρτζόγλου Ε. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Οι 28^{οι} Ολυμπιακοί Αγώνες της σύγχρονης εποχής έχουν περάσει πλέον στη δικαιοδοσία της ιστορίας. Σε σφυγμομέτρηση που έκανε το Αμερικανικό τηλεοπτικό δίκτυο CNN, μετά την Τελετή Λήξης των Ολυμπιακών Αγώνων, το 38% αυτών που ρωτήθηκαν διεθνώς, πιστεύουν ότι οι 28^{οι} Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας ήταν οι καλύτεροι στην ιστορία, αφήνοντας στη δεύτερη θέση τους Αγώνες του Σίδνεϋ με ποσοστό 28% (Συνοδινός, 2004). Η πρώτη και η τελευταία εικόνα αυτών των Αγώνων, δύο τεραστίου μεγέθους και δυσκολίας παραγωγής, εμπνευσμένες από τον καλλιτεχνικό Διευθυντή Τελετών Έναρξης και Λήξης των Ολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004, κ. Δημήτρη Παπαϊωάννου θα μείνουν ανεξίτηλες στη μνήμη όλης της ανθρωπότητας. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να παρουσιαστούν εν συντομία τα στοιχεία του δημιουργικού – καλλιτεχνικού μέρους της Τελετής Έναρξης και Λήξης που μπορούν να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία και ν' αναδειχθούν μέσω διαθεματικών προσεγγίσεων και αναφορών.

110. ΜΕΤΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: «ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ»

Δασκαλάκης Σ., Μουντάκης Κ. Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη

Οι εγκαταστάσεις ήταν ένας από τους βασικούς λόγους που οι Αγώνες της Αθήνας καταχωρήθηκαν στη συνείδηση του ελληνικού και παγκόσμιου κοινού ως απόλυτα επιτυχημένοι. Σύμφωνα με κυβερνητικές εκτιμήσεις όμως, το κόστος λειτουργίας και συντήρησης των εγκαταστάσεων ανέρχεται στα €100 εκατομμύρια ανά έτος. Ο αρμόδιος οργανισμός «Ολυμπιακά Ακίνητα Α.Ε.» διαπιστώνει ότι η μεταολυμπιακή χρήση των εγκαταστάσεων για να είναι αποδοτική επιβάλλεται να περιλαμβάνει εκτός από αθλητικές και εμπορικές, πολιτιστικές, ή άλλες δραστηριότητες. Η οργάνωση τέτοιων μεγάλων διεθνών θεματικών διοργανώσεων (Major Events) αποτελεί ένα ξεχωριστό τομέα της τουριστικής οικονομίας (special events industry). Πρόσφατες είναι οι απώλειες μεγάλων διοργανώσεων από ελληνικές υποψηφιότητες όπως το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου του 2012, η διεθνής έκθεση EXPO 2008, οι Μεσογειακοί Αγώνες και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου του 2009. Χωρίς να σημαίνει ότι οι επιτροπές διεκδίκησης των υποψηφιοτήτων αυτών δεν έκαναν το καλύτερο δυνατό, είναι πιθανόν η διεκδίκησή τους από ένα εξειδικευμένο οργανισμό, με κεντρική κρατική υποστήριξη, να είχε ευνοϊκότερη κατάληξη. Σ' αυτή την εργασία έγινε προσπάθεια να τεκμηριωθεί η ανάγκη ύπαρξης κεντρικού σχεδιασμού προκειμένου: α) να γίνει η Ελλάδα ένας διεθνής προορισμός για μεγάλες διοργανώσεις και γεγονότα και β) να αξιοποιηθούν στο μέγιστο βαθμό απόδοσης το εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό και οι υπάρχουσες αθλητικές υποδομές που αποτελούν την κύρια κληρονομιά των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004.

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

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

Αθλητική Ψυχολογία Sport Psychology

111. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 13-14 ΕΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

**Μπαράκου Α., Χριστοδουλίδης Τ., Μπεμπέτσος Ε., Μαυρίδης Γ., Παπαϊωάννου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει με όργανο την κλίμακα «CSAI», το αγωνιστικό άγχος αθλητών και αθλητριών χειροσφαίρισης κατηγορίας παμπαίδων-παγκορασίδων (13-14 ετών) κατά τη διάρκεια της τελικής φάσης του Πανελληνίου πρωταθλήματος μετά από κάθε παιχνίδι. Στην έρευνα συμμετείχαν 265 αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι απάντησαν σε ανώνυμα κωδικοποιημένα ερωτηματολόγια. Καταγράφηκαν δεδομένα από 12 ομάδες παμπαίδων, 9 ομάδες παγκορασίδων και από συνολικά 41 παιχνίδια. Από τις πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης που έγιναν στους παράγοντες «γνωστικό άγχος», «σωματικό άγχος» και «αυτοπεποίθηση» για κάθε ένα από τα 4 παιχνίδια που έκανε κάθε ομάδα φάνηκε ότι ως προς το φύλο υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον 1^ο, 2^ο και 3^ο αγώνα των ομάδων, αλλά όχι στον 4^ο. Ως προς την ομάδα, στις ομάδες αγοριών υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους τρεις πρώτους αγώνες. Στις ομάδες κοριτσιών εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στον τελευταίο αγώνα και κάποιες οριακές στον πρώτο. Από τα σκορ των δυο φύλων στο αγωνιστικό άγχος, φάνηκε ότι στη διάρκεια του τουρνουά τα αγόρια δέχθηκαν μεγαλύτερες ψυχολογικές πιέσεις, εκτός από το τελευταίο παιχνίδι όπου δεν υπάρχουν διαφορές. Οι διαφορές στο γνωστικό, σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των ομάδων αγοριών και κοριτσιών δεν φάνηκε να επηρεάζεται από την τελική τους κατάταξη, αλλά από τα χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας.

112. Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΧΟΥΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Καρτέρη Μ., Αναστασιάδη Α., Γκόλτσος Αθ., Πατσιαούρας Α., Κοκαρίδας Δ.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα**

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει την σχέση του άγχους προδιάθεσης ως σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων ενός ατόμου με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης. Συνολικά 86, αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης άνδρες ηλικίας 22.3 ± 7.08 ετών ($n=49$) και γυναίκες 18.9 ± 4.99 ετών ($n=37$) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας του Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση. Για την διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο STAI-X2 που αποτελείται από 20 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του γενικού άγχους προδιάθεσης. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του άγχους προδιάθεσης με κανένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της προσωπικότητας. Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με την χρησιμοποίηση μιας δέσμης περισσότερο ευαίσθητων ψυχομετρικών εργαλείων θα πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης.

113. ACHIEVEMENT GOALS AND SELF-DETERMINATION THEORY: EXPLORING POSSIBLE RELATIONS IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS SETTINGS.

A. Mouratidis, S. Kotrotsios, T. Ageriadis, G. Michailidis

University of Crete, Department of Psychology, Rethimno, 74100 Greece

This study aims to explore possible relations between students' achievement goals (Dweck & Leggett, 1988) and their self-determined behavior (Deci & Ryan, 2000) in the physical

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

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

education (PE) settings. A total of 497 Greek, fifth- and sixth-grade students, reported their achievement goal orientation (Duda & Nicholls, 1992) and their self-regulated behavior (adapted from Ryan & Connell, 1989) during regular PE class hours. We hypothesized that task orientation would relate positively to intrinsic reasons of motivation and negatively to extrinsic ones, and that ego orientation would relate positively to more extrinsic reasons. Our hypothesis was partially supported. Using structural equation modeling our model (X^2 [976, $N=497$] 976.65, $p < .01$, CFI = .93, RMSEA = .03) revealed that a) task orientation related positively to intrinsic and identified regulation and negatively to amotivation, and that b) ego orientation related positively only to introjected regulation. Consistent to the theory, our data support the assumption that task-, but not ego-oriented students, are more likely to be intrinsically motivated. Concurrently however, probably in line with the recent dichotomization of ego goals into approach and avoidance component, students' undifferentiated ego orientation (as it is measured through TEOSOQ) is not linked to the most negative aspects of self-regulated behavior, mainly external regulation and amotivation.

114. ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΑΚΕΤΑΣ, ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ.

Τσιμπόλη Α., Μαυροματίδου Χ., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο διαφοροποιείται η αθλητική παρακίνηση μαθητών δημοτικού, γυμνασίου και φοιτητών Τ.Ε.Φ.Α.Α. που συμμετέχουν σε αθλήματα ρακέτας (αντισφαίριση, αντισπηρσία, επιτραπέζια αντισφαίριση). Το δείγμα αποτέλεσαν 72 αθλητές (18 μαθητές δημοτικού, 24 μαθητές γυμνασίου, 30 φοιτητές). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αθλητικής παρακίνησης (Pelletier et al., 1995). Περιλαμβάνει 28 ερωτήσεις που αναφέρονται σε 7 είδη εσωτερικής (για μάθηση, για εκπλήρωση και για διέγερση) και εξωτερικής παρακίνησης (εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση και ολοκληρωμένη ρύθμιση). Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των 3 αθλημάτων με εξαίρεση την παρακίνηση εξωτερικής ρύθμισης και την ολοκληρωμένη ρύθμιση που είναι σπουδαιότερες για τους νεαρούς αθλητές του τένις. Αντιθέτως διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές και στα 3 αθλήματα σε σχέση με την ηλικία. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι η εσωτερική παρακίνηση για μάθηση είναι μεγαλύτερη στους μαθητές του γυμνασίου (78%), ενώ η εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση ήταν μεγαλύτερη στους φοιτητές (92%). Η εξωτερική παρακίνηση ολοκληρωμένης ρύθμισης ήταν σε ποσοστό 73% πιο σημαντική για τους μαθητές του δημοτικού όπως και η εσωτερική πίεση σε ποσοστό 67%. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό των μαθητών που δήλωσαν απογοητευμένοι από την άθληση είναι κατά 28% μεγαλύτερο από αυτό των φοιτητών, ενώ γενικά η έλλειψη αθλητικής παρακίνησης είναι μεγαλύτερη στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια. Συμπεραίνεται ότι η εξωτερική παρακίνηση είναι μικρότερη στους ενήλικες απ' ό,τι στα παιδιά και τους εφήβους καθώς οι ενήλικες έχουν μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας και αυτοκαθορισμού, ενώ οι διαφορές από άθλημα σε άθλημα για όλες τις ηλικίες είναι αμελητέες.

115. Η ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟ-ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Τσιολαρίδου Χ., Χριστοδουλίδης Τ., Μπεμπέτσος Ε., Διγγελίδης Ν., Μαυρίδης Γ., Καμπάς Α.

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

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει μετά από παιχνίδι το αγωνιστικό άγχος ενήλικων αθλητών και αθλητριών χειροσφαίρισης που αγωνίζονταν σε πρωταθλήματα εθνικών κατηγοριών, με όργανο την κλίμακα «CSAI» και να εξετάσει τη χρήση θετικών και αρνητικών σκέψεων από αυτούς. Στην έρευνα συμμετείχαν 149 αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι απάντησαν σε ανώνυμα ερωτηματολόγια. Από την παραγοντική ανάλυση που έγινε στην Κλίμακα Χρήσης Θετικών –Αρνητικών Σκέψεων, αναδείχθηκαν 2 παράγοντες που εξηγούσαν το 68,1% της συνολικής διακύμανσης, είχαν υψηλές φορτίσεις (άνω από .60) και με το α Cronbach να

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

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

λαμβάνει τιμές .68 και .69. Οι συσχετίσεις των παραγόντων των δυο κλιμάκων ενίσχυσαν την εξωτερική εγκυρότητα της Κλίμακας Χρήσης Θετικών –Αρνητικών Σκέψεων. Από τις πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης που έγιναν στους παράγοντες «σωματικό άγχος», «χρήση θετικών σκέψεων», «χρήση αρνητικών σκέψεων» προέκυψε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο στον παράγοντα «γνωστικό άγχος», ως προς την αγωνιστική εμπειρία στους παράγοντες «σωματικό άγχος», «χρήση θετικών σκέψεων», «χρήση αρνητικών σκέψεων» και ως προς την συχνότητα προπόνησης στον παράγοντα «χρήση αρνητικών σκέψεων».

116. ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τσιρίκας Α., Δαρόγλου Γ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Η επιθυμία για αποφυγή της αποτυχίας θεωρείται ως ένα σημαντικό κίνητρο που επηρεάζει τη συμπεριφορά σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας, όπως στη σχολική τάξη, στο γήπεδο ή στο χώρο εργασίας (Elliot & Thrash, 2004). Η υιοθέτηση του κινήτρου αυτού, ωστόσο, έχει συνδυασθεί στη διεθνή βιβλιογραφία με αρνητικές συνέπειες στην συμπεριφορά. Πιο συγκεκριμένα έχει σχετισθεί με προβλήματα στην επίτευξη, στην ψυχική υγεία, στην ηθική ανάπτυξη και στη σωματική υγεία (Conroy, Willow & Metzler, 2002). Για την μελέτη του φόβου αποτυχίας έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις. Οι προσεγγίσεις αυτές περιελάμβαναν αρχικά μετρήσεις άγχους, ενώ με την εξέλιξη της έρευνας, πιο πρόσφατα μοντέλα για τη μελέτη του φόβου αποτυχίας συγκλίνουν στην αντίληψη του ως μία πολυδιάστατη και ιεραρχικά δομημένη θεωρητική έννοια (Birney, Burdick & Teevan, 1969. Conroy, Roczwadowski & Henschen, 2001. Schmalt, 1982). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να παρουσιάσει τα θεωρητικά μοντέλα και τις μεθόδους αξιολόγησης του Φόβου Αποτυχίας που έχουν αναπτυχθεί και χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση και μελέτη του.

117. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 13-14 ΕΤΩΝ

Μπαράκου Α., Χριστοδουλίδης Τ., Μπεμπέτσος Ε., Κούλη Ο., Παπαϊωάννου Α.

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει το αγωνιστικό άγχος αθλητών και αθλητριών χειροσφαίρισης ηλικίας 13-14 ετών με την κλίμακα «CSAI» και να διερευνήσει την επίδραση του φύλου και της ομάδας (σε σχέση με την τελική της κατάταξη). Οι μετρήσεις έγιναν κατά τη διάρκεια της τελικής φάσης του Πανελληνίου πρωταθλήματος χειροσφαίρισης κατηγορίας παμπαίδων-παγκορασίδων του 2001 και συμμετείχαν 265 αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι απάντησαν σε ανώνυμα κωδικοποιημένα ερωτηματολόγια αμέσως μετά από κάθε παιχνίδι. Οι παραγοντικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας στήριξαν την εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας, η οποία και είχε την ενδεδειγμένη παραγοντική δομή όπως την προτείνουν οι δημιουργοί της. Από τις αναλύσεις επαναλαμβανόμενων μετρήσεων φάνηκε ότι: υπήρξε στατιστικά σημαντική διακύμανση στο σύνολο των συμμετεχόντων από την πρώτη στην τελευταία μέτρηση στο σωματικό άγχος ($F=16.1$, $p<.001$). Ως προς τις επιδράσεις, φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «γνωστικό άγχος» σε σχέση με την ομάδα ($F=2.11$, $p<.01$), στον παράγοντα «σωματικό άγχος» σε σχέση με το φύλο ($F=3.91$, $p<.05$), στον παράγοντα «αυτοπεποίθηση» σε σχέση με το φύλο ($F=2.85$, $p<.05$), στον παράγοντα «αυτοπεποίθηση» σε σχέση με την ομάδα ($F=2.70$, $p<.001$), ενώ στον παράγοντα «σωματικό άγχος» σε σχέση με το φύλο οι διαφορές ήταν οριακές. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα κορίτσια παρουσίασαν μεγαλύτερη διακύμανση ως προς το σωματικό άγχος από τα αγόρια, ενώ παρουσίασαν διαφορετική διακύμανση στην αυτοπεποίθηση. Οι διαφορές στο γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των ομάδων, δεν φάνηκε να επηρεάζεται από την τελική τους κατάταξη.

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

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

119. ΜΕΤΡΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**Πλατιά Ν., Μπεμπέτσος Ε., Μαββίδης Α., Μάντης Κ.****Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών/τριών αντισφαίρισης. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε είναι το Athletic Coping Skills Inventory-28 των Smith, Schutz, Smoll και Ptacek (1995), το οποίο έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα δεν μας έδειξαν διαφορές μεταξύ ανδρών-γυναικών. Ως προς τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης, οι αθλητές με τις περισσότερες ώρες, έδειξαν ότι ήταν καλύτερα προετοιμασμένοι με λιγότερο ψυχολογικό στρες και με υψηλότερα ποσοστά συναισθηματικού ελέγχου, απ' ότι οι αθλητές με τις λιγότερες ώρες. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα θα βοηθήσουν αθλητές/τριες και προπονητές/τριες να εξοικειωθούν περισσότερο με το ρόλο που παίζουν οι ψυχολογικές δεξιότητες στο άθλημα της αντισφαίρισης.

**Επιδημιολογία των τραυματισμών
Epidemiology of injuries****120. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΑΝ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΧΑΪΑΣ-ΗΛΕΙΑΣ****Τσαγκρώνης Τ., Ανδρουτσόπουλος Π., Κουτσαγγέλου Β.****Ένωση σωματείων καλαθοσφαίρισης Αχαΐας-Ηλείας****Sociology Dpt, ColdSmiths College, University of Ldn. U.K.**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφούν επιδημιολογικά στοιχεία σχετικά με το είδος των τραυματισμών που παρουσιάστηκαν στους μπασκετμπολίστες-τριες κατά τη διάρκεια των περιόδων 2002-2003 και 2003-2004. Συμμετείχαν συνολικά (n=82) μπασκετμπολίστες και (n=40) μπασκετμπολίστριες από τα Πρωταθλήματα της Ένωσης Αχαΐας-Ηλείας Ανδρών και Γυναικών. Η μέση ηλικία των αθλητών των μπασκετμπολιστών ήταν: 22.3 ± 2.8 , το μέσο ανάστημα 1.88 ± 2.1 , το μέσο σωματικό βάρος $83.20 \pm 5.52 \text{kg}$ και ο μέσος χρόνος ενασχόλησής τους με το άθλημα 8.20 ± 3.6 . Για τις μπασκετμπολίστριες μέσος όρος ηλικίας 19 ± 1.8 , μέσος όρος αναστήματος 1.77 ± 5.5 , το μέσο σωματικό βάρος 73.0 ± 5.20 και ο μέσος χρόνος ενασχόλησης 6.30 ± 2.8 . Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν: ότι τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες οι περισσότεροι τραυματισμοί παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Στους άντρες οι περισσότεροι τραυματισμοί αφορούσαν διαστρέμματα της ποδοκνημικής άρθρωσης (33.0%), διάφορα κατάγματα (10.2%), θλάσεις των ισχιοκνημιαίων (13.7%), διατάσεις των συνδέσμων των γονάτων (17.8%) και εξαρθρώσεις ωμοπλάτης (2.7%). Στις γυναίκες οι περισσότεροι τραυματισμοί αφορούσαν διαστρέμματα της ποδοκνημικής άρθρωσης (21.7%), διάφορα κατάγματα (5.5%), θλάσεις των ισχιοκνημιαίων (12.7%), διατάσεις των συνδέσμων των γονάτων (15.2%) και εξαρθρώσεις ωμοπλάτης (2.2%). Συμπερασματικά οι περισσότεροι τραυματισμοί παρουσιάστηκαν στους άντρες. Τα υψηλότερα ποσοστά αφορούσαν την περιοχή της ποδοκνημικής άρθρωσης τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Ο μέσος όρος αποκατάστασης ήταν 8 ± 4.2 ημέρες.

121. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**Κουφοτόλης Ν., Ποργιόπουλος Σ., Χατζή Α., Κωφοτόλης Ν.****Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, 62100 Σέρρες**

Αν και οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης είναι συχνές στην καλαθοσφαίριση, ο ρόλος των διαφόρων παραγόντων κινδύνου για αυτό τον τύπο κακώσεων στις επαγγελματικές ομάδες γυναικών είναι μάλλον ασαφής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανάλυση και η σύγκριση των μηχανισμών πρόκλησης των συνδεσμικών κακώσεων στην ποδοκνημική άρθρωση στην καλαθοσφαίριση για χρονικό διάστημα δυο ετών. Δεκαοχτώ ομάδες της Α₁ και Α₂ εθνικής κατηγορίας έλαβαν μέρος σε αυτή τη μελέτη. Ένα συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο λογιστικού

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

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

ελέγχου τραυματισμών χρησιμοποιήθηκε που τεκμηριώνει την θέση τραυματισμών του κάθε αθλητή καθώς και τους παράγοντες κινδύνου. Μεταξύ 204 αθλητών, καταγράφηκαν 50 κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, εκ των οποίων 32 συνδεσμικές κακώσεις με ποσοστό 64%. Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκλήθηκαν με τον μηχανισμό επαφής σε σχέση με τον μη επαφής (71,9 έναντι 28,1%, $p < 0,002$). Από το μηχανισμό μη επαφής η προσγείωση και η στροφή ήταν οι πιο συνηθισμένοι μηχανισμοί (55,5% και 22,2% αντίστοιχα). Οι guards παρουσίασαν το υψηλότερο ποσοστό τραυματισμού που ακολουθήθηκε από τους centers και από τους forwards. Η περιοχή κάτω από το καλάθι παρουσίασε το υψηλότερο ποσοστό 56,6%. Συνολικά 53,2% των συνδεσμικών κακώσεων εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια των δυο πρώτων μηνών και το 34,4% στην τελευταία περίοδο. Η επίπτωση προηγούμενου ιστορικού διαστρέμματος και μη διέφερε σημαντικά $p < 0.05$. Οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης είναι συχνές στην καλαθοσφαίριση και ο πιο συχνός μηχανισμός πρόκλησης είναι με επαφή από άλλο αθλητή σε σχέση με το μηχανισμό μη επαφής. Το υψηλό ποσοστό των κακώσεων δείχνει ότι η πρόληψη είναι υψίστης σημασίας και θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη.

122. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Δαούλα Α., Ζενεμπίση Α., Βερνάδου Α., Ρόκκα Σ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η συχνότητα, ο τύπος και η σοβαρότητα των τραυματισμών που παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες σε ομαδικά προγράμματα άσκησης των γυμναστηρίων και να διερευνηθεί η σχέση τους με εξωγενείς παράγοντες. Στην έρευνα πήραν μέρος 257 συμμετέχοντες σε προγράμματα αερόμπικ, από 22 κέντρα άσκησης και υγείας της Θράκης, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικό με δημογραφικά στοιχεία και τραυματισμούς στο χώρο των γυμναστηρίων. Από το σύνολο του δείγματος, το 47,1%, ανέφεραν έναν ή περισσότερους τραυματισμούς και μόνον το 19,1% από το σύνολο των τραυματισμένων είχε επισκεφτεί γιατρό λόγω του τραυματισμού. Το κάτω μέρος του σώματος, ήταν η περιοχή με τη μεγαλύτερη αναλογία εμφάνισης τραυματισμών. Οι περισσότεροι τραυματισμοί που αναφέρθηκαν, αφορούσαν το γόνατο, τη μέση, την ποδοκνημική, την κνήμη και τον ώμο. Επίσης από τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων, προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών και τις ώρες συμμετοχής την ημέρα και την εβδομάδα, το χρόνο που αφιερώνεται στην προθέρμανση και την αποθεραπεία, την κατάσταση των επιφανειών καθώς και τη χρήση ειδικών ή όχι υποδημάτων αερόμπικ. Η σχέση που βρέθηκε μεταξύ παραγόντων κινδύνου για τραυματισμό, είναι πολύτιμη πληροφορία για όλους τους εμπλεκόμενους ιδιοκτήτες, εκπαιδευτές και ασκούμενους. Συνεπώς, η βελτίωση των συνθηκών άσκησης, η τήρηση κανόνων προπονητικής από τους εκπαιδευτές και η ενημέρωση των ασκούμενων, θα συνέβαλε ουσιαστικά στην πρόληψη και τη μείωση των τραυματισμών στο χώρο των γυμναστηρίων.

123. ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Ρόκκα Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Μαυρίδης Γ., Γκοδόλιας Γ.

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

Τις τελευταίες δεκαετίες οι άνθρωποι έχοντας αναγνωρίσει την αξία της άσκησης και τη συμβολή της στην προάσπιση της υγείας, ασκούνται σε ομαδικά προγράμματα αερόβιου χορού στα κέντρα άσκησης και υγείας. Οι καθοδηγητές αυτών των προγραμμάτων είναι οι εκπαιδευτές αερόμπικ, οι οποίοι συμμετέχουν πλήρως στην άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της καθοδήγησης των προγραμμάτων τους και ένα μεγάλο ποσοστό από αυτούς εμφανίζει υψηλή αναλογία τραυματισμών. Παρά τις διαφορές μεταξύ των ερευνών όσον αφορά τους ορισμούς των τραυματισμών και τον τρόπο εκτίμησης και συλλογής των δεδομένων, υπάρχουν αξιοσημείωτες ομοιότητες στην αναλογία, στα ποσοστά τραυματισμών στους εκπαιδευτές καθώς και στην ανατομική περιοχή επικράτησης των τραυματισμών. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή της

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

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

ανατομικής περιοχής εμφάνισης τραυματισμών σε αντιστοιχία με τα διαφορετικά προγράμματα που καθοδηγούν οι εκπαιδευτές στο χώρο των γυμναστηρίων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 404 εκπαιδευτές αερόβιου χορού. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μέθοδο ανώνυμου ερωτηματολογίου μετά από προσωπική συνέντευξη του ερευνητή. Εξετάστηκαν οι ώρες και η ένταση καθοδήγησης την εβδομάδα, προγραμμάτων Dance, Step, Latin, Tae-Bo, Kick-Boxing, Aqua και Spinning αερόμπικ καθώς και προγραμμάτων Body-pump και Yoga. Η παράλληλη εφαρμογή δύο πολυμεταβλητών αναλύσεων, της Factorial Analysis of Correspondence (FAC) και της Ascendant Classification (HAC), για την ανατομική περιοχή επικράτησης τραυματισμών σε σχέση με τους εξωγενείς παράγοντες και τα διαφορετικά είδη προγραμμάτων, είχε σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία έξι κλάσεων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται ότι τα διαφορετικά είδη προγραμμάτων αερόμπικ παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση με τις ανατομικές περιοχές επικράτησης των τραυματισμών.

124. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ **Σαριδάκη Μ., Σταματιάδης Μ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ., Μάλλιου Π., Κουγιουμτζίδης Χ.** **Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή μυοσκελετικών τραυματισμών σε αθλητές χειροσφαίρισης εθνικών κατηγοριών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 252 αθλητές της Α2 και Β' εθνικής κατηγορίας ανδρών. Τα δεδομένα συνελέγησαν με ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις σχετικά με δημογραφικά στοιχεία, αθλητική συμμετοχή, τραυματισμοί σύμφωνα με την ιατρική γνωμάτευση. Τα αποτελέσματα της έρευνας, κατέγραψαν ένα ποσοστό 75% τραυματισμένων αθλητών και από το σύνολο των τραυματισμένων, ένα υψηλό ποσοστό να υποφέρει από δύο ή και περισσότερους τραυματισμούς. Η ποδοκνημική ήταν η πιο συχνή τραυματισμένη περιοχή (24,1%), και ακολουθούσαν το γόνατο, η μέση, ο ώμος και τα άνω άκρα. Τα διαστρέμματα της ποδοκνημικής, οι ρήξεις συνδέσμων στο γόνατο, τενοντίτιδες και οι θλάσεις στην ωμική ζώνη, κατάγματα και θλάσεις καρπού και δαχτύλων καθώς και κατάγματα μύτης ήταν οι πιο συνήθεις τύποι επικράτησης τραυματισμών. Το 25,1% ήταν μη σοβαροί (έως 2 εβδομάδες αποχή από την προπόνηση), το 37,7% σοβαροί και το 13,6% πολύ σοβαροί (πάνω από ένα χρόνο). Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται, ότι στο άθλημα της χειροσφαίρισης που είναι άθλημα επαφής, οι αθλητές εμφανίζουν υψηλά ποσοστά σοβαρών τραυματισμών και διατρέχουν κίνδυνο από οξείες αλλά και από τραυματισμούς υπέρχρησης. Για την προστασία των αθλητών με την παράλληλη μείωση των τραυματισμών, προτείνεται η διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην αύξηση του ποσοστού εμφάνισης τραυματισμών ή που ενέχουν κινδύνους για τραυματισμό. Η ενημέρωση και τα μέτρα πρόληψης αφορούν προπονητές, αθλητές, διαιτητές και ιατρικές ομάδες.

125. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τζημούλη Α., Κυριαλάνης Π., Γούργουλης Β., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να διερευνήσει τους τραυματισμούς που συμβαίνουν σε διάφορα αθλήματα. Στην μελέτη συμμετείχαν 153 άτομα (αγόρια N=67, κορίτσια N=86) από διάφορα αθλήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα των αθλημάτων που τραυματίστηκαν ήταν 64,1% και των κοριτσιών 56%. Η συχνότητα τραυματισμών ως προς το άθλημα είναι μεγαλύτερη στη ρυθμική γυμναστική(87%) και ακολουθούν η χειροσφαίριση (81%), η καλαθοσφαίριση(75%), το ποδόσφαιρο(67,8%), η ενόργανη(47,1%) και τέλος η κολύμβηση(27,8%). Ως προς το μέρος του σώματος που τραυματίστηκαν τα αγόρια, παρουσίασαν μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση(32,6%), στο γόνατο (20,9%), στους μηρούς (16,3%), στους ώμους (9,3%). Η ποδοκνημική άρθρωση, παρουσίασε τη μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών και στα κορίτσια, ακολουθούμενη από το γόνατο(18,8%), τη μέση(12,5%), το μηρό και τον καρπό με την ίδια συχνότητα(10,4%). Ως προς το άθλημα, η ποδοκνημική άρθρωση παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμού στο ποδόσφαιρο, τη χειροσφαίριση, την ενόργανη και τη ρυθμική. Το γόνατο παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων στην καλαθοσφαίριση και στην κολύμβηση η μεγαλύτερη

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

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

συχνότητα τραυματισμών παρουσιάζεται στους ώμους. Το 18,8% των κοριτσιών και το 9,3% των αγοριών είχαν απλούς τραυματισμούς. Τόσο τα αγόρια, όσο και τα κορίτσια παρουσίασαν κυρίως θλάσεις, διαστρέμματα και κατάγματα. Τα διαστρέμματα κυριαρχούν κυρίως στη χειροσφαίριση, τα κατάγματα στην ενόργανη και οι θλάσεις στο ποδόσφαιρο, την κολύμβηση και τη ρυθμική γυμναστική. Από χτύπημα από αντίπαλο, τραυματίστηκαν κυρίως στο ποδόσφαιρο και στην καλαθοσφαίριση. Επίσης η προσγείωση παρουσιάζει μεγάλη συχνότητα τραυματισμών στην ενόργανη και ρυθμική γυμναστική και στη χειροσφαίριση.

127. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ **Παπαγεωργίου Π., Μαυρομάτης Γ., Κώστα Γ.**

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

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να διερευνήσει τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων ως προς το προφίλ των τραυματισμών που προκαλούνται στις ελληνικές κατασκηνώσεις. Το αρχικό δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 29 κατασκηνώσεις, οι οποίες ανήκαν σε ενιαίο φορέα, εκ των οποίων 8 τελικά δέχτηκαν να συμμετάσχουν εθελοντικά στην παρούσα έρευνα (n=8). Για την καταγραφή και διερεύνηση των διαφορών ως προς το προφίλ των τραυματισμών που προκαλούνται στις ελληνικές κατασκηνώσεις χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Student Injury and Incident Report for use in Swedish Schools (SIIR)". Για την περιγραφή των στοιχείων των τραυματισμών χρησιμοποιήθηκαν παράλληλα δυο πολυμεταβλητές στατιστικές αναλύσεις: η Factorial Analysis of Correspondance (FAC) και η Hierarchical Ascendant Classification (HAC). Σύμφωνα με την ανάλυση των δεδομένων, στους χώρους των κατασκηνώσεων τόσο στα κορίτσια, όσο και στα αγόρια κυριάρχησαν 4 τύποι τραυματισμών, οι οποίοι παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά τόσο ως προς τις συνθήκες, όσο και ως προς τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των οποίων προκλήθηκαν. Παράλληλα, προκλήθηκαν τραυματισμοί, οι οποίοι δεν διαφέρουν ως προς τον τύπο αλλά ως προς τα χαρακτηριστικά τους, καθώς επίσης και τύποι τραυματισμών, οι οποίοι προκλήθηκαν μόνο στο ένα από τα δύο φύλα. Η αναγνώριση του προφίλ των τραυματισμών που προκαλούνται σε διαφορετικούς πληθυσμούς στους χώρους των κατασκηνώσεων, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη κατάλληλων προληπτικών και διορθωτικών μέτρων, από την μεριά των υπευθύνων, έτσι ώστε να περιοριστεί σημαντικά τόσο η ποσότητα, όσο και η σοβαρότητα των τραυματισμών που προκαλούνται στους παραπάνω χώρους.

128. ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΤΟΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ

Στριλιγκά Ν., Κυριαλάνης Π., Μάλλιου Π., Γούργουλης Β.

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

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να διερευνήσει την σχέση των φοιτητών-τριών της κύριας και δευτερεύουσας ειδικότητας του Α έτους ειδικεύσεως με τον αθλητισμό και την διερεύνηση των τραυματισμών. Στην μελέτη συμμετείχαν 145 φοιτητές και 115 φοιτήτριες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα των φοιτητών-τριών τόσο της κύριας όσο και της δευτερεύουσας ειδικότητας, που ασχολούνται με την άθληση (77%) είναι σημαντικά μεγαλύτερη ($p < 0.01$), από αυτούς-αυτές που δεν ασχολούνται (33%). Τόσο η κύρια όσο και η δευτερεύουσα ειδικότητα δεν έπαιξε σημαντικό ρόλο στο είδος της άθλησής τους. Το 43% ασχολείται με συγκεκριμένο άθλημα, και το 50% με προσωπική γύμναση και 7% και με τα δύο. Το είδος της άθλησής τους έχει σχέση με την κύρια ειδικότητα, όχι όμως με την δευτερεύουσα ειδικότητα. Από αυτούς που τραυματίστηκαν το 46% τραυματίστηκε κατά την προπόνηση, το 36% τραυματίστηκε κατά την ώρα του μαθήματος και το 18% σε ατύχημα. Τα μαθήματα που παρουσίασαν τους περισσότερους τραυματισμούς ήταν η ενόργανη γυμναστική, ο στίβος και το τζούντο. Την μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών παρουσίασαν τα κάτω άκρα και κυρίως το γόνατο. Η μεγαλύτερη συχνότητα των τραυματισμένων φοιτητών-τριών παρουσίασε απλό τραυματισμό και δεν υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση. Από τα αποτελέσματα συνεπάγεται ότι ένας μεγάλος αριθμός των φοιτητών-τριών συνεχίζει να αθλείται κατά το πρώτο έτος της ειδικεύσεως,

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

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

χωρίς να παρουσιάζει μεγάλη συχνότητα τραυματισμών, και όταν αυτοί παρουσιάζονται είναι συχνά απλοί τραυματισμοί.

Μαζικός Αθλητισμός – Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού Sports for all – Sports Management

130. Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Θεοδώρου Ε.Α.,

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να καταγράψει την ωφελιμότητα των προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού που πραγματοποιούνται στο νομό Χανίων, το κατά πόσο είναι γνωστά τα προγράμματα αυτά στο ευρύ κοινό, τι επαγγέλματα εξασκούν οι γυναίκες που παίρνουν μέρος στα προγράμματα αυτά, αν οι γυμναστές που προσλαμβάνονται έχουν επαρκείς γνώσεις, καθώς και αν υπάρχει βελτίωση της υγείας τους από τότε που άρχισαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 63 γυναίκες που διαμένουν στο νομό Χανίων. Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε με δειγματοληψία ελεγχόμενου δείγματος. Τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι 92% των γυναικών αυτών γνώριζαν για την ύπαρξη των προγραμμάτων, ενώ το 8% δεν είχαν ξανακούσει για τα προγράμματα αυτά. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα αποτελούσαν το 70% του δείγματος, ενώ το 30% των ερωτηθέντων δεν συμμετείχε καθόλου. Το 19% των γυναικών του δείγματος είχαν ηλικία 45-50 ετών. Το 36,5% των ερωτηθέντων ήταν δημόσιοι υπάλληλοι στο επάγγελμα, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό ασχολούνται με άλλα επαγγέλματα. Επίσης το 40% των γυναικών υπέφεραν από οσφυαλγίες. Από τις απαντήσεις τους λοιπόν προέκυψε το εξής συμπέρασμα ότι το όφελος των προγραμμάτων αυτών είναι πολύ μεγάλο, ότι όντως υπήρξε βελτίωση της υγείας των γυναικών που συμμετείχαν σε αυτά, ότι θα επιθυμούσαν τα προγράμματα να διαρκούν όλο το χρόνο και όχι μόνο 6 μήνες, ότι υπάρχει ανάγκη βελτίωσης των χώρων όπου διεξάγονται τα προγράμματα και αγορά καινούργιου υλικοτεχνικού εξοπλισμού και ότι σε γενικές γραμμές τα προγράμματα αυτά κρίνονται αρκετά ωφέλιμα για τους πολίτες.

131. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΚΑΤΑ ΤΑ ΕΤΗ 1923-1980 ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

Γκατζηρούλη Α., Αλμπανίδης Ε., Ταξιδάρης Κ., Γουλιμάρης Δ.

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

Σκοπός της εργασίας είναι να μελετηθεί η αθλητική ιστορία της πόλης μέσα από εφημερίδες και περιοδικά. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν τοπικές εφημερίδες αλλά και εφημερίδες της Θεσσαλονίκης και Αθηνών: Το Φως, Μακεδονικά Νέα, Ταχυδρόμος Βορείου Ελλάδος, Εφημερίς των Βαλκανίων, Μακεδονία, Πρωία, Χρόνος, Όλα τα Σπορ και Αθλητισμός. Από την ανάλυση και επεξεργασία των πηγών προκύπτει ότι η σπουδαιότερη αθλητική δραστηριότητα κατά την προπολεμική εποχή ήταν οι Πανθρακικοί Αγώνες, οι Παμμακεδονικοί Αγώνες και οι Παμβορειοελλαδικοί Αγώνες στους οποίους συμμετείχαν αθλητικά σωματεία της Κομοτηνής. Αυτά τα σωματεία ήταν η Ροδόπη, ο Άτλας και η ΑΕΚ. Μέσα από τις εφημερίδες της εποχής φαίνεται η μαζική παρακολούθηση και απήχηση των Πανθρακικών Αγώνων κατά την προπολεμική περίοδο. Διοργανωτής των αγώνων ήταν ο σύλλογος Ροδόπη, ο Άτλας και η ΑΕΚ. Το αγωνιστικό πρόγραμμα των αγώνων περιείχε ιδιαίτερα αγώνισματα όπως: Λιθοβολία, Πανθρακική Σκυταλοδρομία, Διελκιστιίδα και Ελληνική Δισκοβολία. Την περίοδο 1950-1960 εμφανίζονται τα πρώτα αθλητικά σωματεία στο άθλημα του ποδοσφαίρου με συμμετοχή σε αγώνες πρωταθλήματος της ΑΕΚ και της Ροδόπης. Την περίοδο 1960-1970 ο Πανθρακικός συμμετείχε στους πρώτους αγώνες πρωταθλήματος στο ποδόσφαιρο. Την ίδια περίοδο εμφανίζονται και τα πρώτα σωματεία στο μπάσκετ και στο βόλεϊ με συμμετοχή σε αγώνες του Α.Ο Κομοτηνής και της ομάδας βόλεϊ Κομοτηνής σε αγώνες για το πρωτάθλημα Θράκης.

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

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

132. ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΗΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟ 1906 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1970

Βουζανίδου Ε., Αλμπανιδής Ε., Καμπάς Α., Πυλιανίδης Θ.

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

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η συστηματική καταγραφή των αθλητικών σωματείων της πόλης της Καβάλας και της δράσης τους από το 1906, όταν ιδρύθηκε ο πρώτος γυμναστικός σύλλογος, μέχρι το 1970. Η έρευνα στηρίχτηκε στην ιστορική – αναλυτική μέθοδο και βασίστηκε στα καταστατικά και το αρχαιακό υλικό των συλλόγων της πόλης, στο αρχαιακό υλικό κρατικών και δημοτικών οργανισμών καθώς στις εφημερίδες και τα περιοδικά της εποχής. Η επεξεργασία των στοιχείων έδειξε ότι η αθλητική δράση των κατοίκων της πόλης της Καβάλας ήταν αξιόλογη και πρωτοποριακή για τα δεδομένα της επαρχίας. Κυρίαρχη αθλητική δραστηριότητα ήταν το ποδόσφαιρο στη διάδοση του οποίου συντέλεσε αποφασιστικά η πληθυσμιακή αλλαγή με την έλευση των προσφύγων από τη Μ. Ασία (1923). Η περίοδος 1926-1934 υπήρξε η πιο λαμπρή για τον κλασικό αθλητισμό της πόλης. Οι αθλητές της σημείωσαν επιτυχίες σε Πανθρακικούς, Παμμακεδονικούς, Πανελλήνιους και Βαλκανικούς Αγώνες πετυχαίνοντας μεγάλες επιδόσεις και κατακτώντας πρώτες νίκες. Παράλληλα, το αθλητικό σωματείο αποτελούσε ένα τόπο ψυχαγωγίας και κοινωνικής συνάθροισης. Μεταπολεμικά (μετά το 1944), η Καβάλα προσπάθησε να ορθοποδήσει και να ξανακερδίσει την χαμένη της αίγλη στον αθλητικό τομέα. Η δράση των αθλητικών σωματείων ακολούθησε τους ρυθμούς γενικότερα της ανάπτυξης της πόλης που εκ των πραγμάτων ήταν αργοί μετά από μακροχρόνιους πολέμους.

133. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΩΝ ΚΕΚ.

Αναγνωστοπούλου Χ., Αθανηλίδης Ι., Ζαρώτης Γ.

Αθλητικό Γυμνάσιο Λιτοχώρου

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

Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Παιδαγωγικό Ρόδου, Ρόδος

Σκοπός και στόχος της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή των εκπαιδευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται στα κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης για την κατάρτιση άνεργων σε θέματα διοργάνωσης πολιτιστικών εκδηλώσεων. Το εν λόγω πρόγραμμα υλοποιήθηκε στο Νομαρχιακό ΚΕΚ Κιλκίς «Προσανατολισμός» και συμμετείχαν 25 καταρτιζόμενοι με συνολικό αριθμό θεωρητικής κατάρτισης 270 ωρών, πρακτικής άσκησης σε επιχειρήσεις του Νομού Κιλκίς 90 ωρών και 30 ώρες διακρατικής συνεργασίας στο Μόναχο Γερμανίας. Η επιλογή των εκπαιδευτικών μεθόδων που ως στόχο έχει τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας του εν λόγω προγράμματος, γίνεται με κριτήριο και γνώμονα αφενός τα βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ομάδας στόχου στην οποία απευθύνεται και αφετέρου στους στόχους και στο θεματικό περιεχόμενο. Η επιλογή των εκπαιδευτικών μεθόδων για το προτεινόμενο πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης, αποτελεί αποτέλεσμα συνδυαστικής και πολύπλευρης εκτίμησης των στοιχείων/ παραγόντων, που ακολουθούν: Διάλεξη: Είναι η πιο κλασική μέθοδος διδασκαλίας και θα επιδιωχθεί να συνδυάζεται με αρκετά εποπτικά μέσα ώστε να κρατά το ενδιαφέρον των καταρτιζομένων. Επίδειξη: Θα επιδιωχθεί να αξιοποιηθεί αυτή η μέθοδος διότι εκτός της ακοής ενεργοποιεί και να κεντρίζει και τις υπόλοιπες αισθήσεις του καταρτιζόμενου. Διαλογικές μέθοδοι: Η διαλογική μέθοδος καλλιεργεί την αυτενέργεια και την προσοχή των εκπαιδευομένων, ενώ ταυτόχρονα "εκμαιεύει" και αξιοποιεί το υπάρχον απόθεμα γνώσεων και εμπειριών στα πλαίσια της ομάδας των εκπαιδευομένων. Καταιγισμός ιδεών (Brain storming): Γίνεται καταγραφή των απόψεων, των γνώσεων και των εμπειριών των καταρτιζομένων με έναν σκόπιμα αταξινόμητο και απότομο τρόπο, έτσι ώστε σε μικρό χρονικό διάστημα να γίνει κατορθωτό να συγκεντρωθεί το σύνολο του υλικού προς επεξεργασία. Συζήτηση: Η ανταλλαγή απόψεων ανάμεσα στους εκπαιδευόμενους και τον εκπαιδευτή με τρόπο ισότιμο και δημοκρατικό είναι μία μέθοδος απαραίτητη ιδιαίτερα όταν πρόκειται για καταρτιζόμενους ώριμους στην ηλικία. Μελέτη χαρακτηριστικών περιπτώσεων (Case studies): Η μελέτη περιπτώσεων έχει σα βάση τα συγκεκριμένα και συνηθισμένα προβλήματα που θα

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

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

αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευόμενοι στην ειδικότητα στην οποία εκπαιδεύονται όταν την ασκήσουν σε πραγματικές συνθήκες. Τα πολυμέσα (multimedia) και η εκπαίδευση μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, τα οποία προτείνουν και προτρέπουν την επικοινωνία μεταξύ των καταρτιζόμενων και της μηχανής. Μέσω προγράμματος Η/Υ, πληροφορίες και ερωτήσεις καλούν τον καταρτιζόμενο να δώσει απαντήσεις οι οποίες αναλύονται. Συμπερασματικά τα πολυμέσα επιτρέπουν την εργασία σε προσωπικούς ρυθμούς από τον κάθε καταρτιζόμενο ξεχωριστά, επιτρέπουν τη διάδοση συγκεκριμένων γνώσεων ενώ συμβάλλει σημαντικά στην αναβάθμιση και την βελτίωση των βασικών γνώσεων και των επαγγελματικών δεξιοτήτων που έχουν οι καταρτιζόμενοι. Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι που εφαρμόστηκαν έδειξαν ότι οι καταρτιζόμενοι απέκτησαν γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την διοργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων. Οι γνώσεις αφορούν το θεωρητικό πλαίσιο σχεδιασμού πολιτιστικών εκδηλώσεων. Οι δεξιότητες και ικανότητες την δυνατότητα υλοποίησης μιας πολιτιστικής εκδήλωσης.

134. ΠΡΩΘΗΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.

Σέβης Γ., Μπάρμπας Ι., Kazarian S.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή
Διεθνής Ομοσπονδία Πάλης (FILA)**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αποτύπωση της υφιστάμενης κατάστασης των παραδοσιακών πανηγυριών πάλης στον Ελλαδικό χώρο και η σύγκρισή της με διεθνή παραδείγματα. Τα παραδοσιακά πανηγύρια αποτελούν στη χώρα μας μια «συμπληρωματική εκδήλωση» δοξασίας τα οποία τις περισσότερες φορές έχουν τοπικό χαρακτήρα – όσον αφορά την προσέλευση θεατών τουλάχιστον. Σε αντίθεση, τα παραδοσιακά πανηγύρια της πάλης στην Τουρκία, αν και γίνονται μέσα στα πλαίσια τοπικού εορτασμού, έχουν αποκτήσει διεθνή χαρακτήρα και σε συγκεκριμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται ως τουριστική ατραξιόν για την προσέλκυση χιλιάδων τουριστών από το εξωτερικό. Στην Ιρλανδία τα παραδοσιακά πανηγύρια της πάλης αποτελούν το γεγονός της χρονιάς καθώς τουρίστες από όλο τον κόσμο συρρέουν να τα παρακολουθήσουν ενώ στην Ελβετία τα πανηγύρια αυτά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια προσέλκυσης επισκεπτών κατά την περίοδο όπου παραδοσιακά η χώρα υστερεί τουριστικά. Στην Ελλάδα, δεν έχει υπάρξει η οποιαδήποτε προσπάθεια σύνδεσης των εκδηλώσεων αυτών με τον τουρισμό και δεν έχει γίνει οποιαδήποτε προσπάθεια από κανένα επίσημο φορέα, είτε αυτός ασχολείται με την πάλη στην Ελλάδα, είτε με τον τουρισμό σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο. Αποτελεί αναγκαιότητα των καιρών λοιπόν η ύπαρξη συντονισμένων προσπαθειών και στη χώρα μας, ειδικά μετά την ένταξη των παραδοσιακών αγώνων πάλης στο επίσημο διεθνές καλεντάρι των αγώνων της διεθνούς ομοσπονδίας πάλης (FILA).

134. ΠΡΩΘΗΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.

Σέβης Γ., Μπάρμπας Ι., Kazarian S.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή
Διεθνής Ομοσπονδία Πάλης (FILA)**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αποτύπωση της υφιστάμενης κατάστασης των παραδοσιακών πανηγυριών πάλης στον Ελλαδικό χώρο και η σύγκρισή της με διεθνή παραδείγματα. Τα παραδοσιακά πανηγύρια αποτελούν στη χώρα μας μια «συμπληρωματική εκδήλωση» δοξασίας τα οποία τις περισσότερες φορές έχουν τοπικό χαρακτήρα – όσον αφορά την προσέλευση θεατών τουλάχιστον. Σε αντίθεση, τα παραδοσιακά πανηγύρια της πάλης στην Τουρκία, αν και γίνονται μέσα στα πλαίσια τοπικού εορτασμού, έχουν αποκτήσει διεθνή χαρακτήρα και σε συγκεκριμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται ως τουριστική ατραξιόν για την προσέλκυση χιλιάδων τουριστών από το εξωτερικό. Στην Ιρλανδία τα παραδοσιακά πανηγύρια της πάλης αποτελούν το γεγονός της χρονιάς καθώς τουρίστες από όλο τον κόσμο συρρέουν να τα παρακολουθήσουν ενώ στην Ελβετία τα πανηγύρια αυτά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια προσέλκυσης επισκεπτών κατά την περίοδο όπου παραδοσιακά η χώρα υστερεί τουριστικά. Στην Ελλάδα, δεν έχει υπάρξει η οποιαδήποτε προσπάθεια σύνδεσης των εκδηλώσεων αυτών με τον τουρισμό και δεν έχει γίνει οποιαδήποτε προσπάθεια από κανένα

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

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

επίσημο φορέα, είτε αυτός ασχολείται με την πάλη στην Ελλάδα, είτε με τον τουρισμό σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο. Αποτελεί αναγκαιότητα των καιρών λοιπόν η ύπαρξη συντονισμένων προσπαθειών και στη χώρα μας, ειδικά μετά την ένταξη των παραδοσιακών αγώνων πάλης στο επίσημο διεθνές καλεντάρι των αγώνων της διεθνούς ομοσπονδίας πάλης (FILA).

135. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αραμπατζή Α., Μουρατίδου Κ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Σερρών

Αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής εκπαιδευτικής διαδικασίας και ειδικότερα και της Φυσικής Αγωγής είναι η κοινωνικοποίηση των μαθητών. Ως εκ τούτου κρίνεται απαραίτητη η χρήση ψυχομετρικών εργαλείων που αποτιμούν εκπαιδευτικά προγράμματα ως προς την αποτελεσματικότητά τους στην προώθηση της κοινωνικής ανάπτυξης των μαθητών. Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στην παρουσίαση έγκυρων αντίστοιχων ψυχομετρικών εργαλείων στον ελληνικό χώρο, και εστιάζεται σε μία πιλοτική έρευνα, που απέβλεπε στον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της ελληνικής έκδοσης δύο πρωτοκόλλων παρατήρησης για την κοινωνική ανάπτυξη μαθητών: Το Πρωτόκολλο Παρατήρησης Επιθετικής Συμπεριφοράς (ΠΠΕΣ) (Peterman & Petermann, 2001) και το Πρωτόκολλο Παρατήρησης Κοινωνικά Ανασφαλούς Συμπεριφοράς (ΠΠΚΑΣ) (Peterman & Petermann, 2003). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 500 μαθητές/-ήτριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Μ.Ο. = 9.46, Τ.Α. = ±1.69 Μ). Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης υποστήριξαν την παραγοντική δομή και των δύο πρωτοκόλλων (CFI = .963, SRMR = .043, και RMSEA = .071 για το ΠΠΕΣ και CFI = .935, SRMR = .067 και RMSEA = .072 για το ΠΠΚΑΣ). Συνολικά, τα ευρήματα της εν λόγω πιλοτικής έρευνας υποστηρίζουν την δομική εγκυρότητα και την αξιοπιστία της ελληνικής έκδοσης των ΠΠΕΣ και ΠΠΚΑΣ, καθιστώντας τα ως ένα επαρκές εργαλείο για την αποτίμηση της κοινωνικής ανάπτυξης των ελλήνων μαθητών του δημοτικού σχολείου.

Εμβιομηχανική Biomechanics

136. ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΕ ΥΠΟΒΡΥΧΙΕΣ ΛΗΨΕΙΣ

**Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Μπόλη Α., Κασιμάτης Π., Βέζος Ν., Μαυρομάτης Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69 100 Κομοτηνή**

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η ακρίβεια της τρισδιάστατης κινηματικής ανάλυσης σε υποβρύχιες λήψεις. Χρησιμοποιήθηκαν ένας κύβος διαβάθμισης μεγάλων διαστάσεων (1m x 3m x 1m) και ένας μικρότερος διαστάσεων (1m x 1m x 1m), με 24 σημεία ελέγχου ο κάθε ένας. Η καταγραφή των εικόνων έγινε με δύο κάμερες 60 Hz, τόσο έξω από το νερό, όσο και μέσα στο νερό χρησιμοποιώντας περισκόπια. Για τον καθορισμό της ακρίβειας αναδόμησης των συντεταγμένων κάτω από στατικές συνθήκες υπολογίστηκε η τιμή του RMS σφάλματος κατά την αναδόμηση 8 σημείων πάνω στους κύβους, που δεν χρησιμοποιήθηκαν για τη διαβάθμιση του χώρου. Για τον καθορισμό του σφάλματος κάτω από δυναμικές συνθήκες υπολογίστηκε το % RMS σφάλματος κατά την αναδόμηση του μήκους μιας ράβδου 30 cm, που μετακινήθηκε μέσα στο χώρο διαβάθμισης. Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις προέκυψε ότι κάτω από στατικές συνθήκες το συνολικό RMS σφάλμα ήταν μεγαλύτερο κατά τη διάρκεια υποβρύχιων λήψεων, τόσο για τον μεγάλο ($F_{1,94} = 42.645$; $p < 0.05$), όσο και για τον μικρό κύβο ($F_{1,94} = 17.446$; $p < 0.05$), ενώ κάτω από δυναμικές συνθήκες το % RMS σφάλματος ήταν 0.39 και 0.65 για τον μικρό κύβο και 0.44 και 1.28 για τον μεγάλο κύβο κατά τη μέτρηση έξω και μέσα στο νερό, αντίστοιχα. Αυτή η αύξηση του σφάλματος στις υποβρύχιες λήψεις αποδίδεται προφανώς στο φαινόμενο της διάθλασης.

137. ΕΓΚΥΡΕΣ ΚΑΙ ΑΚΥΡΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΡΑΣΕ

Γκάρας Αθ., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ.

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

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69 100 Κομοτηνή

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν τυχόν διαφορές στα κινηματικά χαρακτηριστικά έγκυρων και άκυρων άρσεων αρασέ, στο ίδιο φορτίο, με πτώση της μπάρας εμπρός. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 8 έλληνες αρσιβαρίστες. Για την καταγραφή των άρσεων χρησιμοποιήθηκαν δύο κάμερες (60Hz) και η τρισδιάστατη ανάλυσή τους πραγματοποιήθηκε μέσω του συστήματος APAS. Η συνολική κίνηση διαχωρίστηκε σε 5 φάσεις: 1^ο τράβηγμα, μετάβαση, 2^ο τράβηγμα, κάθοδος, σταθεροποίηση. Μελετήθηκαν η χρονική διάρκεια των φάσεων, οι γωνιακές μετατοπίσεις και οι γωνιακές ταχύτητες των αρθρώσεων, οι γραμμικές μετατοπίσεις και η κατακόρυφη γραμμική ταχύτητα της μπάρας, καθώς και η γωνία της συνισταμένης επιτάχυνσης της μπάρας με την κατακόρυφο. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t – test για εξαρτημένες μετρήσεις και δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ έγκυρων και άκυρων άρσεων σε καμία παράμετρο, εκτός από τη γωνία της συνισταμένης επιτάχυνσης της μπάρας με την κατακόρυφο στη διάρκεια του 1^{ου} τραβήγματος ($t_7 = 4.109$; $p < 0.05$). Συνεπώς, παρόλο που σε αρσιβαρίστες υψηλού επιπέδου δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφοροποιήσεις στα βασικά κινηματικά χαρακτηριστικά της άρσης κατά τη διάρκεια έγκυρων και άκυρων προσπαθειών, μικρές διαφοροποιήσεις στη γωνία εφαρμογής της δύναμης πάνω στη μπάρα μπορούν να οδηγήσουν σε πτώση της μπάρας εμπρός, ενώ ιδιαίτερα καθοριστική φαίνεται να είναι η καλή τεχνική ήδη από το 1^ο τραβήγμα.

138. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ ΕΝΤΑΣΗ

Σωτηρόπουλος Κ., Χρίστου Μ., Σπαΐας Α., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της εκτέλεσης προθέρμανσης με βάρη με χαμηλή και μέση ένταση στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα των μυών του μηρού και την αλτική ικανότητα. Εικοσιέξι άνδρες (ηλικίας: $21,4 \pm 1,2$ χρ.) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες και εκτέλεσαν την άσκηση ημικάθισμα με μπάρα με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα (2 σειρές x 6 επαναλήψεις). Η μία ομάδα εκτέλεσε την άσκηση με χαμηλά φορτία, 25% και 35% της 1ΜΕ (ΟΧΕ) ενώ, η άλλη με μέσα φορτία, 45% και 65% της 1ΜΕ (ΟΜΕ). Η αλτική ικανότητα μετρήθηκε με το κατακόρυφο άλμα με τάλαντευση (CMJ) πριν και 2 min μετά μετά το ημικάθισμα. Η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα (ΗΜΓ) του ορθού μηριαίου (RF), του έξω πλατύ (VL), του έσω πλατύ (VM) και του δικέφαλου μηριαίου (BF) καταγράφηκε κατά τη σύγκεντρη φάση του CMJ. Στο σύνολο του δείγματος, μετά από το ημικάθισμα το CMJ αυξήθηκε ($p < 0,05$) κατά 3,6%, η ΗΜΓ του τετρακεφάλου (Qc) και του VL κατά 5,1 και 8,8%, αντίστοιχα, ενώ η δραστηριότητα του BF μειώθηκε κατά 5,3% ($p < 0,05$). Σημαντική αύξηση ($p < 0,05$) παρουσιάστηκε επίσης, στους λόγους RF/BF (13,1%), VL/BF (17,7%) και Qc/BF (13,7%). Η ΟΧΕ παρουσίασε αύξηση στο CMJ κατά 4,2% ($p < 0,05$) και στην ΗΜΓ του VL κατά 5,7%. Η ΟΜΕ παρουσίασε αύξηση στο CMJ κατά 3% ($p < 0,05$) που συνοδεύτηκε από αύξηση ($p < 0,05$) της ΗΜΓ του VL (11,8%) και του Qc (5,4%), όπως επίσης και των λόγων VL/BF (24,2%) και Qc/BF (16,9%). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων ($p > 0,05$) σε καμία από τις παραμέτρους που μετρήθηκαν. Συμπεραίνεται ότι η προθέρμανση που περιλαμβάνει ημικάθισμα με μπάρα με χαμηλή έως μέτρια ένταση και υψηλή ταχύτητα εκτέλεσης επιφέρει αύξηση στην αλτική ικανότητα που μπορεί να οφείλεται εν μέρει στην αύξηση της ηλεκτρικής δραστηριότητας των μυών του τετρακεφάλου και στη μείωση της ανταγωνιστικής δραστηριότητας του οπίσθιου μηριαίου.

139. RECOVERY MECHANICS AFTER A FORWARD FALL: EFFECTS OF RUNNING EXPERIENCE AND AGE-RELATED DEGENERATION IN LEG MUSCLES

Karamanidis K., Arampatzis A.

German Sport University Cologne, Institute of Biomechanics and Orthopaedics, Cologne Germany

The goals of the study were to investigate whether the muscle-tendon unit (MTU) capacities in elderly reduce their ability to recover balance with a single-step after a forward fall, and to

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

examine whether running experience enhances this motor skill in old and young. The investigation was conducted on 30 older and 19 younger males divided into two subgroups: runners and non-active. In a previous study⁽¹⁾ we documented that the older had lower muscle strength and tendon stiffness in their MTUs while running had no effect on MTUs properties. The current study examined recovery mechanics of the same individuals after an induced forward fall. Subjects were instructed to restore balance by taking a single-step. Younger were better able to recover balance with a single-step compared to older (69% vs. 11% of their trials; $p < 0.001$); this ability was associated with a more posterior centre of mass position relative to the recovery foot at touch-down ($p < 0.001$). MTUs capacities classified 55% of the subjects into single- or multiple-steppers. Runners showed a superior ability to recover balance with a single-step (44% vs. 19% of their trials; $p < 0.001$) compared to non-active subjects due to a more effective mechanical response during the stance phase (greater knee joint flexion; $p < 0.05$). We concluded that the age-related degeneration of the MTU's is associated with older adults' diminished capability in restoring balance with a single-step. Runners' superior skills in recovering balance cannot be explained by the MTUs capacities. We suggested that runners, due to their running experience, could update the internal representation of their stability limits during the falling task and, thus, were able to restore balance more often with a single-step compared to the non-active subjects.

⁽¹⁾: Karamanidis and Arampatzis (2005). J. Exp. Biol. 208:3907-23.

140. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ NAERYO CHUGI (DOWNWARD KICK) ΣΤΟ ΤΑΕ-KWON-DO

Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β., Σέρτσου Μ., Γιαννακού Ε., Κεχαγιάς Δ.

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

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η αξιοπιστία της ηλεκτρομυογραφικής μεθόδου για την καταγραφή της μυϊκής δραστηριότητας κατά την εκτέλεση του του λακτίσματος naeryo chugi (downward kick) στο tae-kwon-do. Στην έρευνα συμμετείχαν 6 αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 20-24 ετών, κάτοχοι μαύρης ζώνης στο tae-kwon-do. Οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν ένα ευθύ λάκτισμα naeryo chugi με το κυρίαρχο πόδι τους. Κατά τη διάρκεια του λακτίσματος καταγράφηκε η ηλεκτρική δραστηριότητα του ορθού μηριαίου, δικέφαλου μηριαίου, γαστροκνήμιου και πρόσθιου κνημιαίου μυός, μέσω επιφανειακών ηλεκτροδίων με προενισχυτές και ηλεκτρομυογράφου 4 καναλιών. Οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν 10 συνεχόμενα λακτίσματα σε στόχο, με ενδιάμεσο διάλειμμα 3 min. Σε κάθε λάκτισμα καταγράφονταν η ηλεκτρική δραστηριότητα των τεσσάρων μυών με συχνότητα δειγματοληψίας 1000Hz. Μετά την επεξεργασία των αρχικών ηλεκτρομυογραφημάτων, η ηλεκτρική δραστηριότητα των τεσσάρων μυών σχετικοποιήθηκε ως προς το χρόνο των λακτισμάτων και ως προς την ένταση της. Για τον προσδιορισμό της αξιοπιστίας των ηλεκτρομυογραφικών δεδομένων υπολογίστηκαν οι συντελεστές μεταβλητότητας, πολλαπλής συσχέτισης και εσωτερικής συσχέτισης τους. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα ηλεκτρομυογραφικά δεδομένα του λακτίσματος παρουσιάζουν μικρή αξιοπιστία, ακόμη και κατά τη διάρκεια των προσπαθειών της ίδιας μέτρησης. Ως εκ τούτου ίσως θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη τα πορίσματα μελετών της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας των λακτισμάτων του tae-kwon-do που προέρχονται από την εκτέλεση μιας μόνο προσπάθειας.

141. PLASTICITY OF THE MECHANICAL PROPERTIES OF THE ACHILLES TENDON IN RELATION TO CYCLIC STRAIN MAGNITUDE

Arapatzis A., Karamanidis K., Albracht K.

German Sport University Cologne, Institute of Biomechanics and Orthopaedics, Cologne Germany

Tendons adapt to mechanical load and change their mechanical properties (Woo et al. 1980). It is also accepted that mechanotransduction mechanisms at the tissue induced by cyclic strain, influence the homeostasis of connective tissues and in consequence the adaptation process (Yamamoto et al., 2003; Lavagnino et al., 2003). However, there is little information about the effects of controlled cyclic strain magnitude on the adaptation of mechanical properties of

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

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

tendons in vivo. Therefore, the purpose of this study was to examine the effect of two different magnitudes of cyclic strain (2.5-3.0 % vs. 4.5-5.0 %) on the adaptation of the mechanical properties of the Achilles tendon and aponeurosis (AT). Eleven healthy subjects performed repetitive (3s loading, 3s relaxation) isometric plantar flexion exercise (14 weeks, 4 times/week, 5 sets/training day) with one leg trained at low magnitude tendon strain (55 % MVC) and the other leg trained at high strain magnitude (90 % MVC). The total training volume (integral of the plantar flexion moment over time) was identical for both legs. The control group consisted of twelve additional subjects. Mechanical properties of the AT were examined by ultrasonography and magnetic resonance imaging. The control group showed similar values at the maximal plantar flexion moment as well as at the AT stiffness compared to the initial values. After the training both legs showed a significant ($P<0.05$) increase in the maximal plantar flexion moment. The stiffness of the AT has been increased ($P<0.05$) only in the leg, that was trained with high strain magnitude. The results demonstrate, that the adaptation of the mechanical properties of the tendon and aponeurosis in vivo depends on the strain magnitude and that low strain magnitudes (2.5-3.0 %) may not affect the adaptation process. Lavagnino et al. 2003. Conn. Tissue Res. 44 :181-187. Yamamoto et al. 2003 : J. Biomech. Engin. 125 : 893-901. Woo et al. 1980. Conn. Tissue Res. 7 : 177-183.

Σύσταση του Σώματος Body Composition

143. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Αυλωνίτη Α., Δούδα Ε., Κουτσούκου Κ., Λαπαρίδης Κ., Κορτσάρης Α., Τοκμακίδης Σ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, 69100 Κομοτηνή

Η ευθύγραμμη σχέση μεταξύ της πρόσληψης οξυγόνου και της καρδιακής συχνότητας σε δραστηριότητες που συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες, μπορεί να παρέχει τη δυνατότητα εκτίμησης της ενεργειακής δαπάνης κατά τη διάρκεια της άσκησης μέσω της καταγραφής της καρδιακής συχνότητας. Το γεγονός αυτό αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμο σε αθλήματα που το σωματικό βάρος παίζει σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα του αγώνα, όπως είναι το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής (ΡΓ). Επιπλέον, παρατηρείται αρκετά συχνά στις αθλήτριες της ΡΓ να υπάρχει μειωμένη πρόσληψη θερμίδων με στόχο να διατηρηθεί το σωματικό βάρος σε χαμηλά επίπεδα. Σκοπός λοιπόν, της παρούσας μελέτης ήταν να εκτιμήσει το ενεργειακό κόστος μιας προπονητικής μονάδας Ρυθμικής Γυμναστικής και ταυτόχρονα να υπολογίσει την ημερήσια πρόσληψη διατροφικών στοιχείων των αθλητριών. Δέκα αθλήτριες ($n=10$), ηλικίας 11.32 ± 2.58 έτη, ύψους 141.57 ± 13.71 cm, βάρους 31.9 ± 9.2 kg, σωματικού λίπους 13.73 ± 1.26 (%) και με μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}) 56.01 ± 4.4 αποτέλεσαν το δείγμα της μελέτης. Η διάρκεια της προπόνησης ήταν 5 ώρες ενώ η ένταση κυμάνθηκε στο 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Η προπόνηση περιελάμβανε: προθέρμανση, διατάσεις, κλασικό μπαλέτο, τεχνική οργάνων, εκτέλεση αγωνιστικών προγραμμάτων, μυϊκή ενδυνάμωση. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης γινόταν καταγραφή της καρδιακής συχνότητας των αθλητριών με καρδιοσυχνόμετρο (Polar). Για τον υπολογισμό του ενεργειακού κόστους χρησιμοποιήθηκε το καρδιοσυχνόμετρο Polar S810, από το οποίο παρέχεται η δυνατότητα μέσω του λογισμικού "OwnCal" που διαθέτει, να εκτιμηθεί η ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, οι αθλήτριες κατέγραψαν αναλυτικά τα διατροφικά στοιχεία που κατανάλωσαν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για την ανάλυση της διατροφής χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό "Science Fit Diet 200A". Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η συνολική ενεργειακή δαπάνη της προπόνησης ήταν 983.4 ± 49.42 kcal, ενώ η ημερησία θερμιδική πρόσληψη των αθλητριών ήταν 1370.02 ± 114.08 kcal. Αναλυτικότερα, όσον αφορά στη σύσταση της διατροφής το $47.61\pm 4.25\%$ ήταν υδατάνθρακες, $14.89\pm 1.24\%$ πρωτεΐνες και $37.94\pm 4.58\%$ λίπη. Οι αθλήτριες προσέλαβαν σε ποσοστά $64.13\pm 9.35\%$ και $50.94\pm 8.33\%$ της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας (RDA) σιδήρου και ασβεστίου αντίστοιχα. Τα παραπάνω αποτελέσματα αποδεικνύουν τόσο τις έντονες ενεργειακές απαιτήσεις του αθλήματος που απορρέουν κυρίως από τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και την ελλιπή διατροφή των αθλητριών ποσοτικά και

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

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

ποιοτικά. Η απαίτηση για διατήρηση του σωματικού βάρους σε χαμηλά επίπεδα, όπως επιτάσσει η φύση του αθλήματος καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για τακτικό έλεγχο της σχέσης ενεργειακής πρόσληψης και δαπάνης.

144. ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

**Καστανιάς Θ., Μαντζουράνης Ν., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Λαπαριδής Κ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η καταγραφή ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και η σύγκρισή τους για την αξιολόγηση της παιδικής παχυσαρκίας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 321 μαθητές και μαθήτριες (171 αγόρια & 150 κορίτσια) των δυο τελευταίων τάξεων ιδιωτικού δημοτικού σχολείου των Αθηνών. Οι μαθητές διέμεναν σε διάφορες περιοχές της Αθήνας και προέρχονταν από οικογένειες κυρίως υψηλής οικονομικής κατάστασης. Στη μελέτη αυτή μετρήθηκαν η σωματική μάζα, το ύψος, οι περιφέρειες κοιλιάς και ισχίου ενώ υπολογίστηκαν ο λόγος μάζας/ύψος, ο ΔΜΣ, ο λόγος περιμέτρου μέσης/ισχίου και το ποσοστό του σωματικού λίπους (εξίσωση του Slaughter). Διπλή ανάλυση διακύμανσης (Anova) εφαρμόστηκε για τον έλεγχο των συσχετίσεων των μεταβλητών της μελέτης. Από την στατιστική επεξεργασία προέκυψε ότι τα αγόρια παρουσίαζαν μεγαλύτερο σωματικό βάρος αλλά μικρότερο ύψος συγκριτικά με τα κορίτσια, είχαν σημαντικά μεγαλύτερη περίμετρο κοιλιάς ($p < 0.05$), ελαφρώς μικρότερη περίμετρο ισχίων αλλά υψηλότερο λόγο περιμέτρου μέσης/ισχίου από τα κορίτσια. Στατιστικά σημαντική αύξηση της μάζας σώματος (~9.5kg), παρατηρήθηκε και στα δυο φύλα από τα 10 ως τα 12 έτη, ($p < 0.05$). Επίσης, τα αγόρια εμφάνισαν μικρότερο άθροισμα στις δερματοπτυχές του τρικεφάλου και γαστροκνημίου, ενώ είχαν χαμηλότερα ποσοστά λίπους. Συμπερασματικά, τα επίπεδα παχυσαρκίας εμφανίζονται ιδιαίτερα αυξημένα στο δείγμα πληθυσμού της παρούσας μελέτης, με μια απότομη έξαρσή στην ηλικία των 11 ετών, επιβεβαιώνοντας τα ευρήματα των περιορισμένων μελετών που έχουν γίνει στην Ελλάδα σε μαθητές και μαθήτριες ιδιωτικών σχολείων.

145. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΡΑΧΥΧΡΟΝΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

**Θεοδώρου Α., Σταυρακούδη Μ., Νικολαΐδης Μ., Τζιαμούρτας Α.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα**

Η σωματική σύσταση επηρεάζει σημαντικά την απόδοση στο ποδόσφαιρο και τον αθλητισμό γενικότερα. Οι ποδοσφαιριστές, μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, παρουσιάζουν συχνά σημαντικές μεταβολές στη σωματική τους σύσταση ενώ η επαναφορά αυτής στα φυσιολογικά επίπεδα είναι μια επίπονη και χρονοβόρα διαδικασία. Το χρονικό διάστημα που απαιτείται για να επέλθουν σημαντικές μεταβολές στη σωματική σύσταση αθλητών δεν είναι γνωστό. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση προαγωνιστικής προπόνησης διάρκειας δύο εβδομάδων στη σωματική σύσταση ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου. Είκοσι τρεις ποδοσφαιριστές ηλικίας $26,7 \pm 3,5$ ετών έλαβαν μέρος στην εργασία. Εξετάστηκε το σωματικό βάρος, το ποσοστό σωματικού λίπους με τη μέθοδο των δερματοπτυχών και η άλιπη σωματική μάζα στην αρχή της προαγωνιστικής περιόδου και δύο εβδομάδες μετά την έναρξη αυτής. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση ($p < 0,05$) στο σωματικό βάρος μετά τις δύο εβδομάδες ($75,0 \pm 5,0$ vs. $77,0 \pm 5,6$ kg), η οποία συνοδεύτηκε από σημαντική μείωση ($p < 0,001$) του σωματικού λίπους ($8,3 \pm 2,7$ vs. $7,0 \pm 2,2$ %) και σημαντική αύξηση ($p < 0.05$) της άλιπης σωματικής μάζας ($68,7 \pm 4,1$ vs. $71,6 \pm 4,6$ kg). Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι μεταβολές στη σωματική σύσταση ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου μπορεί να επέλθουν πολύ γρήγορα κατά την περίοδο της προετοιμασίας, ενώ ταυτόχρονα καταδεικνύουν την ανάγκη μέτρησης δεικτών σωματικής σύστασης πέραν της μέτρησης του σωματικού βάρους.

146. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

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

Μαριγλή Ε., Μαντζουράνης Ν., Πετρέλλη Π.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή
Εργομετρικό Εργαστήριο Χώρων Άθλησης Δήμου Μυτιλήνης, 81100 Μυτιλήνη**

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να καταγράψει και να συγκρίνει την σύσταση σώματος αθλητών/τριων σε σχέση με το είδος και τον τύπο του αθλήματός τους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 44 αθλητές/τριες (32 άνδρες & 12 γυναίκες) από τους οποίους οι 21 ήταν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και οι 23 μέλη των Εθνικών ομάδων στίβου, τριάθλου, τεχνικής και συγχρονισμένης κολύμβησης ηλικίας 23.2 ± 6 ετών. Μετρήθηκαν σε περιβάλλον εργαστηρίου η μάζα σώματος, το ύψος, οι περιφέρειες κοιλιάς, ισχίου, μηρών και γαστροκνημίων καθώς και οι τιμές των δερματοποτυχών. Υπολογίστηκαν ο λόγος μάζας/ύψος, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο λόγος περιμέτρου κοιλιάς/ισχίου (WHR) και το ποσοστό λίπους (Jackson & Pollock, 1978) των αθλητών/τριων. Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) με εξαρτημένες μεταβλητές τους ανθρωπομετρικούς δείκτες και ανεξάρτητη μεταβλητή το άθλημα, με προσαρμογή κατά Bonferroni για τον αριθμό των συγκρίσεων, και ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA) με συνδιακυμαντή το φύλο εφαρμόστηκαν για τον έλεγχο των διαφορών και συσχετίσεων στο δείγμα της μελέτης. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στους αθλητές/τριες στο ποσοστό λίπους, τον ΔΜΣ, την περίμετρο κοιλιάς και το WHR, ($p < 0.01$) ενώ η προσαρμογή των αποτελεσμάτων ως προς το φύλο εμφάνισε σημαντικές διαφορές ανάλογα με τον τύπο και το είδος του αθλήματος, ($p < 0.01$). Συμπερασματικά, επιβεβαιώνεται ότι η σωματική σύσταση των αθλητών/τριων διαφοροποιείται σύμφωνα με τα προπονητικά χαρακτηριστικά κάθε αθλήματος, με μια αξιοσημείωτη αύξηση στους ανθρωπομετρικούς δείκτες να παρατηρείται στο άθλημα του ποδοσφαίρου.

147. Ο ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ

Μαυράκη Β., Μαντζουράνης Ν., Δούδα Ε., Λαπαρίδης Κ., Τοκμακίδης Σ.

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

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να καταγράψει τα επίπεδα παχυσαρκίας παιδιών που διαμένουν στην βόρεια Ελλάδα. Το δείγμα αποτελέσαν 505 μαθητές/τριες (259 αγόρια & 246 κορίτσια) της Ε' και ΣΤ' τάξης οκτώ τυχαία επιλεγμένων δημόσιων δημοτικών σχολείων αστικών και ημιαστικών περιοχών της Μακεδονίας και Θράκης. Μετρήθηκαν η μάζα σώματος, το ύψος, οι περιμέτροι κοιλιάς και ισχίου και υπολογίστηκαν ο λόγος μάζας/ύψους, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ο δείκτης Rohrer, καθώς και ο λόγος περιμέτρου κοιλιάς/ισχίου. Η αξιολόγηση της παιδικής παχυσαρκίας έγινε σύμφωνα με τα διεθνή κατώφλια του ΔΜΣ για την ηλικία και το φύλο (IOTF). Για τον έλεγχο των συσχετίσεων των μεταβλητών της μελέτης εφαρμόστηκαν η σύγκριση συχνοτήτων χ^2 καθώς και ο μη παραμετρικός έλεγχος τιμών U των Mann-Whitney. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 0.4% των μαθητών/τριων του δείγματος ήταν λιπόσαρκα, το 61.8% κανονικά, το 25.7% υπέρβαρα, το 10.5% παχύσαρκα και το 1.6% υπερβολικά παχύσαρκα, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα παχυσαρκίας σε σχέση με το φύλο και την ηλικία του δείγματος. Επίσης, ο έλεγχος U επιβεβαίωσε ότι στους δείκτες του λόγου μάζας/ύψους, δείκτη Rohrer και περιμέτρου κοιλιάς τα παχύσαρκα παιδιά είχαν σημαντικά υψηλότερες τιμές ($p < 0.01$) σε σχέση με τα κανονικά και τα υπέρβαρα παιδιά. Συμπερασματικά, τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 10-12 ετών στη βόρεια Ελλάδα φτάνουν στο 37.8% επιβεβαιώνοντας την αυξητική τάση του φαινομένου στην Ελλάδα.

148. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΚΑΙ ΜΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ*

Παπαευθυμίου Β., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Τρίκας Γ., Αντωνίου Π.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογηθεί το επίπεδο της φυσικής κατάστασης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 6 έως 12 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 483 παιδιά, ηλικίας 6-12 ετών, αγόρια ($n=265$) και κορίτσια ($n=218$). Τα παιδιά ταξινομήθηκαν σε υποομάδες, σύμφωνα με τις τιμές του ποσοστού σωματικού λίπους, σε λιποβαρή, φυσιολογικά, υπέρβαρα, παχύσαρκα, χρησιμοποιώντας το νομόγραμμα του Lohman (1987). Οι μετρήσεις που

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

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

πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν την αξιολόγηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης (ευκαμψία, αλκική ικανότητα, δύναμη κοιλιακών, δύναμη άνω άκρων, δρομική ευκινησία-ταχύτητα 10x5 m, καρδιαναπνευστική αντοχή). Στην ανάλυση συνδιακύμανσης, με συμμεταβλητή τη σωματική μάζα, ως προς τον παράγοντα *Ομάδα*, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα λιποβαρή και φυσιολογικά αγόρια παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δίπλωση από εδραία θέση ($p < 0.001$), στο μήκος άνευ φοράς ($p < 0.001$), στη δύναμη κοιλιακών ($p < 0.001$), στη δύναμη των άνω άκρων ($p < 0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m ($p < 0.001$) συγκριτικά με τα υπέρβαρα και παχύσαρκα αγόρια. Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσίασαν και τα λιποβαρή και φυσιολογικά κορίτσια συγκριτικά με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα, στο μήκος άνευ φοράς ($p < 0.001$), στη δύναμη κοιλιακών ($p < 0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m ($p < 0.001$). Σχετικά με τον παράγοντα *Ηλικία* δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ηλικία των 6-8 ετών και των 9-10 ετών, ούτε ως προς το φύλο, ούτε ως προς το επίπεδο παχυσαρκίας των παιδιών, όσον αφορά τη δίπλωση από εδραία θέση ($p > 0.05$) και τη δύναμη των άνω άκρων ($p > 0.05$). Στην ηλικία των 11-12 ετών, τα λιποβαρή και φυσιολογικά παιδιά παρουσίασαν στατιστικά καλύτερες επιδόσεις στη δίπλωση από εδραία θέση ($p < 0.001$), στο άλμα χωρίς φορά ($p < 0.001$), στη δύναμη κοιλιακών ($p < 0.001$), στη δύναμη των άνω άκρων ($p < 0.001$) στο παλίνδρομο τρέξιμο 10x5m ($p < 0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m ($p < 0.001$). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών σε όλες τις ηλικίες του Δημοτικού σχολείου (6-12 ετών). Στην ηλικία των 6-8 ετών και 9-10 ετών τα αγόρια με τα κορίτσια βρίσκονται στα ίδια επίπεδα φυσικής κατάστασης, ενώ η διαφοροποίηση στις φυσικές ικανότητες αρχίζουν να γίνονται εμφανείς στην ηλικία των 11-12 ετών, και ως προς το φύλο και ως προς το επίπεδο παχυσαρκίας. Οι καλύτερες επιδόσεις των λιπόβαρων και φυσιολογικών παιδιών, συγκριτικά με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά καθιστούν την ανάγκη ενασχόλησης των παιδιών με οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα από μικρή ηλικία. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να υιοθετήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής που θα τους ακολουθεί και στη μετέπειτα ζωή τους.

* Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του ΕΠΕΑΕΚ

149. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΟΔΗΛΟΥΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Χριστόδουλος Α., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε., Τούσουλης Δ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, 69100 Κομοτηνή

Α' Καρδιολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη συχνότητα της παχυσαρκίας σε σχέση με τους αυτοδηλούμενους και πραγματικούς ανθρωπομετρικούς δείκτες παιδιών του Δημοτικού. Από 378 μαθητές (181 αγόρια, 197 κορίτσια) της ΣΤ' τάξης Δημοτικών Σχολείων της Ανατολικής Αττικής ζητήθηκε να δηλώσουν το βάρος και το ύψος τους, ενώ στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν ακριβείς μετρήσεις των ανθρωπομετρικών τους χαρακτηριστικών. Η εκτίμηση του υπερβολικού σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας ανά ηλικία και φύλο έγινε με βάση το Δείκτη Μάζα Σώματος (ΔΜΣ) και τις οδηγίες της International Obesity Task Force. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το t-τεστ ζευγαρωτών παρατηρήσεων, το τεστ χ^2 και ο συντελεστής συμφωνίας Kappa. Οι μαθητές του δείγματος δήλωσαν μικρότερο σωματικό βάρος και μεγαλύτερο ύψος από το πραγματικό, με αποτέλεσμα και ο αυτοδηλούμενος ΔΜΣ να είναι σημαντικά μικρότερος σε σχέση με τον πραγματικό (Πίν. 1). Κατά συνέπεια, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στη συχνότητα του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας με βάση τα αυτοαναφερόμενα και τα πραγματικά στοιχεία ($K=0.68$, $p < .0001$). Πιο συγκεκριμένα, τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών με βάση τα αυτοδηλούμενα δεδομένα ήταν αντίστοιχα κατά 3.7% και 5.6% χαμηλότερα, σε σχέση με την πραγματική μέτρηση.

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

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

Πίνακας 1. Διαφορές (ΜΤ±ΤΑ) μεταξύ αυτοδηλούμενων και πραγματικών ανθρωπομετρικών δεδομένων.

	Αυτοδηλούμενο	Πραγματικό	ρ
Βάρος (kg)	44.3±9.6	45.8±10.6	0.001
Ύψος (cm)	151.7±7.3	151.2±6.8	0.002
ΔΜΣ (kg/m ²)	19.1±3.4	19.9±3.8	0.001

ρ: στατιστικά σημαντικές διαφορές με βάση το Student's paired t-test.

Συμπερασματικά, η βασισμένη σε αυτοαναφερόμενα στοιχεία εκτίμηση της παιδικής παχυσαρκίας αποκλίνει σημαντικά από τις πραγματικές τιμές, όπως αυτές καταγράφονται από τις μετρήσεις. Το στοιχείο αυτό χρήζει ιδιαίτερου προβληματισμού, δεδομένου ότι πολλές επιδημιολογικές μελέτες τοπικού αλλά και διεθνούς ενδιαφέροντος βασίζονται σε αυτοδηλούμενα δεδομένα.

Φυσική Αγωγή και Σχολείο Physical Education and School

150. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κολοβελώνης Α., Δημητρίου Ε., Γούδας Μ.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας, στην οποία συμμετείχαν 73 μαθητές/τριες Α' γυμνασίου, ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στα κίνητρα των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Το πρόγραμμα παρέμβασης που ήταν διάρκειας 8 μαθημάτων και περιλάμβανε τον καθορισμό στόχων και τη θετική σκέψη-αυτοομιλία, εφαρμόστηκε στην αρχική πειραματική ομάδα ($n=35$) και στη συνέχεια, μετά την αντιστροφή των ομάδων της έρευνας, στην αρχική ομάδα ελέγχου ($n=38$). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (πριν και μετά την πρώτη παρέμβαση), δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές, $F(4, 68) = 0.76, p = .55, \eta^2 = .04$, μεταξύ των δύο ομάδων στα κίνητρα. Η πολυτεβλητή ανάλυση διακύμανσης και για τις τρεις μετρήσεις, χωριστά για τις δύο ομάδες της έρευνας, έδειξαν στατιστικά μη σημαντική επίδραση, $F(8, 130) = 1.23, p = .29, \eta^2 = .07$, για την αρχική πειραματική ομάδα και στατιστικά σημαντική επίδραση, $F(8, 130) = 2.60, p < .05, \eta^2 = .13$, για την αρχική ομάδα ελέγχου. Επιμέρους αναλύσεις έδειξαν σημαντικές διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση στα εσωτερικά κίνητρα, $t(34) = -2.16, p < .05, ES = .40$, στην αρχική πειραματική ομάδα και στα εξωτερικά κίνητρα, $t(37) = 3.37, p < .01, ES = .67$, στην αρχική ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά η επίδραση της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής στα κίνητρα των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα κυμάνθηκε από μέτρια ως χαμηλά επίπεδα κυρίως λόγω της μικρής διάρκειας της παρέμβασης και του γεγονότος ότι τα κίνητρα σ' ένα πεδίο της ζωής είναι ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό.

151. ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κάμτσιος Σ., Διγγελίδης Ν., Μπεμπέτσος Ε.

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών που φοιτούσαν στην Ε' και ΣΤ' τάξη δημοτικών σχολείων και που κατατάσσονται σύμφωνα με το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) σε φυσιολογικούς, υπέρβαρους και παχυσάρκους, στις στάσεις και προθέσεις τους ως προς την άσκηση, στην αντίληψη ελκυστικότητας σώματος, στην ικανοποίηση που νιώθουν από το μάθημα της Φ.Α και στην αντιλαμβανόμενη τους ικανότητα για συμμετοχή.

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

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

Στην έρευνα συμμετείχαν 775 μαθητές/τριες (αγόρια n=362, κορίτσια n=413), ηλικίας 11-12 ετών που φοιτούσαν σε σχολεία των περιφερειών Ηπείρου, Θράκης, Στερεάς Ελλάδας και Αττικής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με κατάλληλα προσαρμοσμένα ερωτηματολόγια. Βάση του ύψους και του βάρους κατηγοριοποιήθηκε ο ΔΜΣ των μαθητών/τριων σε φυσιολογικό, υπέρβαρο και παχύσαρκο, σύμφωνα με τα όρια που παγκοσμίως έχουν τεθεί (Cole et al, 2000). Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης με ανεξάρτητη μεταβλητή τον τύπο του ΔΜΣ. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών με διαφορετικό δείκτη μάζας σώματος ως προς: α) την ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής ($F_{(2,769)} = 3,63, p < .05, \eta^2 = .01$) και την αντίληψη ελκυστικότητας του σώματος ($F_{2,769} = 85,93, p < .05, \eta^2 = .18$). Με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων SIDAK, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στη μεταβλητή «ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής» μεταξύ μαθητών με φυσιολογικό ΔΜΣ και υπέρβαρων ($F_{2,769} = 3,63, p < .05$), ενώ σημαντικές διαφορές φάνηκαν στον παράγοντα «αντίληψη ελκυστικότητας σώματος», μεταξύ των μαθητών με φυσιολογικό ΔΜΣ και υπέρβαρων, μαθητών με φυσιολογικό ΔΜΣ και παχύσαρκων και μεταξύ μαθητών που κατατάσσονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και των παχύσαρκων. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το κάθε μάθημα φυσικής αγωγής πρέπει να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνει σε όλους τους μαθητές/τριες την αίσθηση της επιτυχίας, για να μεγιστοποιηθεί με τον τρόπο αυτό η συμμετοχή τους σε αυτό και να παρακινούνται διαρκώς για περισσότερη συμμετοχή. Όταν αυτό γίνει, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει στη μείωση του ανεπιθύμητου σωματικού βάρους με αποτέλεσμα την αλλαγή των αντιλήψεων για την εικόνα και την ελκυστικότητα του σώματος.

152. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δημητρίου Ε., Κολοβελώνης Α., Γούδας Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ποιοτική αξιολόγηση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής που εφαρμόστηκε σε 73 μαθητές/τριες Α' γυμνασίου στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Το πρόγραμμα παρέμβασης, διάρκειας 8 μαθημάτων, περιλάμβανε τον καθορισμό στόχων και τη θετική σκέψη-αυτοομιλία. Μετά το τέλος της παρέμβασης πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις από 8 μαθητές και 8 μαθήτριες. Από την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων προέκυψε κείμενο 36 σελίδων. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (Boyatzis, 1998) και ανέδειξε 249 αποσπάσματα τα οποία κωδικοποιήθηκαν στους εξής παράγοντες που προκαθορίστηκαν με βάση τους στόχους της αξιολόγησης του προγράμματος παρέμβασης: χρησιμότητα (62 αποσπάσματα), ικανοποίηση (84 αποσπάσματα), τρόπος λειτουργίας (49 αποσπάσματα) και μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής σε άλλους τομείς της ζωής (38 αποσπάσματα). Στη διάρκεια της κωδικοποίησης αναδείχθηκε και ο παράγοντας κατανόηση (16 αποσπάσματα) ο οποίος συμπεριλήφθηκε στην ανάλυση. Η κωδικοποίηση των δεδομένων έγινε από δύο ερευνητές και η μεταξύ τους αξιοπιστία κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα (ποσοστό συμφωνίας 89%). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μαθητές/τριες κατανόησαν τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής την οποία βρήκαν ενδιαφέρουσα και ευχάριστη, χρήσιμη και ωφέλιμη. Παράλληλα χρησιμοποίησαν τις δεξιότητες ζωής όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και στα υπόλοιπα μαθήματα και σε δραστηριότητές τους εκτός σχολείου. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά το πρόγραμμα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής κρίνεται αποτελεσματικό και η εισαγωγή του στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος.

153. ΣΧΕΣΗ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αναγνώστου Μ., Αποστόλου Μ., Σακελλαρίου Ν., Μπεκιάρη Α.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη λεκτική επιθετικότητα και την επιχειρηματολογία των καθηγητών φυσικής αγωγής, όπως την αντιλαμβάνονται οι μαθητές τους, καθώς και το κατά πόσο επηρεάζουν αυτές οι συμπεριφορές την ευχαρίστηση των

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

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

μαθητών. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια. Συνολικά 284 μαθητές (149 αγόρια και 135 κορίτσια) της Α', Β' και Γ' γυμνασίου του νομού Τρικάλων, ηλικίας 12 έως 15 ετών ($M.O = 13,8 \pm .98$) αποτέλεσαν το δείγμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: α) υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της λεκτικής επιθετικότητας και της ευχαρίστησης ($r = -.82$), δηλαδή όσο αυξάνεται η λεκτική επιθετικότητα των καθηγητών φυσικής αγωγής, τόσο μειώνεται η ευχαρίστηση των μαθητών και β) υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ επιχειρηματολογίας και ευχαρίστησης ($r = .57$) κατά συνέπεια όσο αυξάνεται η επιχειρηματολογία των καθηγητών φυσικής αγωγής, τόσο αυξάνεται και η ευχαρίστηση των μαθητών τους. Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία των μαθητών.

154. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αλειφέρη Ο., Δέρρη Β., Αυγερινός Α., Κιουμουρτζόγλου, Ε.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη διδακτική απόδοση καθηγητών φυσικής αγωγής Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης στον τομέα της διδακτικής παρουσίασης. Στην έρευνα συμμετείχαν είκοσι ($n=20$) καθηγητές φυσικής αγωγής, δέκα ($n=10$) Α/θμιας και δέκα ($n=10$) Β/θμιας εκπαίδευσης, με διδακτική εμπειρία μεγαλύτερη των τεσσάρων χρόνων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της βιντεοσκοπησης και μαγνητοφώνησης της διδακτικής διαδικασίας. Για την αξιολόγηση των καθηγητών χρησιμοποιήθηκε το Όργανο Αξιολόγησης Διδακτικής Απόδοσης Διδασκόντων (Teacher Performance Assessment Instrument-Revised) (TPAI-R) το οποίο περιλαμβάνει κριτήρια αξιολόγησης των διδασκόντων χωρισμένα σε τομείς της διδακτικής πρακτικής. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και t-test ενός δείγματος. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι το 40% των διδασκόντων αξιολογήθηκαν ως μη αποδεκτοί (βαθμολογία 1-2) και το 60% ως μερικώς αποδεκτοί (βαθμολογία 2-3), με στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα απόδοση $t = -9.4$, $p < .05$ ως προς το αποδεκτό επίπεδο απόδοσης (βάση 3). Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι ο μέσος όρος της διδακτικής απόδοσης των συμμετεχόντων καθηγητών φυσικής αγωγής είναι κάτω από το αποδεκτό επίπεδο απόδοσης, στο συγκεκριμένο τομέα της διδακτικής πρακτικής.

155. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Χαραλαμπίδου Ε., Αντωνίου Π., Κέλλης Η., Ντιβέρη Π., Παπαγεωργίου Α.

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

Η συναισθηση της αξίας του εαυτού συγκροτείται σε πολύ μικρή ηλικία και στη σύνθεση αυτής της εικόνας σημαντικό ρόλο έχει η εικόνα που προβάλλουν οι «Σημαντικοί άλλοι» για το άτομο μας και κυρίως οι γονείς, καθώς και οι προσωπικές ικανότητες, δεξιότητες και εμπειρίες του καθενός. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αναπτύξει τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών και να αυξήσει την κοινωνικότητά τους, βοηθώντας τους να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 48 παιδιά (26 αγόρια και 22 κορίτσια) της τετάρτης τάξης του Δημοτικού και η διάρκειά του ήταν 10 εβδομάδες (1 δίωρο την εβδομάδα). Η ανάπτυξή του έγινε σε έξι στάδια, που περιλάμβανε με τη σειρά που εφαρμόστηκαν: τη γνωριμία της ομάδας, την αναγνώριση της θέσης του κάθε ατόμου μέσα στην ομάδα, την ανάπτυξη της επικοινωνίας μεταξύ των μελών, την επίλυση των διαφορών, τη θετική αναπλαισίωση των αρνητικών σκέψεων και τέλος την αξιολόγηση του προγράμματος από τους μαθητές. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής τα παιδιά εργάστηκαν δημιουργικά μέσα από φύλλα εργασίας και άλλες δραστηριότητες, ενώ πολύς χρόνος καταναλώθηκε σε συζήτηση και εξωτερικευση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους. Συμπερασματικά, τα παιδιά γνώρισαν καλύτερα τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους μέσα από την ομάδα, βελτίωσαν τις διαπροσωπικές και κοινωνικές τους σχέσεις και εξέφρασαν τον ενθουσιασμό τους γι' αυτήν την εμπειρία.

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

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

156. ΕΣΤΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ Βλαχούδης Σ., Μπαρκούκης Β.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση που έχουν οι αντιλήψεις για την εστία ελέγχου του βάρους με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά εφήβων, την πρόθεση για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αλλά και την ίδια την συμμετοχή τους σε αυτές. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 343 μαθητές γυμνασίου με μέσο όρο ηλικίας 13.89 (SD = .78). Οι μαθητές του δείγματος συμπλήρωσαν την κλίμακα εστία ελέγχου του βάρους (Holt, Clark & Kreuter, 2001) και μια κλίμακα για την εκτίμηση της πρόθεσης συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης οι μαθητές του δείγματος κατέγραψαν το βάρος και το ύψος τους. Μετά από τρεις μήνες οι μαθητές του δείγματος συμπλήρωσαν και την Κλίμακα Φυσικής Δραστηριότητας στον Ελεύθερο Χρόνο (Godin & Shephard, 1985). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν η εστία ελέγχου του βάρους δεν αποτέλεσε σημαντικό δείκτη πρόβλεψης ούτε της πρόθεσης ούτε της πραγματικής συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, αποτέλεσε σημαντικό δείκτη πρόβλεψης του δείκτη μάζας σώματος. Οι μαθητές με υψηλότερη εστία ελέγχου βάρους είχαν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι διάφορες συμπεριφορές υγείας λειτουργούν ανεξάρτητα στους εφήβους και δεν συνδέονται σε ένα ολοκληρωμένο τρόπο υγιεινής ζωής. Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτουν σημαντικές πληροφορίες για τις αντιλήψεις των εφήβων σχετικά με συμπεριφορές υγείας.

Μυοσκελετικές Παθήσεις και Άσκηση – Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία Musculoskeletal Diseases and Exercise - Exercise in People with Disabilities

157. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΤΡΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΡΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Μπένικ Μ., Αγδινιώτης Η., Μπένικ Α., Κοκαρίδας Δ., Γεροδήμος Β.

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να ελέγξει τις διαφορές στην απόδοση, σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, μεταξύ αντρών χωρίς αναπηρίες (ΧΑ) και αντρών με νοητική υστέρηση (ΝΥ).

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 30 άντρες ηλικίας $22,8 \pm 1,8$ ετών, 15 ΧΑ (σωματική μάζα: $71 \pm 5,8$ kg, ανάστημα: $1,8 \pm 0,5$ m) και 15 με ΝΥ (σωματική μάζα: $76,2 \pm 11,5$ kg, ανάστημα: $1,63 \pm 0,1$ m). Οι δοκιμασίες στις οποίες αξιολογήθηκαν οι δοκιμαζόμενοι ήταν η μέγιστη δύναμη χειρολαβής (hand grip) και η κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου (sit and reach). Για να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων χρησιμοποιήθηκε το Independent Sample T-Test. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$.

Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνεται η επίδοση των αντρών ανά ομάδα μέτρησης και δοκιμασία

Δοκιμασίες		ΝΥ	p
Μέγ. δύναμη χειρολαβής (kg)	$49,9 \pm 7,0$	$24,5 \pm 9,1$,000
Κινητικότητα ισχίου (cm)	$22,8 \pm 7,8$	$15,5 \pm 10,1$,028

καθώς και οι στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους ανά δοκιμασία. Παρατηρούμε ότι τόσο στη μέγιστη δύναμη χειρολαβής όσο και στην κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου υπερέρχουν τα άτομα χωρίς αναπηρίες (ΧΑ) σε σχέση με αυτά με νοητική υστέρηση (ΝΥ).

159. ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΤΡΟΦΙΑ DUCHENNE

Αραμπατζής Α., Γρυπάρης Ι., Αραμπατζίδου Σ.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η ανασκόπηση των σύγχρονων επιστημονικών απόψεων για τα αποτελέσματα της πρώιμης παρέμβασης στην πορεία της νόσου Duchenne. Οι μυϊκές δυστροφίες είναι προοδευτικές, κληρονομικές παθήσεις των μυών οι οποίες χαρακτηρίζονται από πρωτοπαθή εκφύλιση των μυϊκών ινών. Η ομάδα των μυϊκών δυστροφιών που χαρακτηρίζεται

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

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

από διαταραχή στην παραγωγή της πρωτεΐνης δυστροφίνης ονομάζονται δυστροφινοπάθειες. Η Duchenne είναι ο κυριότερος εκπρόσωπος λόγω της συχνότητας αλλά και της σοβαρότητάς της ενώ η Becker αντιπροσωπεύει την πιο ήπια μορφή. Στη Duchenne η παρέμβαση μας έχει προληπτικό και εν μέρει συμπτωματικό χαρακτήρα. Κύριοι στόχοι της θεραπείας είναι η πρόληψη και ο περιορισμός των μυϊκών βραχύνσεων, η διατήρηση ενός ικανοποιητικού λειτουργικού επιπέδου και η παράταση του χρόνου βαδίσματος των ασθενών. Μελέτες έδειξαν ότι η άσκηση επιβραδύνει την έναρξη των μυϊκών βραχύνσεων και την επερχόμενη απώλεια του μυϊκού ιστού. Η ένταση, ο τύπος και η συχνότητα της άσκησης αποτελούν σημείο διχογνωμίας μεταξύ των ερευνητών. Διαπιστώνεται ωστόσο ότι η χαμηλής έως μέτριας έντασης άσκηση καθυστερεί την εξέλιξη της μυϊκής αδυναμίας χωρίς αρνητικές συνέπειες. Αντίθετα η άσκηση υψηλής έντασης και η έκκεντρη ενεργοποίηση προξενούν ανεπανόρθωτες βλάβες στους δυστροφικούς μύες και πρέπει να αποφεύγονται. Συμπεράσματα: Η άσκηση είναι περισσότερο αποτελεσματική όταν ξεκινήσει πρώιμα πριν την αύξηση της μυϊκής αδυναμίας, ενώ τα αποτελέσματά της κρίνονται φτωχά όταν ο ασθενής πάψει να είναι περιπατητικός.

160. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ, ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΤΟΥ Κ.Υ. ΣΑΠΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ Γ.Ν. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ.

Σεβδυνίδης Μ., Γκατζούνης Θ., Ζλατούδη Α., Κιουρτσίδου Β., Καλαιτζίδου Ε., Τρικούπη Δ., Κουγιουμτζίδης Χ.

Ορθοπαιδική Κλινική Γ.Ν.Κομοτηνής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας Γ.Ν. Κομοτηνής 69100 Κομοτηνή., Κ.Υ.Σαπών, 69300, Σάπες

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος φυσικοθεραπείας και άσκησης για τη μείωση του πόνου και την βελτίωση της λειτουργικότητας σε ασθενείς που πάσχουν από αυχενικό σύνδρομο. Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 32 άτομα (4 άνδρες, 28 γυναίκες), που προσήλθαν για θεραπεία στο φυσιοθεραπευτήριο του νοσοκομείου Κομοτηνής και του Κ.Υ. Σαπών. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν $62,3 \pm 5,3$ έτη. Το θεραπευτικό πρόγραμμα περιελάμβανε 10 συνεδρίες των 45 λεπτών και τη χρήση διαθερμίας, ηλεκτροθεραπείας, υπερήχων και άσκησης. Για την αξιολόγηση του πόνου χρησιμοποιήθηκε οπτική αναλογική κλίμακα πόνου και για την λειτουργικότητα ερωτηματολόγιο λειτουργικότητας του αυχένα (NDI: Neck Disability Index). Οι ασθενείς εξετάστηκαν πριν τη θεραπεία, στο τέλος αυτής και ένα μήνα μετά. Στατιστική Ανάλυση: Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-test για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Αποτελέσματα: Παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές $p < 0.05$ ως προς τον πόνο και τη λειτουργικότητα των ασθενών στο τέλος της θεραπείας. Ένα μήνα μετά το πέρας της θεραπείας η βελτίωση διατηρήθηκε για την πλειονότητα των ασθενών. Συμπεράσματα: Η φυσικοθεραπεία και η άσκηση συμβάλουν σημαντικά στην μείωση του πόνου και στη βελτίωση της λειτουργικότητας σε ασθενείς με αυχενικό σύνδρομο.

165. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ

Γερμανού Ε.*, Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσιδου Α., Παπαλεξανδρής Σ., Μπίκος Χ., Γκοδόλιας Γ.

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

Ορθοπαιδικό Τμήμα Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελεγχθεί η αξιοπιστία της μέτρησης της μέγιστης ισοκινητικής ροπής των εκτεινόντων μυών του γόνατος σε άτομα με οστεοαρθρίδα (ΟΑ). 20 συμμετέχοντες (μ.ο. ηλικίας 40.1 ± 5.3 έτη) με οστεοαρθρίδα γόνατος δευτέρου βαθμού (σύμφωνα με τα κριτήρια ταξινόμησης των Kellgren & Lawrence) αξιολογήθηκαν ισοκινητικά

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

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

στην κίνηση της σύγκεντρης κάμψης και έκτασης του γόνατος στις 90°/sec, 120°/sec και 150°/sec. Για την ισοκινητική απόδοση των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του γόνατος, οι τιμές των μέσων όρων \pm τυπικών αποκλίσεων ήταν 52 ± 6.9 και 64 ± 8.8 στις 90°/sec, 38 ± 6.7 και 47 ± 8.6 στις 120°/sec, και 32 ± 6.2 και 35 ± 8.1 στις 150°/sec, αντίστοιχα. Οι συντελεστές αξιοπιστίας (r) όλου του φάσματος των αξιολογούμενων γωνιακών ταχυτήτων ήταν μέτριοι έως υψηλοί (p range < .01 to .001) και διακυμάνθηκαν από 0.86 έως 0.91 για την κίνηση της σύγκεντρης έκτασης του γόνατος. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η μέτρηση της μέγιστης ισοκινητικής ροπής των εκτεινόντων μυών του γόνατος στις συγκεκριμένες γωνιακές ταχύτητες παρέχει μέτρια έως υψηλή αξιοπιστία για την αξιολόγηση της μυϊκής απόδοσης ασθενών με δευτέρου βαθμού οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο.

* Η παρούσα εργασία αποτελεί μέρος διδακτορικής διατριβής της συγγραφέα που χρηματοδοτήθηκε το πλαίσιο των Κατηγοριών Πράξεων «ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ: ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΜΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ» το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο του ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση κατά 75% και το Ελληνικό Δημόσιο κατά 25%.

Ειδικά Θέματα Προπονητικής Specific training topics

166. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.

Σπαΐας Α., Σμήλιος Η., Χρίστου Μ., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός βραχυχρόνιου προγράμματος αντιθετικής προπόνησης με διαφορετικά φορτία στην αλτική ικανότητα. Το δείγμα αποτέλεσαν 42 άνδρες (ηλικίας: $22,4 \pm 2,5$ χρ.) οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα υψηλού φορτίου (Υ.Φ., $n=15$), στην ομάδα μέγιστης ισχύος (Μ.Ι., $n=17$) και στην ομάδα ελέγχου ($n=10$). Το πρόγραμμα ήταν διάρκειας 6 εβδομάδων με συχνότητα εφαρμογής 2 φορές την εβδομάδα και περιελάμβανε την εκτέλεση, με την οργανωτική μορφή των ενοτήτων, 4-6 σετ των ασκήσεων: i) άλμα από το ημικάθισμα, με φορτίο 90% της 1-ΜΕ για την ομάδα Υ.Φ. (3 επαναλήψεις σε κάθε σετ) και με το φορτίο με το οποίο παράγονταν η μέγιστη ισχύς για την ομάδα Μ.Ι. ($53 \pm 2,06\%$ της 1-ΜΕ, 6 επαναλήψεις) και ii) συνεχόμενα άλματα χωρίς φορτίο (6 επαναλήψεις) και για τις δύο ομάδες. Μεταξύ των ενοτήτων και των ασκήσεων μεσολαβούσε διάλειμμα 3 λεπτών. Η αλτική ικανότητα αξιολογήθηκε με το άλμα από ημικάθισμα, το άλμα με ταλάντευση και το άλμα μετά από πτώση από ύψος 40cm. Στο τέλος του προγράμματος η ομάδα Υ.Φ. και η ομάδα Μ.Ι. παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις ($p < 0,05$) από την ομάδα ελέγχου σε όλα τα είδη αλμάτων χωρίς αυτές να διαφέρουν μεταξύ τους.

Ομάδα	Άλμα από ημικάθισμα (cm)		Άλμα με ταλάντευση (cm)		Άλμα μετά από πτώση από 40cm (cm)	
	Αρχή	Τέλος	Αρχή	Τέλος	Αρχή	Τέλος
Υ.Φ.	28,30	31,72*	34,04	36,88*	31,83	34,01*
Μ.Ι.	28,71	32,11*	34,43	37,32*	32,05	34,95*
Ελέγχου	28,78	28,04	33,82	34,07	32,51	32,31

* $p < 0,05$ από την ομάδα ελέγχου

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι με την εφαρμογή ενός βραχυχρόνιου προγράμματος αντιθετικής προπόνησης η αλτική ικανότητα βελτιώνεται το ίδιο ανεξάρτητα εάν χρησιμοποιείται ένα υψηλό φορτίο επιβάρυνσης ή ένα μεσαίο φορτίο με το οποίο παράγεται η μέγιστη ισχύς.

167. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΜΙΑΣ ΔΕΣΜΗΣ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μαργαρίτη Χ., Γεροδήμος Β., Καροφίλη Μ., Πέρκος Σ.

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

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

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

Σκοπός της μελέτης ήταν ο έλεγχος της αξιοπιστίας επιλεγμένων γενικών και ειδικών δοκιμασιών σε αθλητές και αθλήτριες χειροσφαίρισης εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 12 αγόρια (13,3 ετών, σωμα. μάζα: 55,9kg, ανάστημα: 1,6m) και 18 κορίτσια (13 ετών σωμα. μάζα: 52,4kg, ανάστημα: 1,6m). Οι χειροσφαιριστές αξιολογήθηκαν στις εξής δοκιμασίες: άλμα σε μήκος, κατακόρυφο άλμα, κινητικότητα, ρίψη ιατρικής μπάλας, ταχύτητα 30m, ντρίπλα σλάλομ 30m, ρίψη μπάλας, στόχος στο τέρμα και δρόμο ευκινησίας. Η αξιολόγηση έγινε 2 φορές σε διάστημα 5 ημερών με την ίδια ακριβώς διαδικασία και στις 2 αξιολογήσεις (π.χ. προθέρμανση, σειρά εκτέλεσης των δοκιμασιών κ.α.). Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των δοκιμασιών χρησιμοποιήθηκε η Test - Retest Reliability Analysis. Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνεται η επίδοση των χειροσφαιριστών ανά δοκιμασία, μέτρηση και φύλο καθώς και ο βαθμός

Δοκιμασίες	Αγόρια		Κορίτσια			
			ICC			ICC
Άλμα σε μήκος(cm)	1,17	1,27	,89	1,12	1,19	,78
Κατακόρυφο άλμα(cm)	26,58	27,25	,98	22,11	22,33	,96
Κινητικότητας(cm)	2,58	3,33	,95	-,33	,22	,96
Ρίψη ιατρ. μπάλας(m)	6,57	6,95	,96	5,25	5,67	,80
Ταχύτητα 30m(s)	5,46	5,24	,94	6,19	5,75	,96
Τρίπλα σλάλομ 30m(s)	10,21	9,44	,89	11,57	10,74	,88
Ρίψη μπάλας(cm)	19,96	22,92	,74	15,14	17,41	,75
Στόχος στο τέρμα(πρ.)	6,58	8,08	,78	6,33	7,89	,52
Δρόμος ευκινησίας(s)	12,21	11,79	,94	13,53	83,37	,87

αξιοπιστίας ανά δοκιμασία. Παρατηρούμε ότι όλες οι δοκιμασίες παρουσίασαν από υψηλή έως πολύ υψηλή αξιοπιστία και στα δυο φύλα. Η συγκεκριμένη δέσμη δοκιμασιών προτείνεται στους προπονητές χειροσφαίρισης για την αξιολόγηση των έφηβων αθλητών τους.

168. ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΧΟΡΕΥΤΡΙΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ

Αναγνωστοπούλου Ν., Δούδα Ε., Αυλωνίτη Α., Σερμπέζης Β., Τοκμακίδης Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τα μορφολογικά και κινητικά χαρακτηριστικά επαγγελματιών χορευτριών κλασικού μπαλέτου, ηλικίας 19-25 ετών, συγκριτικά με τα αντίστοιχα γνωρίσματα φοιτητριών της ίδιας ηλικίας, που παρακολουθούν μαθήματα κλασικού μπαλέτου, ελληνικών παραδοσιακών χορών και ρυθμικής γυμναστικής. Στη μελέτη συμμετείχαν 44 ενήλικες γυναίκες (n=44) ηλικίας 20.5±1.5 yrs, οι οποίες χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με τη φυσική τους δραστηριότητα. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις στο ύψος από όρθια και καθιστή θέση, στη μάζα σώματος, στην έκταση χεριών, σε επιλεγμένες δερματοπτυχές, διαμέτρους και περιφέρειες, με σκοπό τον υπολογισμό των παραμέτρων που προκύπτουν από συνδυασμούς και συσχετίσεις μεταξύ των, όπως είναι ο δείκτης κορμού, το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλιπη μάζα και η μάζα λίπους. Επιπλέον, αξιολογήθηκε η ισορροπία, η αλτική ικανότητα, η δύναμη κορμού και άνω άκρων, η αρθρική κινητικότητα και η καρδιοαναπνευστική αντοχή. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στα μορφολογικά χαρακτηριστικά (p<0.001) και οι χορεύτριες κλασικού χορού παρουσίασαν συμμετρικό δείκτη κορμού έναντι των άλλων ομάδων (p<0.001) ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στη σύσταση σώματος (p>0.05), στις περιφέρειες και διαμέτρους του κορμού και των άκρων (p>0.05) εκτός από την αμφίτροχανθηριακή διάμετρο (p<0.01), όπου οι φοιτήτριες του κλασικού χορού εμφάνισαν μικρότερες τιμές συγκριτικά με αυτές των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Επίσης, καλύτερες τιμές παρουσίασαν οι φοιτήτριες κλασικού χορού συγκριτικά με τις χορεύτριες στη δύναμη κοιλιακών (p<0.01) ενώ η ομάδα ρυθμικής γυμναστικής εμφάνισε παρόμοιες τιμές με την ομάδα των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στη δίπλωση από εδραία θέση υπερέιχαν οι φοιτήτριες ρυθμικής γυμναστικής συγκριτικά με αυτές του κλασικού χορού (p<0.01) ενώ στην αρθρική κινητικότητα με δεξί πόδι μπροστά στο μετωπικό επίπεδο (p<0.001) οι φοιτήτριες του κλασικού

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

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

χορού και της ρυθμικής γυμναστικής έναντι των άλλων δύο ομάδων. Η ίδια δυναμική παρουσιάστηκε και στην αρθρική κινητικότητα με αριστερό πόδι μπροστά ($p < 0.05$) καθώς επίσης και στην εκτέλεση στο πλάι τόσο με δεξί ($p < 0.001$) όσο και με αριστερό πόδι ($p < 0.001$). Αντίθετα, στην αλτική ικανότητα και την καρδιοαναπνευστική αντοχή οι ομάδες παρουσίασαν παρόμοιες τιμές. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν διαφορές στη δύναμη μεταξύ δεξιού και αριστερού χεριού στις χορεύτριες Κλασικού Χορού ($p < 0.05$) και στις φοιτήτριες των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών ($p < 0.01$). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις εξειδικευμένες απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας, όπου οι χορεύτριες κλασικού μπαλέτου διακρίνονται από ειδικά χαρακτηριστικά τα οποία συμφωνούν με τις τιμές που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία. Οι επαγγελματίες χορεύτριες εμφανίζονται να έχουν χαμηλό σωματικό βάρος και ποσοστό σωματικού λίπους, μακριά άκρα, αυξημένο μυϊκό σύστημα ιδίως στα κάτω άκρα, χαμηλές τιμές στις περιφέρειες με εξαίρεση αυτή του γαστροκνημίου και ένα ικανοποιητικό επίπεδο αερόβιας ικανότητας, ευκαμψίας και αλτικής ικανότητας.

169. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΡΟΠΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ

Δάγκας Σ., Ιωακειμίδης Π., Κόλλιας Ν.

**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη
Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής απόδοσης**

Η εργασία αυτή σχεδιάστηκε για να μελετήσει τις διαφορές μεταξύ αριστερού και δεξιού ποδιού στη μέγιστη ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων μυών των γονάτων. Στην εργασία έλαβαν μέρος 33 καλαθοσφαιριστές αγωνιστικού επιπέδου. Οι καλαθοσφαιριστές χωρίστηκαν, με βάση την προτίμηση ποδιού τους, σε 3 ομάδες των 11 ατόμων: στην ομάδα των καλαθοσφαιριστών που επιδεικνύουν προτίμηση στο αριστερό τους πόδι, στην ομάδα των καλαθοσφαιριστών που επιδεικνύουν αμφιδέξια προτίμηση στα πόδια τους και στην ομάδα των καλαθοσφαιριστών που επιδεικνύουν προτίμηση στο δεξί τους πόδι. Τα άτομα των 3 ομάδων αξιολογήθηκαν τόσο στην προτίμηση ποδιού τους, όσο και στη μέγιστη ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων μυών των γονάτων. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές α) μεταξύ του προτιμώμενου και μη προτιμώμενου ποδιού στην ομάδα που επιδεικνύει προτίμηση στο αριστερό της πόδι ($t=2.902$, $p < 0.05$) β) μεταξύ του ποδιού προτίμησης της ομάδας που επιδεικνύει προτίμηση στο δεξί και της ομάδας που επιδεικνύει προτίμηση στο αριστερό της πόδι ($t=10.354$, $p < 0.005$) και γ) μεταξύ του μη προτιμώμενου ποδιού της ομάδας που επιδεικνύει προτίμηση στο δεξί και της ομάδας που επιδεικνύει προτίμηση στο αριστερό της πόδι ($t=5.421$, $p < 0.05$). Τα αποτελέσματα, αναδεικνύουν το διαφορετικό ρόλο των κινητικών και ισορροπικών χαρακτηριστικών σε άτομα που επιδεικνύουν προτίμηση στο αριστερό, στο δεξί ή και στα δύο τους πόδια, ερμηνεύονται με βάση τα σύγχρονα νευροψυχολογικά δεδομένα.

170. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

**Χονδροματίδου Ν., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Κωνσταντινίδου Ξ., Πυλιανίδης Θ.,
Τοκμακίδης Σ.**

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα μορφολογικά και κινητικά χαρακτηριστικά και να προσδιορίσει τη σύσταση σώματος αθλητριών ποδοσφαίρου αθλητικών συλλόγων. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν συνολικά πενήντα έξι γυναίκες ($n = 56$) ηλικίας 27.2 ± 8.3 ετών, που χωρίστηκαν σε αθλήτριες ποδοσφαίρου αθλητικών συλλόγων ($n = 27$) με μέση προπονητική ηλικία 7.28 έτη και ενήλικες γυναίκες οι οποίες δεν παρακολουθούσαν συστηματικά κάποιο πρόγραμμα άσκησης ($n = 29$). Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις στα μορφολογικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια και καθιστή θέση, μάζα σώματος, έκταση χεριών, επιλεγμένες δερματοπτυχές, περιφέρειες και διάμετροι) και υπολογίστηκε ο δείκτης κορμού, η άλιπη σωματική μάζα, η μάζα λίπους και το ποσοστό σωματικό λίπους καθώς επίσης και στα κινητικά χαρακτηριστικά (ευκαμψία ωμικής ζώνης και ισχίου, άλμα από ημικάθισμα (SJ), άλμα με ταλάντευση (CMJ), άλμα με ταλάντευση με τα χέρια ελεύθερα (CMJas), τεστ Wingate και συγκέντρωση γαλακτικού). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική

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

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

επίδραση του παράγοντα ομάδα τόσο στο σύνολο των μορφολογικών χαρακτηριστικών ($p < 0.05$) και τη σύσταση σώματος ($p < 0.001$), όσο και στο σύνολο των κινητικών χαρακτηριστικών ($p < 0.05$). Γενικότερα, η ομάδα των αθλητριών παρουσιάζει χαμηλότερες τιμές σωματικής μάζας, ποσοστού λίπους, στενό ισχίο και γενικά όχι τόσο ανεπτυγμένη μυϊκή μάζα συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Ωστόσο, στα κινητικά χαρακτηριστικά οι αθλήτριες παρουσιάζουν καλύτερη ευκαμψία, υπερέρχουν στην αλτική ικανότητα τόσο στο άλμα από ημικάθισμα ($p < 0.01$) και ταλάντευση ($p < 0.001$) όσο και στο άλμα με ταλάντευση με τα χέρια ελεύθερα ($p < 0.001$), στη μέση αναερόβια ισχύ ($p < 0.001$) και εμφανίζουν υψηλότερες τιμές στη συγκέντρωση του γαλακτικού ($p < 0.001$). Τα αποτελέσματα αυτά σκιαγραφούν τα μορφολογικά και κινητικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τις αθλήτριες ποδοσφαίρου και προσδιορίζουν τις φυσικές ικανότητες, οι οποίες είναι απαραίτητες στο γυναικείο ποδόσφαιρο. Συμπερασματικά, οι αθλήτριες ποδοσφαίρου των αθλητικών συλλόγων που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές στα μορφολογικά χαρακτηριστικά συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου ενώ εμφάνισαν καλύτερες τιμές στις φυσικές ικανότητες. Ωστόσο, οι τιμές αυτές συγκρινόμενες με επιδόσεις αθλητριών ποδοσφαίρου του εξωτερικού είναι σε μέτριο επίπεδο, γεγονός που πιθανά να οφείλεται στο ερασιτεχνικό επίπεδο που διεξάγεται το πρωτάθλημα στο γυναικείο ποδόσφαιρο στη χώρα μας καθώς επίσης και στη μη συστηματική και οργανωμένη μορφή προπόνησης που ακολουθούσαν οι συγκεκριμένες ομάδες.

171. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΡΙΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Μαργώνης Κ., Νικολαΐδης Κ., Ντουρουντός Ι., Χατζηνικολάου Αθ., Μπάρμπας Ι., Φατούρος Ι., Ταξιλδάρης Κ.

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας με βάση την ποδοσφαιρική θέση των παικτών κατά την διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 21 ποδοσφαιριστές (ηλικίας: 22, $4 \pm 6,4$ γρ, σωματικού βάρους: $73,8 \pm 7,8$ kg, ύψους: $1,79 \pm 5,2$ cm, και ποσοστό λίπους: $13,5 \pm 2,6\%$). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή της περιόδου της προετοιμασίας, ενώ για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (t-test), για ανεύρεση διαφορών μεταξύ των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων.

	SJ	CMJ	CMJAS	R15''
Αμυντικοί N=7	38,2±2,4	40,4±3,1	46,2±3,1	28,7±2,2
Κεντρικοί N=7	35,8±4,1	37,2±2,8	44,8±5,1	32,1±6,1
Επιθετικοί N=7	37,9±4,5	38,1±4,4	45,4±2,8	30,3±3,3
Mean±SD N=21	36,9±6,05	38,7±5,5	45,64±5,8	30,4±4,2

Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν ότι η αλτική ικανότητα των αμυντικών (CMJ) παρουσίαζε σημαντική στατιστική αύξηση σε σχέση με τους κεντρικούς και επιθετικούς παίκτες ($p < 0,05$). Επιπλέον, οι κεντρικοί παίκτες παρουσίαζαν σημαντική αύξηση κατά την διάρκεια των επαναλαμβανόμενων αλμάτων των (15'') σε σχέση με τους άλλους παίκτες ($p < 0,05$). Τέλος, καμία διαφοροποίηση δεν παρουσιάστηκε μεταξύ των ποδοσφαιριστών κατά την δοκιμασία του (SJ). Από τα παραπάνω αποτελέσματα γίνεται φανερό ότι η αλτική ικανότητα των παικτών είχε άμεση συσχέτιση με την ποδοσφαιρική τους θέση κατά την διάρκεια ενός αγώνα.

174. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΤΟΥ "HEIDELBERGER BASKETBALL TEST"

Κωνσταντόπουλος Ι., Καρπέτας Δ., Τσαγκρώνης Τ., Πέρκος Σ., Γεροδήμος Β. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα

Σκοπός της μελέτης ήταν ο έλεγχος της επίδρασης της ωρίμανσης στην απόδοση καλαθοσφαιριστών παιδικής και εφηβικής ηλικίας σε επιλεγμένες δοκιμασίες του "Heidelberger Basketball Test".

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

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 40 καλαθοσφαιριστές, 20 παιδικής ($10,2 \pm 0,8$ ετών, σωματική μάζα: $41,3 \pm 6$ kg, ανάστημα: $1,5 \pm 0,6$ m) και 20 εφηβικής ηλικίας ($14,3 \pm 0,4$ ετών, σωματική μάζα: $71,6 \pm 10$ kg, ανάστημα: $1,8 \pm 0,7$ m). Οι δοκιμασίες που επιλέχθηκαν ήταν αυτές που είχαν σχέση με βασικές δεξιότητες του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης. Πιο

Δοκιμασίες	Διά	Έφηβοι	P
Διείσδυση (σύν. προσπ.)	$8,65 \pm 0,88$	$11,75 \pm 1,48$,000
Διείσδυση (έγκ. προσπ.)	$4,70 \pm 2,58$	$10,35 \pm 1,57$,000
Σουτ (σύν. προσπ.)	$8,50 \pm 0,51$	$10,30 \pm 1,46$,002
Σουτ (έγκ. προσπ.)	$2,60 \pm 1,47$	$4,95 \pm 2,65$,,002
Ντρίπλα (s)	$9,68 \pm 1,37$	$7,50 \pm 9,7$,000
Πάσα (σύν. προσπ.)	$13,25 \pm 1,77$	$19,30 \pm 1,84$,000
Πάσα (έγκ. προσπ.)	$12,90 \pm 1,83$	$18,80 \pm 1,77$,000
Αμυντικά γλιστρήματα(m)	$14,30 \pm 1,75$	$16,40 \pm 1,23$,000
Pivot (προσπάθειες)	$48,15 \pm 8,00$	$54,30 \pm 10,34$,042

αναλυτικά, οι καλαθοσφαιριστές αξιολογήθηκαν στη διείσδυση, στο σουτ, στην ντρίπλα, στην πάσα, στα αμυντικά γλιστρήματα και στο ρινοτ. Για να ελεγχθεί η επίδραση της ωρίμανσης στην απόδοση των καλαθοσφαιριστών χρησιμοποιήθηκε το Independent Sample T-Test. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνεται η επίδοση των καλαθοσφαιριστών ανά δοκιμασία και οι στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ παιδιών και εφήβων ανά δοκιμασία. Παρατηρούμε ότι οι έφηβοι υπερέχουν στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) των παιδιών σε όλες τις δοκιμασίες.

Διδακτική Θεωρία Teaching Theory

175. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1985 (1989) ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Αλιμπάκη Κ., Τσαπακίδου Α.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Παιδαγωγική Σχολή, Τμήμα Νηπιαγωγών, 53100 Φλώρινα

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να αντιπαραθέσει και να συγκρίνει το αναλυτικό πρόγραμμα του 1985 (1989) και το διαθεματικό ενιαίο πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης της κινητικής αγωγής στην προσχολική ηλικία. Για την προσέγγιση του σκοπού και τη συλλογή στοιχείων χρησιμοποιήθηκε η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Από την ανάλυση των στοιχείων προκύπτει πως στο αναλυτικό πρόγραμμα του 1985 (1989) η κίνηση έχει δεσποζούσα θέση. Ανταποκρίνεται στις απόψεις του Piaget ως προς το περιεχόμενο της ηθικής και γνωστικής ανάπτυξης και οι στόχοι του ανάγονται στην ταξινόμηση του Bloom. Από την άλλη πλευρά, το ΔΕΠΠΣ υποστηρίζει την αυτενεργό και ανακαλυπτική μάθηση δίνοντας έμφαση στην κινητοποίηση του ενδιαφέροντος των νηπίων. Η γνώση, μόνο στην ενοποιημένη και διεπιστημονική της εφαρμογή αποκτά νόημα για τα παιδιά. Έτσι η κινητική αγωγή προσεγγίζεται με βάση αυτήν την αρχή και συνδυαστικά με όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Συμπερασματικά, τα δύο αναλυτικά προγράμματα έχουν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της κινητικής αγωγής καθώς το Α.Π. του '85 είναι κλειστό και γνωσιοκεντρικό, θέτει σαφείς στόχους και ο ρόλος του εκπαιδευτικού κρίνεται κεντρικός, ενώ το ΔΕΠΠΣ είναι ανοιχτό «προσφέροντας» πρωτοβουλία στους εκπαιδευτικούς. Τέλος, στο Α.Π. του '85 η ψυχοκινητική αποτελεί καθημερινή δραστηριότητα, οργανώνεται από τη νηπιαγωγό και κάθε κίνηση διδάσκεται μεμονωμένη, ενώ στο ΔΕΠΠΣ κάθε κίνηση θα πρέπει να έχει νόημα για τα παιδιά και να συνδυάζεται με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα.

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

176. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αντωνάτου Ο., Μπεμπέτσος Ε., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο., Κώστα Γ.

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση του αερόμπικ ως προς την αντίληψη κλίματος παρακίνησης και την ικανοποίηση, μαθητών/τριών γυμνασίου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 160 μαθητές/τριες ηλικίας 12-15 ετών (Μ.Ο.=13,5, Τ.Α.=1.6), από αυτούς 78 ήταν αγόρια και 82 κορίτσια, 79 μαθητές/τριες α' γυμνασίου και 81 γ' γυμνασίου, 91 αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και 69 την ομάδα ελέγχου. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια «Αντίληψης Κλίματος Παρακίνησης» (LAPROECQ), τροποποιημένο στον ελληνικό πληθυσμό (Παραϊοαννου, 1998) και «Κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα Φυσικής Αγωγής (Duda & Nicholls, 1992) τροποποιημένο στον ελληνικό πληθυσμό (Παραϊοαννου, Milosis, Kosmidou & Tsigilis, 2002). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν πριν και μετά από το πρόγραμμα, την πρώτη και δωδέκατη εβδομάδα. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ερωτηματολογίων. Επίσης, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς: (1) την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στη δουλειά, στην αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης, καθώς και μεταξύ των τάξεων, (2) την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στο εγώ, μεταξύ των μετρήσεων, ομάδων, φύλου και τάξης, (3) την κλίμακα ικανοποίησης, μεταξύ των τάξεων. Συμπερασματικά, μετά την παρέμβαση οι μαθητές/τριες παρουσίασαν υψηλότερα σκορ ως προς την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στη δουλειά και χαμηλότερα ως προς την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στο εγώ. Συνεπώς, με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, το αερόμπικ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν μορφή άσκησης στα πλαίσια του μαθήματος φυσικής αγωγής.

177. Η ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΤΩΝ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.

Αρβανιτάκης Ι., Μαυρουδή Α., Τσαπακίδου Α.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Τμήμα Νηπιαγωγών, 53100, Φλώρινα

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να εξετάσει τον βαθμό κατάρτισης, που παρέχουν τα ελληνικά πανεπιστημιακά τμήματα προσχολικής εκπαίδευσης, στους σπουδαστές στα γνωστικά αντικείμενα της φυσικής-κινητικής αγωγής, της ψυχοκινητικής, της μουσικο-κινητικής, της αγωγής χορού και του θεατρικού παιχνιδιού σύμφωνα με τις απαιτήσεις του εν ενεργεία αναλυτικού προγράμματος του Υπουργείου. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τα εννέα πανεπιστημιακά τμήματα προσχολικής εκπαίδευσης της χώρας μας. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης περιεχομένου των τρεχόντων οδηγιών σπουδών του κάθε τμήματος. Αναλύοντας τους τίτλους και τις περιγραφές των μαθημάτων δημιουργήθηκαν πίνακες με τα μαθήματα κάθε γνωστικού αντικείμενου για όλα τα Πανεπιστημιακά τμήματα. Επίσης εκτιμήθηκαν και στοιχεία όπως οι ώρες διδασκαλίας του κάθε μαθήματος, εάν είναι υποχρεωτικό ή όχι εάν είναι μάθημα κορμού ή κατεύθυνσης. Η έρευνά μας έδειξε ότι τα μαθήματα που σχετίζονται με τα παραπάνω γνωστικά αντικείμενα αποτελούν ένα μικρό ποσοστό των προγραμμάτων σπουδών των ελληνικών τμημάτων προσχολικής αγωγής. Ιδιαίτερα παραγκωνισμένα εμφανίζονται τα μαθήματα ψυχοκινητικής, αγωγής χορού και φυσικής-κινητικής αγωγής. Αξιοσημείωτες είναι και οι διαφορές από τμήμα σε τμήμα όσον αφορά τα παραπάνω μαθήματα (πλήθος και ώρες διδασκαλίας). Συμπερασματικά, επειδή τα γνωστικά αντικείμενα που προαναφέρθηκαν αποτελούν κυρίαρχο στοιχείο στην προσχολική αγωγή, κρίνεται απαραίτητο τα τμήματα να αυξήσουν τις ώρες διδασκαλίας των γνωστικών αυτών αντικειμένων, ώστε οι εκπαιδευτικοί-νηπιαγωγοί να είναι κατάλληλα καταρτισμένοι.

178. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΕΝΤΕΚΑ ΚΑΙ ΔΩΔΕΚΑ ΧΡΟΝΩΝ

Γλάνια Τ., Αντωνίου Π., Διγγελίδης Ν.,

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

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

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

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στη εξωστρέφεια μαθητών/τριών που φοιτούσαν στην Ε και ΣΤ τάξη δημοτικών σχολείων οι οποίες συσχετιζόνταν με τη συμμετοχή ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα μετείχαν 553 μαθητές/τριες (μη αθλητές $n=217$, αθλητές $n=336$) ηλικίας 11-12 ετών, που φοιτούσαν στα Δημοτικά σχολεία μιας πόλης της Θράκης. Χρησιμοποιήθηκε η συντομογραφημένη έκδοση του ανανεωμένου ερωτηματολογίου του Eysenck (JEPQR-A) για παιδιά, που τροποποιήθηκε από την Francis το 1996. Αφού έγινε ομαδοποίηση των 6 μεταβλητών στον παράγοντα «εξωστρέφεια», έγινε ανάλυση διακύμανσης (One Way Anova) με ανεξάρτητο παράγοντα την συστηματική ενασχόληση ή όχι με τον αθλητισμό. Εφόσον στην Anova προέκυψε ότι δεν υπήρχε ομοιογένεια διακυμάνσεων ακολούθησε ανάλυση με ένα μη παραμετρικό τεστ (Mann-Whitney test). Διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($Z = -4,885$, $p < 0,05$) μεταξύ αθλητών και μη αθλητών. Τα αποτελέσματα φανερώνουν ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ αθλητών και μη όσον αφορά το βαθμό εξωστρέφειας, με τα εξωστρεφή παιδιά να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Καλό θα ήταν λοιπόν η φυσική αγωγή με κατάλληλες τεχνικές να προάγει την εξωστρέφεια των μαθητών με στόχο την εμπλοκή τους στην εξωσχολική άθληση.

179. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΤΙΜΙΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δήμου Δ., Κοσμίδου, Ε., Χασάνδρα Μ.

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν οι 4 προσανατολισμοί στόχων επίτευξης, σύμφωνα με το πολυδιάστατο ιεραρχικό μοντέλο του Παπαϊωάννου (1999), συσχετίζονται με θετικές και αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 131 μαθητές και 118 μαθήτριες από Ε δημοτικού έως και μαθητές λυκείου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο των Παραϊωάννου, Milosis, Kosmidou, & Tsigillis, (2002) και το ερωτηματολόγιο τίμιο παιχνίδι στη φυσική αγωγή των Χασάνδρα, Γούδας, Χατζηγεωργιάδης & Θεοδωράκης (2002). Σημαντικά θετικές ήταν οι συσχετίσεις μεταξύ θετικών αθλητικών συμπεριφορών και του στόχου της προσωπικής βελτίωσης, ενώ σημαντικά αρνητική ήταν η σχέση των θετικών αθλητικών συμπεριφορών με τους στόχους προστασίας και ενίσχυσης του εγώ. Αντίθετα, σημαντικά θετικές ήταν οι συσχετίσεις μεταξύ αρνητικών αθλητικών συμπεριφορών και των στόχων προστασίας και ενίσχυσης του εγώ, ενώ σημαντικά αρνητική ήταν η σχέση των αρνητικών αθλητικών συμπεριφορών με το στόχο της προσωπικής βελτίωσης. Ο στόχος της κοινωνικής αποδοχής δεν είχε σημαντική συσχέτιση με τις θετικές και αρνητικές κοινωνικές αθλητικές συμπεριφορές. Συμπερασματικά, οι σχέσεις ήταν οι αναμενόμενες, με εξαίρεση το στόχο της κοινωνικής αποδοχής.

181. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Β' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Παναγοπούλου Β., Σερμπέζης Β., Μπούκος Σ.

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

Ο ρυθμός, αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό της μουσικής αλλά και φυσιολογικό φαινόμενο, αλληλένδετο και άρρηκτα συνδεδεμένο με την εκτέλεση δεξιοτήτων, καθώς αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα κάθε ανθρώπινης κίνησης. Μάλιστα, η έλλειψη ρυθμού στην εκτέλεση της κίνησης είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται με μεγάλη συχνότητα σε πληθυσμούς που πάσχουν από διαφόρων ειδών χρόνιες παθήσεις ή από κάποιας μορφής κοινωνικο-συναισθηματικές διαταραχές. Η ρυθμική ικανότητα, δηλαδή η ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων στο ρυθμό της μουσικής κρίνεται απαραίτητη για την απόδοση στο χορό, τέχνη που εξελίσσεται μέσα στο χρόνο. Σκοπός της εργασίας ήταν να αξιολογηθεί το επίπεδο συγχρονισμού με εξωτερικό ρυθμικό ερέθισμα σε παιδιά Β' τάξης Δημοτικού και να εντοπιστούν πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Στην έρευνα συμμετείχαν 49 μαθητές (26 αγόρια και 23 κορίτσια) ενώ το τεστ που εφαρμόστηκε ήταν το High/Scope Beat Coordination Screening Test (Weikart & Carlton, 1995). Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, καθώς τα κορίτσια σημείωσαν μεγαλύτερα σκορ στις δοκιμασίες του τεστ.

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

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

182. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΛΛΗΝΟΦΩΝΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΡΚΟΦΩΝΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΑ ΤΕΣΤ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ "DEMOCRITOS-PAT-PRE"**Χονδροματίδου Ν., Πετροκτίστης Χ., Καμπάς Α., Ταξιλδάρης Κ.****Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τις επιδόσεις ελληνόφωνων και τουρκόφωνων νηπίων, στα τεστ της δέσμης Democritus-Psychomotor Assessment Tool for Preschool Children (PAT-PRE). Το δείγμα αποτέλεσαν 57 παιδιά (n=57), μαθητές και μαθήτριες Νηπιαγωγείων της Κομοτηνής. Από το σύνολο των παιδιών του δείγματος 32 ήταν ελληνόφωνα και 25 τουρκόφωνα. Τα παιδιά μετρήθηκαν με τη δέσμη PAT-PRE που περιλαμβάνει 13 τεστ και είναι προσαρμοσμένη για παιδιά αυτής της ηλικίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων ($p < .005$). Με δεδομένο ότι η κατανόηση ενός τεστ επηρεάζει σε κάποιο βαθμό τις επιδόσεις ακόμα και σε κινητικά τεστ, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν τις μέχρι τώρα αναφορές που αφορούν την καταλληλότητα της δέσμης PAT-PRE για παιδιά αυτής της ηλικίας και σχετίζονται κυρίως με το δραματοποιημένο χαρακτήρα διεξαγωγής της. Επιπλέον, δεν υπάρχει καμιά απολύτως ένδειξη που να αιτιολογεί τις όποιες επιφυλάξεις κατά την κινητική αξιολόγηση παιδιών αυτής της ηλικίας με άλλη μητρική γλώσσα από την ελληνική.

183. Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ**Χονδρογιάννη Ν., Τσιγγίλης Ν., Γραμματικόπουλος Β., Χασάνδρα Μ., Κουστέλιος Α.****Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει ο βαθμό στον οποίο οι απαντήσεις που δίνουν οι εκπαιδευτικοί ως προς την αυτό-αποτελεσματικότητας τους επηρεάζονται από την επιθυμία για κοινωνική αποδοχή. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 83 καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (MT = 46.67 ετών, TA ± 7.40), από αυτούς οι 55 ήταν γυναίκες και 28 άνδρες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με βάση τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών σε δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο αφορούσε στην αυτό-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών (Tschannen-Moran & Woolfolk-Hoy, 2001) και περιλάμβανε τρεις διαστάσεις: (α) στρατηγικές διδασκαλίας, (β) διοίκηση της τάξης, και (γ) εμπλοκή των μαθητών σε διαδικασίες μάθησης. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο ήταν η κλίμακα επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή (Marlowe & Crowne, 1961). Η εσωτερική συνοχή των τριών διαστάσεων της αυτό-αποτελεσματικότητας ήταν ικανοποιητικές τιμές ($.79 < \alpha < .93$). Αποδεκτή ήταν επίσης η τιμή α του Cronbach για την κλίμακα κοινωνικής αποδοχής ($\alpha = .77$). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά μη σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου της αυτό-αποτελεσματικότητας και της κλίμακας κοινωνικής αποδοχής. Βασίζομενοι στα παραπάνω αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι οι απαντήσεις των εκπαιδευτικών στο ερωτηματολόγιο της αυτό-αποτελεσματικότητας δεν φαίνεται να επηρεάζονται από κοινωνικά επιβαλλόμενες απόψεις.

**Επιστήμες του Χορού
Dance Science****184. ΟΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ
Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ.****Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Στην εργασία παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του προγράμματος «Τεχνολογική Προοπτική Διερεύνηση στην Ελλάδα», που αφορούν τον τομέα του πολιτισμού και θέτει ερωτήματα για τον μελλοντικό «ρόλο και θέση» του χορού. Το πρόγραμμα στόχευσε στο να διερευνήσει το μέλλον της ελληνικής κοινωνίας, ανιχνεύοντας τις συνέπειες από την ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας και να δημιουργήσει κατευθυντήριες γραμμές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν αφενός το ελληνικό κράτος στο σχεδιασμό της πολιτικής του, αφετέρου τον επιχειρηματικό κόσμο στην στρατηγική που πρέπει να ακολουθήσει. Οι βασικές υποθέσεις του προγράμματος

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

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

έχουν χρονικό ορίζοντα το 2021. Το τρίπτυχο έρευνα – επιστήμη – τεχνολογία αποτελούν το πεδίο δράσης και τις μεταβλητές για την σκιαγράφιση του μέλλοντος. Η μεθοδολογία βασίστηκε στην επεξεργασία σεναρίων. Η δημιουργία σεναρίων χρησιμοποιήθηκε για το σχηματισμό «πιθανών κόσμων», όπου συγκεκριμένοι παράγοντες και δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα. Η Ομάδα Συντονισμού σχεδίασε τα macro-σενάρια. Οι Ομάδες Εργασίας ήταν υπεύθυνες για το σχεδιασμό των σεναρίων στο επίπεδο των θεματικών ενότητων. Τα μέλη της Ομάδας Εργασίας προέρχονταν, από τον χώρο των επιχειρήσεων, τα πανεπιστήμια, την έρευνα, τους επαγγελματικούς οργανισμούς κτλ. Συνολικά δημιουργήθηκαν 11 θεματικές ενότητες. Η θεματική του πολιτισμού είχε 11 μέλη. Ο πολιτισμός θεωρείται αυτόνομος τομέας οικονομικής δραστηριότητας ο οποίος σχετίζεται με άλλους τομείς όπως ο τουρισμός, το περιβάλλον κτλ. Μελετήθηκε η πολιτική του υπουργείου πολιτισμού, οι περιορισμοί και τα προβλήματα, οι τάσεις και οι προοπτικές, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, οι ευκαιρίες και οι κίνδυνοι. Τελικά, η Ομάδα Εργασίας κατέληξε στη δημιουργία τριών σεναρίων: το σενάριο βάσης, την πολιτιστική πανδαισία και την πολιτιστική φιλελευθεροποίηση. Τα ερωτήματα που προκύπτουν αφορούν το «ρόλο» του χορού, ως μια ιδιαίτερη πολιτιστική δραστηριότητα, μέσα στο γενικότερο πλαίσιο των σεναρίων.

185. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ **Παναγοπούλου Β., Μπούκος Στ., Σερμπέζης Β.**

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

Ανεξάρτητα από το επίπεδο του πολιτισμού του κάθε τόπου και λαού, ανέκαθεν αποδιδόταν και εξακολουθεί να αποδίδεται ιδιαίτερη σημασία στα μουσικά όργανα που συνοδεύουν το χορό, καθώς, εκτός των άλλων, διαφωτίζονται έτσι και πτυχές των σχέσεων μεταξύ λαών ή χωρών και τις πολιτιστικές επιδράσεις που συντελούνται στο πέρασμα των αιώνων. Αν και για την απαρχή της χρήσης τους έχουν διατυπωθεί πολλές θεωρίες και απόψεις, όπως άλλωστε και για τη γένεση της μουσικής, η περισσότερο κοινά αποδεκτή θεωρία φαίνεται να είναι αυτή που αναζητά την εμφάνισή τους στις πρώτες μορφές μαγικοθρησκευτικών χορών. Σκοπός της εργασίας ήταν να παρατηρήσει την εξέλιξη των μουσικών οργάνων που συνοδεύουν το χορό στην περιοχή της Θράκης από την αρχαιότητα μέχρι και τον 20^ο αιώνα, εποχή που δημιουργούνται τα πρώτα παραδοσιακά μουσικά σχήματα. Όπως φαίνεται από τη μελέτη των σχετικών πηγών, η ευρύτερη περιοχή της Θράκης, που θεωρείται ότι υπήρξε για τον αρχαίο ελληνικό κόσμο κοιτίδα της μουσικής και του χορού, ακόμη και σήμερα εξακολουθεί να αποτελεί περιοχή με ξεχωριστό μουσικό χρώμα και ποικιλία παραδοσιακών οργάνων και μουσικών σχημάτων.

186. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ **Ψυρροπούλου Μ.**

Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

Με τη ραγδαία αστικοποίηση και τη δημιουργία νέων μορφών κοινωνικής οργάνωσης και διαβίωσης, που ακολούθησε το Β' Παγκόσμιο πόλεμο προκαλώντας ρήξη του παραδοσιακού τρόπου ζωής, η χορευτική δημιουργία μεταφέρθηκε από το φυσικό της περιβάλλον στο πλαίσιο επιχειρηματικού τύπου οργανισμών. Ως συνέπεια των παραπάνω εμφανίζονται στην Αθήνα τη δεκαετία του '70 οργανωμένοι χώροι με σκοπό την ψυχαγωγία των τουριστών, κυρίως του εξωτερικού. Οι χώροι αυτοί είναι ταβέρνες που προσφέρουν εκτός από την ελληνική κυρίως κουζίνα, ένα πλούσιο ψυχαγωγικό πρόγραμμα που περιλάμβανε λαϊκή μουσική και χορευτικές παραστάσεις με ελληνικούς παραδοσιακούς και λαϊκούς χορούς. Σκοπός αυτής της εισήγησης είναι η περιγραφή και ανάλυση μιας παράστασης ελληνικού παραδοσιακού χορού όπως αυτή σήμερα παρουσιάζεται σε ένα κατεξοχήν τουριστικό πλαίσιο, όπως αυτό της τουριστικής περιοχής της Αθηναϊκής Πλάκας, στα πλαίσια ενός καλλιτεχνικού προγράμματος ψυχαγωγίας τουριστών στο φολκlorικό κέντρο διασκέδασης «Νέος Ρήγας». Η συλλογή του υπό εξέταση υλικού έγινε με τη μέθοδο της επιτόπιας έρευνας. Η παρατήρηση (τρίπτυχο Van Genep) και η συμμετοχή ως κατεξοχήν χαρακτηριστικά της επιτόπιας έρευνας σε συνδυασμό με την μη δομημένη συνέντευξη συνέβαλαν στη συλλογή των δεδομένων.

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

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

Για την καταγραφή και αναλυτική παρουσίαση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο του Van Zemper, ενώ για την ερμηνευτική εκδοχή χρησιμοποιήθηκαν θεωρητικές θέσεις που συνδέονται με τις έννοιες του τουρισμού και της μαζικής κατανάλωσης.

187. ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΕΠΕΦΕΡΕ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟΝ ΤΡΑΝΟ ΧΟΡΟ «ΤΣΙΝΤΣΙΡΟ» ΤΗΣ ΑΙΑΝΗΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

**Μπούκος Σ., Παναγοπούλου Β., Σερμπέζης Β., Φιλίππου Φ., Αλμπανιδής Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή**

Είναι γνωστό ότι η διαιώνιση κάθε στοιχείου παραδοσιακού πολιτισμού είναι μια διαδικασία που βασίζεται στη διατήρηση προτύπων και συνάμα στην λειτουργική προσαρμογή τους στα εκάστοτε δεδομένα του χωροχρόνου όπου λαμβάνουν χώρα. Ο «Τρανός» χορός συναντάται σε όλη την Κεντροδυτική Μακεδονία με πολλές μορφές και σε διάφορες χορευτικές περιστάσεις. Στην Αιανή Κοζάνης, ως «Τσιντσιρό», αποτελεί το κύριο χορευτικό δρώμενο του εθίμου των Λαζαρινών που τελείται το Σάββατο του Λαζάρου. Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει τις πιθανές αλλαγές που μπορεί να επήλθαν στη δομή και λειτουργία του Τρανού χορού «Τσιντσιρό», μεταπολεμικά. Για την συλλογή των πληροφοριών χρησιμοποιήθηκαν οι σχετικές βιβλιογραφικές αναφορές καθώς και δομημένες και ιεραρχημένες συνεντεύξεις 25 κατοίκων του χωριού 61 έως 94 ετών. Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι οι πολιτικές, οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές επέφεραν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο έθιμο που προσαρμόστηκε στα νέα δεδομένα.

190. Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

Γουλιμάρης Δ., Σερμπέζης Β., Σαρρή Α.

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

Οι πρώτες προσπάθειες δημιουργίας τμημάτων δημιουργικής απασχόλησης στην ελληνική εκπαίδευση χρονολογούνται από τα τέλη της δεκαετίας του '80. Αποτέλεσμα τους αποτελεί ένας σχετικά νέος θεσμός που καθιερώθηκε από το σχολικό έτος 1999-2000, το Ολοήμερο Σχολείο. Ο χορός αποτελεί μια δραστηριότητα που συμπεριλαμβάνεται στα γνωστικά αντικείμενα που μπορούν να επιλέξουν τα παιδιά του δημοτικού σχολείου στα πλαίσια του Ολοήμερου πέρα από το κανονικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Σκοπός της έρευνας είναι η αξιολόγηση των χορευτικών δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται στα Ολοήμερα Σχολεία της Αν. Μακεδονίας και Θράκης. Το δείγμα αποτέλεσαν 17 καθηγητές που διδάσκουν χορό και 17 διευθυντές Ολοήμερων Σχολείων που περιλαμβάνουν στο πρόγραμμα τους χορευτικές δραστηριότητες. Τα δεδομένα της έρευνας προήλθαν από τις απαντήσεις σε πέντε ενότητες ερωτήσεων: την υποδομή-διοίκηση, την οργάνωση, τις σχέσεις, την επιμόρφωση και την ικανοποίηση. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι τόσο οι καθηγητές όσο και οι διευθυντές αξιολογούν θετικά όλους τους εξεταζόμενους παράγοντες με ιδιαίτερη έμφαση στην ικανοποίηση των μαθητών από το μάθημα και στην ανάγκη εφαρμογής επιμορφωτικών προγραμμάτων για το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο. Διαφορά μεταξύ των διευθυντών και των καθηγητών ως προς την αξιολόγηση τους προέκυψε στους παράγοντες υποδομή-διοίκηση, οργάνωση και σχέσεις. Ο χορός αποτελεί μια δραστηριότητα ελκτική και αποδεκτή από τους μαθητές. Ωστόσο για την καλύτερη ανταπόκριση στην νέα πραγματικότητα είναι απαραίτητη η βελτίωση και προσαρμογή των εφαρμοζόμενων προγραμμάτων, η διαρκής επιμόρφωση των καθηγητών καθώς και ο καλύτερος τρόπος οργάνωσης του μαθήματος σε τμήματα.

191. Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ ΤΟΥ LABAN

Κουτσούμπα Μ.,

Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

Ένα από τα θεμελιώδη ζητήματα της μελέτης και διδασκαλίας του χορού είναι η δυνατότητα αποτύπωσης της χορευτικής κίνησης στο χαρτί, ή διαφορετικά η σημειογραφία της, η οποία και παρέχει πρόσβαση στο καθαυτό μέσο του χορού που δεν είναι άλλο από την ίδια τη χορευτική κίνηση. Μεταξύ των διαφόρων σημειογραφικών συστημάτων που έχουν κατά καιρούς προταθεί,

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

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

αυτά του Laban γνωρίζουν ευρεία αποδοχή σε παγκόσμιο επίπεδο και θεωρούνται ως τα πιο αξιόπιστα για κάθε είδος χορού. Σκοπός λοιπόν αυτής της εργασίας είναι η παρουσίαση μιας μεθόδου διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού με τη χρήση της σημειογραφίας κίνησης και χορού του Laban. Για το σκοπό αυτό παρουσιάζονται αναλυτικά τα σημειογραφικά συστήματα της δομικής και ποιοτικής πλευράς της χορευτικής κίνησης του Laban, Labanotation/Kinetography Laban και Effort/Shape ως προς τις βασικές αρχές και τα θεμελιώδη στοιχεία τους. Στη συνέχεια, αναλύεται ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως προς τα συστατικά στοιχεία της μορφής του. Τα σημειογραφικά συστήματα συνδυάζονται τέλος με τη διδασκαλία των μορφικών χαρακτηριστικών του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Το εγχείρημα αποδεικνύει ότι τα σημειογραφικά αυτά συστήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού ενισχύοντας μάλιστα τις δημιουργικές ικανότητες των μαθητών και αναβαθμίζοντας τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

192. Ο ΛΑΪΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ **Φιλίππου Φ., Γουλιμάρης Δ.**

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

Η μεταφορά του λαϊκού χορού στη σκηνή είναι μια αισθητική και ταυτόχρονα πολιτική πράξη. Μία χορευτική παραγωγή μπορεί να ειπωθεί ως μία εικόνα των Ελλήνων, αναπαριστώντας σκηνικά τις πολιτισμικές τους αξίες και κανόνες. Είναι χορογραφημένη από την αρχή μέχρι το τέλος και περιλαμβάνει την επιλογή (συνειδητή ή όχι) του πως θα παρουσιαστούν οι χοροί σε ένα συγκεκριμένο ακροατήριο. Λαμβάνοντας αφορμή από τα παραπάνω, η εργασία αυτή θα επιχειρήσει να διερευνήσει ζητήματα που σχετίζονται με τη σκηνική παρουσίαση του λαϊκού μας χορού από τους χορευτικούς ομίλους. Ζητήματα όπως η «αυθεντικότητα» των παρουσιαζόμενων χορών, ποιος παρουσιάζει ποιον, πως τον παρουσιάζει, πως μπορεί να αποδοθεί σκηνικά το κοινωνικό περιβάλλον και η κοινωνική ταυτότητα της ομάδας της οποίας παρουσιάζονται οι χοροί. Χρησιμοποιώντας τη θεωρία της παραστασιακής επιτέλεσης (performance theory, Schechner & Turner) θα προσπαθήσουμε να εγείρουμε έναν προβληματισμό και μια συζήτηση γύρω από τα παραπάνω θέματα με τελικό στόχο ο προβληματισμός αυτός να μας οδηγήσει σε απαντήσεις.