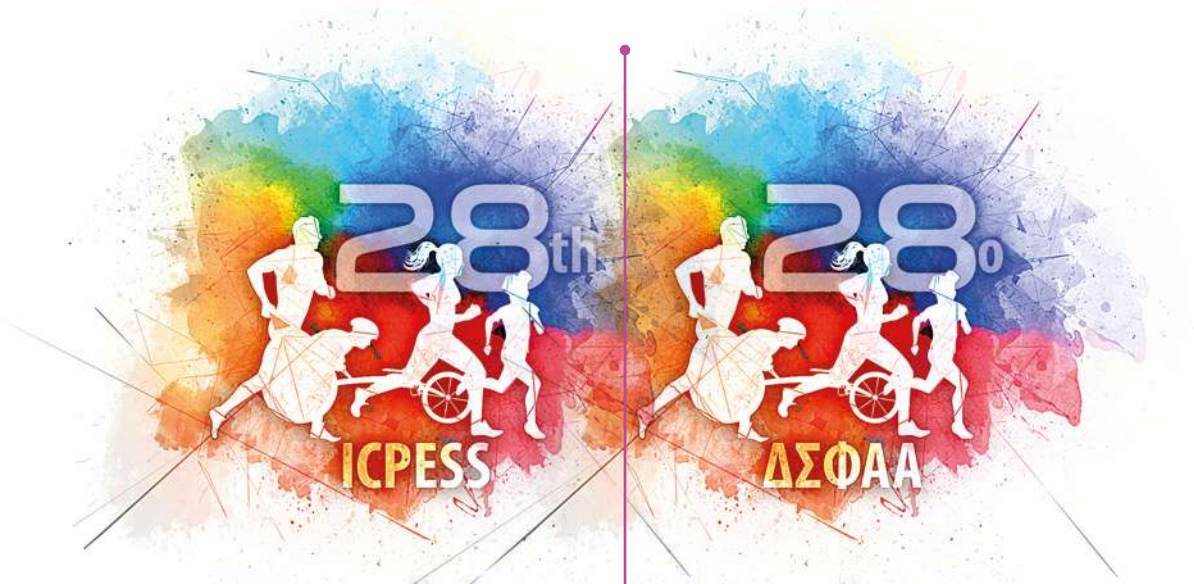
28th International e-Congress on Physical Education & Sport Science

12-14 June 2020

www. icpess.gr

Τόμος Περιλήψεων

Abstract Book



28th International e-Congress on Physical Education & Sport Science

12-14 June 2020

28ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

12-14 Ιουνίου 2020

Περιεχόμενα - Table of Contents

ORAL PRESENTATIONS 5
ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ 5
Sports Injuries and Rehabilitation 9
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση 9
Sports Psychology 17
Αθλητική Ψυχολογία 17
Exercise and Development 21
Άσκηση και Ανάπτυξη 21
Exercise & Musculoskeletal Diseases 31
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις 31
Biomechanics 33
Εμβιομηχανική 33
Dance Sciences 43
Επιστήμες του Χορού 43
Exercise Physiology 53
Εργοφυσιολογία 53
Sports History/Sociology 61
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία 61
Motor learning-Development-Performance 75
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση 75
New Technologies in Physical Education & Sports 81
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό 81
Organization & Marketing of Sports & Recreation 87
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής 87
Exercise training/coaching in individual sports 101
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων 101
Exercise training/coaching in team sports 107
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων 107
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability 135
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία 135
Physical Education in Elementary & Secondary Education 145
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση 145
Physical Activity 155
Φυσική Δραστηριότητα 155
E-POSTER PRESENTATIONS 165
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ 165
Sports Injuries and Rehabilitation 167
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση 167
Sports Injuries and Rehabilitation 193
Αθλητική Ψυχολογία 193
Exercise and Development 209
Άσκηση και Ανάπτυξη 209
Exercise & Musculoskeletal Diseases 217
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις 217
Dance Sciences 229
Επιστήμες του Χορού 229
Exercise Physiology 241
Εργοφυσιολογία 241
Motor learning-Development-Performance 245
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση 245
New Technologies in Physical Education & Sports 253
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό 253
Organization & Marketing of Sports & Recreation 257
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής 257
Exercise training/coaching in individual sports 273
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων 273
Exercise training/coaching in team sports 283
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων 283
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability 303
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία 303
Prescription of Exercise 313
Συνταγογράφηση της άσκησης 313
Physical Education in Elementary & Secondary Education 317
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση 317
Physical Activity 323
Φυσική Δραστηριότητα 323
INDEX 333
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 333

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

EXERCISE PRESCRIPTIONS AND PHYSICAL ACTIVITY RECOMMENDATIONS: THE CHALLENGE OF EXERCISE SCIENCE TO PROVE IT IS AN INTEGRATED INTERDISCIPLINARY FIELD

EKKEKAKIS PANTELEIMON

Department of Kinesiology, Iowa State University, Ames, Iowa, U.S.A.

Email: ekkekaki@iastate.edu | Web: http://Ekkekakis.org | Twitter: @Ekkekakis

The 70-year history of the field of kinesiology has two sides. One is a story of remarkable scientific triumphs in establishing the causal link between physical activity and multiple facets of health and well-being. The other side, however, is a story of persistent failures in raising the portion of the population that is physically active. As the knowledge about the health benefits of physical activity proliferated, the rates of public participation have remained stagnant.[1]

In developing exercise prescription guidelines and physical activity recommendations, the field of kinesiology has traditionally taken into account only two considerations (i.e., the maximization of fitness and health gains, and the minimization of risk) and has relied on the knowledge base of only a few of its subdisciplines (i.e., epidemiology, exercise physiology, sports medicine). However, the processes instigating meaningful changes in human behavior are within the purview of disciplines whose insights have not yet been fully integrated into exercise prescriptions and physical activity recommendations, namely the behavioral sciences (i.e., marketing, behavioral economics, exercise psychology).[2]

The keynote lecture will highlight behavioral insights that could be used to revamp current physical activity promotion efforts, focusing on three points: (a) the emphasis on long-term health benefits as the focal "selling point" of promotion campaigns, (b) the insistence on numerically expressed prescriptions and recommendations, and (c) the neglect of affective factors, such as whether the prescribed or recommended activity will likely be experienced as pleasant or unpleasant.[3] In each case, evidence will be presented that relevant knowledge is available, and that taking advantage of this knowledge base could help the field of kinesiology improve its practices across multiple domains, from physical education to rehabilitation.[4,5]

The main message of this keynote lecture is that exercise prescriptions and physical activity recommendations represent the end products of the field of kinesiology and its main means of establishing its societal value. Therefore, kinesiology should strive to integrate relevant knowledge from all its subdisciplines in formulating the exercise prescriptions and physical activity recommendations that are disseminated to its practitioners and the public. It could be argued that this is the "litmus test" for whether kinesiology is truly becoming an integrated interdisciplinary science of human movement.

REFERENCES

1. ***Ekkekakis, P.*** *(2013). Redrawing the model of the exercising human in exercise prescriptions: From headless manikin to a creature with feelings! In J.M. Rippe (Ed.), Lifestyle medicine (2nd ed.; pp. 1421-1433). Boca Raton, FL: CRC Press.*

2. ***Ekkekakis, P.,*** *Vazou, S., Bixby, W.R., & Georgiadis, E. (2016). The mysterious case of the public health guideline that is (almost) entirely ignored: Call for a research agenda on the causes of the extreme avoidance of physical activity in obesity. Obesity Reviews, 17(4), 313-329.*

3. Brand, R., & ***Ekkekakis, P.*** *(2018). Affective-reflective theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. German Journal of Exercise and Sport Research, 48(1), 48-58.*

4. Ladwig, M.A., Vazou, S., & ***Ekkekakis, P.*** *(2018). "My best memory is when I was done with it": PE memories are associated with adult sedentary behavior. Translational Journal of the American College of Sports Medicine, 3(16), 119-129.*

5. Vazou, S., Mischo, A., Ladwig, M.A., ***Ekkekakis, P.,*** & Welk, G.J. *(2019). Psychologically informed physical fitness practice in schools: A field experiment. Psychology of Sport and Exercise, 40, 143-151.*

DISCLOSURE STATEMENT

The work summarized in this keynote lecture has not received any specific funding and the keynote lecturer has declared no conflicts of interest.

HOW RELEVANT IS OLYMPIC TRUCE AND HOW CAN IT COPE WITH GLOBAL CHALLENGES? IS IT REALISTIC TO EXPECT TEMPORARY CEASEFIRE DURING THE OLYMPIC AND PARALYMPIC GAMES? WHAT ARE THE SUCCESSES AND FAILURES IN THE 21ST CENTURY? SHALL WE EXPECT A BREAKTHROUGH IN THE NEAR FUTURE?

FILIS CONSTANTINOS

International Olympic Truce Centre

The unstable and fluid international environment makes coordination and cooperation imperative. However, the trend is moving in another direction. Inequalities during and after the pandemic will grow and conflicts might multiply. Sport and especially Olympic values can serve as a platform for peace. So, how can we use the power of sport to set an agenda worldwide which inspires and promotes our core ideals and principles: solidarity, unity in diversity, excellence, respect, friendship, and reconciliation. The ultimate objective remains peace and the step to it in conflict zones is truce. But in tackling nowadays challenges, we must put sport and Olympic values in a constant interaction with society and especially the young generation.

EXERCISE AND BONE: HIGH-IMPACT VERSUS HIGH-INTENSITY

KLENTROU PANAGIOTA (NOTA), PhD

Professor, Department of Kinesiology
Associate Dean, Faculty of Applied Health Sciences
Brock University, Ontario, Canada

Mechanical loading, characterized by the magnitude of stress placed on the bone, can stimulate bone remodeling when it diverges from the physiological setpoint, as is the case with exercise [1]. Indeed, exercise has been shown to positively benefit bone health, but its effect may differ depending on the exercise mode, intensity and duration [2]. High-impact activities, such as running and plyometrics, have been shown to be most beneficial for bone due to the larger magnitude of mechanical strain from the ground reaction forces. The benefits of high impact exercise are evident in both children and adults [2]. In addition to bone turnover markers, we have examined resting levels of catabolic and anabolic osteokines related to Wnt signaling and their responses to a single bout of plyometric exercise in pre-menarcheal and post-menarcheal girls [3]. One resting and three post-exercise blood samples (5 min, 1h, 24h post-exercise) were analysed for sclerostin, dickkopf-1 (DKK-1), osteoprotegerin (OPG) and receptor activator of nuclear factor kappa-β ligand (RANKL). Both DKK-1 and RANKL decreased from baseline to 1h post-exercise and remained lower than baseline 24h post-exercise in both groups while the OPG/RANKL ratio was significantly elevated compared to resting values 1h post-exercise. These findings suggest that in young females, high impact exercise induces an osteogenic effect mainly through a transitory suppression of catabolic osteokines up to 24 hours following exercise [3]. Sclerostin, however, did not change in response to plyometric exercise, which is a consistent finding in children [2][3][4], but contrary to the exercise-induced increase in sclerostin that has been found in adults [2][5][6]. Recently, we have shown that low-impact exercise (cycling) may also induce bone turnover changes like those of high-impact exercise, when carried out at a high intensity [7]. When comparing high intensity exercise modes, impact (running) and no-impact (cycling) there were found to be no significant differences in bone turnover between the two exercise modes [5][6]. High intensity resistance exercise has also been shown to mobilize bone formation. When examining bone mineral density in adults, high intensity resistance exercise was found to promote bone formation, thereby improving bone mineral density and suggests that the strain magnitude, the site specificity, and the distribution of strain throughout the bone structure are important factors in the adaptive response of the bone [8][9][10]. Thus, exercise, whether high impact or high intensity, increases the dynamic strain on the skeleton and can lead to an overall anabolic effect, which is important to maintain skeletal integrity across the lifespan.

1. Olmedillas H, González-Agüero A, Moreno LA, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G (2011). Bone Related Health Status in Adolescent Cyclists. PLOS ONE, 6(9), e24841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0024841

2. Kish K, Mezil Y, Ward W, Klentrou P, Falk B (2015). Effects of plyometric exercise session on markers of bone turnover in boys and young men. Eur J Appl Physiol, 115(10), 2115–2124. https://doi.org/10.1007/s00421-015-3191-z

3. Dekker J, Nelson K, Kurgan N, Falk F, Josse A, Klentrou P. (2017). Wnt Signaling-related osteokines and transforming growth factors before and after a single bout of plyometric exercise in child and adolescent females. Ped Exerc Sci, 29: 504-512.

4. Klentrou P, Angrish K, Awadia N, Kurgan N, Kouvelioti R, Falk B. (2018). Wnt signaling related osteokines at rest and following plyometric exercise in boys and girls. Ped Exerc Sci, 30:457-465.

5. Kouvelioti R, Kurgan N, Falk B, Ward W, Josse A, Klentrou P. (2018). Response of Sclerostin and Bone Turnover Markers to High Intensity Interval Exercise in Young Women: Does Impact Matter? BioMed Res Int, vol 8, 4864952. https://doi.org/10.1155/2018/4864952.

6. Kouvelioti R, LeBlanc P, Falk B, Ward WE, Josse AR, Klentrou P. (2019). Effects of high-intensity interval running versus cycling on sclerostin, and markers of bone turnover and oxidative stress in young men. Calcified Tissue Int, 104(6): 582-590. https://doi.org/10.1007/s00223-019-00524-1

7. Mezil A, Allison E, Kish E, Ditor E, Ward E, Tsiani E, Klentrou P. (2015). Response of Bone Turnover Markers and Cytokines to High-Intensity Low-Impact Exercise. Med Sci Sports Exerc, 47(7), 1495–1502. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000555

8. Vincent R, Braith W. (2002). Resistance exercise and bone turnover in elderly men and women. Med Sci Sports Exerc, 34(1), 17–23. https://doi.org/10.1097/00005768-200201000-00004

9. Tsuzuku S. (1998). Effects of high-intensity resistance training on bone mineral density in young male powerlifters. Calcified Tissue Int., 63(4), 283–286. https://doi.org/info:doi/

10. Lanyon L, Rubin C, Baust G. (1986). Modulation of bone loss during calcium insufficiency by controlled dynamic loading. Calcified Tissue Int, 38(4), 209–216. https://doi.org/10.1007/BF02556712

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΝΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΤΟ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

PRESENTATION OF REHABILITATION PLANS OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT AT THE POST-SURGERY STAGE

ΚΟΓΚΑΛΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

KOGKALIS A., GIOFTSIDOU A., DOUDA H., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexandrqs@hotmail.com

Η μελέτη της αποκατάστασης μιας κάκωσης τους προσθίου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) έχει αναλυθεί εκτενώς με την παρουσίαση τόσο των σταδίων της, όσο και των κριτηρίων που πρέπει να πληρούνται για τη μετάβαση μεταξύ των φάσεων. Ωστόσο, η εκτέλεση της θεωρίας στην πρακτική της μορφή, δεν έχει παρουσιαστεί εκτενώς. Η εργασία παρουσιάζει λεπτομερώς τα πλάνα αποκατάστασης σε ερασιτέχνη αθλητή ηλικίας 28 ετών, που ακολούθησε τη μετεγχειρητική θεραπεία της ρήξης του ΠΧΣ έως και την εισαγωγή του στην 12η εβδομάδα. Έπειτα, λόγω του ότι η αποκατάσταση δεν απαιτούσε τη χρήση φυσικοθεραπευτικών μηχανημάτων, συνέχισε με εξειδικευμένο προσωπικό αποκατάστασης σε γυμναστήριο. Τα πρωτόκολλα που επιλέχθηκαν, κρίθηκαν επιτυχή καθώς στο διάστημα των τριών μηνών που υποδείκνυαν, ο ασθενής είχε θετικά αποτελέσματα στους στόχους που είχαν τεθεί. Περιγράφεται ο όγκος, η τεχνική των ασκήσεων που εκτέλεσε τόσο στο φυσικοθεραπευτήριο όσο και ατομικά, το εύρος κίνησης, τα φυσικοθεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν, όπως και οι προσαρμογές τους όπου κρίθηκε αναγκαίο. Παρουσιάζονται γεγονότα, τα οποία αναγκάζουν την προσαρμογή των πλάνων αποκατάστασης όπως, η αύξηση του οιδήματος, ο πόνος λόγω κούρασης από την καθημερινότητα του ασθενούς ή από την τελευταία συνεδρία, καθώς και η διακοπή της πορείας των θεραπειών. Επιπλέον, κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο βοήθησε στην αξιολόγηση του ασθενή για τη μετάβασή του στα πρώιμα στάδια της θεραπείας. Για την καταγραφή της αποτελεσματικότητας των θεραπειών συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια WOMAC και KOOS την πρώτη μέρα θεραπείας, στους τρεις μήνες θεραπείας καθώς και στον ένα χρόνο από την πρώτη θεραπεία. Τα αποτελέσματά τους βελτιώθηκαν στο 64.4% και 56.5% στο πέρας του τριμήνου, ενώ με τη συμπλήρωση του έτους στο 93,2% και 83.3%, σε σύγκριση με τις αρχικές μετρήσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΧΣ, ΠΛΑΝΑ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, WOMAC, KOOS

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΓΛΗΝΟΒΡΑΧΙΟΝΙΑΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ, ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΧΕΡΙΟΥ

INJURIES OF GLYNOCRACIONAL JOINT IN COMPETITIVE SWIMMING. EFFECTS OF SEX, AGE AND DOMINANT HAND

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΗ Λ., ΚΑΣΤΡΙΤΣΕΑΣ Λ.

KARAGEORGI L., KASTRITSEAS L.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

loukar98@hotmail.com

Η γνώση και η καταγραφή των τραυματισμών στην κολύμβηση είναι πολύ σημαντική αφενός διότι μας επιτρέπει την παρακολούθηση των τραυματισμών των αθλητών και αφετέρου μας δίνει τη δυνατότητα να σχεδιάσουμε κατάλληλα τις προπονήσεις καθώς και να βρούμε τις αιτίες που προκαλούν τους τραυματισμούς. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνήσει το πώς η ηλικία, το φύλο και το κυρίαρχο χέρι επηρεάζουν την εμφάνιση τραυματισμών στη γληνοβραχιόνια άρθρωση. Στην έρευνα συμμετείχαν 70 κολυμβητές αγωνιστικού επιπέδου (31 άνδρες, 39 γυναίκες), οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Η εξαγωγή των αποτελεσμάτων έγινε με τη χρήση excel. Από αυτά, βρέθηκε ότι το 41,93% των ανδρών και το 61,53% των γυναικών παρουσιάζουν κακώσεις, από τις οποίες το 92,30% των ανδρών και το 70,83% των γυναικών σημειώνονται στα άνω άκρα. Επίσης, όσον αφορά την ηλικία, στους άνδρες μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών σημειώνεται στην κατηγορία open (19 ετών και άνω) σε ποσοστό 53,84%, ενώ στις γυναίκες στην κατηγορία κορασίδων (15-16 ετών) σε ποσοστό 45,83%. Σε σχέση με το κυρίαρχο χέρι βρέθηκε ότι στους δεξιόχειρους άνδρες οι κακώσεις των άνω άκρων σημειώνονται στη δεξιά πλευρά σε ποσοστό 54,54%, έναντι 27,27% και 18,18% που παρουσίασαν κάκωση στην αριστερή ή και στις δύο πλευρές, αντίστοιχα. Στις δεξιόχειρες γυναίκες το ποσοστό τραυματισμού στη δεξιά πλευρά ανέρχεται στο 53,33%, ενώ στην αριστερή πλευρά ή και στις δύο σε 13,33% και 33,33%, αντίστοιχα. Στις αριστερόχειρες γυναίκες τα ποσοστά μοιράζονται από 50% στην εμφάνιση τραυματισμού στην αριστερή πλευρά ή και στις δύο. Συμπερασματικά, γίνεται σαφές ότι οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς και σε μικρότερη ηλικία, συγκριτικά με τους άνδρες. Επίσης, το κυρίαρχο χέρι φαίνεται να παίζει ρόλο στην πλευρά την οποία θα παρουσιαστεί κάκωση, μιας και τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες, οι τραυματισμοί των άνω άκρων σημειώνονται από την πλευρά του κυρίαρχου χεριού. Με αυτά τα δεδομένα και τα συμπεράσματα μπορούν να σχεδιαστούν προγράμματα εκγύμνασης και ενδυνάμωσης, τόσο εντός όσο και εκτός νερού, για να προληφθούν και να μειωθούν οι πιθανότητες εμφάνισης κάκωσης, η οποία θα οφείλεται σε κάποιον από τους παραπάνω παράγοντες.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΓΛΗΝΟΒΡΑΧΙΟΝΙΑ ΑΡΘΡΩΣΗ

ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΔΥΟ ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΣΕΖΟΝ

INJURIES IN GREEK PROFESSIONAL FOOTBALL IN TWO CONSECUTIVE SEASONS

ΚΑΣΤΡΙΤΣΕΑΣ Λ., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΗ Λ., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.
KASTRITSEAS L., KARAGEORGI L., KOFOTOLIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

lkastrit@phed-sr.auth.gr

Το ποδόσφαιρο αποτελεί το άθλημα με την μεγαλύτερη συμμετοχή σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με την FIFA 270 εκατομμύρια ποδοσφαιριστές είναι εγγεγραμμένοι παγκοσμίως. Στην Ελλάδα 359.221 άτομα ασχολούνται με το ποδόσφαιρο σε επαγγελματικό και ερασιτεχνικό επίπεδο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει πληροφορίες σχετικά με την συχνότητα, την επιδημιολογία, την οξύτητα, το ανατομικό σημείο, το είδος των τραυματισμών. Στάλθηκαν 157 ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια, σε όλη την εμβέλεια της Ελλάδος για 2 ποδοσφαιρικές σεζόν (2017 - 2018, 2018 - 2019).

Το 100% των ερωτηματολογίων επέστρεψε συμπληρωμένο και το δείγμα αποτελούταν μόνο από άντρες επαγγελματίες ποδοσφαιριστές(Α,Β,Γ Εθνική). Τα χαρακτηριστικά του δείγματος ήταν (Μ.Ο. ± Τ.Α.) ΒΑΡΟΣ 76,4 κιλά (± 6,13), η ΗΛΙΚΙΑ 24,17 έτη(± 4,2), το ΥΨΟΣ 1,82 μέτρα (±0.7 μέτρα) και ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 12,6 έτη (±4,5 έτη). Το 38,2% ήταν αμυντικοί, το 19,74% ήταν επιθετικοί, το 29,3% μέσοι και το 12,7% Τ/Φ. Η πλειοψηφία των τραυματισμών για τους αμυντικούς και τους επιθετικούς ήταν μέτριοι, 30% και 48,3% ,αντίστοιχα (8-28 μέρες απουσίας), ενώ για τους τους μέσους ήταν οξείς, 54,3% (>28 μέρες απουσίας). Σε όλο το δείγμα επικράτησαν οι οξείς τραυματισμοί, 44,4%. Το 56,1% των τραυματισμών έλαβε χώρα κατά την διάρκεια του αγώνα , ενώ το 43,9 στην προπόνηση. Η συχνότητα τους στις 1000 ώρες ήταν 0,62 τραυματισμοί/1000 προπόνησης και 6,2 τραυματισμοί /1000 ώρες αγώνα. Το γόνατο (22,2%),ο μηρός (28,6%) και η ποδοκνημική άρθρωση (21,6%) ήταν τα ανατομικά σημεία με την μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμού. Συνολικά το 86,4% των τραυματισμών εντοπίστηκαν στα κάτω άκρα. Ο συχνότερος τύπος τραυματισμού ήταν οι συνδεσμικές κακώσεις /διάστρεμμα (18,9%), η ρήξη /βλάβη μυός (24,6%) και τα κατάγματα (16,4%). Το 29,9 % παρουσίασε ξανά τραυματισμό στο ίδιο σημείο. Η διαφορά στην πρόκληση τραυματισμού με ή χωρίς επαφή ήταν μηδαμινής διαφοράς, (50,9% και 49,01% αντίστοιχα). Οι συνδεσμικές κακώσεις/διαστρέμματα και οι ρήξεις/βλάβες μυών είναι οι δύο πιο συχνοί τύποι τραυματισμού. Οι μηχανισμοί πρόκλησης με ή χωρίς επαφής δεν φαίνεται να διαφέρουν ιδιαίτερα στην ποσότητα τους, ενώ στους αγώνες υπάρχει πιο συχνή πρόκληση τραυματισμών. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το προγραμματισμό στρατηγικών πρόληψης τραυματισμών. Ακόμη, η οξύτητα των τραυματισμών (μέρες απουσίας) ανάλογα με την θέση των παικτών αλλά και σε όλους τους παίκτες ανεξαρτήτως θέσης, μπορεί να συμβάλει στον κατάλληλο σχεδιασμό και την στελέχωση του ρόστερ της ομάδας.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΕΝΤΟΝΟΠΑΘΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ SHOCKWAVES, ΥΠΕΡΗΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΚΚΕΝΤΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

THERAPY OF ELBOW TENDINOPATHY BY USING SHOCKWAVES, ULTRASOUND OR ECCENTRIC EXERCISES

ΔΕΔΕΣ Β.[1], ΜΗΤΣΕΑΣ Α.[2], ΠΕΡΡΕΑ Α.[1], ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Κ.[1], ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ.[1], ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ.[1]

DEDES V.[1], MITSEAS A.[2], PERREA A.[1], KARAKATSANIS K.[1], PANOUTSOPOULOS G.[1], KIPREOS G.[1]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
[1]UNIVERSITY OF PELOPONNESE

[2]ΜΕΣΣΗΝΙΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΝ, ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
[2]MESSINION THERAPEUTIRION, ORTHOPAEDIC DEPARTMENT

kipreos@uop.gr

Οι πάσχοντες από τενοντοπάθεια του αγκώνα παρουσιάζουν μειωμένη κινητικότητα λόγω του αισθανόμενου πόνου. Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας με shockwaves με τις θεραπείες με υπέρηχους και συντηρητική σε αυτούς τους ασθενείς. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την επέκταση Power Sample 3 του προγράμματος IBM SPSS v.25 για να καθορίσουν τον ελάχιστο αριθμό ατόμων σε κάθε ομάδα θεραπείας. Οι ασθενείς τοποθετήθηκαν τυχαία σε αναλογία 5:3:1 στις ομάδες θεραπείας shockwaves: υπέρηχοι: συντηρητική. 117 ασθενείς υποβλήθηκαν σε 3 συνεδρίες με shockwaves, μία εβδομαδιαίως, χρησιμοποιώντας το Storz Medical Masterpulse MP200 αρχικά με 21Hz, 1.8 bar και 2000 shocks για να επιτευχθεί αναλγησία και κατόπιν με 15 Hz, 2 bar και 3000 shocks για θεραπεία. 63 ασθενείς υποβλήθηκαν σε 10 συνεδρίες θεραπείας υπερήχων, τρις εβδομαδιαίως, χρησιμοποιώντας το Gymna Pulson 200 με 3MHz και 2 W/cm^2. 18 ασθενείς υποβλήθηκαν σε συντηρητική θεραπεία, με τοπικής χρήσης ΜΣΑΦ, πρόγραμμα έκκεντρων ασκήσεων τρις εβδομαδιαίως για ένα μήνα, χειρομαλάξεις και τοποθέτηση ψυχρών ή θερμών επιθεμάτων. Όλοι οι ασθενείς συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο UoP-PFQ για να αξιολογήσουν την ένταση του πόνου, την λειτουργικότητα του άνω άκρου και την ποιότητα ζωής τους σε 5-βαθμη κλίμακα Likert, πριν την θεραπεία, στο τέλος αυτής και στην επανεξέταση μετά από 4 εβδομάδες. Η ομάδα της συντηρητικής θεραπείας εμφάνισε μικρότερες βελτιώσεις σε όλες τις παραμέτρους μετά την θεραπεία και μικρές διαφορές στο follow-up. Η ομάδα του shockwave εμφάνισε σημαντικές βελτιώσεις και στις τρεις παραμέτρους μετά την θεραπεία, οι οποίες αυξήθηκαν περαιτέρω στο follow-up. Η ομάδα των υπερήχων εμφάνισε επίσης σημαντικές βελτιώσεις σε όλες τις παραμέτρους μετά την θεραπεία, αν και όχι τόσο έντονες όσο της ομάδας shockwave. Ακόμα, στο follow-up φάνηκε μία αντιστροφή τάσης προς τις προ θεραπείας μετρήσεις. Οι θεραπείες με shockwaves και με υπέρηχους φάνηκαν σημαντικά αποτελεσματικότερες από την συντηρητική θεραπεία. Η θεραπεία με shockwaves φάνηκε να είναι αποτελεσματικότερη και με μεγαλύτερη διάρκεια από αυτή με υπέρηχους. Μπορεί να αποτελέσει μια πρώτης γραμμής θεραπεία, ειδικά σε αθλητές, όπου η αποκατάσταση πρέπει να είναι ταχύτερη και με μεγαλύτερη διάρκεια.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΑΓΚΩΝΑ, SHOKWAVES, ΕΚΚΕΝΤΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΠΙΚΟΥ ΣΚΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
RECORDING INJURY DATA OF ALPINE SKIING ATHLETES IN GREECE

ΚΟΚΚΙΝΗ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.
KOKKINI A., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., TZIAMOURTAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akokki@phyed.duth.gr

Το αλπικό σκι ήταν ένα από τα πιο γνωστά και δημοφιλή χειμερινά αθλήματα στον κόσμο με πολύ μεγάλη συμμετοχή αθλητών/τριών. Ως άθλημα έχει συσχετιστεί με πολύ μεγάλο ποσοστό ρίσκου για τραυματισμό, με τους πιο συχνούς τραυματισμούς να συναντώνται στην περιοχή του γονάτου των αθλητών. Πολλές έρευνες έχουν γίνει σε παγκόσμιο και διεθνή επίπεδο σχετικά με την καταγραφή τραυματισμών στο αγωνιστικό αλπικό σκι, δεν βρέθηκε όμως σχετικό βιβλιογραφικό υλικό σε πανελλήνιο επίπεδο. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή των πιο συχνών τραυματισμών αναφορικά με το αγώνισμα και το φύλλο στο αγωνιστικό αλπικό σκι στην Ελλάδα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Injury Surveillance System της Διεθνής Ομοσπονδίας σκι (FIS)». Στο δείγμα συμπεριλήφθηκαν αθλητές και αθλήτριες ηλικίας από 14-32 ετών. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 30 αθλητές και 30 αθλήτριες, εκ των οποίων 23 αθλητές και 30 αθλήτριες ολοκλήρωσαν με επιτυχία την έρευνα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων. Από τους 53 αθλητές/τριές που συμμετείχαν, οι 47 είχαν υποστεί τουλάχιστον ένα τραυματισμό. Πιο συχνός αναδείχθηκε ο τραυματισμός στο γόνατο (17 άτομα), με δεύτερο τον τραυματισμό στο κάτω πόδι- αχίλλειος τένοντας (5 άτομα). Το 29,8% υπέστησαν σοβαρό τραυματισμό. Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκλήθηκαν σε «επίσημη προπόνηση στο χιόνι» 29,8% και σε «άλλη προπονητική δραστηριότητα στο χιόνι» 29,8%. Στις γυναίκες κυριάρχησε ο τραυματισμός στο γόνατο (13 αθλήτριες) σε σχέση με τους άντρες (4 αθλητές). Συμπερασματικά, οι πιο συχνοί τραυματισμοί σε πανελλήνιο αγωνιστικό επίπεδο αναδείχθηκαν στο γόνατο και στο κάτω πόδι-αχίλλειος τένοντας. Βρέθηκε μια ευαισθησία στο γυναικείο φύλλο συγκριτικά με το αντρικό, σε σχέση με τον τραυματισμό στο γόνατο. Σε αντίθεση, δεν βρέθηκαν διαφορές στη συχνότητα τραυματισμού μεταξύ των δυο φύλλων.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΣΠΟΡ, ΣΛΑΛΟΜ, ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΟ ΣΛΑΛΟΜ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΟΝΑΤΟΥ, ΦΥΛΛΟ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΟΔΟΝΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

GUIDELINES FOR EFFECTIVE MANAGEMENT OF EMERGENCY DENTAL INJURIES FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: A SYSTEMATIC REVIEW OF BIBLIOGRAPHY

ΓΟΥΝΑΡΗ Μ.[1], **ΤΣΑΟΥΣΗ Ε.**[2]

GOUNARI M.[1], **TSAOUSI E.**[2]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DIRECTORATE OF SECONDARY EDUCATION OF WESTERN THESSALONIKI

markellagounari@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εν συντομία παρουσίαση των βασικών κατευθυντήριων γραμμών που συνιστούν το πρωτόκολλο για την αποτελεσματική διαχείρισηαπό τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής των έκτακτων οδοντικών τραυματισμών των μαθητών,που λαμβάνουν χώρα στο στο χώρο στου σχολείου. Για τη διεξαγωγή της παραπάνω εργασίας πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση της πρόσφατης βιβλιογραφίας. Οι έκτακτοι οδοντικοί τραυματισμοί των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα και είναι δυνατό να κατηγοριοποιηθούν σε δύο βασικές ομάδες: α) τραυματισμοί των σκληρών οδοντικών ιστών και β) τραυματισμοί των περιοδοντικών ιστών. Σε ορισμένες κατηγορίες τραυματισμών που υπάγονται στις προαναφερθείσες ομάδες, με περισσότερο χαρακτηριστική την ολική εκγόμφωση δοντιού, η άμεση και κατάλληλη παρέμβαση των καθηγητών φυσικής αγωγής, η οποία προηγείται της επίσκεψης σε επαγγελματία υγείας, κρίνεται απαραίτητη και καθοριστική για την μετέπειτα διάγνωση, πρόγνωση και οριστική αντιμετώπιση του τραύματος. Η δυνατότητα αναγνώρισης της ύπαρξης οδοντικού τραυματισμού, η επιλογή του κατάλληλου μέσου διατήρησης ολόκληρου ή τμήματος του δοντιού που έχει απολεσθεί, πριν την επανατοποθέτησή του, ο χρόνος παραμονής του εκτός φατνίου, και ειδικότερα ο ξηρός χρόνος, η ενημέρωση του επαγγελματία υγείας και το ιστορικό του τραύματος αποτελούν παράγοντες καθοριστικής σημασίας τόσο για την επιβίωση, όσο και τη ζωτικότητα των κυττάρων των αντίστοιχων ιστών. Συμπεραίνεται ότι, η διαρκής ενημέρωση και κατάλληλη εκπαίδευση των καθηγητών φυσικής αγωγής τόσο με θεωρητικά όσο και με πρακτικά σεμινάρια σχετικά με το πρωτόκολλο αποτελεσματικής διαχείρισης έκτακτων οδοντικών τραυματισμών στους μαθητές στο σχολείο καθώς επίσης και η ένταξη σχετικού μαθήματος στο πρόγραμμα προπτυχιακών σπουδών στις σχολές φυσικής αγωγής είναι δυνατό να συμβάλλει σημαντικά στην κατάρτιση σε γνωσιακό και πρακτικό επίπεδο σχετικά με το συγκεκριμένο αντικείμενο. Μέσω της απόκτησης αξιόπιστης και ορθής γνώσης όλων των βημάτων και κατευθυντήριων γραμμών, που πρέπει να ακολουθηθούν, ευνοούνται αφενός μεν η ψυχραιμία, η ετοιμότητα και η ανάπτυξη αισθήματος ασφάλειας από τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, αφετέρου δε η λιγότερο τραυματική τόσο ψυχολογικά, όσο και σωματικά εμπειρία από την πλευρά των μαθητών με απώτερο σκοπό τη διευκόλυνση της επιλογής του κατάλληλου κι εξατομικευμένου σχεδίου θεραπείας από τους επαγγελματίες υγείας.

Λέξεις – κλειδιά:ΟΔΟΝΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Sports Psychology

Αθλητική Ψυχολογία

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ - ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND AGGRESSION - A SYSTEMATIC REWIEW

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan22@gmail.com

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ), που ορίζεται ως ένα σύνολο ικανοτήτων για την αντίληψη, τη χρήση, την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, έχει συνδεθεί με μια καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Οι εμπειρικές μελέτες έχουν βρει μια θετική σχέση της ΣΝ με την κοινωνική λειτουργία και μια αρνητική σχέση με τις συγκρούσεις στις κοινωνικές σχέσεις. Η ανθρώπινη επιθετικότητα ορίζεται ως οποιαδήποτε συμπεριφορά που στρέφεται προς ένα άλλο άτομο που πραγματοποιείται με την άμεση πρόθεση να προκαλέσει βλάβη. Η επιθετική συμπεριφορά παράγει αρνητικά αποτελέσματα όχι μόνο στα θύματα, αλλά και στους επιτιθέμενους. Οι πιο επιθετικοί έφηβοι παρουσιάζουν σαφή ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία, χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, απουσίες από το σχολείο, συμμετοχή σε παραβατικές συμπεριφορές, κατάχρηση ουσιών και διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων υψηλότερων επιπέδων κατάθλιψης. Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να επανεξετάσει συστηματικά τη βιβλιογραφία για τη ΣΝ και την επιθετικότητα για να αποδοθεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση της σχέσης μεταξύ διαφορετικών θεωρητικών εννοιολογιών της ΣΝ, διαφορετικών τύπων επιθετικότητας, διαφορετικών ηλικιών και πολιτιστικών πλαισίων. Αυτό θα μας επιτρέψει να αναπτύξουμε μια σαφή εικόνα της τρέχουσας ερευνητικής κατάστασης και να προταθούν μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές έρευνας για τη συμπλήρωση των υφιστάμενων κενών στον τομέα. Στα PubMed, PsycINFO και Scopus αναζητήθηκαν σχετικά άρθρα και εντοπίστηκαν 19 μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια. Από την ανάλυση της βιβλιογραφίας στις σχετικές μελέτες αναφέρθηκε η αρνητική σχέση μεταξύ του επιπέδου της ΣΝ και της επιθετικότητας σε 18 μελέτες. Οι περισσότερες μελέτες κατέγραψαν ότι τα άτομα με υψηλή ΣΝ παρουσίασαν λιγότερες επιθετικές συμπεριφορές από ότι εκείνα με χαμηλή ΣΝ. Αυτά τα αποτελέσματα ήταν συνεπή σε διαφορετικές ηλικίες, από την παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, σε πολιτιστικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ, της Ισπανίας, της Κίνας, της Μαλαισίας, του Καναδά, της Αυστραλίας και του Ηνωμένου Βασιλείου. Ακόμη, τα αποτελέσματα ήταν ανεξάρτητα από τον τύπο της επιθετικότητας (π.χ. σωματική, λεκτική ή βασισμένη στο χιούμορ) καθώς και ανεξάρτητα από τον τρόπο αξιολόγησης της ΣΝ (ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς ή ικανότητας). Καθώς οι μελέτες παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η ΣΝ και η επιθετική συμπεριφορά σχετίζονται αρνητικά, προτείνεται να πραγματοποιηθούν μελλοντικές έρευνες για τη διερεύνηση της επιθετικότητας και τις στρατηγικές πρόληψης και τη διαχείρισής της με βάση την ανάπτυξη της ΣΝ.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ /ΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

INVESTIGATING THE COACHING BEHAVIOR AND PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION OF ELITE TABLE TENNIS ATHLETES

ΜΠΑΛΑΦΑΣ Λ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

BALAFAS L., MAVRIDIS G., FILIPPOU F., ROKKA S., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

laz.b@hotmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές/τριες Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και την κατηγορία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 108 αθλητές/τριες (59 άνδρες & 49 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 26,5 ± 8.99 έτη, οι οποίοι αγωνίζονταν στην Α1 (n=51) και στην Α2 (n=57) εθνική κατηγορία, κατά τη διάρκεια των αγώνων του πανελλήνιου πρωταθλήματος του 2019. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, το Coaching Behaviour Questionnaire (Williams et al., 2003), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007), με 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: υποστηρικτική συμπεριφορά με 8 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης «η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο») και αρνητική συμπεριφορά με 7 (π.χ. ερώτησης «ο προπονητής μου με κάνει να νιώθω νευρικότητα») και β) η κλίμακα ψυχολογικών δεξιοτήτων (Athletic Coping Skills Inventory; ACSI-28 των Smith et al., 1995)σταθμισμένη από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Λαπαρίδη (1998), με 28 θέματα σε επτά υποκλίμακες: αντιμετώπιση δυσκολιών, κορύφωση υπό πίεση, καθορισμός στόχων, αυτοσυγκέντρωση, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση με τον προπονητή. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές/τριες κατά την εβδομάδα έναρξης των αγώνων 2019. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's alpha από .76 έως .91 και .78 έως .87 αντίστοιχα για το δεύτερο ερωτηματολόγιο εκτός από τον παράγοντα συμμόρφωση με τον προπονητή που αποκλείσθηκε από την έρευνα). Η Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες εκτός από την απαλλαγή από ανησυχίες ενώ η αρνητική συμπεριφορά σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά θετικά μόνον με την απαλλαγή από ανησυχίες. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ικανοποιητικούς μέσους όρους ψυχολογικών δεξιοτήτων για τους αθλητές/τριες του δείγματος. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν παρουσιάσθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών κατηγορία και φύλο, προέκυψε όμως κύρια επίδραση της μεταβλητής κατηγορία. Οι χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν σημείωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες καθορισμός στόχων, κορύφωση απόδοσης, αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση, με τους αθλητές/τριες της Α1 εθνικής κατηγορίας να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων επιστημονικών ερευνών που υποστηρίζουν ότι όσο θετική είναι η συμπεριφορά του προπονητή και όσο πιο ισχυρές και θετικές ψυχολογικές δεξιότητες εκδηλώνουν οι αθλητές στους αγώνες τόσο βέλτιστη είναι η απόδοση.

Λέξεις – κλειδιά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ,ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Exercise and Development

Άσκηση και Ανάπτυξη

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΥΠΑΘΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

DEFINING SKILLS AND COMPETENCIES IN COACHES USING SPORTS AS A MEANS TO DEVELOP VULNERABLE SOCIAL GROUPS IN GREECE

ΣΑΡΑΝΤΟΥ Α., ΠΙΓΚΟΣ Γ., ΓΚΑΡΟΣ Π.

SARANTOU A., PIGOS G., GKAROS P.

UNIVERSITY OF EAST LONDON – Σε συνεργασία με το ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

UNIVERSITY OF EAST LONDON – Cooperation with METROPOLITAN COLLEGE OF PIRAEUS

Asarantou17b@amcstudent.edu.gr

Οι προπονητές που αναλαμβάνουν νέους αθλητές οι οποίοι προέρχονται από κάποια ευπαθή κοινωνική ομάδα, χρειάζεται να λάβουν υπόψη τόσο το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται όσο και τα κοινωνικά οφέλη που δημιουργεί η συμμετοχή στον αθλητισμό και να εντάξουν στο πρόγραμμα τους ευκαιρίες προσωπικής και κοινωνικής εξέλιξης. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η αποτίμηση των χαρακτηριστικών, των δεξιοτήτων και των γνώσεων που χρειάζεται να κατέχουν οι προπονητές των οποίων τα προγράμματα να χαρακτηρίζονται από την αποτελεσματικότητα τους ως εργαλεία στην προώθηση της κοινωνικής ευημερίας. Σκοπός της έρευνας, είναι να παρουσιάσει τα ιδανικά χαρακτηριστικά και τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες που χρειάζεται να κατέχουν οι προπονητές των προγραμμάτων ένταξης ΑμΕΑ και αλλοδαπών παιδιών καθώς και τις μεταξύ τους διαφορές, ώστε να θεωρηθούν ως κοινωνικά αποτελεσματικά εργαλεία στη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού. Στη μελέτη συστήνεται ένα εργαλείο μέτρησης χαρακτηριστικών του προπονητή, το οποίο αποτελεί μια σύνθεση από ερωτηματολόγια προηγούμενων μελετών. Τα δεδομένα που προέκυψαν, επεξεργάστηκαν, κωδικοποιήθηκαν και αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 23, καθώς περιγράφηκαν με τα μέτρα θέσης και διασποράς που τους αναλογούν, ενώ πργματοποιήθηκε και επαγωγική στατιστική ανάλυση. Οι διαφορές μεταξύ των ομάδων διερευνήθηκαν μέσω της ανάλυσης t-test, δεδομένου ότι τηρούνταν οι προυποθέσεις εφαμοργής του (κανονικότητα, επάρκεια δείγματος) και Kruskal Wiles όταν η παραμετρική προσέγγιση δεν ήταν δυνατή. Το δείγμα αποτελούταν από 16 (n_1=51,6%) προπονητές ΑΜΕΑ και 15 (n_2=48,4%) προπονητές αλλοδαπών παιδιών, εκ των οποιών οι 14 ήταν άντρες και οι 17 γυναίκες. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων βρέθηκε ποια χαρακτηριστικά θεωρούνται σημαντικότερα για έναν προπονητή που στοχεύει στην ανάπτυξη των συγκεκριμένων ευπαθών κοινωνικών ομάδων καθώς και οι διαφορές μεταξύ τους. Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα ανάλογα με την κατηγορία προπονητών και με τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος, σε κάποιες ερωτήσεις παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι σημαντικότερες από αυτές ειναι αρχικά, ότι οι προπονητές ΑΜΕΑ αξιολογούν ως περισσότερο σημαντική την ικανότητα σχεδιασμού προπονητικών συνδεριών, συναντήσεων και προγραμμάτων προπόνησης συγκριτικά με τους προπονητές αλλοδαπών παιδιών (M=4,00, SD=1,06), t(29)=0,568, p= 0,574. Επίσης, επισημαίνεται στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την εμπειρία του προπονητή ως αθλητής και μέλος ευπαθούς κοινωνικής ομάδας, με τους προπονητές των αλλοδαπών παιδιών να την αξιολογούν ως σημαντικότερη (2,67 ±1,34) συγκριτικά με τους προπονητές ΑΜΕΑ (1,88 ±0,80), t(29)= -1,971, p=0,061. Όσον αφορά το φύλο βρέθηκε πως οι γυναίκες προπονήτριες αξιολογούν ως περισσότερο σημαντική την ικανότητα του προπονητή να γνωστοποιεί με σαφήνεια τις οδηγίες (4,41 ±0,62), συγκριτικά με τους άνδρες προπονητές (4,50 ±0,52) t(29)=2,040, p=0,053. Από την έκβαση των αποτελεσμάτων συμπεραίνεται ποια από τα χαρακτηριστικά των προπονητών θεωρούνται σημαντικότερα καθώς και το γεγονός πως τα χαρακτηριστικά που χρειάζεται να κατέχουν οι προπονητές που ασχολούνται με νέους ευπαθών κοινωνικών ομάδων δε διαφέρουν σημαντικά, όσον αφορά την κατηγορία των παιδιών ΑΜΕΑ και των παιδιών με διαφορετική χώρα προέλευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

PHASE ANGLE AND HAND GRIP STRENGTH CORRELATION IN PREPUBERTAL RHYTHMIC GYMNASTICS GIRLS

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΚΟΛΛΙΑ Χ., ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΑΧΜΕΤ ΟΓΛΟΥ Γ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.

APOSTOLOU E., KOLLIA C., DAVAZOGLOU S., GKACHTSOU A., ACHMET OGLOU G., STAMPOULIS T., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A., AVLONITI A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eiriapos5@phyed.duth.gr

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο απαιτείται χαμηλή λιπώδης μάζα και υψηλή δύναμη στα άκρα προκειμένου να πραγματοποιηθούν με ακρίβεια, τα άλματα, τα προακροβατικά, η ταχύτητα εκτέλεσης των ασκήσεων και η σταθεροποίηση του σώματος σε συνδυασμό με τον χειρισμό των οργάνων. Γι' αυτό και πολύ συχνά αξιολογείται η σύσταση σώματος των αθλητριών, η οποία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα απόδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα. Νέο δείκτη αξιολόγησης στη σύσταση σώματος μέσω της μεθόδου βιοηλεκτρικής εμπέδησης αποτελεί η γωνία φάσης, η οποία ωστόσο, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του δείκτη γωνία φάσης με τη λιπώδη μάζα σώματος, το δείκτη μάζα σώματος και τη δύναμη χειρολαβής σε κορίτσια ηλικίας 7-11 ετών. Το δείγμα της μελέτης ήταν 11 κορίτσια (ηλικία: 9.18±1.7 έτη, βάρος: 36.98±11.2kg, ύψος: 138.04±12.7 cm, ΔΜΣ: 18.91±2.7kg/m^2 , Σωματικό λίπος: 26.91±4.5%) που συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής μαζικού αθλητισμού. Οι συμμετέχουσες στην έρευνα αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος μέσω της μεθόδου βιοηλεκτρικής εμπέδησης (MA801, Taiwan) με πέντε συχνότητες. Αξιολογήθηκαν, ως προς τη σύσταση σώματος, το σωματικό βάρος, το ποσοστό σωματικού λίπους, την άλιπη σωματική μάζα, τη γωνία φάσης καθώς και τη δύναμη χειρολαβής και των δύο χεριών. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η γωνία φάσης που δείχνει την ποιότητα των κυτταρικών μεμβρανών, είχε αρνητική συσχέτιση με τη λιπώδη μάζα σώματος (r= -0,36), θετική συσχέτιση με το δείκτη μάζα σώματος (r=0,3), με τη δύναμη αριστερού χειρός (r=0,6) και δεξιού χειρός (r=0,67). Οι συσχετίσεις της δύναμης των χεριών ήταν στατιστικά σημαντικές. Συμπερασματικά, ο δείκτης γωνία φάσης σχετίζεται θετικά και σημαντικά με τη δύναμη χειρός, γεγονός που δηλώνει ότι η ενασχόληση με τη ρυθμική γυμναστική επιδρά θετικά στην ανάπτυξη της δύναμης και της υγείας των κυττάρων προέφηβων κοριτσιών.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΥΝΑΜΗ, ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CORRELATION BETWEEN DISTANCE FROM PEAK HEIGHT VELOCITY PERIOD AND CHANGE OF DIRECTION ABILITY PERFORMANCE IN PREPUBESCENT BASKETBALL PLAYERS

ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ., ΜΑΛΑΜΑ Μ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

MATAKIAS T., MALAMA M., PANTAZIS D., RETZEPIS N., BALABANOS D., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tryfonasmat@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα στο οποίο η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης κατέχει σημαντικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών όλων των ηλικιών. Η περίοδος μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους (PHV) μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά την απόδοση. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση της χρονικής απόστασης από την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης με και χωρίς μπάλα. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 αθλητές καλαθοσφαίρισης ηλικίας 12-13 ετών, ύψους 170±8,6 εκατοστών, σωματικού βάρους 61,9±11,1 κιλών και προπονητικής ηλικίας τουλάχιστον τριών ετών. Για τον υπολογισμό της χρονικής απόστασης από την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους χρησιμοποιήθηκε η εξίσωση x= 7,999994+(0,0036124*Σωματικό ύψος (εκατοστά)* Ηλικία (έτη)). Οι αθλητές αξιολογήθηκαν στη δοκιμασία arrowhead με μπάλα με το κυρίαρχο και το μη κυρίαρχο χέρι και χωρίς μπάλα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων με το δείκτη Pearson. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως οι αθλητές βρίσκονταν λίγο πριν ή λίγο μετά την περίοδο μέγιστου ρυθμού απόκτησης του σωματικού ύψους (±0,5 έτη). Αναφορικά με τις συσχετίσεις διαπιστώθηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση στατιστικά σημαντική μεταξύ των παραμέτρων απόσταση από το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης ύψους και επιδόσεις ευκινησίας με μπάλα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο χέρι. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται πως δεν υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ της χρονικής απόστασης από το μέγιστο ρυθμό του ύψους. Ωστόσο, αυτό μπορεί να προκύπτει από το γεγονός ότι όλα τα παιδιά είχαν σχεδόν την ίδια χρονική απόσταση από το PHV που σε ένα βαθμό αντανακλά τη βιολογική τους ηλικία. Για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων απαιτούνται μετρήσεις σε περισσότερα παιδιά τα οποία να απέχουν και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης του σωματικού ύψους.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΨΟΥΣ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ PHASE ANGLE, ΤΗΣ ΑΛΙΠΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ TAEKWONDO

THE CORRELATION OF PHASE ANGLE, FAT FREE MASS AND BODY FAT PERCENTAGE AND THE PERFORMANCE IN VERTICAL JUMP IN TAEKWONDO CHILDREN

ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

MITKAKIS I., MATAKIAS T., BALABANOS D., GKACHTSOU A., PROTOPAPA M., STAMPOULIS T., MARGONIS K., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanmitk1@phyed.duth.gr

Το Ταε Κβο Ντο (ΤΚΝ) είναι ένα άθλημα κατηγοριών, γεγονός που κάνει πολύ σημαντική τη χαμηλότερη δυνατή λιπώδη μάζα σώματος ανά κατηγορία. Η ανάλυση σύστασης σώματος συχνά γίνεται μέσω της βιοηλεκτρικής εμπέδησης, η οποία επιπρόσθετα εμφανίζει και το δείκτη γωνίας φάσης (ΓΦ) που σχετίζεται με την ποιότητα των κυτταρικών μεμβρανών. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να διερευνήσει τη σχέση του δείκτη ΓΦ με τη σύσταση σώματος και την απόδοση σε διαφορετικά κάθετα άλματα σε εφήβους αθλητές ΤΚΝ. Στη μελέτη συμμετείχαν 13 παιδιά που ασχολούνται με το ΤΚΝ (Ηλικία: 11.56±0.8 έτη, Ύψος: 1.54±0.1m, Βάρος: 49.43±11.4kg, ΔΜΣ: 20.79±4.4kg/m^2, Λίπος (%): 33.03±11.5), οι οποίοι αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος και στη ΓΦ μέσω της βιοηλεκτρικής εμπέδησης και στην απόδοσή τους στο κάθετο άλμα από ημικάθισμα, μετά από υποχωρητική φάση και μετά από πτώση. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι ο δείκτης ΓΦ είχε θετική μέτρια συσχέτιση με το δείκτη μάζα σώματος ($r=0,58$, $p<0,05$). Στα υπόλοιπα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση και ο δείκτης r ήταν μικρότερος του 0.2. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι στους εφήβους αθλητές ΤΚΝ ο δείκτης ΓΦ δε σχετίζεται με την απόδοση στα κάθετα άλματα. Τα αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στο μικρό αριθμό συμμετεχόντων και στην επίκαιρη κατάσταση απόδοσης των αθλητών.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ, TAEKWONDO

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-14 ΕΤΩΝ

PREDICTION OF TOTAL BONE MASS AND BONE DENSITY FROM BODY COMPOSITION AND PERFORMANCE EVALUATION IN 12-14 YEARS OLD BASKETBALL PLAYERS

ΣΤΑΜΑΤΕΛΟΣ Μ., ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Θ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

STAMATELOS M., MITKAKIS I., BOURLOKAS T., PANTAZIS T., RETZEPIS K., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stamatelos.mk@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα το οποίο περιέχει κινητικά πρότυπα όπως, η αλλαγή κατεύθυνσης, τα άλματα, οι επιταχύνσεις και επιβραδύνσεις καθώς και το τρέξιμο σε υψηλή ένταση. Όλες αυτές οι ενέργειες έχουν χαρακτηριστεί στη βιβλιογραφία ως οστεογενετικές. Ωστόσο, δεν έχει πραγματοποιηθεί εκτενής έρευνα που να συσχετίζει την κατάσταση των οστών με την απόδοση σε παιδιά που συμμετέχουν σε ακαδημίες καλαθοσφαίρισης ή και να προβλέπει την οστική κατάσταση από μετρήσεις πεδίου. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ παραμέτρων απόδοσης και σωματομετικών χαρακτηριστικών με την οστική μάζα και την οστική πυκνότητα όλου του σώματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 παιδιά ηλικίας 12-14 ετών τα οποία αξιολογήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση (164±0,1 μέτρα), στο σωματικό βάρος (52±11,8 κιλά), στο ποσοστό σωματικού λίπους (21,5%±10%), στην απόσταση που καλύφθηκε από τη δοκιμασία αντοχής yo-yo intermittend endurance (yo-yo ie) 1 (551±308 μέτρα), στο κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση (39,5±5,1 εκατοστά) και στο κάθετο άλμα με τα χέρια ελεύθερα (12,9±4,08 εκατοστά). Εξαρτημένες μεταβλητές αποτέλεσαν η οστική μάζα όλου του σώματος και η οστική πυκνότητα, οι οποίες αξιολογήθηκαν με τη μέθοδο διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων και την πρόβλεψη της οστικής πυκνότητας και της οστικής μάζας χρησιμοποιήθηκε η γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης. Για τη συσχέτιση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων με το συντελεστή Pearson. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως όλες οι μεταβλητές εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης της ολικής οστικής μάζας και εξηγούνταν το 99,5% της συνολικής διακύμανσης. Στατιστικά σημαντικοί παράγοντες ήταν το σωματικό βάρος,η άλιπη σωματική μάζα και η επίδοση στο κάθετο άλμα. Αναφορικά με την οστική πυκνότητα όλου του σώματος διαπιστώθηκε πως όλοι οι παράμετροι εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης και εξηγούνταν το 75,5% της συνολικής διακύμανσης. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της οστικής πυκνότητας όλου του σώματος ήταν μόνο το σωματικό βάρος. Επιπλέον, από την ανάλυση συσχετίσεων διαπιστώθηκε πολύ υψηλή συσχέτιση της συνολικής οστική μάζας και της συνολικής οστικής πυκνότητας με το ύψος, το βάρος και την άλιπη σωματική μάζα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως οι παράμετροι σωματομετρικών χαρακτηριστικών και απόδοσης που αξιολογήθηκαν μπορούν να εισαχθούν σε μοντέλα πρόβλεψης σε παραμέτρους της κατάστασης των οστών. Για την οριστικοποίηση των εξισώσεων απαιτείται η διεξαγωγή μετρήσεων σε μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, καθώς η ηλικία των 12-14 ετών είναι η περίοδος στην οποία συνήθως παρατηρείται ο μέγιστος ρυθμός ανάπτυξης του ύψους και αυτό μπορεί να επηρεάσει τόσο την οστική κατάσταση όσο και την απόδοση των παιδιών.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΣΤΗΝ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF DIETARY ANIMAL PROTEIN INTAKE ON BODY COMPOSITION AND FAT DISTRIBUTION IN PREPUBERTAL BOYS

ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ., ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΧΜΕΤ ΟΓΛΟΥ Γ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

CHEIMARAS D., APOSTOLOU E., STAMPOULIS T., ACHMET OGLOU G., PANTAZIS D., PROTOPAPA M., BALABANOS D., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimichei1@phyed.duth.gr

Ο σύγχρονος τρόπος διατροφής έχει αυξημένη κατανάλωση ζωϊκής προέλευσης πρωτεΐνη, η οποία συχνά θεωρείται πιο ωφέλιμη για την ανάπτυξη και τη σύσταση σώματος είτε σε ενήλικες είτε σε εφήβους και παιδιά. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να εξετάσει την επίδραση της ποσότητας της ζωικής προέλευσης πρωτεΐνης στη σύσταση σώματος και τον τρόπο κατανομής του λίπους σε αγόρια προεφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 94 αγόρια πρώτης σχολικής ηλικίας (ηλικία: 8,93±1,0 έτη, βάρος: 35,88±10,3kg, ύψος: 138,27±10,6cm), τα οποία αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος με τη χρήση δερματοπτυχών και στις περιφέρειες μέσης και ισχίων. Από τις περιφέρειες εκτιμήθηκαν οι λόγοι περιφέρειας μέσης προς των ισχίων (Μ/Ι) , που δείχνει την περιφερική κατανομή του λίπους και περιφέρειας μέσης προς το ύψος (Μ/Υ), που δείχνει την κεντρικού τύπου κατανομή λίπους. Η διαιτητική πρόσληψη της πρωτεΐνης αξιολογήθηκε μέσω ανακλήσεων 24ώρου για δύο καθημερινές και μία εκ των Σαββάτου ή Κυριακή. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα. Από αυτήν προέκυψε ότι τα αγόρια με υψηλή ζωική πρωτεϊνική πρόσληψη (69,29 ± 11,1 g/ημέρα) δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τη χαμηλή ζωική πρόσληψη (46,41±6,9g/ημέρα) στους λόγους Μ/Ι και Μ/Υ. Παρόμοια ήταν τα ευρήματα και για τη λιπώδη μάζα σώματος και την άλιπη μάζα σώματος των αγοριών. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι η πρόσληψη της ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη δεν επιδρά στη σύσταση σώματος και στον τρόπο κατανομής του λίπους στα αγόρια προεφηβικής ηλικίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ, ΚΟΙΛΙΑΚΟ ΛΙΠΟΣ, ΑΝΑΚΛΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΣΤΟ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΑΚΡΟ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ 12-14 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF FOOTBALL ON BONE STATUS OF THE DOMINANT AND NON-DOMINANT LEG IN BOYS 12-14 YEARS OLD

ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.[1], ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ.[1], ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.[1], ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

BATZAKAS K.[1], MAVRIDIS K.[1], BALABANOS D.[1], DRAGANIDIS D.[2], MARGONIS K.[1], KAMBAS A.[1], AVLONITI A.[1], CHATZINIKOLAOU A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

komnbatz@phyed.duth.gr

Το ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται ως ένα οστεογενές άθλημα λόγω της έντονης επίδρασης της βαρυτικής δύναμης που ασκείται κατά τη διάρκεια των αλμάτων, των αλλαγών κατεύθυνσης και των επιταχύνσεων-επιβραδύνσεων που περιέχει. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της επίδρασης του ποδοσφαίρου στην περιεκτικότητα των οστών σε μέταλλα (BMC) και την οστική πυκνότητα (BMD) του κυρίαρχου και μη κυρίαρχου ποδιού σε εφήβους ποδοσφαιριστές. Στη μελέτη συμμετείχαν 19 έφηβοι ποδοσφαιριστές (Ηλικία: 12.10±1.3 έτη, Ύψος: 1.55±0.1m, Βάρος: 45.26±9.5kg, ΔΜΣ: 18.60±2.4kg/m^2, Σωματικό Λίπος: 22.45±10.0%), στους οποίους αξιολογήθηκε η BMC και η BMD του κυρίαρχου και μη κυρίαρχου ισχίου μέσω της της μεθόδου διπλής ενεργειακής απορρόφησης ακτίνων X (Dual energy X-ray Absorptiometry, DXA). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η BMC στον αυχένα του κυρίαρχου ποδιού ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με τον αυχένα του μη κυρίαρχου (4,17 ± 0,76 g vs 4,14 ± 0,80 g, $p<0.05$). Αντίθετα ήταν τα αποτελέσματα για την BMC του τροχαντήρα του κυρίαρχου ποδιού σε σύγκριση με την αντίστοιχη του μη κυρίαρχου (8,08 ± 2,73 g vs 8,11 ± 2,82 g, $p<0.05$). Συμπερασματικά φαίνεται ότι το ποδόσφαιρο επιδρά υψηλότερα στην BMC του αυχένα του μηριαίου οστού, πιθανά λόγω της εντονότερης χρησιμοποίησής του κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ενώ, συμβαίνει το αντίθετο με την BMC του τροχαντήρα, πιθανά γιατί το μη κυρίαρχο πόδι αποτελεί το πόδι στήριξης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, DXA, BMC

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-11 ΕΤΩΝ

PREDICTION OF TOTAL BONE MASS AND BONE DENSITY FROM BODY COMPOSITION AND PERFORMANCE EVALUATION IN 8-11 YEARS OLD SOCCER PLAYERS

ΚΙΤΣΟΣ Α.[1], ΣΕΡΑΣΙΔΗΣ Α.[1], ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε.[1], ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ.[1] ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.[1], ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

KITSOS A.[1], SERASIDIS A.[1], LEMONIDOU E.[1], BOURLOKAS T.[1], DRAGANIDIS D.[2], MARGONIS K.[1], STAMPOULIS T.[1], AVLONITI A.[1], CHATZINIKOLAOU A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

ariskitsos92@gmail.com

Το ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται στη βιβλιογραφία ως οστεογενές άθλημα αφού προάγει τη σύνθεση των οστών σε παιδιά που βρίσκονται στην παιδική και προεφηβική ηλικία. Η οστεογενετική δράση του ποδοσφαίρου μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μέγιστη οστική μάζα που παρατηρείται περίπου με την ολοκλήρωση της δεύτερης δεκαετίας της ζωής και μπορεί να περιορίσει τις πιθανότητες οστεοπενίας και οστεοπόρωσης κατά τη γήρανση. Ωστόσο, δεν είναι πάντα εφικτή η πρόσβαση σε οστεοπυκνόμετρο ώστε να αξιολογηθεί η κατάσταση των οστών. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει του παράγοντες που προβλέπουν την οστική μάζα όλου του σώματος και την οστική πυκνότητα όλου του σώματος σε παιδιά ηλικίας 8-11 ετών που συμμετέχουν συστηματικά σε ακαδημίες ποδοσφαίρου. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 παιδιά ηλικίας 8-11 ετών τα οποία αξιολογήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση (143±7 εκατοστά), το σωματικό βάρος (38,4±7,7 εκατοστά), το ποσοστό σωματικού λίπους (27,1%±10%), υπολογίστηκε η απόσταση από την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του σωματικού ύψους (-2,77±0,76 χρόνια), το στάδιο Tanner (1,5±0,6), η απόσταση η οποία καλύφθηκε στη δοκιμασία αντοχής yo-yo intermittend endurance (yo-yo ie) 1 (463,6±292 μέτρα), το κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση (21,9±4,58 εκατοστά) και η δύναμη του κυρίαρχου χεριού (12,9±4,08). Εξαρτημένες μεταβλητές αποτέλεσαν η οστική μάζα όλου του σώματος και η οστική πυκνότητα οι οποίες αξιολογήθηκαν με τη μέθοδο διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως όλες οι μεταβλητές εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης της ολικής οστικής μάζας και εξηγούνταν το 80,3% συνολικής διακύμανσης. Στατιστικά σημαντικοί παράγοντες ήταν το ποσοστό σωματικού λίπους και η απόσταση από την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους και η δύναμη χειρός και των δύο άκρων. Σε ότι αφορά την οστική πυκνότητα όλου του σώματος διαπιστώθηκε πως όλοι οι παράμετροι εισάγονταν στο μοντέλο πρόβλεψης και εξηγούνταν το 70,4% της συνολικής διακύμανσης. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της οστική πυκνότητας όλου του σώματος ήταν μόνο το ποσοστό σωματικού λίπους. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως οι παράμετροι σωματομετρικών χαρακτηριστικών και απόδοσης που αξιολογήθηκαν μπορούν να εισαχθούν σε μοντέλα πρόβλεψης της οστικής πυκνότητας. Απλές γραμμικές εξισώσεις που θα συμπεριλαμβάνουν έναν σταθερό παράγοντα και συντελεστές για τη χρονική απόσταση από τη χρονική περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους και του ποσοστού σωματικού λίπους μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Για την οριστικοποίηση των εξισώσεων απαιτείται η διεξαγωγή μετρήσεων σε μεγαλύτερο δείγμα και ο εμπλουτισμός των μετρήσεων πεδίου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΗΛΙΚΙΑΣ 55-75 ΕΤΩΝ, ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥΣ

COMPARISON OF TWO INTERVENTION EXERCISE PROGRAMMES IN PATIENS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN, AGED 55-75, TARGETED IN PAIN RELIEF AND IMPROVEMENT OF THEIR FUNCTIONAL ABILITIES

ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗΣ Χ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

GIANNAKAKIS C., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

christospt@windowslive.com

Χρόνιος πόνος στην μέση ορίζεται ως ο πόνος στην οσφυϊκή, ιερά, ή οσφυοιερά μοίρα της σπονδυλικής στήλης ο οποίος είναι συνεχόμενος ή κατά περιόδους συνεχόμενος χαμηλής έντασης με φάσεις εξάρσεων πόνου, καθεμία από τις οποίες χαρακτηρίζεται ως «οξύ στάδιο». Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση δύο παρεμβατικών προγραμμάτων αερόβιας άσκησης, της βάδισης και της άσκησης με ελλειπτικό ποδήλατο, σε ασθενείς με χρόνιο πόνο στην μέση. Το όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν στην συγκεκριμένη έρευνα είναι τα ερωτηματολόγια Oswestry Disability Index και Roland-Morris Disability Questionnaire, μεταφρασμένα στα ελληνικά. Τα δύο αυτά ερωτηματολόγια αξιολογούν την ένταση του πόνου, δίνοντας έμφαση στην επίδραση αυτού στο λειτουργικό επίπεδο στην καθημερινή ζωή του ασθενή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 45 ασθενείς, ηλικίας 55-75 ετών, οι οποίοι πάσχουν από χρόνιο πόνο στην μέση. Οι ασθενείς χωρίστηκαν σε τρεις ίσες ομάδες των 15 ατόμων. Οι δύο πρώτες ομάδες εκτέλεσαν παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης, η πρώτη με βάδιση και η δεύτερη με ελλειπτικό ποδήλατο, ενώ η τρίτη ομάδα αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Η διάρκεια των παρεμβατικών προγραμμάτων ήταν έξι εβδομάδες, με συχνότητα τριών συνεδριών την εβδομάδα. Κάθε συνεδρία είχε διάρκεια 25 λεπτών. Οι ασθενείς των δύο πρώτων ομάδων (παρέμβασης) συμπλήρωσαν τα δύο ερωτηματολόγια 3 φορές ο καθένας, πριν την έναρξη της παρέμβασης, στο τέλος αυτής και 4 εβδομάδες μετά το τέλος της παρέμβασης. Οι ασθενείς της τρίτης ομάδας (ομάδα ελέγχου) συμπλήρωσαν τα δύο ερωτηματολόγια 3 φορές ο καθένας, τις ίδιες ημερομηνίες με τις άλλες ομάδες χωρίς να έχουν εκτελέσει κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης ή θεραπείας. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS με Repeated Measures ANOVA. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μέσων όρων των επιδόσεων των ερωτηματολογίων πριν και μετά την εφαρμογή των δύο παρεμβατικών προγραμμάτων. Τα παρεμβατικά προγράμματα συνέβαλαν στη βελτίωση του πόνου και των λειτουργικών ικανοτήτων των ασθενών που τα ακολούθησαν, σε σχέση με τους ασθενείς που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Biomechanics

Εμβιομηχανική

EFFECT OF ATHLETIC TRAINING ON MORPHOLOGICAL AND MECHANICAL MUSCLE-TENDON PROPERTIES IN PREADOLESCENCE: ASSOCIATION WITH JUMP PERFORMANCE

PENTIDIS N.[1], MERSMANN F.[1], BOHM S.[1], GIANNAKOU E.[2], AGGELOUSIS N.[2], ARAMPATZIS A.[1]

[1]UNIVERSITÄT ZU BERLIN
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pentidin@hu-berlin.de

Evidence on training-induced muscle hypertrophy during preadolescence is limited and inconsistent. Furthermore, the possible association of muscle strength and tendon stiffness with jumping performance is also not investigated. In this study, we examined muscle thickness and pennation angle of gastrocnemius medialis (GM), as an indicator for potential muscle hypertrophy, and the association of triceps surae muscle-tendon properties on jumping performance. Eleven preadolescent untrained participants and a group of 21 similar-aged (9 years old) artistic gymnastic athletes participated in the study. Ultrasonography was used to assess muscle thickness and pennation angle of GM. Muscle strength was measured during isometric contractions and Achilles tendon stiffness by integrating ultrasound for measuring tendon elongation. Ground reaction forces during squat (SJ) and countermovement jumps (CMJ) were measured to calculate jumping height. A linear regression model with two predictors was performed to evaluate the influence of muscle strength and tendon stiffness on jumping performance. One-way analysis of covariance for differences between groups with Tanner scale as a covariate, and Pearson correlation coefficient to examine relationships between parameters were used. The maximum ankle joint moment was significantly greater in athletes (Δ=25%), but Achilles tendon stiffness did not differ significantly between the two groups (Δ=10%). Maximum ankle joint moment was significantly correlated with pennation angle and muscle thickness, however, both muscle thickness and pennation angle did not differ significantly between the two groups. There was a significant association of jumping heights in SJ and CMJ with both muscle strength and tendon stiffness. Based on the standardized coefficients, the significant predictor for the jumping height in athletes was the tendon stiffness and the muscle strength in non-athletes. We found a significant relationship between muscle strength and GM muscle morphology evidencing an association of muscle strength and muscle size in preadolescence. Although athletic training during preadolescence is associated with increased muscle strength and jumping performance, we did not find any evidence for training-induced muscle hypertrophy or alteration of tendon stiffness. Both muscle strength and tendon stiffness affect jumping height in preadolescence, however, it seems that athletes benefit more from tendon stiffness and non-athletes from muscle strength. Specific modalities of gymnastic training might be the reason for this phenomenon.

Keywords: PREADOLESCENCE, MUSCLE HYPERTROPHY, MUSCLE STRENGTH, TENDON STIFFNESS, JUMPING PERFORMANCE

TEMPORAL CHARACTERISTICS OF THE ACHILLES TENDON-APONEUROSIS LENGTH DURING WALKING AND RUNNING USING A NEW ASSESSMENT APPROACH

KHARAZI M., BOHM S., THEODORAKIS C., ARAMPATZIS A.

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

mohamadreza.kharazi@hu-berlin.de

The time course of the Achilles tendon-aponeurosis (AT) length during functional tasks as in walking and running is important for the assessment of the respective tendon mechanical loading, energy storage and release as well as velocity gearing ratios within the triceps surae muscle-tendon units (MTU). The used approaches possess several limitations because AT length is calculated whether using a simple planimetric model or as a straight line between calcaneus and myotendinous junction (MTJ) of the investigated MTU. The purpose of our study was to measure the time course of the AT length during walking and running using a new experimental approach overcoming these limitations. Seventeen young adults walked at 1.4 m/s and ran at two speeds (speed 1: 2.5, speed 2: 3.5 m/s) on a treadmill, while the MTJ of the gastrocnemius medialis muscle was captured using ultrasonography. A semi-automatic tracking algorithm was developed to measure the MTJ position from the ultrasonographic images and a marker-tripod have been used in order to project the MTJ to the global coordinate system. Eight small reflective foil markers were positioned on the skin from the calcaneus bone to the edge of the transducer to elaborate the curvature of AT. The transversal orientation of the MTJ to the skin in the ultrasound images was measured by projecting the tracked MTJ to the reconstructed skin. Skin-to-bone displacements of the calcaneus marker were assessed throughout a passive rotation (5 °/s) of the ankle joint by means of ultrasonography and referred to the heel angle during locomotion. The range of the AT length during the gait cycle for walking was between 194±22 and 209±26 mm. For running the range was between 194±25 and 209±27 mm in speed 1 and between 195±22 and 210±26 mm in speed 2. We found a significant contribution of both transversal orientation of the MTJ to the skin as well as the displacement of the skin to the bone on the AT length. The maximal AT strain was achieved during the stance phase and was 3.7±0.01% for walking, 4.1±0.01% for running speed 1 and 4.8±0.01 % for speed 2, with a significant main effect comparing walking and speed 2.We present for the first time AT strain values in walking and running considering tendon curvature and skin effects. The maximum strain values were increased from walking to running. However, the found maximum AT strain are lower compared to the reported in the literature values possibly due to the mentioned methodological limitations.

Keywords: MUSCLE TENDON JUNCTION, ACHILLES TENDON, ACHILLES TENDON STRAIN

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

STUDY OF THE ASYMMETRY BETWEEN LEFT AND RIGHT HAND IN RESISTED BREASTSTROKE SWIMMING

ΣΗΦΑΚΗ Ε.[1], ΤΟΜΠΑΪΔΗΣ Μ.[2], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[2], ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.[2], ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ζ.[3]

SIFAKI E.[1], TOMPAIDIS M.[2], GOURGOULIS V.[2], ANTONIOU P.[2], PAPANIKOLAOU Z.[3]

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

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

irene_sifaki@hotmail.com

Σκοπός ήταν η μελέτη της άμεσης επίδρασης της κολύμβησης σε έλξη επιπλέον αντίστασης στην ασυμμετρία μεταξύ αριστερού και δεξιού χεριού στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές, κολύμπησαν 25m πρόσθιο: α) με μέγιστη ένταση χωρίς έλξη επιπλέον αντίστασης, β) με μέγιστη ένταση και έλξη επιπλέον αντίστασης και γ) με υπομέγιστη ένταση, χωρίς έλξη επιπλέον αντίστασης, που αντιστοιχούσε στην ίδια ένταση με την προηγούμενη δοκιμασία (β). Η επιπλέον αντίσταση προερχόταν από ένα αλεξίπτωτο νερού. Σε όλες τις συνθήκες μέτρησης καταγράφτηκε η κίνηση των κολυμβητών, τόσο μέσα, όσο και έξω από το νερό με συνολικά 8 κάμερες (50 Hz). Η ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα των κολυμβητών έγινε μέσου του Ariel Performance Analysis System και υπολογίστηκε ο απόλυτος δείκτης συμμετρίας της μέσης ταχύτητας των δύο χεριών στις επιμέρους φάσεις της χεριάς (επαναφορά, γλίστρημα, έξω σάρωση, μέσα σάρωση), του πλάτους χεριάς, του βάθους χεριάς και του απόλυτου μήκους χεριάς. Από την εφαρμογή αναλύσεων διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα, σε συνδυασμό με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, διαπιστώθηκε ότι σχεδόν σε όλες τις μεταβλητές, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στον απόλυτο δείκτη συμμετρίας στις διαφορετικές συνθήκες κολύμβησης. Ωστόσο, στο βάθος και στο απόλυτο μήκος χεριάς οι υψηλότερες τιμές εντοπίστηκαν κατά την κολύμβηση προσθίου με υπομέγιστη ένταση, χωρίς όμως να υπερβαίνουν την οριακή τιμή του 10%. Αντίθετα, σε όλες τις συνθήκες μέτρησης, ο δείκτης συμμετρίας της μέσης ταχύτητας του χεριού στην έξω σάρωση, καθώς και του πλάτους χεριάς, ήταν υψηλότερος του 10%, καταδεικνύοντας μικρή ασυμμετρία μεταξύ των δύο χεριών όταν κινούνται πλευρικά προς τα έξω. Συνεπώς, η κολύμβηση προσθίου με μέγιστη ένταση και έλξη επιπλέον αντίστασης δεν επηρεάζει το βαθμό ασυμμετρίας μεταξύ των δύο άνω άκρων, ενώ αντίθετα, η διεξαγωγή των κινήσεων με υπομέγιστη ένταση, μπορεί να διαφοροποιήσει τις κινήσεις των δύο χεριών σε κάποιο βαθμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟ, ΧΕΡΙΑ, ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ, ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΤΑΣΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΩΡΑΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
THE INFLUENCE OF THE TIME OF DAY ON STATIC AND DYNAMIC BALANCE

ΜΥΛΩΝΑΣ Β., ΣΑΒΒΑ Σ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Σ., ΝΙΚΟΔΕΛΗΣ Θ.
MYLONAS V., SAVVA S., KONSTANTINIDIS S., NIKODELIS T.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vmylonas@phed.auth.gr

Η ισορροπία είναι μια δεξιότητα απαραίτητη σε κάθε άνθρωπο είτε στη δυναμική είτε στην στατική μορφή της, τόσο για αθλητές όσο και για τον υπόλοιπο πληθυσμό. Ρυθμίζεται από την ιδιοδεκτικότητα, το οπτικό και το αιθουσαίο σύστημα. Η φυσιολογική απόδοση του ανθρώπου μέσα σε ένα 24ωρο ρυθμίζεται από τους κιρκαδικούς ρυθμούς. Αυτοί είναι φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές που επηρεάζονται άμεσα από την ώρα της μέρας. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις μεταβολές στην ισορροπία σε διαφορετικές ώρες μέσα σε ένα 24ωρο. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 άνδρες 21.7 ± 3.5 ετών, 1.78 ± 0.08m, 79.07Kg ± 11.7 Kg χωρίς προβλήματα υγείας. Οι εξεταζόμενοι παρευρέθηκαν στο εργαστήριο Βιοκινητικής του "ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ" με τυχαία σειρά, στις 12 το βράδυ ± 30 λεπτά και στις 12 το μεσημέρι ± 30 λεπτά. Αξιολογήθηκαν η στατική ισορροπία με κλειστά και ανοιχτά μάτια (60΄΄), οι ταλαντώσεις του ποδιού στο προσθιοπίσθιο επίπεδο (20΄΄) και η ισορροπία σε ασταθή επιφάνεια (μπάλα τύπου BOSU) (20΄΄). Η σειρά των τεστ ήταν τυχαία. Τα τεστ εκτελέστηκαν σε δυναμοδάπεδο (AMTI Newton MA OR6-5-1), καταγράφηκαν και αναλύθηκαν με το λογισμικό DYNAMI. Υπολογίστηκαν οι εξής μεταβλητές: Εύρος κέντρου πίεσης στον μετωπιαίο και προσθιοπίσθιο άξονα και τυπική απόκλιση αυτών, η συνολική απόσταση που διένυσε το κέντρο πίεσης (TD) και η μέση ταχύτητα μετατόπισης του κέντρου πίεσης (MV). Έγινε t-test επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μεταβλητές Traveled Distance και MeanV μόνο στο τεστ "στατική ισορροπία με κλειστά μάτια" με αυξημένες τιμές στην μεσημεριανή μέτρηση. Η αυξημένη τιμή του TD επιβεβαιώνει τις αυξημένες τιμές του MV, υποδυκνείοντας καλύτερη ισορροπία το βράδυ. Καθώς στη βιβλιογραφία υπάρχουν αντικρουόμενα αποτελέσματα, πιθανόν οι διαφορές αυτές να οφείλονται στα προσαρμοσμένα ωράρια ύπνου των νεαρών ανδρών που μετρήθηκαν. Επιπλέον το γεγονός ότι οι διαφορές εντοπίστηκαν μόνο στο τεστ με κλειστά μάτια, πιθανά υποδηλώνει αυξημένη λειτουργία των υπόλοιπων συστημάτων ισορροπίας κατά τις βραδινές ώρες. Αυτές τις ώρες πιθανόν η ισορροπία να ρυθμίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό από το αιθουσαίο σύστημα και την ιδιοδεκτικότητα λόγω της έλλειψης φωτός, τουλάχιστον για τη συγκεκριμένη ομάδα εξεταζομένων, και για αυτό το τεστ με κλειστά μάτια να είναι πιο κοντά στη φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΕΝΤΡΟ ΠΙΕΣΗΣ, ΚΙΡΚΑΔΙΚΟΙ ΡΥΘΜΟΙ, ΑΝΟΙΧΤΑ-ΚΛΕΙΣΤΑ ΜΑΤΙΑ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ. ΜΙΑ ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
IMPROVING CYCLING PERFORMANCE. A NEW METHODOLOGICAL APPROACH

ΓΙΑΝΙΚΕΛΛΗΣ Κ., RODAL M., GUTIERREZ-HORRILLO R., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π.
GIANIKELLIS K., RODAL M., GUTIERREZ-HORRILLO R., POLLEZEL P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΞΤΡΕΜΑΔΟΥΡΑΣ

University of Extremadura

raguhor@hotmail.com

Στην σημερινή εποχή, η ποδηλασία είναι ένα από τα πιο εξασκούμενα αθλήματα σε όλο τον κόσμο. Κατά την διάρκεια της προπόνησης, οι ποδηλάτες χρειάζεται να διατηρήσουν μια δύσκολη στάση σώματος για μεγάλο χρονικό διάστημα, το οποίο επιφέρει την εμφάνιση εμβιομηχανικών παραγόντων κίνδυνου του μυοσκελετικού συστήματος. Επομένως είναι απαραίτητο να υπάρχει παρέμβαση η οποία να βελτιώσει την απόδοση και να μειώσει την πιθανότητα τραυματισμού. Ο σκοπός αυτής της εργασίας είναι να δημιουργήσει μια αλυσίδα μετρήσεων, η οποία συνδυάζει διαφορετικά συστήματα και αισθητήρες οπού καταγράφουν εμβιομηχανικά και φυσιολογικά δεδομένα, απαντώντας στα απαραίτητα κριτήρια χρησιμότητας. Αυτή η μεθοδολογική προσέγγιση επιτρέπει την εφαρμογή βαθιάς ανάλυσης στα προσόντα της ποδηλασίας, οπού θα δώσει την δυνατότητα να γίνεται λήψη αποφάσεων σχετικά με τις προσαρμογές του ποδήλατου και της προπόνησης στο συγκεκριμένο άτομο, για συγκεκριμένο σκοπό και πεδίο χρήσης. Η αλυσίδα μετρήσεων περιλαμβάνεται από τα ακόλουθα συστήματα (όλα εφαρμοσμένα στο ίδιο σύστημα): εργόμετρο για την ανάλυση των δυνάμεων που προέρχονται από τον ποδηλάτη στην κάθε πετάλια, σύστημα καταγραφής κινηματικών δεδομένων βασισμένο σε αισθητήρες μέτρησης της ροπής αδράνειας για την ανάλυση στάσης σώματος, ηλεκτρομυογράφημα για τον εντοπισμό τοπικού μυϊκού πόνου (ένας από τους εμβιομηχανικούς παράγοντες κίνδυνου που εμφανίζεται), Ισοκινητικό δυναμόμετρο για αξιολόγηση του νευρομυικού συστήματος και εμβιομηχανικα γάντια για αξιολόγηση της τοπικής πίεσης από επαφή στο χέρι (ένας ακόμα εμβιομηχανικός παράγοντας κίνδυνου που εμφανίζεται). Συμπέρασμα, μια νέα αλυσίδα μετρήσεων δημιουργήθηκε και επιτρέπει την διερεύνηση της απόδοσης του ποδηλάτη μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ, ΙΣΟΚΙΝΗΣΗ

THE EFFECT OF THE APPROACH RUN ASYMMETRY PERFORMED BY NATIONAL LEVEL MALE AND FEMALE TRIPLE JUMPERS ON THE BIOMECHANICAL PARAMETERS OF THE JUMP

PANOUTSAKOPOULOS V.[1], **THEODOROU A.S.**[2], **EXELL T.A.**[3]

[1]*ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI*
[2]*NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS*
[3]*UNIVERSITY OF PORTSMOUTH*

bpanouts@phed.auth.gr

Triple jump is comprised of three separate jumps, namely the hop, the step and the jump. The first two jumps are executed ipsilaterally, whereas the last is performed with the contralateral limb. Despite the asymmetrical explosive movement of the take-offs, few occurrences of significant asymmetry in step kinematics have been reported during the approach phase of the track and field jumps. The purpose of the present study was to examine the possible biomechanical asymmetry in the approach run and the triple jump. National level triple jumpers (8 males and 12 females; official distance: 15.68±0.65 m and 12.40±0.43 m, respectively) were recorded (300fps) in competition with 4 cameras. Approach step parameters (step length, frequency and velocity) and phase distribution (namely the hop dominated and balanced techniques) were calculated by means of panning analysis. Typical biomechanical parameters of the separate phases of the triple jump were extracted with a 2D-DLT analysis. All approach steps were analysed, excluded the first two and the last two prior the take-off board. The step parameters of the take-off (TO) and swing (SW) leg were averaged and the asymmetry index between legs was calculated. Statistical analysis for the step parameters included a 2 (gender) x 2 (leg) repeated measures ANOVA with pairwise comparisons and an independent samples T-test for phase distribution technique, as well as Pearson's correlation analyses of the asymmetry index for step length (ΔSL), frequency (ΔSF) and average velocity (ΔASV) with effective distance (Seff), approach velocity (Vapp) and loss of horizontal velocity at take-off for the jump compared to Vapp (ΔVh). Results revealed that Vapp was correlated with Seff (r=.95, p<.001). In addition, ΔVh was negatively correlated with the ΔSL (r=-.45, p<.05), which in turn was negatively correlated with ΔSF (r=-.75, p<.001). A gender effect was evident for ΔSL ($F_{1,18}$=26.029, p<.001, η^2=.591) and ΔASV ($F_{1,18}$=39.714, p<.001, η^2=.688), where a significant TO vs. SW difference was observed in females (p=.018). Hop dominated jumpers had significantly larger TO step length ($t_{1,18}$=2.380, p=.029) and larger SW average step velocity ($t_{1,18}$=2.405, p=.027) than athletes with balanced technique. The findings of the study suggest that the occurrence of interlimb step length differences among hop dominant athletes lead to reduced horizontal velocity as the triple jump progresses. As velocity loss is associated with reduced jump performance, it is suggested to perform the steps of the triple jump approach phase with the greatest possible symmetry in order to optimize performance.

Keywords: BIOMECHANICAL ANALYSIS, TRACK AND FIELD, GENDER DIFFERENCES

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΒΑΔΙΣΗ
BIOMECHANICAL ANALYSIS AND MOTOR CONTROL OF UNBALANCES DURING GAIT

ΓΙΑΝΙΚΕΛΛΗΣ Κ., GUTIERREZ-HORRILLO R., RODAL M., ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π.
GIANIKELLIS K., GUTIERREZ-HORRILLO R., RODAL M., CARO B., POLLEZEL P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΞΤΡΕΜΑΔΟΥΡΑΣ

UNIVERSITY OF EXTREMADURA

raguhor@hotmail.com

Η διατήρηση της κάθετης στάσης σώματος μπορεί να θεωρηθεί ως πρόβλημα σταθερότητας αντίστροφου εκκρεμές η ως πρόβλημα σταθερότητας συστήματος άκαμπτων αρθρωμένων τμημάτων. Η σταθερότητα του συστήματος εμπεριέχει την λήψη πληροφοριών ανατροφοδότησης σε σχέση με την ταλάντευση των άκαμπτων τμημάτων. Γενικότερα η ισορροπία της στάσης σώματος γίνεται αντιληπτή μέσω αισθητικών, οπτικών, ακουστικών και ιδιοδεκτικών συστημάτων, αυτή η πληροφορία μεταφέρεται μέσω διαβιβαστικών μεθόδων στο κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας την ενεργοποίηση μυών για να προσαρμόσει της εφαρμογή δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους με σκοπό την διατήρηση της κάθετης στάσης σώματος. Η σταθερομετρία είναι μια μεθοδολογία για την αξιολόγηση της ικανότητας σταθεροποίησης της στάσης σώματος με την χρήση δυναμοδαπεδο για την μέτρηση της μετατόπισης της πίεσης στην επιφάνεια. Έλλειψη ισορροπίας συμβαίνει όταν το κέντρο μάζας του σώματος ξεπεράσει τα προκαθορισμένα όρια σταθερότητας σε σχέση με την βάση στήριξης. Το κεντρικό νευρικό σύστημα μπορεί να εκτέλεση προσαρμοστικές ρύθμισης εκ των προτέρων για να βελτιώσει την σταθερότητα του κέντρου μάζας, επίσης μπορεί να συνδυάσει διαβιβαστικά σήματα από διάφορες πήγες για ελέγξει και ανανέωση την κατάσταση του κέντρου μάζας σε κάθε στιγμή και να τα συγκρίνει με την εσωτερική απεικόνιση των εκάστοτε σταθεροποιητικών ορίων. Επομένως, μια προσαρμοστική βελτίωση της εσωτερικής απεικόνισης σταθερότητας της στάσης σώματος κατά την παρουσία παρεμβολής μπορεί να βοηθήσει στην βελτιώσει της ικανότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος να αποτρέψει την απώλεια ισορροπίας. Η συγκεκριμένη εργασία παρουσιάζει μια μεθοδολογία βασισμένη στην εμβιομηχανική ανάλυση του κινητικού ελέγχου κατά την διάρκεια απώλειας ισορροπίας στην διάρκεια της βάδισης. Αυτή η μεθοδολογία αποτελείται από οργανωμένες τεχνικές και μεθόδους ανάλυσης δεδομένων, οπού περιλαμβάνει βάδιση σε πραγματικό χρόνο σε πραγματικό περιβάλλον προσομοίωσης συνδυάζοντας, καταγραφή κινηματικών δεδομένων μέσω φωτογραμμετρίας και επιταχυνσιομετρίας, μηχανικό διάδρομο και σύστημα καταγραφής ηλεκτρομυογραφίας. Αυτός ο συνδυασμός συστημάτων επιτρέπει την προσομοίωση γλιστρήματος και πτώσης κατά την φυσιολογική βάδιση, κάτι που επιτρέπει την ανάλυση του πως ένα άτομο αντιδρά σε ένα παρεμβατικό ερέθισμα και πως αυτό το άτομο επανασταθεροποιείται μετα την απώλεια ισορροπίας κατά την βάδιση, με βάσει την κινηματική, δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους και αντίδραση των μυών.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΤΑΘΕΡΟΜΕΤΡΙΑ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ
BIOMECHANICAL ANALYSIS OF MUSCULAR FORCE QUALITIES IN BENCH PRESS

POLLEZEL P., ΓΙΑΝΙΚΕΛΛΗΣ Κ., GUTIERREZ-HORRILLO R., RODAL M., FRANCO GARCÍA J.M., GARCÍA PANIAGUA R.

POLLEZEL P., GIANIKELLIS K., GUTIERREZ-HORRILLO R., RODAL M., FRANCO GARCÍA J.M., GARCÍA PANIAGUA R.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΞΤΡΕΜΑΔΟΥΡΑΣ

UNIVERSITY OF EXTREMADURA

kgiannik@unex.es

Οι πιέσεις πάγκου είναι μια από τις πιο συνήθεις ασκήσεις λόγω των προσαρμογών στην μέγιστη δύναμη, υπερτροφία και μηχανική ισχύ. Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να αναλυθεί η επιρροή πρωτοκόλλου διάτασης νευρομυικής διευκόλυνσης 10-6-10 στις παραμέτρους μυϊκής δύναμης στις πίεσης πάγκου. Στην έρευνα συμμετείχαν 18 φοιτητές (ηλικίας = 20.7 ± 2.1 έτη; ύψους = 167.5 ± 9.05 εκ), οπού τυχαία κατηγοριοποιήθηκαν σε 2 ομάδες: 8 στην ομάδα ελέγχου και 10 στην ομάδα παρέμβασης. Εκτέλεσαν προπόνηση 2 φορές την εβδομάδα για 6 εβδομάδες. Κάθε προπονητική μονάδα περιλάμβανε 4 σετ από 2 επαναλήψεις με υπομέγιστα φορτία. Η ομάδα παρέμβασης εφάρμοσε πρωτόκολλο διατάσεων νευρομυικής διευκόλυνσης(PNF) στην αρχή του κάθε σετ, όπου περιλάμβανε 10 δευτερόλεπτα διάτασης, 6 δευτερόλεπτα σύσπασης και 10 δευτερόλεπτα διάτασης. Για την ανάλυση της τεχνικής πίεσης πάγκου, τα κινηματικά δεδομένα της μπάρας καταγράφηκαν μέσω του συστήματος Xsens. Επιπλέον για τον εντοπισμό μυϊκής ενεργοποίησης, χρησιμοποιήθηκαν ηλεκτρόδια ηλεκτρομυογραφίας. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την χρήση του προγράμματος Matlab. Το τεστ Kolmogorov smirnov χρησιμοποιήθηκε για την κανονικότητα. Καθώς φάνηκε ότι η μεταβλητές έχουν κανονική κατανομή εφαρμόστηκε T-τεστ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές βελτιώσεις μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης σχετικά με την μέγιστη δύναμη (6.73 ± 4.14% βελτίωση στην ομάδα παρέμβασης και 7.32 ± 5.79% βελτίωση στην ομάδα ελέγχου). Παράλληλα παρατηρήθηκε ότι στην ομάδα παρέμβασης δεν υπήρχαν προσαρμογές του ιδίου μεγέθους όπως και στην ομάδα ελέγχου στις παραμέτρους μυϊκής δύναμης κατά την διάρκεια της έκκεντρης φάσης: μέγιστου μηχανικού έργου (55 ± 66% βελτίωση στην ομάδα παρέμβασης(και 199 ± 138% βελτίωση στην ομάδα ελέγχου) και μέγιστης μηχανικής ισχύος (66 ± 47% βελτίωση στην ομάδα παρέμβασης και 129 ± 54% βελτίωση στην ομάδα ελέγχου). Σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν στα δεδομένα ηλεκτρομυογραφίας στην ομάδα ελέγχου οπού δεν εντοπίστηκαν στην ομάδα παρέμβασης στον δελτοειδή και μείζων θωρακικό, σε δοκιμασίες με χαμηλά φορτία ($p < 0.05$), με αποτέλεσμα την μείωση της έντασης του ηλεκρομυογραφικού σήματος. Όμως σε δοκιμασίες με μεγάλα φορτία σημαντικές διάφορες βρέθηκαν στους μύες του δικέφαλου και τρικέφαλου ($p < 0.05$), με αποτέλεσμα την αύξηση της έντασης του ηλεκρομυογραφικού σήματος στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα δεν δείχνουν ότι η ένταξη πρωτοκόλλου διατάσεων νευρομυικής διευκόλυνσης 10-6-10(PNF) σε ένα πρόγραμμα μυϊκής δύναμης θα έχει θετικά αποτελέσματα στην προσαρμογή και επίσης η ένταξη αυτών των διατάσεων παρεμβαίνει με την προσαρμογή των παραμέτρων μυϊκής δύναμης κυρίως σε υψηλά φορτία, μειώνοντας την βελτίωση.

Λέξεις - κλειδιά: ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ, ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΙΣΧΥΣ

Acknowledgment. This manuscript has been supported by the Government of the Community of Extremadura, Grant Ref. GR18191 and project Grant Ref. IB16198.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΑΔΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΠΑΣΤΙΚΗ ΔΙΠΛΗΓΙΑ

THE EFFECT OF COMPETITIVE SWIMMING ON GAIT PATTERN IN CHILDREN WITH SPASTIC DIPLEGIA

ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.

SARRIDOU F., AGGELOUSIS N., GIANNAKOU E., KOURTESIS T., BAXEVANI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fotini.sk@hotmail.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της αγωνιστικής κολύμβησης στο κινητικό πρότυπο της βάδισης σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (σπαστική διπληγία). Συμμετείχαν δύο παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, η εξεταζόμενη Α (ηλικία: 11 έτη, βάρος: 33.7 kg και ύψος: 1.45 m) και ο εξεταζόμενος Β (ηλικία: 11 έτη, βάρος: 44.6 kg και ύψος: 1.43 m). Τα παιδιά ακολούθησαν ένα προπονητικό πρωτόκολλο αγωνιστικής κολύμβησης που είχε συνολική διάρκεια 26 εβδομάδες. Επιπλέον, αξιολογήθηκε το κινητικό πρότυπο της βάδισης τους, μέσω εργαστηριακής ανάλυσης βάδισης με 8 κάμερες υπερύθρων με ταχύτητα καταγραφής 100 εικ./sec, η οποία εφαρμόστηκε σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές. Η αρχική μέτρηση (T_0) πραγματοποιήθηκε ενάμιση μήνα μετά την πρώτη επαφή των συμμετεχόντων με τη μεγάλη πισίνα, η ενδιάμεση μέτρηση (T_1) 6 εβδομάδες μετά την αρχική μέτρηση και η τελική μέτρηση (T_2) 8 εβδομάδες μετά την ενδιάμεση μέτρηση. Κάθε μέτρηση περιελάμβανε την καταγραφή 20 έγκυρων προσπαθειών βάδισης για κάθε συμμετέχοντα από τις οποίες αναλύθηκαν οι 10 με τυχαία επιλογή. Κάθε προσπάθεια εκτελείτο με φυσική ταχύτητα και μεταξύ των προσπαθειών υπήρχε ένα λεπτό διάλειμμα. Για την καταγραφή των χωροχρονικών και κινηματικών χαρακτηριστικών του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες υπερύθρων με ταχύτητα καταγραφής 100 εικ./sec. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν σημαντικές θετικές μεταβολές στην κίνηση των αρθρώσεων των κάτω άκρων μετά την εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος. Αντίθετα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στα βασικά χωροχρονικά χαρακτηριστικά της βάδισης. Ως εκ τούτου συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή των ατόμων με σπαστική διπληγία σε προγράμματα αγωνιστικής κολύμβησης συμβάλλει θετικά στην βελτίωση της ποιότητας της κίνησης τους, γεγονός που ίσως συνεπάγεται μειωμένη καταπόνηση του μυοσκελετικού συστήματος και λιγότερη δαπάνη ενέργειας για την επίτευξη του ίδιου κινητικού στόχου, σε σχέση με την μη συμμετοχή τους στην εν λόγω δραστηριότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΙΝΗΣΗΣ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιστήμες του Χορού

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΝΟΗΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΘΕΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

MAY THE DEVISED THEATRE COMBINED WITH THE TEACHING OF GREEK TRADITIONAL DANCES CONTRIBUTE TO THE WELFARE OF THE PERSONS OF THE 3RD-AGED?

ΑΓΙΑΣΜΕΝΑΚΗ Σ., ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ.

AGIASMENAKI S., DARGINIDOU L., GOULIMARIS D., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agiasmenaki@yahoo.gr

Πολλά είναι τα οφέλη του παραδοσιακού χορού στη σωματική και ψυχική υγεία ατόμων τρίτης ηλικίας. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν η εφαρμογή ενός προγράμματος, που συνδυάζει τεχνικές του θεάτρου της Επινόησης και τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών επιδρά θετικά στην ψυχική ευεξία των ατόμων τρίτης ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 90 άτομα τρίτης ηλικίας, 35 άντρες και 55 γυναίκες, χωρισμένοι σε τρεις ομάδες. Η "πειραματική 1" ομάδα αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι παρακολούθησαν μαθήματα παραδοσιακών χορών και θεάτρου της Επινόησης. Η "πειραματική 2" ομάδα αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι παρακολούθησαν μαθήματα παραδοσιακών χορών και η "ομάδα ελέγχου" αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι δεν συμμετείχαν σε καμία συστηματική φυσική και καλλιτεχνική δραστηριότητα. Για την μέτρηση της ευεξίας χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «θετική ευεξία» του ερωτηματολογίου "SubjectiveExerciseExperienceScales (SEES)". Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό. Έγιναν 2 μετρήσεις με διάστημα 10 εβδομάδων. Για την ανάλυση δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι στατιστικής, ανάλυση αξιοπιστίας και ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων (ομάδα, μέτρηση) και στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «μέτρηση» σε όλες τις ομάδες. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μόνο μεταξύ της «ομάδας ελέγχου» με τις δυο πειραματικές ομάδες και μεγαλύτερος μέσος όρος θετικής ευεξίας παρατηρήθηκε στην «πειραματική 1» ομάδα (Μ.Ο.=5,33,Τ.Α.=0.87). Επομένως η εφαρμογή προγράμματος, το οποίο συνδυάζει τεχνικές θεάτρου της Επινόησης και διδασκαλία παραδοσιακών χορών, επιδρά θετικά στην ψυχική ευεξία των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ, ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΝΟΗΣΗΣ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΝΟΗΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

MAY THE DEVISED THEATRE COMBINED WITH THE TEACHING OF GREEK TRADITIONAL DANCES CONTRIBUTE TO THE DECREASE OF PSYCHOLOGICAL STRESS OF THE PERSONS OF THE 3RD-AGED?

ΑΓΙΑΣΜΕΝΑΚΗ Σ., ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ.
AGIASMENAKI S., DARGINIDOU L., GOULIMARIS D., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agiasmenaki@yahoo.gr

Τόσο η συμμετοχή σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών όσο και η ένταξη σε ομάδες θεάτρου, επιδρούν θετικά στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, βελτιώνοντας την ψυχολογική διάθεση των μελών και μειώνοντας τον παράγοντα του ψυχολογικού στρες. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν η εφαρμογή ενός προγράμματος, το οποίο συνδυάζει τεχνικές του θεάτρου της Επινόησης και τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών, μειώνει το ψυχολογικό στρες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 90 άτομα τρίτης ηλικίας, 35 άντρες και 55 γυναίκες χωρισμένοι σε τρεις ομάδες. Η "πειραματική 1" ομάδα αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι παρακολούθησαν μαθήματα παραδοσιακών χορών και θεάτρου της Επινόησης. Η "πειραματική 2" ομάδα αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι παρακολούθησαν μαθήματα παραδοσιακών χορών και η "ομάδα ελέγχου" αποτελείτο από 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι δεν συμμετείχαν σε καμία συστηματική φυσική και καλλιτεχνική δραστηριότητα. Για την μέτρηση του ψυχολογικού στρες χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «ψυχολογικό στρες» του ερωτηματολογίου "SubjectiveExerciseExperienceScales" (SEES).Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό. Έγιναν 2 μετρήσεις με διάστημα 10 εβδομάδων. Για την ανάλυση δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι στατιστικής, ανάλυση αξιοπιστίας και ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων (ομάδα, μέτρηση) και στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «μέτρηση» σε όλες τις ομάδες. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μόνο μεταξύ της «ομάδας ελέγχου» και των δυο πειραματικών ομάδων. Μικρότερος μέσος όρος, επομένως μείωση του ψυχολογικού στρες, παρατηρήθηκε στην «πειραματική 1» ομάδα (Μ.Ο.=2,35, Τ.Α.=0,85). Επομένως η εφαρμογή προγράμματος, το οποίο συνδυάζει τεχνικές θεάτρου της Επινόησης και διδασκαλία παραδοσιακών χορών, μειώνει αισθητά το ψυχολογικό στρες των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ, ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΝΟΗΣΗΣ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ – ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
DANCE FESTIVAL AND LOCAL DEVELOPMENT – LITERATURE REVIEW

ΣΙΔΕΡΑ Χ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΚΩΣΤΑ Γ.
SIDERA C., GOULIMARIS D., FILIPPOU F., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERCITY OF THRACE

siderxry@hotmail.com

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονη αύξηση του αριθμού των φεστιβάλ, τα οποία έχουν αναδειχθεί σε έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους τύπους τουριστικών εκδηλώσεων. Χρησιμοποιούνται ως μέσο αναπτυξιακής προοπτικής μιας πόλης και θεωρούνται μέρος οργανωμένων στρατηγικών προώθησης, για να αναδείξουν οι πόλεις τη διαφορετικότητά τους. Καθιερώνονται ως μέσο πολιτιστικής στρατηγικής, που στόχο έχει τη στροφή των πόλεων σ` έναν καινούριο τρόπο για οικονομική και αστική ανάπτυξη. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τις πολιτιστικές, τουριστικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις που έχουν τα φεστιβάλ χορού στην τοπική ανάπτυξη. Για τις ανάγκες της ανασκόπησης έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων, διδακτορικών διατριβών, μεταπτυχιακών ερευνών στις βάσεις δεδομένων google scholar,Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις: φεστιβάλ/festival, χορός/dance, πολιτιστικός/cultural, τοπική ανάπτυξη/local development, τουρισμός/ tourism. Επιλέχθηκαν σαράντα 40 εργασίες που σχετίζονται με το θέμα. Μέσα από τη μελέτη των ερευνών έγινε προσπάθεια να ομαδοποιηθούν τα οφέλη και οι επιπτώσεις που προκύπτουν από τη διοργάνωση των φεστιβάλ χορού στις πόλεις που τα διοργανώνουν. Η επεξεργασία δεδομένων έδειξε πως οι μελετητές επικεντρώθηκαν στις οικονομικές, τουριστικές, πολιτιστικές και κοινωνικές επιπτώσεις των φεστιβάλ στις πόλεις που τα φιλοξενούν. Από τη μελέτη των εργασιών διαπιστώθηκε ότι τα φεστιβάλ ενισχύουν και αναβαθμίζουν την εικόνα της πόλης ως τουριστικό προορισμό και αποτελούν κίνητρο προσέλκυσης νέων τουριστών, οι οποίοι έρχονται σε επαφή με τον τοπικό πολιτισμό και τα αξιοθέατα της περιοχής. Συμβάλουν στην πολιτιστική ανάπτυξη μέσα από τη διάδοση της τέχνης του χορού, ενδυναμώνουν τον πολιτιστικό χαρακτήρα της περιοχής, διασφαλίζουν τη συνέχιση των πολιτιστικών δράσεων και δημιουργούν ανάγκες για πολιτιστικές υποδομές. Οι πόλεις και οι αντίστοιχοι νομοί προωθούνται ως τουριστικοί προορισμοί, αποφέροντας οικονομικά οφέλη. Δημιουργούνται ευκαιρίες απασχόλησης, ανάπτυξη τοπικών επιχειρήσεων, τόνωση της αγοράς . Μέσω των φεστιβάλ ενδυναμώνουν οι κοινωνικοί δεσμοί με την προώθηση της συνεργασίας και του εθελοντισμού. Επίσης συμβάλλουν στην αυτοπραγμάτωση του ανθρώπου μέσα από τις ευκαιρίες και δυνατότητες για επιμόρφωση και διασκέδαση και ενισχύουν το αίσθημα υπερηφάνειας στους κατοίκους. Ωστόσο η βιβλιογραφία σε ό,τι αφορά τα φεστιβάλ χορού κρίνεται περιορισμένη για την διεξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων και προτείνεται περαιτέρω έρευνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΕΣΤΙΒΑΛ, ΧΟΡΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ, ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

ASSESMENT OF QUALITY OF SERVICE IN PROGRAM LEARNING GREEK TRADITIONAL DANCES

ΣΑΒΒΙΔΟΥ Κ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΚΩΣΤΑ Γ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

SAVVIDOU K., GOULIMARIS D., KOSTA G., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ksavvido@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί το κατά πόσο μπορεί να διαφοροποιηθεί η ποιότητα υπηρεσιών, έπειτα από την εφαρμογή παρεμβατικού προγράμματος στις παρεχόμενες υπηρεσίες των πολιτιστικών φορέων εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στην έρευνα πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις. Οι χορευτές (N=384) που πήραν μέρος στην έρευνα ήταν ηλικίας από 18 έως 67 χρονών, και χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η επιλογή τους έγινε με την μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Η πρώτη ομάδα της έρευνας ήταν η ελέγχου (N=115), στους οποίους δεν έγινε ενημέρωση αποτελεσμάτων των δύο μετρήσεων και παρέμβαση. Η δεύτερη ομάδα ήταν η πειραματική Ι (N=123), όπου οι δάσκαλοι χορού και τα μέλη του διοικητικού προσωπικού των πολιτιστικών φορέων, ενημερώθηκαν για τα αποτελέσματα των δύο μετρήσεων. Η τρίτη ομάδα ήταν η πειραματική ΙΙ (N=146), στην οποία εφαρμόστηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα και ενημερώθηκαν οι δάσκαλοι χορού και τα μέλη του διοικητικού προσωπικού των πολιτιστικών φορέων, για τα αποτελέσματα των δύο μετρήσεων. Για την διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Brady και Cronin (2001), όπως δοκιμάστηκε και τροποποιήθηκε για τον ελλαδικό χώρο από τους Alexandris, Zaxariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2004b). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 21 ερωτήσεις αναπτυγμένες σε 3 παράγοντες ποιότητας υπηρεσιών: 1) ποιότητα αλληλεπίδρασης, που αφορά τη συμπεριφορά, τη στάση και την εμπειρία του προσωπικού (9 ερωτήσεις, π.χ. "Το προσωπικό είναι ευγενικοί άνθρωποι"), 2) ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος που αφορά τον σχεδιασμό περιβάλλοντος, τις συνθήκες περιβάλλοντος, τους κοινωνικούς παράγοντες (7 ερωτήσεις, π.χ. "Οι χώροι εκμάθησης είναι άνετοι"), 3) ποιότητα αποτελέσματος (5 ερωτήσεις, π.χ. "Το πρόγραμμα ελληνικού χορού με βοηθάει να βελτιώσω την ψυχολογική μου ευεξία"). Από τα αποτελέσματα, φάνηκε ότι στον παράγοντα «περιβάλλον» της ποιότητας υπηρεσιών, υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (μέτρηση* ομάδα) (F(2,373)=70.045; p=,000< 0,05). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση», τόσο στην ομάδα ελέγχου (F(1,373)=126.080; p=,000< 0,05), όσο και στις πειραματικές ομάδες Ι (F(1,373)=4.394; p=.037< 0,05) και ΙΙ (F(1,373)=16.010; p=,000<0,05). Στον παράγοντα «αλληλεπίδραση» της ποιότητας υπηρεσιών, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (μέτρηση* ομάδα), (F(2,350) =40.937; p= ,000 < 0,05). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση», τόσο στην ομάδα ελέγχου (F(1,350)=7.559; p=,006< 0,05), όσο και στην πειραματική ομάδα ΙΙ (F(1,350)=105.985; p=,000<0,05). Τέλος, στον παράγοντα «αποτέλεσμα» της ποιότητας υπηρεσιών, υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (μέτρηση* ομάδα), (F(2,381) =18.235; p=,000< 0,05). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση», τόσο στην ομάδα ελέγχου (F(1,381)=17.283; p=,000< 0,05), όσο και στην πειραματική ομάδα ΙΙ (F(1,381)=17.819; p=,000< 0,05). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, έπειτα από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος, φάνηκε να διαφοροποιείται η ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών στους πολιτιστικούς φορείς εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών. Όπως διαπιστώθηκε, οι παράγοντες «περιβάλλον», «αλληλεπίδραση» και «αποτέλεσμα», αυξήθηκαν στατιστικά σημαντικά στην πειραματική ομάδα ΙΙ και μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά στην ομάδα ελέγχου.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Η ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΩΣ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

CHECKING HEALTH AND SOCIALIZATION AS PARTICIPATION MOTIVES, AND LOYALTY IN RECREATIONAL DANCING ACTIVITIES

ΓΚΟΓΚΟΥ Ε., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.

GKOGKOU E., GOULIMARIS D., TSITSKARI E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

[1]gogou.eleni@hotmail.gr

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε με σκοπό να διερευνηθεί εάν η υγεία και η κοινωνικοποίηση ως κίνητρα συμμετοχής και η αφοσίωση των συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος χορού. Το δείγμα αποτέλεσαν 389 ενήλικες που ασχολούνται με το χορό τουλάχιστον ένα έτος. Χωρίστηκαν σε τρείς ομάδες: Παραδοσιακών χορών (140 άτομα), Μπαλέτο (118 άτομα), και Social Dances (131 άτομα) από την περιοχή του Θριασίου Πεδίου και του Δήμου Μεγαρέων. Για την έρευνα επιλέχθηκαν οι παράγοντες υγεία και κοινωνικοποίηση του ερωτηματολόγιου Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) των Markland και Ingledew (1997). Το ερωτηματολόγιο έχει ελεγχθεί και προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό (Κόνσουλας, Τσίτσκαρη & Τζέτζης, 2017). Για την εξέταση της αφοσίωσης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kyle, Graefe, Manning και Bacon, (2004) το οποίο περιλαμβάνει τρείς ερωτήσεις οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί σε άλλες παρόμοιες έρευνες στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5 βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι το είδος χορού δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για την υγεία [$F_{(2.388)}$=2.49 p=.08>0.05]. Αντίθετα το είδος χορού αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για την κοινωνικοποίηση [$F_{(2,375)}$=11,86, p=,00<0.05] Η ανάλυση post hoc έδειξε ότι οι παραδοσιακοί χοροί (Μ.Ο=4,12 και Τ.Α.=0,69) παρουσιάζουν μεγαλύτερο Μ.Ο. από τα άλλα δυο είδη χορού. Σχετικά με την αφοσίωση των συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες προκύπτει ότι το είδος χορού αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης [$F_{(2,388)}$=6,18, p=,02<0.05]. Η ανάλυση post hoc έδειξε ότι οι κοινωνικοί χοροί (Μ.Ο=4,60 και Τ.Α=0,52) παρουσιάζουν μεγαλύτερο Μ.Ο. σε σχέση με τα άλλα δυο είδη χορού. Συμπερασματικά, για τους συμμετέχοντες στους παραδοσιακούς χορούς οι κοινωνικές σχέσεις αποτελούν ισχυρό κίνητρο συμμετοχής. Ενώ οι συμμετέχοντες στους κοινωνικούς χορούς φαίνονται πιο αφοσιωμένοι στις χορευτικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΑΦΟΣΙΩΣΗ

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΠΟΣΥΡΣΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ , ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

THE EFFECTS OF DANCE IN DEPRESSION AND THE FEELINGS OF WITHDRAWAL OF ELDERLY, MAPPING THE PRESENT SITUATION

ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΚΩΣΤΑ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

CHATZOPOULOS D., GOULIMARIS D., KOSTA G., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dxatzop@hotmail.com

Δεδομένης της σωματικής αδράνειας που παρατηρείται συνήθως σε άτομα της 3ης ηλικίας λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησης, της καθιστικής ζωής, των φυσικών και χρονικών περιορισμών, ο χορός αναδεικνύεται ως ένα από τα βασικότερα και πιο ευπροσάρμοστα θέλγητρα αύξησης της σωματικής δραστηριότητας. Η κατάθλιψη που πλήττει τους ηλικιωμένους συνιστά μια κοινή ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος ή απόλαυσης, αισθήματα ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, διαταραχές ύπνου ή όρεξης, συναισθήματα κόπωσης και κακή συγκέντρωση. Η χρόνια και ή σοβαρού βαθμού κατάθλιψη επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής, προκαλώντας σοβαρό πόνο στο άτομο που πάσχει, καθιστώντας το λιγότερο παραγωγικό στην εργασία, στην εκπαίδευση και στην οικογένεια, ενώ δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που η κατάθλιψη μπορεί να ευθύνεται για περιστατικά αυτοκτονίας. Με τον όρο απόσυρση, εννοείται η παύση συμμετοχής ενός ηλικιωμένου ατόμου σε μια δραστηριότητα ή η παραίτηση από μια ομάδα, οικογένεια ή κοινωνία .Στόχος της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της επίδρασης των χορευτικών δραστηριοτήτων αναψυχής στα συμπτώματα κατάθλιψης και το αίσθημα απόσυρσης των ηλικιωμένων ατόμων. Ερευνητικό ερώτημα της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η αποτελεσματικότητα των συστηματικών προγραμμάτων χορού στην μείωση της κατάθλιψης και του αισθήματος απόσυρσης των ηλικιωμένων. Η παρούσα μελέτη αποτέλεσε μια δευτερογενή έρευνα που εκπονήθηκε με τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης των δημοσιευμένων μελετών της τελευταίας εικοσαετίας. Ειδικότερα, αναζητήθηκαν Ελληνικά και ξενόγλωσσα άρθρα σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων συμπεριλαμβανομένων των Google Scholar, Elsevier, Scopus, heal-link.gr και Openarchives.gr μέσω συνδυασμού των λέξεων-κλειδιών των κεντρικών αξόνων του ζητήματος: χορός («dance») ή χορευτής («dancer») ,αίσθημα απόσυρσης (withdrawal), τρίτη ηλικία («third age» ή «elderly» ή «aged» ή «older adults») και κατάθλιψη («depressed» ή «depression»). Επιπλέον, ανασκοπήθηκαν πρακτικά συνεδρίων της τελευταίας εικοσαετίας. Μεταξύ 29 μελετών, οι 26 (89%) ανέφεραν ευεργετικά αποτελέσματα των δραστηριοτήτων χορού στα καταθλιπτικά συμπτώματα. Η απόσυρση των ατόμων της τρίτης ηλικίας, ούσα σχετικά νεοεισαχθείσα έννοια, αναφέρθηκε σε πολλές μελέτες ως σύμπτωμα της κατάθλιψης που δύναται να υποστραφεί μέσω της ενασχόλησης με τον χορό. Όπως συμπεραίνεται, μέσω της συμμετοχής σε χορευτικές δραστηριότητες τα άτομα της 3ης ηλικίας μπορούν να αντιπαρέλθουν πολλά από τα τυπικά συμπτώματα της κατάθλιψης, συμπεριλαμβανομένου του αισθήματος απόσυρσης. Ωστόσο, η διερεύνηση της υποστροφής της έννοιας της κοινωνικής απόσυρσης ως μεμονωμένο χαρακτηριστικό ορισμένων ατόμων της 3ης ηλικίας, χρήζει περεταίρω διερεύνησης .Η πρακτική σημασία της παραπάνω μελέτης έγκειται στην επέκταση του νοήματος των χορευτικών δραστηριοτήτων από την κοινωνική συμμετοχή στην καταπολέμηση διαφόρων συμπτωμάτων της κατάθλιψης που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Τα παραπάνω αποτελέσματα, δύνανται να αποτελέσουν το επιστημονικό υπόβαθρο τεκμηρίωσης μελλοντικών κοινοτικών προγραμμάτων χοροθεραπείας με ειδική στόχευση στην ευαισθητοποίηση των ατόμων της 3ης ηλικίας και των φροντιστών τους, αποσκοπώντας στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ψυχικής τους υγείας.

Λέξεις κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΧΟΡΕΥΤΗΣ, ΑΠΟΣΥΡΣΗ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

THE EFFECT OF A GREEK TRADITIONAL DANCE PROGRAMME ON THE BALANCE OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

ΜΑΡΟΥΛΗ Ε.Α.[1], **ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.**[2], **ΚΑΜΠΑΣ Α.**[1], **ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.**[2]

MAROULI E.A.[1], **VENETSANOU F.**[2], **KAMBAS A.**[1], **KOUTSOUBA M.**[2]

[1]*ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΣ ΘΡΑΚΗΣ*
[2]*ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ*

[1]*DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE*
[2]*NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS*

anna30694@gmail.com

Η ισορροπία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την καθημερινή ζωή, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε κίνησης. Ωστόσο, τα παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ισορροπίας σε σχέση με τους συνομηλίκους τους τυπικής ανάπτυξης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός προγράμματος Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού (ΕΠΧ) στην ισορροπία παιδιών με ΔΑΦ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 8 παιδιά με ΔΑΦ (6 αγόρια, 2 κορίτσια) ηλικίας 6-14 ετών, τα οποία ταξινομήθηκαν τυχαία σε πειραματική ομάδα (ΠΟ; n=4) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ; n=4). Η ΠΟ, εκτός από το μάθημα Φυσικής Αγωγής που προσφερόταν στο σχολείο, συμμετείχε στο πρόγραμμα ΕΠΧ, το οποίο εφαρμόστηκε για 8 εβδομάδες, με συχνότητα δύο συνεδριών/εβδομάδα και διάρκεια 45 λεπτών/συνεδρία. Για τη διδασκαλία του ΕΠΧ χρησιμοποιήθηκε συνδυασμός της μιμητικής και της μουσικοκινητικής μεθόδου. Η ΟΕ δεν παρακολούθησε κανένα πρόγραμμα κίνησης πέραν της Φυσικής Αγωγής. Για την αξιολόγηση της ισορροπίας χρησιμοποιήθηκαν οι δύο δοκιμασίες ισορροπίας (βάδιση σε γραμμή, ισορροπία στο ένα πόδι) της σύντομης μορφής του Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT-2; Bruininks & Bruininks, 2005). Λαμβάνοντας υπόψη το μικρό μέγεθος του δείγματος και τη μεγάλη ετερογένεια που παρουσιάζουν τα παιδιά με ΔΑΦ, για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποήθηκε περιγραφική στατιστική και υπολογίστηκε το ποσοστό βελτίωσης κάθε συμμετέχοντα ανά εξαρτημένη μεταβλητή. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως στη δοκιμασία βάδισης σε γραμμή, τρία από τα τέσσερα παιδιά της ΠΟ εμφάνισαν βελτίωση (25% και 100%). Αντίθετα, στην ΟΕ, δύο παιδιά διατήρησαν την ίδια επίδοση και δύο παρουσίασαν μείωση (33% και 50%). Επίσης, στη δοκιμασία ισορροπίας στο ένα πόδι, η ΠΟ εμφάνισε αύξηση 42-66%. Στην ΟΕ, μόνο δύο παιδιά αύξησαν την επίδοσή τους, χαμηλότερα ωστόσο από την ΠΟ, (17% και 21%), ενώ τα άλλα δύο παρουσίασαν μείωση (27% και 34%). Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά, καθότι το πρόγραμμα ΕΠΧ επέφερε βελτίωση της ισορροπίας παιδιών με ΔΑΦ, ωστόσο προτείνεται περαιτέρω μελέτη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΥΤΙΣΜΟΣ, BOT-2, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΧΟΡΟΣ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ «ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΣΙΔΗΡΟΧΩΡΙΟΥ» ΣΤΗΝ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΜΟΥ «ΣΕΙΜΕΝΗΔΕΣ ΚΑΙ ΠΙΤΕΡΑΔΕΣ»

THE CONTRIBUTION OF THE CULTURAL ASSOCIATION "N. SIDIROCHORI EDUCATIONAL GROUP" IN CUSTOMS REMOVAL OF "SEIMENIDES AND PITERADES"

ΡΑΝΤΟΣ Μ.[1], **ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.**[1], **ΜΑΡΓΑΡΗ Ζ.**[2]

RANTOS M.[1], **GOULIMARIS D.**[1], **MARGARI Z.**[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]HELLENIC FOLKLORE RESEARCH CENTER

mikeran63@gmail.com

Οι πολιτιστικοί σύλλογοι διαδραματίζουν ολοένα και πιο δυναμικό ρόλο στη διαχείριση της άυλης και υλικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Συμβάλλουν στη διάσωση, διατήρηση και αναβίωση ηθών και εθίμων καθώς και στην καταγραφή, μελέτη, προβολή και διάδοσή τους. Ενδυναμώνουν τις ταυτότητες των μελών και των κοινοτήτων που εκπροσωπούν, ενεργοποιώντας μέσω της συμμετοχής τους τους πολίτες σε θέματα προστασίας και διάσωσης της πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Τοιουτοτρόπως, οι Σύλλογοι φαίνεται πως επενεργούν καταλυτικά στη συγκρότηση και τη διαχείριση των πολιτισμικών ταυτοτήτων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο προσφέροντας πολλαπλά μέσα και εργαλεία πολιτισμικής αλληλόδρασης.

Η παρούσα μελέτη εξετάζει την περίπτωση της δήλωσης της ταυτότητας των κατοίκων του Νέου Σιδηροχωρίου, διαμέσου της ενεργής συμμετοχής τους στο πολιτιστικό φορέα της κοινότητας με τίτλο « Μορφωτικός Όμιλος Ν. Σιδηροχωρίου» η οποία φαίνεται να συγκροτείται μέσα από την αναγνώριση της κοινής ρίζας και σχετίζεται και με την ίδια την παράδοση. Για την υλοποίησή της πραγματοποιήθηκε επιτόπια έρευνα για τη συλλογή των απαραίτητων εθνογραφικών δεδομένων (Buckland, 1999; Sklar 1991) υπό τους όρους της συμμετοχικής παρατήρησης (Γκέφου-Μαδιανού, 1997;Κυριακίδου-Νέστορος,1981, 1993; Λυδάκη, 2001) και βιβλιογραφική έρευνα από πρωτογενείς πηγές.(Κιακίδης Θ., 1960). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι η κοινότητα του Νέου Σιδηροχωρίου δια μέσου της ενεργούς συμμετοχής της στις δράσεις του πολιτιστικού συλλόγου και ιδιαίτερα μέσω της συμμετοχής της στην επιτέλεση του εθίμου Σεϊμένηδες και Πιτεράδες, ανασυγκροτείται και αναδηλώνει την ταυτότητά της. Συμπεραίνουμε ότι η συμβολή του πολιτιστικού συλλόγου ενδυναμώνει την αναβίωση του εθίμου, το οποίο λειτουργεί ως κύριο γνώρισμα της κοινότητας αποτελώντας ισχυρότατο δεσμό δήλωσης της συλλογικής και ενιαίας πολιτισμικής ταυτότητας, διασφαλίζει την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου και την μεταλαμπαδεύει στις επόμενες γενιές.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ, ΠΑΡΑΔΟΣΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Exercise Physiology

Εργοφυσιολογία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΛΟΣΩΜΗΣ ΚΡΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ
THE EFFECT OF WHOLE BODY CRYOSTIMULATION IN ATHLETES

ΣΤΑΥΡΟΥ Β.[1,2], ΓΚΟΥΜΑΣ Μ.[1], ΝΑΣΙΚΑΣ Γ.[2], ΓΕΩΡΓΑΝΤΖΑ Δ.[2], ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Ι.[2], ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ.[2], ΔΑΝΙΗΛ Ζ.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.[1], ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ Κ.[2], ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Δ.[2], ΜΠΑΣΔΕΚΗΣ Γ.[2]

STAVROY V.[1,2], GOUMAS M.[1], NASIKAS G.[2], GEORGANTZA D.[2], PAPAIOANNOU I.[2], GALANOPOULOS K.[2], DANIIL Z.[1], GOURGOULIANIS K.[1], KALABAKAS K.[2], KARAGIANNIS D.[2], BASDEKIS G.[2]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]THE MEDICAL PROJECT

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]THE MEDICAL PROJECT

vasileiosstavrou@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ολόσωμης κρυοδιέγερσης (Whole Body Cryostimulation, WBC) στην αρτηριακή πίεση (BP), την καρδιακή συχνότητα (HR) και στον κορεσμό αρτηριακού οξυγόνου στο αίμα (SpO2). Στην μελέτη συμμετείχαν τριάντα αθλητές ποδοσφαίρου (Ηλικία 29.2±7.0 έτη) και χωρίς πρόσφατο τραυματισμό (>6 μήνες). Συλλέχθηκαν σωματομετρικά και χαρακτηριστικά σύστασης σώματος και στη συνέχεια υποβλήθηκαν σε εργοσπιρομέτρηση όπου καταγράφθηκαν οι κατανάλωση οξυγόνου (VO_2), κατά λεπτό αερισμός (V_E), αναπνευστική συχνότητα (f_β) και HR. 48 ώρες μετά οι αθλητές εκτέθηκαν για 3 min σε WBC, σε κλειστού τύπου καμπίνα, με σταθερή θερμοκρασία -85 °C και 0 % υγρασία (Chamber, Mecotech, Germany). Πριν και αμέσως μετά την κρυοδιέγερση καταγράφθηκαν οι συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση (SBP, DBP), ο SpO_2 και η HR. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν διαφορές, στην BP (SBP: +4.9±8.9%, $p<0.05$; DBP: +6.8±14.4%, $p<0.05$) και στη HR (-4.9±8.9%, $p<0.05$) σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές (πριν και μετά την WBC) ενώ ο SpO_2 δεν εμφάνισε διαφορά ($p>0.05$). Οι μεταβολές κατά την WBC πιθανόν να οφείλονται σε διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού τόνου εξαιτίας της χαμηλής θερμοκρασία.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΡΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

TRAINING DETRAINING AND RETRAINING EFFECTS ON HEALTH INDEXES AND PHYSICAL CONDITION PARAMETERS AFTER A MULTICOMPONENT PROGRAM IN MIDDLE-AGE WOMEN

GEORGAKIS D., GATSOULIA P., SIKOVARIS S., ANAGNOSTOPOULOS K., SPASSIS A., MPATSIOU S., DOUDA H.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimigeor11@phyed.duth.gr

The interruption of training (detraining) results in loss of the gains acquired. Partial retention could occur after detraining and variation in training stimuli may optimize retraining adaptations. The purpose of this study was to evaluate the effect of a multicomponent program on health indexes and physical condition parameters after a detraining period in middle-age women. Twenty-five women (n=25, 72,8±14,8 years) completed 3 weeks of training, 3 weeks of detraining, and 3 weeks of retraining. The multicomponent training program (50-70% HRmax, RPE:12-15) consisted of body conditioning exercises or dance aerobic or circuit workout for 3 sessions per week (total duration: 50-60 minutes/session) under supervision. Somatometric measurement (BMI, WHR), skinfolds, hemodynamic parameters (Heart Rate, Arterial Blood Pressure), flexibility and handgrip strength [Right (R) & Left (L) hand] were measured at baseline and after training (3rd weeks), detraining (6 weeks) and retraining (9 weeks). Training (0-3weeks) induced a very small reduction in body mass index (BMI: 27,7±4,6 vs 27,5 vs 4,7, p=0,10), a significant reduction in the sum of the three (3) skinfolds (37,4±4,9 vs 35,0±5,3mm, p=0,03) and a slight decrease in systolic blood pressure levels (133,1±13,7 vs 130,6±10.8 mmHg, p=0,24) In addition, there was an increase in grip strength (23,6±4,7 vs 26,1±4,2 kg). Detraining (4-6 weeks) reversed BMI, skinfolds, hemodynamic and specific part of hand strength. Resumption of training (7-9 weeks), however, led to a significant decrease in BMI (27,7±4,9 vs 27,4±4,8, p=0,003), skinfolds (41,0±3,7 vs 36,5±3,8mm, p=0,0005), and systolic blood pressure (131,4±14,7 vs 129,7 vs 12,2mmHg). A more significant change was observed in grip strength (R:+14,4%, p=0,00010 & L:+11,2%, p=0,00014) compared to baseline. The conclusions of this study are (a) that the multicomponent training and retraining program alone led to training specific improvements on health indexes and physical condition parameters for the middle-age women examined and (b) that the detraining period inverted the gains in all of evaluated variables.

Keywords: TRAINING, DETRAINING, RETRAINING, MULTICOMPONENT PROGRAM, WOMEN

HIGH INTENSITY TRAINING REDUCES CVD-RISK FACTORS AMONG ROTATING SHIFT-WORKERS. AN 8-WEEK INTERVENTION IN INDUSTRY

MAMEN A.[1], ØVSTEBØ R.[2], SIRNES P.A.[3], NIELSEN P.[4], SKOGSTAD M.[4]

[1]KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE
[2]THE BLOOD CELL RESEARCH GROUP
[3]ØSTLANDSKE HJERTESENTER
[4]RINGVOLL BHT

asgeir.mamen@kristiania.no

Rotating shift-work including day, evening and night shifts, is associated with risk factors for cardiovascular disease (CVD). To study the effect of a 17-min physical activity (PA) program including one 4-minute high intensity run, three times a week over eight weeks on CVD risk factors among rotating-shift-workers. Sixty-five shift-workers from two plants were recruited. They were all deemed healthy at the initial health screening and in 100% work. From plant A 42 and plant B 23 workers participated. After the eight-week intervention, 56 workers were re-tested. The Intervention Group consisted of 19 participants from plant A who had participated on at least 10 PA sessions. Twenty workers from plant B and 17 workers from plant A, that not had taking part in the training intervention, were included in the Control Group. All workers reported PA by questionnaires before and after the training intervention and PA was registered using a wrist worn heart rate monitor that converted PA to Personal Activity Intelligence (PAI). We measured blood pressure, heart rate, lipids, glycated haemoglobin (HbA1c), and C-reactive protein (CRP). We examined arterial stiffness noninvasively by SphygmoCor®. $\dot{V}O_{2max}$ was assessed by bicycle ergometry. The Intervention Group favourably differed statistically significant from the Control Group on improvement of Systolic and Diastolic Blood Pressure and Glycated Haemoglobin (HbA1c). Short training sessions with 4-minutes of high intensity PA, three times a week, for eight weeks among rotating shift-workers reduced some CVD-risk factors. PA-interventions in occupational settings may thus decrease coronary heart disease and stroke incidences in this vulnerable group of workers.

Keywords: SHIFT-WORK, CARDIOVASCULAR, OCCUPATIONAL HEALTH, PHYSICAL ACTIVITY, PAI

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΞΕΙΔΩΣΗ ΛΙΠΩΝ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF TYPE OF AEROBIC EXERCISE ON FAT OXIDATION IN YOUNG ACTIVE AND INACTIVE MALES

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

ANAGNOSTOPOULOS K., DOUDA H., SMILIOS I., LAPARIDIS K., SPASSIS A., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kanagno@phyed.duth.gr

Το είδος της άσκησης και η ένταση είναι δύο από τους βασικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την οξείδωση λιπών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η οξείδωση λιπών αυξάνεται από χαμηλές προς μέτριες εντάσεις και μειώνεται σε υψηλότερες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση του είδους της αερόβιας άσκησης στον μέγιστο ρυθμό οξείδωσης λιπών γυμνασμένων και αγύμναστων ατόμων νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά είκοσι υγιείς άνδρες νεαρής ηλικίας (n=20), ηλικίας 21.20±2.30 ετών, σωματικής μάζας 77.47±11.77 kg, ύψους 176.70±4.81 cm, δείκτη BMI 24.73±2.97 kg/m^2 και σωματικού λίπους 11.56±3.30 % που χωρίστηκαν ισάριθμα σε δύο ομάδες, γυμνασμένους και αγύμναστους. Στην 1η συνεδρία αξιολογήθηκαν τα μορφολογικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, δείκτης σωματικής μάζας, σύσταση σώματος) ενώ στη 2η και 3η συνεδρία προσδιορίστηκε ο ρυθμός οξείδωσης λίπους (g·min^{-1}) στο δαπεδοεργόμετρο και στο ποδηλατοεργόμετρο σύμφωνα με την εξίσωση Fat_{max}=1.67*VO_2-1.67*VCO_2. Η εκτέλεση των πρωτοκόλλων έγινε με τυχαία σειρά, σε διαφορετικές μέρες με απόσταση μιας εβδομάδας και σε κατάσταση νηστείας 12 ωρών αντίστοιχα, καταγράφοντας την κατανάλωση προσλαμβανόμενου οξυγόνου και αποβαλλόμενου διοξειδίου του άνθρακα με αναλυτή αερίων (Vmax Encore, Viasys healthcare, USA). Το πρωτόκολλο στο δαπεδοεργόμετρο περιελάμβανε ταχύτητα 6.5 χλμ/ώρα και κλίση 4% η οποία παρέμεινε σταθερή και αυξανόταν κατά 1 χλμ/ώρα κάθε 3 λεπτά μέχρι το RER>1.0). Το πρωτόκολλο στο ποδηλατοεργόμετρο είχε προοδευτικά αυξανόμενη επιβάρυνση η οποία ξεκίνησε στα 95W και κάθε 3 λεπτά αυξανόταν κατά 35W μέχρι ο ασκούμενος να φτάσει στην κόπωση. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση φορητών καρδιοσυχνομέτρων (Polar Electro S625x & RS400x, Heart Rate Monitor, Kempele, Finland). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα είδος άσκησης στο ρυθμό μέγιστης οξείδωσης λίπους ($p<.001$), στην καρδιακή συχνότητα ($p<.001$), στην μέγιστη καρδιακή συχνότητα ($p<.01$), στο ποσοστό καρδιακής συχνότητας ($p<.01$), στην πρόσληψη οξυγόνου ($p<.001$), στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($p<.001$) και στο ποσοστό πρόσληψης οξυγόνου ($p<.05$). Ως προς τον παράγοντα Ομάδα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($p<.05$) ενώ δεν διαφοροποιήθηκαν οι γυμνασμένοι από τους αγύμναστους στον ρυθμό μέγιστης οξείδωσης λίπους. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, ανεξάρτητα από το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των ασκουμένων, το είδος αερόβιας άσκησης στο δαπεδοεργόμετρο και στο ποδηλατοεργόμετρο διαφοροποιεί τον ρυθμό μέγιστης οξείδωσης λίπους και ποικίλει ανάλογα με την ένταση.

Λέξεις – Κλειδιά: Fat_{max}, VO_{2max}, ΔΑΠΕΔΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ, ΠΟΔΗΛΑΤΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ, ΕΝΗΛΙΚΕΣ

EXERCISE FOR ENDOTHELIAL PROGENITOR CELL MOBILIZATION IN PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASE. A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

MITSIOU G.[1,3], DINAS P.[2], SMILIOS I.[1], NANAS S.[3], TOKMAKIDIS S.[1]

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF THESSALY
[3]NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

gmitsiou@phyed.duth.gr

Endothelial dysfunction is associated with the development of cardiovascular events. Endothelium maintenance and restoration of normal endothelial cell function are guaranteed by a complex physiological process, including systematic exercise. Indeed, physical exercise stimulates the mobilization of bone marrow endothelial progenitor cells (EPCs). However, the type and dose of exercise to mobilize EPCs in to the circulation needs to be clarified. The aim of this meta-analysis is to define the proper type of exercise used either as acute or long-term training protocols to mobilize EPCs in patients with cardiovascular disease. Search on international databases was conducted by 2 reviewers. The databases chosen were: Medline, Embase and Cochrane Library of Controlled Trials and identical searches were conducted using appropriate search algorithms up until 30th April 2019. We included studies that met at least one of the following eligibility criteria: a) measurements of EPC mobilization, b) measurements of exercise interventions, and c) cardiovascular disease patients. We also included studies that defined EPCs by the combinations of $CD34^+$, $CD133^+$, $CD45^-$ and $VEGFR_2$ surface markers. The quantitative analysis was presented with forest and funnel plots and a random effect inverse variance used with the effects measure of mean difference (MD) standard deviation. The primary outcome measure was EPCs (EPCs % or EPCs absolute (cells/ml) before and after exercise. Exercise-induced vascular endothelial growth factor-A increase was included in qualitative analysis as secondary outcome. Eighteen studies with 535 patients and 477 control participants were included. EPCs were increased following Cardiopulmonary Exercise Testing, MD:19.86 (95%CI: 10.97-50,70, $p<0.002$) and following continuous exercise training MD: 6.11 (95%CI: 1.95-10.28, $p<0.001$). Two studies indicating interval exercise training assessment on EPC mobilization didn't show statistical significance ($p>0.05$). No studies were conducted with acute continuous, interval or resistance exercise protocols in cardiovascular patients. Overall, exercise, performed as acute stress testing and continuous exercise training, improved endothelial progenitor cell mobilization. More studies are required, however, to define the effectiveness of interval and the combination of aerobic and resistance exercise training protocols on EPC mobilization in patients with cardiovascular disease.

Keywords: ENDOTHELIAL PROGENITOR CELLS, EXERCISE, CARDIOVASCULAR PATIENTS

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ, ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

CORRELATION BETWEEN JUMPING ABILITY, RUNNING SPEED AND AGILITY IN ADOLESCENT AND JUNIOR FOOTBALL ATHLETES

ΜΠΑΛΤΑΓΙΑΝΝΗΣ Ν., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.

BALTAGIANNIS N., SMILIOS I., DOUDA H., KASABALIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nick.baltagiannis@hotmail.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ της αλτικής ικανότητας, της δρομικής ταχύτητας σε σπριντ και της ευκινησίας με και χωρίς μπάλα σε ερασιτέχνες προέφηβους και έφηβους αθλητές ποδοσφαίρου. Εξήντα δύο ερασιτέχνες αθλητές κατηγοριοποιήθηκαν σε 5 ηλικιακές ομάδες: α) 11-12 χρόνων (n=17), β) 13-14 χρόνων (n=15), γ) 15-16 χρόνων (n=15) και δ) 17-18 χρόνων (n=15). Οι δοκιμαζόμενοι αξιολογήθηκαν στην αλτική ικανότητα με το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση (CMJ) και με το κατακόρυφο άλμα μετά από πτώση από ύψος 40 cm (DJ), στην ευκινησία με μπάλα με το Illinois agility test, στη δοκιμασία ευκινησίας χωρίς μπάλα με το Arrowhead agility Test και στη δρομική ταχύτητα με σπριντ 30 μέτρων. Για κάθε ηλικιακή ομάδα υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson μεταξύ των παραμέτρων που μετρήθηκαν. Από την στατιστική ανάλυση τα σημαντικότερα αποτελέσματα που προέκυψαν είναι ότι η απόδοση στο CMJ συσχετίζεται θετικά με την απόδοση στο DJ στην πρώτη, στη δεύτερη και στην τρίτη ομάδα (r=0,66, r=0,76 και r=0,77, αντίστοιχα), στο Arrowhead test στην πρώτη ομάδα (r=-0,54) και στο Illinois test στη δεύτερη (r=-0,61). Το DJ συσχετίζεται θετικά με την επίδοση στο σπριντ (r=-0,56) και το Arrowhead test στην πρώτη ομάδα (r=-0,49), και το Illinois τεστ στη δεύτερη (r=-0,56). Η επίδοση στο σπριντ 30 m συσχετίζεται με το Arrowhead test μόνο στην πρώτη ομάδα (r=0,76). Στην τέταρτη ηλικιακή ομάδα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των παραμέτρων που μετρήθηκαν. Με βάση το περιορισμένο αριθμητικά δείγμα που μετρήθηκε στην παρούσα μελέτη, φαίνεται ότι όσο υψηλότερη η απόδοση στο CMJ και στο DJ τόσο καλύτερη η απόδοση στο σπριντ και την ευκινησία αλλά μόνο στις μικρές ηλικίες (11-14 χρόνων) και όχι στις μεγαλύτερες (15=18 χρόνων).

Λέξεις – κλειδιά: ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΑΡΣΕΩΝ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΣΟΥΜΟ ΑΡΣΕΩΝ ΘΑΝΑΤΟΥ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ

EFFECTS OF DEADLIFTS AND SUMO DEADLIFTS ON MAXIMAL ISOMETRIC FORCE AND RATE OF FORCE DEVELPOMENT DURING KNEE EXTENSION

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ., ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΤΑΥΡΟΥ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΚΑΖΑΝΤΖΗΣ Χ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

KAVOURAS P., ILIOPOULOS S., TSAKYRIDIS L., MASTROPAVLOS E., STAVROU S., DOUDA H., SPASSIS A., KAZANTZIS C., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo@gmail.com

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθούν οι μεταβολές που προκαλούν δυο παραλλαγές της άσκησης άρσης θανάτου, η κλασσική μορφή εκτέλεσης και η εκτέλεση σούμο, στη μέγιστη ισομετρική δύναμη και στο ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης κατά την έκταση της κνήμης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν επτά άνδρες (ηλικίας 23,2 ± 3,94 έτη) φοιτητές της ΣΕΦΑΑ του ΔΠΘ. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν από 3 σετ των 6 επαναλήψεων στο 80% της 1 μέγιστης επανάληψης, με διάλειμμα 3 λεπτών μεταξύ των σετ, στην κλασσική εκτέλεση της άσκησης άρση θανάτου και της εκτέλεσης σούμο. Πριν και μετά από την εκτέλεση της κάθε άσκησης οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν ισομετρικά, έκταση της κνήμης και αναλύθηκαν η μέγιστη ισομετρική δύναμη, ο χρόνος επίτευξης της μέγιστης δύναμης και ο αρχικός (0-50 και 0-100 ms) και ο ύστερος (0-250 και 0-300 ms) ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξαν σημαντικές μεταβολές ($p<0,05$) στη μέγιστη ισομετρική δύναμη, στο χρόνο επίτευξης της μέγιστης δύναμης και στον αρχικό (0-50 και 0-100 ms) ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης με την εκτέλεση των δύο ασκήσεων. Ο ύστερος (0-250 και 0-300 ms) ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης ήταν υψηλότερος ($p<0,05$) μετά από την κλασσική εκτέλεση άρσης θανάτου χωρίς, ωστόσο, να υπάρχουν σημαντικές διαφορές ($p>0,05$) από την εκτέλεση σούμο. Συμπερασματικά, με βάση το πρόγραμμα άσκησης που εκτελέστηκε στην παρούσα εργασία, φαίνεται ότι οι άρσεις θανάτου δεν επηρεάζουν αρνητικά τη μέγιστη ισομετρική δύναμη και το ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης πιθανά γιατί δεν υπάρχει τόσο υψηλή ενεργοποίηση του τετρακέφαλου μυός στην συγκεκριμένη άσκηση ώστε να παρατηρηθεί κόπωση. Μπορεί, μάλιστα, να παρατηρηθεί και μικρή αύξηση του ύστερου ρυθμού ανάπτυξης της δύναμης ως αποτέλεσμα του φαινομένου της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης.

Λέξεις κλειδιά: ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ, ΣΟΥΜΟ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ, ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΣΥΣΠΑΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

TEACHING HISTORY THROUGH THE CONNECTION OF ATHLETICS AND POWER IN THE HELLENISTIC ERA

ΣΑΜΑΡΑ Α.[1], ΚΟΚΟΒΙΔΟΥ Ε.[2]

SAMARA A.[1], KOKOVIDOU E.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]1Ο ΓΕΝΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]1ST GENERAL LYCEUM OF KOMOTINI

katniksam@yahoo.gr

Η συγκεκριμένη δράση –μάθημα πραγματοποιήθηκε στο 1ο ΓΕΛ Κομοτηνής κατά το σχολικό έτος 2019-2020. Σκοπός της παρούσας πρότασης ήταν η διδασκαλία της διδακτικής ενότητας «Οι ελληνιστικοί χρόνοι: ο ελληνιστικός κόσμος- τα χαρακτηριστικά του ελληνιστικού κόσμου» του μαθήματος *Ιστορία του Αρχαίου Κόσμου Α΄ Λυκείου* μέσα από μία διδακτική προσέγγιση που ακολούθησε μια εναλλακτική πορεία -πέραν των ειωθότων- βασιζόμενη στη σχέση μεταξύ αθλητισμού και εξουσίας στην ελληνιστική εποχή (332-31 π.Χ.). Η σχέση μεταξύ του αθλητισμού και της εξουσίας κατά την ελληνιστική περίοδο αποτελεί, ιστορικά, ένα προνομιακό θεματικό πεδίο για την άντληση πληροφοριών & δεδομένων εφόσον α) μιλάμε για μια ιδιαιτέρως ενδιαφέρουσα εποχή, β) ο αριθμός των πρωτογενών πηγών είναι μεγάλος, γ) παιδαγωγικά/ διδακτικά προσφέρεται για την εφαρμογή της επαγωγικής πορείας από το ειδικό-τη σχέση δηλαδή μεταξύ αθλητισμού και εξουσίας κατά την ελληνιστική εποχή- στο γενικό, την ιστορία δηλαδή της ελληνιστικής περιόδου. Ευρύτερο σκοπό αυτού του διδακτικού σεναρίου αποτέλεσε η ανακάλυψη και σύνθεση της γνώσης διαθεματικά ώστε η διδασκαλία της Ιστορίας να γίνει ελκυστικότερη και αποτελεσματικότερη δίνοντας τη δυνατότητα τόσο για ομαδική εργασία και για διαβαθμισμένη διδασκαλία, όσο και για εξατομικευμένη μάθηση. Οι διδακτικοί στόχοι που τέθησαν ήταν: α) να διαπιστώσουν οι μαθητές την εξαιρετικά μεγάλη αύξηση σε αριθμό των αθλητικών διοργανώσεων και προβολή των νικών στους αγώνες κατά την περίοδο αυτή β) να προσπαθήσουν να ερμηνεύσουν αυτή τη δραστηριότητα στα ιστορικά της συμφραζόμενα. Ως αφόρμηση δόθηκε στους μαθητές το επίγραμμα *AB 88* από τα *Ἱππικά* του Ποσείδιππου που αναφέρεται στις νίκες της πτολεμαϊκής οικογένειας στα Ολύμπια τον 3ο αι. π.Χ.. Μεθοδολογικά ακολουθήθηκε η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας: οι μαθητές χωρίστηκαν σε 5 ομάδες των 5 ατόμων έχοντας η καθεμία να απαντήσει σε ερωτήματα σχετικά με το θέμα που διατυπώθηκαν από τη διδάσκουσα εκπαιδευτικό. Σε κάθε ομάδα δόθηκε επιπλέον βοηθητική βιβλιογραφία σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή. Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι μαθητές μετά από συζήτηση στην τάξη ήταν ότι η εξαιρετικά μεγάλη αύξηση/ ο υπερτονισμός των νικών στις αθλητικές διοργανώσεις θα πρέπει να αναζητηθεί α) στον ρόλο και τη σημασία τους για τη διατήρηση της εθνικής συνείδησης των Ελλήνων μέσα στην απεραντοσύνη και την πολύ-πολιτισμικότητα των ελληνιστικών βασιλείων που προέκυψαν μετά από τον θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου (323 π.Χ.) και β) στο γεγονός ότι στα ελληνιστικά χρόνια οι βασιλείς που διαδέχθηκαν τον Μ. Αλέξανδρο χρησιμοποίησαν τους αγώνες για λόγους πολιτικούς/ενίσχυσης της εξουσίας τους, κυρίως για να προβάλλουν τις προσωπικές τους επιτυχίες, τις στρατιωτικές νίκες και την καλύτερη θεμελίωση των νέων δυναστειών.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΟΧΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ, ΕΞΟΥΣΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΦΗ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΦΛΟΓΑΣ. ΜΙΑ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

FROM ANCIENT TORCH RACE TO THE MODERN LIGHTING OF THE OLYMPIC FLAME. A CROSS-CURICULLAR APPROACH IN UPPER SECONDARY SCHOOL

ΣΑΜΑΡΑ Α., ΨΗΦΑΣ Ι.

SAMARA A., PSIFAS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

katniksam@yahoo.gr

Το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο εκπονήθηκε κατά το σχολικό έτος 2019-2020 ως μέρος επιμόρφωσης φιλολόγων από τις Συντονίστριες Εκπαιδευτικού Έργου του ΠΕΚΕΣ ΑΜΘ. Σκοπός της παρούσας πρότασης ήταν η διδασκαλία της διδακτικής ενότητας «Κλασική εποχή (480-323 π.Χ.)» του μαθήματος *Ιστορία του Αρχαίου Κόσμου Α΄ Λυκείου* μέσα από την αξιοποίηση πρωτογενών ιστορικών πηγών. Η πρόταση, με κάποιες διαφοροποιήσεις, μπορεί να λειτουργήσει και στην Α΄ Γυμνασίου όπου διδάσκεται αντίστοιχο μάθημα. Ως βασικοί σκοποί του μαθήματος της Ιστορίας, σύμφωνα με τη φιλοσοφία των Αναλυτικών Προγραμμάτων Ιστορίας, ορίζονται, μεταξύ πολλών, η καλλιέργεια ιστορικής σκέψης και η ανάπτυξη ιστορικής συνείδησης, η προετοιμασία υπεύθυνων και ενεργών πολιτών, η επίγνωση ότι ο σύγχρονος κόσμος αποτελεί συνέχεια του παρελθόντος, η αντίληψη ότι ο σύγχρονος ιστορικός ορίζοντας συνδέεται άμεσα με τη ζωή μας. η διαμόρφωση γενετικής ιστορικής συνείδησης, δημοκρατικής συνείδησης και ανθρωπιστικών αξιών και η συγκρότηση μιας πλουραλιστικής και ανεκτικής εθνικής ταυτότητας στις σύγχρονες δημοκρατικές και πολυπολιτισμικές κοινωνίες (ΦΕΚ 2020, Αρ. 80347/Δ2, 3 Ιουνίου 2019). Η αθλητική ιστορία αποτελεί ένα προνομιακό θεματικό πεδίο για την ικανοποίηση των παραπάνω στόχων με άντληση/αξιοποίηση πληροφοριών & δεδομένων εφόσον α) μιλάμε για περιοχή που ελκύει τους μαθητές/ μαθήτριες, β) ο αριθμός των πρωτογενών πηγών είναι μεγάλος, γ) παιδαγωγικά/διδακτικά προσφέρεται για ανακάλυψη και σύνθεση της γνώσης διαθεματικά και διεπιστημονικά. Πέραν τούτων σκοπό του προτεινόμενου διδακτικού σεναρίου αποτέλεσε η ανάγκη ώστε η διδασκαλία της Ιστορίας να γίνει ελκυστικότερη και αποτελεσματικότερη δίνοντας τη δυνατότητα τόσο για ομαδική εργασία και για διαβαθμισμένη διδασκαλία, όσο και για εξατομικευμένη μάθηση. Συγκεκριμένα, δίνεται στους μαθητές κείμενο (*Ἀνδοκίδης, Κατὰ Ἀλκιβιάδου 42*) με λέξεις-κλειδιά (*λῃτουργιῶν, νενικηκὼς, εὐανδρίᾳ, λαμπάδι, τραγῳδοῖς, ἀντιχορηγοῦντας, τῶν πολιτῶν, ἐπιτηδείους, φεύγειν*) και ορισμένες εικόνες αγγείων όπου αναπαρίστανται στιγμές λαμπαδηδρομίας (π.χ. αττική ερυθρόμορφη πελίκη ΕΑΜ 16194). Μεθοδολογικά ακολουθείται η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας: οι μαθητές χωρίζονται σε 5 ομάδες των 4 ατόμων έχοντας η καθεμία να απαντήσει σε ερωτήματα σχετικά με το θέμα που διατυπώνονται από τον διδάσκοντα εκπαιδευτικό. Σε κάθε ομάδα δίνεται επιπλέον βοηθητική βιβλιογραφία σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή. Οι μαθητές εργάζονται σε έγγραφο με τη μορφή google doc έτσι ώστε τα αποτελέσματα της εκάστοτε αναζήτησης να κοινοποιούνται αυτόματα σε όλες τις ομάδες. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη, αμφίδρομη αξιολόγηση και ανατροφοδότηση. Η σύνδεση με ποικίλα διδακτικά αντικείμενα είναι εφικτή (Αρχαία Ελληνικά, Φυσική Αγωγή, Ελληνική Γλώσσα, Λογοτεχνία, Πληροφορική, Ξένες Γλώσσες, Θετικές Επιστήμες, Θεατρική Αγωγή, Καλλιτεχνικά, Πολιτική Παιδεία, Οικονομικά). Σημαντική είναι και η χρονική συγκυρία, εφόσον το 2020 είναι έτος Ολυμπιακών Αγώνων.

Λέξεις κλειδιά: ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΠΗΓΕΣ, ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ

ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΑΤΙΝΗ ΑΝΘΟΛΟΓΙΑ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΩΝ ΑΓΑΛΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΤΟΥ ΖΕΥΞΙΠΠΟΥ

THE ATHLETIC IDEAL IN PALATINE ANTHOLOGY: THE PARADIGM OF THE STATUES IN THE GYMNASIUM OF ZEUXIPPUS

ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.

POUTACHIDIS C.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

cpoutachidis@yahoo.com

Ο κώδικας με την ονομασία Παλατίνη Ανθολογία απαρτίζεται από 3765 επιγράμματα που εμπεριέχουν 23500 και πλέον στίχους και διαλαμβάνει πάνω από 250 ποιητές και άλλους συγγραφείς και ανθολόγους διασώζοντας δυόμιση χιλιετηρίδων και πλέον κείμενα της Ελληνικής γλώσσας από τον 6ο αιώνα π.Χ. έως το 10ο αιώνα μ.Χ. Στον πρώτο τόμο, στο Β΄ βιβλίο της Παλατίνης Ανθολογίας ο Χριστόδωρος από την Κόπτο της Αιγύπτου σε τετρακόσιους δέκα έξι (416) εξάμετρους στίχους στα τέλη του 5ου αιώνα μ.Χ. περιέγραψε αγάλματα τα οποία κοσμούσαν το Γυμνάσιο του Ζεύξιππου στην Κωνσταντινούπολη. Ο Χριστόδωρος κατέγραψε συνολικά εβδομήντα έξι (76) αγάλματα. Η *«έκφρασις»* είναι λεπτομερής, ποιητική και ανάλογη της ωραιότητας των αγαλμάτων μέσα από τα οποία ανιχνεύεται το αθλητικό ιδεώδες κατά περίπτωση άμεσα ή έμμεσα . Ως αθλητικό ιδεώδες νοείται το σύνολο εκείνο των αρχών, αξιών, αρετών που εκπορεύονται από τη φυσική δραστηριότητα και διαχέονται στο σώμα, το πνεύμα και την ψυχή του ανθρώπου με απώτερο σκοπό την εξύψωσή του. Στην παρούσα εργασία θα καταγραφούν και ακολούθως θα παρουσιαστούν όλες οι αναφορές που γίνονται σε θεούς, ήρωες (κυρίως ομηρικούς), αθλητές, φιλοσόφους, ρήτορες, ποιητές και αναδεικνύουν την σωματική αλκή, το κάλλος, τον αγώνα, την εσωτερική δύναμη, την προσπάθεια καθώς και άλλα στοιχεία που εμπεριέχονται στο αθλητικό ιδεώδες. Αποδεικνύεται έτσι ότι είναι δυνατό να αποτυπωθεί το αθλητικό ιδεώδες ακόμα και μέσα από την τέχνη και, στη συγκεκριμένη περίπτωση, μέσα από τα αγάλματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ, ΑΓΑΛΜΑΤΑ, ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΖΕΥΞΙΠΠΟΥ, ΧΡΙΣΤΟΔΩΡΟΣ

ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ C.I.S.M. ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΣΑΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

SCIENTIFIC ACTIONS OF C.I.S.M. WHICH AFFECTED THE SPORTS SCIENCE

ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ι.
MOSCHOPOULOS A.I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

amoschop@phyed.duth.gr

Η ιδέα της ενότητας και της φιλίας μεταξύ των στρατιωτών των Ενόπλων Δυνάμεων σε όλο τον κόσμο μέσω του αθλητισμού εμφανίστηκε μετά τους δύο καταστροφικούς παγκόσμιους πολέμους του 20ου αιώνα. Η υλοποίηση αυτής της ιδέας ήταν η ίδρυση του Διεθνούς Συμβουλίου Στρατιωτικού Αθλητισμού (Conseil International du Sport Militaire= C.I.S.M.) στο 18 Φεβρουαρίου 1948. Από την ίδρυσή του ακόμη, τα ιδρυτικά μέλη του Συμβουλίου έθεσαν ως στόχο να συμπεριλάβουν όσο το δυνατόν περισσότερες χώρες-μέλη, ανεξάρτητα από πολιτικές ή στρατιωτικές συμμαχίες, υπό τη σημαία του αθλητισμού. Εκτός από την διοργάνωση αθλητικών διοργανώσεων διεθνούς κλίμακας, το Συμβούλιο ίδρυσε το 1958 την «Ακαδημία C.I.S.M.», έναν επιστημονικό φορέα με σκοπό την μελέτη και την έρευνα μεθόδων εκγύμνασης, οι οποίες θα βελτίωναν την φυσική κατάσταση των στρατευμένων, καθώς και προπονητικές μεθόδους για την βελτίωση των επιδόσεων των στρατιωτικών αθλητών που συμμετείχαν στα πρωταθλήματα του θεσμού. Από την έρευνα των αδημοσίευτων μέχρι σήμερα αρχείων του C.I.S.M. προέκυψε ότι, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας της Ακαδημίας C.I.S.M., σημαντικοί στρατιωτικοί επιστήμονες πρότειναν και εφάρμοσαν πρωτόκολλα εκγύμνασης και προπονητικής, τα οποία είχαν διεθνή απήχηση και εφαρμόζονται ακόμη και στις μέρες μας, όχι μόνο στον στρατιωτικό αθλητισμό, αλλά και σε ευρεία κλίμακα. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν τα ευρήματα από τα πρωτότυπα αρχεία του C.I.S.M., που αφορούν σε τέτοιες μεθόδους εκγύμνασης και προπονητικής, οι οποίες, ενώ είχαν αρχικά σχεδιαστεί για στρατιωτική εφαρμογή, υιοθετήθηκαν παγκοσμίως με σκοπό την βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά και την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: C.I.S.M., ΑΚΑΔΗΜΙΑ C.I.S.M., ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1950-1960
TRACK AND FIELD ATHLETES FROM DIDIMOTECHO DURING THE PERIOD 1950-1960

ΑΓΙΟΠΛΟΥΔΗ Μ.
AGIOPLOUDI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agioploudim@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι ο εντοπισμός και η ανάδειξη των αθλητών με καταγωγή από το Διδυμότειχο, που ασχολήθηκαν με τον κλασικό αθλητισμό την περίοδο μεταξύ 1950 και 1960. Το Διδυμότειχο είναι μία πόλη με πλούσιο ιστορικό παρελθόν και έντονο διαπολιτισμικό στοιχείο, ενώ σημαντική είναι και η αθλητική του ιστορία. Η περίοδος την οποία εξετάζουμε βρίσκει το Διδυμότειχο, όπως και την υπόλοιπη Ελλάδα, στην μετεμφυλιακή εποχή. Είναι, λοιπόν, ιδιαίτερα ενδιαφέρον να εξεταστεί η αθλητική δραστηριότητα στην περιοχή, μέσω της συλλογής πληροφοριών για τους ανθρώπους που δραστηριοποιήθηκαν στον αθλητικό χώρο και κατάφεραν με τις διακρίσεις τους στον κλασικό αθλητισμό να κάνουν γνωστό το Διδυμότειχο εντός και εκτός συνόρων. Εξάλλου, το άθλημα του στίβου είναι από τα πρώτα που εδραιώθηκαν στον ελλαδικό χώρο, αποτελώντας τη διελκυστίνδα ανάμεσα στον αρχαίο και τον σύγχρονο αθλητισμό. Η έρευνα βασίστηκε στα καταστατικά και στα αρχεία των τοπικών συλλόγων, στα αρχεία του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ), στο αρχειακό υλικό των κρατικών οργανισμών, στα αρχεία εφημερίδων τοπικής και πανελλήνιας εμβέλειας, σε προφορικές μαρτυρίες και σε στοιχεία από τη σχετική βιβλιογραφία. Η μελέτη των παραπάνω πηγών, οδήγησε στο συμπέρασμα πως το διάστημα μεταξύ 1950 και 1960, στο Διδυμότειχο υπήρξαν αξιόλογοι αθλητές, μερικοί εκ των οποίων ήταν ο Στέφανος και ο Γεώργιος Δοβρίδης, ο Μιλτιάδης Κουγιουμτζόγλου, ο Κωνσταντίνος Πουρζιτίδης, ο Κωνσταντίνος Τσιτσόπουλος…, που με το ταλέντο τους και την επιμονή τους κατάφεραν να γεμίσουν τα γήπεδα της περιοχής και να εμπνεύσουν τις επόμενες γενιές να ακολουθήσουν το όμορφο ταξίδι του αγωνιστικού αθλητισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΕΣ, ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ 1950-1960

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΡΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ. ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΨΥΧΡΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1952 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1988

OLYMPIC GAMES AND COLD WAR. THE EFFECTS OF THE COLD WAR ON THE OLYMPIC GAMES FROM 1952 TO 1988

ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α., ΡΗΓΑΛΟΣ Δ.

DODOGLOU A., REGALOS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athadodo@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη των επιδράσεων του Ψυχρού Πολέμου στους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Με τον όρο Ψυχρός Πόλεμος έμεινε γνωστός στην ιστορία ο ανταγωνισμός σε γεωπολιτικό, στρατιωτικό και οικονομικό επίπεδο ανάμεσα σε δύο κύρια μπλοκ χωρών, το Δυτικό μπλοκ, με ηγέτιδα δύναμη τις ΗΠΑ και το Ανατολικό μπλοκ με ηγέτιδα δύναμη την Ένωση Σοβιετικών Σοσιαλιστικών Δημοκρατιών (ΕΣΣΔ) από το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου μέχρι την πτώση της ΕΣΣΔ. Ο Ψυχρός Πόλεμος επηρέασε σημαντικά την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων από το Ελσίνκι το 1952 μέχρι τη Σεούλ το 1988. Κατά την περίοδο εκείνη οι απόψεις του Πιερ ντε Κουμπερτέν που είχαν τεθεί στο Συνέδριο του Παρισιού το 1894 τέθηκαν σε δεύτερη μοίρα. Οι σοβιετικοί πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο αμέσως μετά την Οκτωβριανή επανάσταση υποτιμούσαν τους Ολυμπιακούς Αγώνες και διοργάνωναν δικές τους εργατικές κόκκινες ολυμπιάδες και Σπαρτακιάδες. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν η διδακτορική διατριβή του Anthony J. Morretti «*The Cold War and The Olympics: Coverage in the New York Times and Los Angeles Times of the United States and Soviet Union's pursuit of athletic supremacy*, 1948-1988» και τα βιβλία του Robert Mechikoff «*Ιστορία και Φιλοσοφία του Αθλητισμού, των Σπορ και της Φυσικής Αγωγής*», της Κωνσταντίνας Γογγάκης «*Το Ολυμπιακό Ιδεώδες*», του Ευάγγελου Αχ. Φιλίππου «*Η ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων 1896-2000. Η θεατή και η αθέατη πλευρά τους*», των Jeffrey O. Segrave – Donald Chu «*Olympic games in Transition*» και του John A. Lucas «*Future of the Olympic games*». Από την ανάλυση των πηγών προκύπτει ότι ο Ψυχρός Πόλεμος άσκησε μεγάλη επίδραση στην εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων. Εξαιτίας του Ψυχρού Πολέμου οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες επηρεάστηκαν σημαντικά από τις αντιπαλότητες των δύο δυνάμεων, με αποκορύφωμα τα οργανωμένα μποϋκοτάζ του 1956 – 1980 – 1984. Γνωστή επίσης ήταν η διαμάχη για το «κυνήγι» των μεταλλίων μεταξύ των χωρών ή τη συστηματική χρήση ντόπινγκ αθλητών μέσω της συνεργασίας με την εκάστοτε πολιτική ηγεσία. Η αντιπαλότητα ΕΣΣΔ και ΗΠΑ σαφέστατα επηρέασε και τον τρόπο συμπεριφοράς των δορυφόρων χωρών τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τρανή απόδειξη προς αυτό ήταν η συμμετοχή τους στα διάφορα μποϋκοτάζ που υπαγορεύονταν από τις δύο μεγάλες δυνάμεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΨΥΧΡΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1967-1974

THE PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS IN GREEK SECONDARY EDUCATION IN THE PERIOD 1967-1974

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

ANAGNOSTOPOULOU K., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zografiki1@hotmail.com

Η εκπαίδευση αποτελεί έναν από τους τομείς όπου εκφράζεται η διαφοροποίηση των κοινωνικών ρόλων ανδρών και γυναικών από τη μία, και η προσπάθεια επιβολής του συστήματος αξιών και του κοινωνικού μοντέλου που κάθε φορά προτάσσει η κυρίαρχη ιδεολογία από την άλλη. Σκοπός της εργασίας είναι η συστηματική μελέτη και καταγραφή της πορείας που ακολούθησε το μάθημα της φυσικής αγωγής στα κορίτσια, στα δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από το 1967 όταν τη διακυβέρνηση της χώρας ανέλαβε η χούντα με πραξικόπημα, έως το 1974, χρονιά που αποκαταστάθηκε η δημοκρατία. Η έρευνα στηρίχτηκε σε πηγές: Νόμοι, σχετικές Εισηγητικές Εκθέσεις, Εγκύκλιοι, Αναλυτικά Προγράμματα σχετικά με τη Φυσική Αγωγή των Θηλέων στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση καθώς και ερευνητικές μελέτες ανάλογου περιεχομένου. Κατά την επταετία, το καθεστώς, μέσα από μια σειρά Αναγκαστικών Νόμων ανέκοψε βίαια τη μεταρρύθμιση του 1964 και συνακόλουθα την πορεία αναμόρφωσης και εκσυγχρονισμού της σχολικής Φυσικής Αγωγής που είχε πραγματοποιηθεί τα προηγούμενα χρόνια. με το Β.Δ. 673 του 1968 υπήρχε διαφοροποίηση στο μάθημα της σχολικής Φυσικής Αγωγής του Γυμνασίου σε σχέση με το φύλο, αφού προβλέπονταν 3 ώρες γυμναστική την εβδομάδα για τα αγόρια και 2 για τα κορίτσια. Η διαφοροποίηση αυτή καταργήθηκε με το Β.Δ. 723/1969. Επιπλέον με το ίδιο αυτό διάταγμα καθορίζονταν αναλυτικότερα οι στόχοι και τα περιεχόμενα του μαθήματος. Έτσι ως στόχοι του μαθήματος καθορίζονταν η τάξη, η πειθαρχία και η μεγιστοποίηση των αθλητικών επιδόσεων, ενώ ως περιεχόμενα του μαθήματος προβλέπονταν ο κλασικός αθλητισμός, οι αθλοπαιδιές, οι εθνικοί χοροί, η πάλη και η παιδαγωγική γυμναστική (μετεξέλιξη της σουηδικής γυμναστικής). Επίσης προβλέπονταν ομοιομορφία στην αθλητική περιβολή κατά τη διάρκεια του μαθήματος της γυμναστικής, ενώ υπήρχαν και αυστηρές εντολές που αφορούσαν στην ενδυμασία και τη διαγωγή των μαθητών μέσα και έξω από το σχολείο. Οι γυμναστικές επιδείξεις επίσης ήταν μια παράμετρος του μαθήματος στο οποίο το καθεστώς έδωσε πολύ μεγάλη βαρύτητα γιατί μέσα από αυτές θέλησε να επέμβει στη συμπεριφορά των μαθητών, να στείλει μηνύματα και να εκδηλώσει την προπαγάνδα του, να εθίσει το λαό στην παρουσία του στρατού και τέλος ήταν μια υιοθέτηση λογικής «άρτου και θεάματος».

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΘΗΛΕΩΝ, ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ
THE OLYMPICS GAMES THE INTERWAR THROUGH THE EYES OF THE SPORTS NEWSPAPER

ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α.
APOSTOLOPOULOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ada.apostolopoulou13@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των αναφορών του τύπου για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του μεσοπολέμου μεταξύ 1920-1940 και παράλληλα οι δράσεις της Ολυμπίας ως κοιτίδα του αθλητισμού. Αρχικά, η αθλητική εφημερίδα 'Νίκη' αναφέρεται στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1928 που διεξάγονται στο Παρίσι και την 1η νίκη που εξασφάλισε η Ελλάδα από τον περίφημο έλληνα γλύπτη Κ. Δημητριάδη, όπου του απονεμήθηκε α' βραβείο της γλυπτικής και χρυσό μετάλλιο για το θαυμάσιο άγαλμα 'Δισκοβόλος'. Η ελληνική επιτροπή έλαβε πληρεξουσιότητα να δηλώσει συμμετοχή της Ελλάδος στους Ο.Α. του Παρισιού , διαχειριζόμενη το ποσό των 300.000δρχ., όπου η κυβέρνηση διέθεσε για την αποστολή των ελλήνων αθλητών. Επιπλέον , η 'ελληνική αγωγή' μας τοποθετεί στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1936 του Βερολίνου, περιγράφει περισσότερο την ελληνική συμμετοχή στους αγώνες και τον ενθουσιασμό των θεατών από την ιδιαίτερη ενδυμασία των ελλήνων αθλητών με φουστανέλες και παράλληλα το άναμμα του βωμού κατά την διάρκεια του Ολυμπιακού πυρός προσφορά προς τον Χίτλερ , από τον Σ. Λούη κλαδί ελιάς. Επίσης, η εφημερίδα 'Νίκη' αναφέρει ότι η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή θα κάνει κατάθεση στεφάνι δάφνης της Ολυμπίας ,στο Παρίσι στον τάφο του Αγνώστου 'Στρατιώτου'. Επιπρόσθετα, η 'ελληνική αγωγή' αναφέρει πως η εκκίνηση θα πραγματοποιηθεί από τα Ολύμπια την περιοχή του ελληνικού φωτός. Η αρχαία Ολυμπία είναι η απαρχή του αθλητικού πολιτισμού και αυτό αποδεικνύεται από τις αναφορές των αθλητικών εντύπων. Η δημιουργία και η ολοκλήρωση της έρευνας αυτής βασίστηκε στις εφημερίδες 'Νίκη', 'Αθλητική Επιθεώρηση' και 'Ελληνική Αγωγή'. Τέλος ,η μελέτη των παραπάνω βοηθητικών πηγών οδηγεί στη μεγάλη σημασία των Ολυμπιακών Αγώνων που κατέχουν στον σύγχρονο κόσμο και αυτό αποδεικνύεται από το ιδιαίτερο ενδιαφέρον που έδειξαν όχι μόνο οι πολυάριθμοι αθλητές που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες κατά το μεσοπόλεμο, αλλά και οι θεατές που γέμιζαν με ενθουσιασμό τις θέσεις των σταδίων.

Λέξεις - κλειδιά: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ , ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΝΙΚΗ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΒΕΝΙΑΜΙΝ ΦΡΑΝΚΛΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΥΔΑΤΩΝ

BENJAMIN FRANKLIN'S CONTRIBUTION TO THE EVOLUTION OF OPEN WATER SWIMMING

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Κ.
PAPADOPOULOS N.K.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKH

drnkp13@yahoo.gr

Ο αμερικανός Βενιαμίν Φρανκλίνος (1706-1790) ήταν μία πολύπλευρη προσωπικότητα, που μεταξύ άλλων συνεισέφερε στη προαγωγή της Φυσικής Αγωγής και της Κολυμβήσεως (Ανοικτών Υδάτων) στις Η.Π.Α., αλλά και γενικότερα παγκοσμίως. Φιλομαθής όντας, είχε μάθει να κολυμπά από πολύ μικρός και πρωταγωνιστούσε στις δραστηριότητες στο υδάτινο περιβάλλον μεταξύ των συνομηλίκων του (κολύμβηση, κωπηλασία, κανό). Σε ηλικία δέκα ετών λέγεται ότι είχε κατασκευάσει ένα είδος πτερυγίων χεριών και βατραχοπέδιλα, ως βοηθητικά μέσα κολύμβησης. Είχε μελετήσει πολύ προσεκτικά, σε νεαρή ηλικία, το εγχειρίδιο του Γάλλου Μελχισεδέκ Τεβνό (το οποίο εν πολλοίς ήταν μετάφραση στη Γαλλική γλώσσα του γραμμένου στα λατινικά εγχειριδίου του Άγγλου Έβεραρντ Ντίγκμπυ) και εφάρμοζε στην πράξη τις κολυμβητικές τεχνικές και τεχνάσματα που περιγράφονται στο βιβλίο αυτό. Το 1726, ενώ διέμεινε για κάποιο χρονικό διάστημα στο Λονδίνο, επέδειξε τα κολυμβητικά προσόντα του κολυμπώντας μία απόσταση περίπου 5 χλμ κατά μήκος του ποταμού Τάμεση, προσελκύοντας τον θαυμασμό του κοινού, αλλά και προτάσεις να διδάξει κολύμβηση επ' αμοιβή σε παιδιά αριστοκρατών. Αφού γύρισε στην Αμερική εκπόνησε παιδαγωγικές προτάσεις για διοργάνωση "ακαδημιών" στο πρόγραμμα των οποίων συμπεριλαμβανόταν η φυσικής αγωγή και η εκμάθηση κολύμβησης. Ο ίδιος ο Φρανκλίνος δίδασκε κολύμβηση σε μια τέτοια "ακαδημία" στη Φιλαδέλφεια. Το έργο του "Η τέχνη της Κολύμβησης" αποτυπώνει το ενδιαφέρον του για την κολύμβηση και παρέχει το ερέθισμα για κολυμβητικό διάπλου της Μάγχης, ο οποίος αργότερα θα γίνει το σύμβολο της κολύμβησης ανοικτών υδά Ο Βενιαμίν Φρανκλίνος ως διακεκριμένος κολυμβητής, τυπογράφος, πολιτικός και μεταρρυθμιστής, εκφράζοντας έμπρακτα την πεποίθηση ότι οι ανθρώπινες δυνάμεις καθεαυτές είναι επαρκείς σε σημαντικές πτυχές της ανθρώπινης και της κοινωνικής ζωής (από τη σωματική άσκηση ως την πολιτική), συνεισέφερε στο να εγκαταλείψουν οι άποικοι της Βόρειας Αμερικής τις εδραιωμένες Πουριτανικές αντιλήψεις, οι οποίες αντιμετώπιζαν με καχυποψία τη σωματική άσκηση και απαγόρευαν την κολύμβηση (λόγω ιδίως της γυμνότητας του κολυμβητή).

Λέξεις – κλειδιά: ΦΡΑΝΚΛΙΝΟΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΥΔΑΤΩΝ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΠΝΟΗ ΣΤΑ ΜΟΥΣΕΙΑ. ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΟΥ ΣΤΕΓΑΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ

GIVING BREATH TO MUSEUMS. THE EXAMPLE OF THE "EXHIBITION OF PANTHRACIAN GAMES" HELD AT THE DPESS-DUTH LIBRARY

ΣΑΡΑΝΤΙΤΗ Μ.

SARANTITI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maria_sarantiti@yahoo.com

Η παρούσα μελέτη θέτει ως στόχο την παρουσίαση δράσεων κατάλληλες για να «ζωντανέψει» ένα μουσείο. Το μουσείο θεωρείται χώρος καλλιέργειας των τεχνών, των γραμμάτων, της μουσικής, της ποίησης, της φιλοσοφίας. Μπορούν, όμως να ανταποκριθούν στους γρήγορους ρυθμούς ανάπτυξης της τεχνολογίας; Μπορούν να προσελκύσουν και να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των επισκεπτών και ιδιαίτερα των παιδιών; Κρίνεται πλέον επιτακτική η ανάγκη υιοθέτησης της τεχνολογίας και ο σχεδιασμός εκπαιδευτικών προγραμμάτων, κατάλληλα προσαρμοσμένα σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες. Ειδικότερα για την «Έκθεση των Πανθρακικών Αγώνων», η ανάγκη προβολής και κοινοποίησης στην τοπική κοινωνία είναι μεγίστης εκπαιδευτικής σημασίας. Η «Έκθεση των Πανθρακικών Αγώνων» αποκτά «ζωή» μέσω εφαρμογών που ζωντανεύουν και κάνουν πιο ελκυστικό τον χώρο και βοηθούν στη συμμετοχή μιας διαδραστικής μουσειακής εμπειρίας. Ποια είναι αυτά τα εργαλεία που συντελούν σε αυτή την κατεύθυνσης; Παζλ, κυνήγι χαμένου θησαυρού, βιωματικές ασκήσεις είναι κάποιες ενδεικτικές δράσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν. Πλέον πληθώρα εφαρμογών των ΤΠΕ, οι οποίες υποστηρίζουν τη δημιουργία ελκυστικών περιβαλλόντων μάθησης καθώς και τρόπους ενδυνάμωσης της σχέσης του μουσείου με το κοινό – παιδιά, έχουν σκοπό την εξερεύνηση του μουσείου – έκθεσης, χωρίς την κλασική μορφή περιήγησης. Η μάθηση στο Μουσείο – Έκθεση υποστηρίζεται από καινοτόμες, συνεργατικές προσεγγίσεις και προτείνουν τεχνικές και εργαλεία που προωθούν την ενεργητική μάθηση. Ο χώρος της «Έκθεση των Πανθρακικών Αγώνων», θα πρέπει, λοιπόν να αντιμετωπίζεται ως ένα ζωντανό κομμάτι της κοινωνίας που σκοπό έχει τη μετάδοση γνώσεων και βασίζεται στις νέες τεχνολογίες προκειμένου οι επισκέπτες – παιδιά να αποκτήσουν μια σφαιρική βιωματική εμπειρία.

Λέξη – κλειδιά: "ΕΚΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ", ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΤΠΕ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ 'ΕΝΩΣΙΣ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ' ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ, ΤΕΛΗ ΤΟΥ 19ΟΥ ΕΩΣ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ΟΥ ΑΙΩΝΑ

THE CONTRIBUTION OF THE WOMEN'S ORGANIZATION ENOSIS 'HELLINIDON' TO GIRLS' PHYSICAL EDUCATION, END OF THE 19TH UP TO THE BEGINNING OF THE 20TH CENTURY

ΒΟΥΖΑΝΙΔΟΥ Ε., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
VOUZANIDOU E., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
evouzani@sch.gr

Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση και η αποτύπωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας της Ένωσης Ελληνίδων και η αποτίμηση της συμβολής της στη Φυσική Αγωγή των θηλέων στα τέλη του 19ου έως τις αρχές του 20ού αιώνα. Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση ενός προοδευτικού και ιδιαίτερα μεταρρυθμιστικού οργανωμένου κινήματος, του φεμινισμού. Πρόκειται για συλλογικές προσπάθειες των γυναικών, που διεκδικούν τη βελτίωση της θέσης τους στην κοινωνία, προβάλλοντας ανάμεσα στα άλλα και το αίτημα της εκπαίδευσης. Το φεμινιστικό κίνημα στην Ελλάδα εκφράστηκε μέσα από τα γυναικεία έντυπα αλλά και μέσω της ίδρυσης γυναικείων οργανώσεων. Μία από αυτές τις οργανώσεις ήταν και η "Ένωσις Ελληνίδων" η οποία ιδρύθηκε το 1896 από την Καλλιρρόη Παρρέν. Από τον πρώτο χρόνο της λειτουργίας της, το 1897, η "Ένωσις Ελληνίδων", ίδρυσε εκπαιδευτικό τμήμα με σκοπό την οργάνωση μαθημάτων επαγγελματικής κατάρτισης για γυναίκες. Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του εκπαιδευτικού της τμήματος, η Ένωση ίδρυσε τμήμα γυμναστικής για την άσκηση των κοριτσιών καθώς και σχολή εκπαίδευσης υποψηφίων διδασκαλισσών γυμναστικής. Η Φυσική Αγωγή των θηλέων στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα ακολούθησε τη γενικότερη πορεία της γυναικείας εκπαίδευσης, η οποία για λόγους κοινωνικούς και οικονομικούς την εποχή εκείνη βρισκόταν στο περιθώριο της κρατικής μέριμνας. Επιπλέον, οι ανεπάρκειες και δυσλειτουργίες στον χώρο της εκπαίδευσης δεν ευνοούσαν την ανάληψη πρωτοβουλιών εκ μέρους του κράτους για την εκπαίδευση των υποψηφίων καθηγητριών Φυσικής Αγωγής. Με δεδομένη την έλλειψη δημόσιου εκπαιδευτικού ιδρύματος για τη μόρφωση κοριτσιών που επιθυμούσαν να αποκτήσουν πτυχίο γυμνάστριας, το κράτος αναγνώρισε τη Γυμναστική Σχολή Θηλέων του τμήματος της Ένωσης ως το μοναδικό για την απόκτηση κρατικού διπλώματος, ένας θεσμός που ίσχυσε για τουλάχιστον είκοσι χρόνια, μέχρι το 1918, όταν ιδρύθηκε το Διδασκαλείο της Γυμναστικής.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΚΙΝΗΜΑ, ΈΝΩΣΗ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΕΩΝ. ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ

YOUNG PEOPLE ORGANIZATIONS IN GREECE DURING PERIODS OF CRISIS. CONVERGENCES AND DIVERGENCES

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.
GIANNAKOPOULOS A., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με την Εθνική Οργάνωση Νέων (Ε.Ο.Ν.) και με το Σώμα Ελλήνων Αλκίμων (Σ.Ε.Α.) κατά τη διάρκεια ολοκληρωτικών καθεστώτων στην Ελλάδα (Μεταξά 1936-1941 και της στρατιωτικής δικτατορίας των Συνταγματαρχών 1967-74). Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν έντυπα από το αρχείο του Ίωνα Ιωαννίδη, έντυπα από το αρχείο Ε.Λ.Ι.Α. (Ελληνικό Λογοτεχνικό και Ιστορικό Αρχείο), το περιοδικό «Αθλητισμός και νιάτα» (1967-1974), το περιοδικό «Η Νεολαία» (1936-1940), πολιτικές εφημερίδες, σχετικές εκδόσεις και δημοσιεύματα. Όλα τα ολοκληρωτικά καθεστώτα που εμφανίζονται στην Ευρώπη, κυρίως την εποχή του μεσοπολέμου, οργάνωσαν Νεολαίες. Έτσι και στην Ελλάδα παρουσιάστηκε η Ε.Ο.Ν. την μεταξική περίοδο και κατά την περίοδο της δικτατορίας των Συνταγματαρχών (1967-74), το Σ.Ε.Α.. Στις οργανώσεις νέων (Ε.Ο.Ν. και Σ.Ε.Α.) εντάσσονταν νέοι και νέες της χώρας από 8 ετών για την ΕΟΝ και 12 ετών για τα Σ.Ε.Α.. Κατατάσσονταν σε κατηγορίες – βαθμίδες ανάλογα με την ηλικία. Υπήρχε ιεραρχική δομή (Σκαπανείς, Φαλαγγίτες, Βαθμοφόροι / Άλκιμοι, Ομαδάρχες, Διοικητές, Αρχηγοί) υποδηλώνοντας το στρατιωτικό τους χαρακτήρα. Η εκπαίδευση των νέων είχε στρατιωτικό χαρακτήρα και στις δυο περιπτώσεις (ΕΟΝ και ΣΕΑ). Το περιεχόμενο περιελάμβανε ενιαίο πνεύμα δράσεων με πρακτικό και θεωρητικό προσανατολισμό. Κυρίως τη σωματική αγωγή και τη στρατιωτική εκπαίδευση, πεδία με μεγάλη συνάφεια και θεωρούνταν κάτι ενιαίο. Δεν είχαν προσελκυστεί στις τάξεις της ΕΟΝ τα μέλη της (1.200.000 εγγραφές) με τη θέλησή τους (ομαδικές εγγραφές από τα σχολεία). Κάποια αντίστοιχη προσπάθεια έγινε από το δικτατορικό καθεστώς των Συνταγματαρχών και ιδιαίτερα από την πλευρά του Υπουργείου Παιδείας μέσω των εκπ/κων και γυμναστών, να ενσωματωθούν όσο το δυνατό περισσότεροι νέοι στις τάξεις των ΣΕΑ (μόλις 30000 μέλη). Από τα προαναφερόμενα προκύπτει ότι υπήρχαν κοινά στοιχεία μεταξύ των νεολαιών Ε.Ο.Ν. και Σ.Ε.Α.. Υπήρχε ιεραρχία, χαιρετισμός και εκπαίδευση στρατιωτικού τύπου με κοινούς στόχους και συμμετοχή των μελών σε αντίστοιχες - ίδιες εκδηλώσεις. Έγινε προσπάθεια να εντάξουν εντέχνως τη νεολαία στην Ε.Ο.Ν. και στα Σ.Ε.Α., με στόχο τον επιτυχή ιδεολογικό έλεγχο και την πειθάρχησή τους. Η έλλειψη επαρκούς μηχανισμού και η αδυναμία στησίματος των Οργανώσεων, τις ώθησαν στη διάλυση αμέσως μετά την πτώση των καθεστώτων, χωρίς να επιτελέσουν πλήρως το σκοπό για τον οποίο προοριζόταν.

Λέξεις – κλειδιά: ΝΕΟΛΑΙΑ, ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ, ΕΝΤΑΞΗ, ΣΚΟΠΟΙ

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΙΗΝΗ ΤΗΣ Μ.ΑΣΙΑΣ ΤΟΝ 1ΟΑΙ.Π.Χ. ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

THE SOCIAL DIMENSION OF THE GYMNASIUM IN PRIENE OF ASIA MINOR IN THE 1ST CENTURY BC. PAIDEIA AND ATHLETIC ACTIVITIES

ΚΑΜΕΑΣ Ν., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

KAMEAS N., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nkameas@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την κοινωνική διάσταση του θεσμού του Γυμνασίου στην Πριήνη της Μ.Ασίας τον 1ο αι.π.Χ. σε σχέση και με τον ρόλο της παιδείας και των αθλητικών δραστηριοτήτων. Μελετήθηκε επιγραφικό υλικό-κυρίως-μέσα από την ηλεκτρονική/διαδικτυακή βάση επιγραφικών δεδομένων του "The Packard Humanities Institute - Project Centers Cornell University and Ohio State University", καθώς και από μία σειρά σχετικών συλλογών και έργων, όπως Supplementum Epigraphicum Graecum-SEG, κ.λπ.. Ακόμη, αξιοποιήθηκαν πληροφορίες από έργα τέχνης, αρχαιολογικές μαρτυρίες, γραμματειακές πηγές, καθώς και από σύγχρονες μελέτες. Χρησιμοποιήθηκαν η μέθοδος της σκόπιμης δειγματοληψίας και ο περιγραφικός και ο επεξηγηματικός/ ερμηνευτικός τύπος ιστορικής έρευνας (συνδυαστικά). Η θεσμική παρουσία του Γυμνασίου στην πόλη της Πριήνης κατά τον 1ο αι.π.Χ., ερευνήθηκε κυρίως μέσα από τιμητικά ψηφίσματα που αφορούσαν εξέχουσες προσωπικότητες (της πόλης), *ευεργέτες*, *πρεσβευτές*, *χορηγούς* κ.λπ., όπως: α) ο *Θρασύβουλος Δημητρίου*, β) ο *Θρασύβουλος Θρασυβούλου*, γ) ο *Ηράκλειτος* και δ) ο *Κράτης*. Σε τιμητικό ψήφισμα της βουλής και του δήμου της Πριήνης για τον Θρασύβουλο Δημητρίου, προβλέπεται η απόδοση μεταθανάτιων τιμών (προς τον Θρασύβουλο), κατά την οποία θα είναι παρών ο (τότε) *Γυμνασίαρχος* μετά των *εφήβων* και των *νέων*. Πρόκειται για ένα τρόπο απόδοσης τιμών-μετά θάνατον-όπου η εκφορά διακεκριμένων εκλιπόντων γίνεται με τη συνοδεία των αξιωματούχων και των διακριτών ηλικιακών ομάδων των θεσμών του Γυμνασίου και της Εφηβείας, εν προκειμένω του Γυμνασίαρχου, των εφήβων και νέων, καθώς και άλλων επισήμων (π.χ. στρατηγών) και πολιτών. Επίσης, με ανάλογο ψήφισμα τιμάται και ο ευεργέτης Θρασύβουλος Θρασυβούλου. Εδώ, οι προβλεπόμενες μεταθανάτιες τιμές περιλαμβάνουν-σε σχέση με τον Θρασύβουλο Δημητρίου-επιπλέον την παρουσία παίδων και Παιδονόμου. Ακολούθως, άξια αναφοράς είναι η περίπτωση του Κράτη, ο οποίος τιμήθηκε για τις υπηρεσίες που παρείχε προς την πόλη ως *πρεσβευτής*, *αγωνοθέτης* και *ευεργέτης*, συμπεριφερόμενος με γενναιοδωρία-μεταξύ άλλων-και στους *ἀλείπτες*, *προσγυμναστές* και τους *ἐφήβους*. Η συνήθης πρόβλεψη για τις μετά θάνατον τιμές στους ευεργέτες ισχύει και για τον Κράτη, με την παρουσία *Παιδονόμου* και *Γυμνασίαρχου*, καθώς και *παίδων*, *εφήβων* και *νέων*. Αναλόγως τιμάται και ο ευεργέτης και πρεσβευτής Ηράκλειτος Θεοδώρου, ο οποίος αποτέλεσε υπόδειγμα πολίτη λόγω της παιδείας που είχε λάβει. Με βάση τα παραπάνω μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα πως ο θεσμός του Γυμνασίου και τα εμπλεκόμενα σε αυτόν πρόσωπα, παίδες, έφηβοι νέοι, Γυμνασίαρχοι και Παιδονόμοι, συμμετείχαν ενεργά (και) στο κοινωνικό γίγνεσθαι της πόλης. Τέλος, οι αναφορές που φαίνεται να παραπέμπουν σε αθλητικές δραστηριότητες στα Γυμνάσια, μάλλον υπενθυμίζουν τον κεντρικό/βασικό παιδευτικό-αθλητικό ρόλο του θεσμού παράλληλα με την κοινωνική του διάσταση.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΡΧΑΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ, ΤΙΜΗΤΙΚΑ ΨΗΦΙΣΜΑΤΑ, ΕΥΕΡΓΕΤΕΣ

ORAL PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ TACQOL, ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE DIMENSIONS OF THE TACQOL QUESTIONNAIRE, IN ADOLESCENTS WITH AND WITHOUT MOTOR DIFFICULTIES

ΜΠΟΤΣΙΟΣ Δ., ΠΑΠΠΑΣ Ι., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

BOTSIOS D., PAPPAS I., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

mpotsios@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την σχέση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) με τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου TACQOL, σε εφήβους με και χωρίς κινητικές δυσκολίες. Στην έρευνα συμμετείχαν 69 μαθητές-τριες Γυμνασίου, οι οποίοι-ες κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες με βάση τα σκορ τους στην κινητική δοκιμασία Movement ABC-2, στην ομάδα με κινητικές δυσκολίες (ΚΔ), (n=8) και στην ομάδα χωρίς κινητικές δυσκολίες (χΚΔ), (n= 61). Η αξιολόγηση της εβδομαδιαίας ΦΔ των δύο ομάδων έγινε με το ερωτηματολόγιο GodinLeisure-TimeExercise.Επιπλέον,χρησιμοποιήθηκετο ερωτηματολόγιο TACQOL: φόρμα παιδιών για την αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής (ΠΖ) από πλευράς υγείας. Το TACQOL αποτελείται από 63 ερωτήσεις με 7 παράγοντες/διαστάσεις (σωματική ενόχληση, κινητική λειτουργικότητα, γνωστική λειτουργικότητα, αυτονομία, κοινωνικές επαφές, θετική και αρνητική διάθεση). Από την ανάλυση συσχέτισης (PearsonCorrelation) των απόψεων των εφήβων χΚΔ, βρέθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της έντονης ΦΔ με τον παράγοντα κινητική λειτουργικότητα ($p<.05$) και την απουσία αρνητικής διάθεσης ($p<.05$). Επιπλέον, και η συνολική ΦΔ βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά, με τον παράγοντα κινητική λειτουργικότητα ($p<.01$). Από τις απόψεις των εφήβων με ΚΔ, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ΦΔ με τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου TACQOL. Συμπερασματικά, προέκυψε ότι, η συμμετοχή των εφήβων σε προγράμματα έντονης ΦΔ φαίνεται να επηρεάζει θετικά την κινητική τους λειτουργικότητα, καθώς επίσης και την μείωση της αρνητικής διάθεσης, επιφέροντας κινητικά και ψυχολογικά οφέλη, γενικότερα. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τους εφήβους με ΚΔ.

Λέξεις – κλειδιά: GODIN LEISURE-TIME EXERCISE, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, MABC-2

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΔΕΣΜΗ MOVEMENT-ABC

DEMOCRITOS MOVEMENT SCREENING TOOL FOR PRESCHOOLERS: CONCURRENT VALIDITY WITH THE MOVEMENT-ABC TEST

ΣΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ Β.[1], **ΜΟΥΡΤΕΤΖΙΚΟΓΛΟΥ Δ.**[1], **ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.**[2], **ΚΑΜΠΑΣ Α.**[1], **ΣΜΗΛΙΟΣ Η.**[1]

SALAGIANNIS V.[1], **MOURTETZIKOGLOU D.**[1], **VENETSANOU F.**[2], **KAMBAS A.**[1], **SMILIOS E.**[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

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

vasilissalas@hotmail.com

Η σπουδαιότητα της έγκαιρης ανίχνευσης ενδεχόμενων κινητικών δυσκολιών είναι, πλέον, ευρέως αποδεκτή, λόγω των σοβαρών επιπτώσεων που μπορεί να έχουν οι δυσκολίες αυτές στη ζωή των παιδιών, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Σε αυτή την κατεύθυνση, είναι απαραίτητη η χορήγηση εργαλείων κινητικής ανίχνευσης που θα παράσχουν έγκυρη και αξιόπιστη πληροφόρηση σχετικά με τα επίπεδα κινητικής επιδεξιότητας των παιδιών. Η δέσμη Δημόκριτος-εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας» (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ) έχει σχεδιαστεί για την ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και διαθέτει χαρακτηριστικά που την καθιστούν ως ένα λειτουργικό εργαλείο κινητικής ανίχνευσης ευρείας χρήσης, όπως χαμηλό κόστος, μικρή διάρκεια εφαρμογής, εύκολη χρήση και βαθμολόγηση, παρουσίαση των δοκιμασιών μέσα από τη δραματοποίηση μικρών ιστοριών . Ωστόσο, κάθε νέο εργαλείο είναι απαραίτητο να ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του, προκειμένου να παράσχει όσο το δυνατό ακριβέστερη εκτίμηση της κινητικής ανάπτυξης των εξεταζόμενων. Σε αυτή τη βάση, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο έλεγχος της συντρέχουσας εγκυρότητας του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ με το εργαλείο Movement Assessment Battery for Children (M-ABC), το οποίο είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο, έχοντας χρησιμοποιηθεί σε πλήθος ερευνών για την ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε όλο τον κόσμο. Στην έρευνα πήραν μέρος 27 παιδιά 48-75 μηνών από τους Λειψούς και την Τήλο, που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Αθλητικά Μονοπάτια», ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του οποίου γίνεται από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Αναγέννηση & Πρόοδος», με χρηματοδότηση του Ιδρύματος Σ. Νιάρχος. Το ΔΕΚΑ-ΠΡΟ και το M-ABC χορηγήθηκαν ατομικά στα παιδιά, με διαφορά μιας εβδομάδας μεταξύ τους. Για την ανάλυση των δεδομένων, υπολογίστηκαν οι συνολικές επιδόσεις στα δύο εργαλεία και στη συνέχεια, μετατράπηκαν σε z-τιμές. Κατόπιν, υπολογίστηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης μεταξύ των z-τιμών. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η τιμή του intra-class συντελεστή συσχέτισης ήταν r=.79, η οποία και υποστηρίζει επαρκώς τη συντρέχουσα εγκυρότητα μεταξύ των δύο εργαλείων.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ASSESSMENT AND COMPARISON OF HANDWRITING SKILLS IN PRE-SCHOOLERS WITH AND WITHOUT MOVEMENT DIFFICULTIES

ΓΟΥΛΑ Ζ.[1], ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.[1], ΤΡΟΥΛΗ Κ.[2], ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.[1]

GOULA Z.[1], GIROUSI F.[1], TROULI K.[2], KATARTZI E.[1]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

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

zoigoula@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει και να συγκρίνει την απόδοση παιδιών προσχολικής ηλικίας με και χωρίς κινητικές δυσκολίες, σε γραφοκινητικές δεξιότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 μαθητές/τριες (78 αγόρια & 72 κορίτσια), ηλικίας 4 – 6 ετών, από δημόσια Νηπιαγωγεία του Ν. Σερρών και του Ν. Θεσσαλονίκης. Αρχικά αξιολογήθηκαν ως προς το επίπεδο του κινητικού τους συντονισμού με τη δοκιμασία MABC – II (Henderson, Sugden & Barnett, 2007) και προέκυψε ότι, το 26% των νηπίων είχε σκορ κάτω της 15ης ποσοστιαίας κατάταξης παρουσιάζοντας σοβαρές έως μέτριες κινητικές δυσκολίες. Στην συνέχεια με τυχαία κατανομή δημιουργηθήκαν δύο ομάδες, η ομάδα των νηπίων με κινητικές δυσκολίες (N=39) και η ομάδα των νηπίων χωρίς κινητικές δυσκολίες (N=39), συμφώνα με την ποσοστιαία κατάταξη του MABC-II. Και οι δυο ομάδες αξιολογήθηκαν με την Κλίμακα Αξιολόγησης Γραφοκινητικών Δεξιοτήτων (ΚΑΓΔ4-6) (Trouli, Linardakis & Manolitsis, 2012). Κατά την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ο έλεγχος Levene, για την ισότητα των διακυμάνσεων, βρέθηκε στατιστικά μη σημαντικός για όλες τις μεταβλητές ($p>.05$). Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων στις εξαρτημένες μεταβλητές, της αναπαραγωγής των σχημάτων, του ελέγχου του χεριού κατά τη γραφή και του επιδέξιου χειρισμού του ψαλιδιού ($p<.05$). Από τα ανωτέρω συμπεραίνεται ότι, η διαφοροποίηση των παιδιών με κινητικές δυσκολίες ως προς τις συγκεκριμένες γραφοκινητικές δεξιότητες, αποτελεί ένα σημαντικό εύρημα, το οποίο μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς της προσχολικής εκπαίδευσης στην έγκαιρη ανίχνευση των κινητικών δυσκολιών. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει στην εφαρμογή της κατάλληλης και έγκαιρης παρέμβασης από την προσχολική ηλικία, έτσι ώστε να αποφευχθεί η σχολική αποτυχία μετέπειτα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ (ΑΔΚΣ), MABC – 2, ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΝΗΠΙΩΝ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8 ΕΤΩΝ

EFFECT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON BASIC MOTOR COMPETENCIES IN CHILDREN SIX-TO EIGHT-YEARS-OLD

ΠΙΣΜΙΡΗ Σ.[1], **ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.**[2], **ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.**[1]

PISMIRI S.[1], **ADAMAKIS M.**[2], **KOSSYVA I.**[1]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΚΟΡΚ

[1]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]UNIVERSITY COLLEGE CORK

spismiri@phed.uoa.gr

Τα επαρκή επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και ανάπτυξης βασικών κινητικών δεξιοτήτων (ΒΚΔ) αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία του μελλοντικού υγιούς και σωματικά ενεργού τρόπου ζωής των παιδιών. Η ανάπτυξη των ΒΚΔ κατά την παιδική ηλικία παρέχει τη βάση για τις σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες στην μετέπειτα πορεία της ζωής τους και βελτιώνονται με την συμμετοχή σε ποικίλα προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση πιθανών διαφορών στις βασικές κινητικές δεξιότητες παιδιών Α' και Β' Δημοτικού, που συμμετείχαν ή όχι σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και η επίδραση της συχνότητας συμμετοχής τους ανά εβδομάδα στις δραστηριότητες αυτές. Το δείγμα αποτελούσαν 65 αγόρια και 65 κορίτσια Α' και Β' Δημοτικού ηλικίας 6 έως 8 ετών από σχολεία της Αθήνας. Τα 23 παιδιά δε συμμετείχαν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, τα 68 συμμετείχαν σε 1 εξωσχολική δραστηριότητα την εβδομάδα και τα 39 συμμετείχαν σε 2 ή περισσότερες, ενώ αθλούνταν περίπου 3 φορές την εβδομάδα. Οι μετρήσεις έγιναν με το MOBAK-1. Εκτελέστηκαν 8 δοκιμασίες, κατηγοριοποιημένες σε 2 ομάδες: χειρισμός αντικειμένου (ρίψη, υποδοχή, ντρίπλα με το χέρι, ντρίπλα με το πόδι) και μετακίνηση σώματος (ισορροπία, κυβίστηση, άλμα, πλάγια μετατόπιση). Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη χρήση περιγραφικής (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις) και επαγωγικής στατιστικής (MANCOVA). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ παιδιών που συμμετείχαν σε διαφορετικό αριθμό εξωσχολικών δραστηριοτήτων ανά εβδομάδα στις μεμονωμένες δοκιμασίες χειρισμού αντικειμένου και μετακίνησης σώματος. Όταν οι δοκιμασίες ομαδοποιήθηκαν στους 2 κύριους παράγοντες και πάλι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον χειρισμό αντικειμένου και τη μετακίνηση σώματος μεταξύ των συγκεκριμένων ομάδων παιδιών. Τέλος, η συχνότητα άθλησης ανά εβδομάδα ως συμμεταβλητή δε διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τα ανωτέρω αποτελέσματα. Τα ευρήματα άλλων ερευνών, που χρησιμοποίησαν διαφορετικά όργανα μέτρησης και έδειξαν ότι όσο περισσότερο τα παιδιά ασχολούνται με ποικίλα προγράμματα άσκησης τόσο καλύτερες είναι οι ΒΚΔ, είναι σε αντίθεση με εκείνα της παρούσας έρευνας. Συνεπώς, θα χρειαστεί να γίνουν περαιτέρω μελέτες ως προς το χρόνο συμμετοχής των παιδιών σε εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνάρτηση με την βέλτιστη ανάπτυξη των ΒΚΔ.

Λέξεις – κλειδιά: MOBAK-1, ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

EFFECT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON BASIC MOTOR COMPETENCIES IN CHILDREN EIGHT -TO TEN-YEARS-OLD

ΠΙΣΜΙΡΗ Σ.[1] , ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.[2] , ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.[1]

PISMIRI S.[1] , ADAMAKIS M.[2] , KOSSYVA I.[1]

[1] ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2] ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΚΟΡΚ, ΙΡΛΑΝΔΙΑ

[1] NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2] UNIVERSITY COLLEGE CORK, IRELAND

spismiri@phed.uoa.gr

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες είναι θεμελιώδεις για τις πολύπλοκες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες και ενισχύουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), προάγοντας την υγεία καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού. Η βέλτιστη ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων επιτυγχάνεται με την κατάλληλη εκπαίδευση, ενθάρρυνση, ανατροφοδότηση και με την μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση πιθανών διαφορών στις βασικές κινητικές δεξιότητες παιδιών Γ' και Δ' Δημοτικού, που συμμετείχαν ή όχι σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και η επίδραση της συχνότητας συμμετοχής τους ανά εβδομάδα στις δραστηριότητες αυτές. Το δείγμα αποτελούσαν 87 αγόρια και 93 κορίτσια Γ' και Δ' Δημοτικού ηλικίας 8 έως 10 ετών από σχολεία της Αθήνας. Τα 47 παιδιά δε συμμετείχαν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, τα 83 συμμετείχαν σε 1 εξωσχολική δραστηριότητα και τα 50 συμμετείχαν σε 2 ή περισσότερες, ενώ αθλούνταν κατά μέσο όρο περίπου 2 φορές την εβδομάδα. Οι μετρήσεις έγιναν με το MOBAK-3. Εκτελέστηκαν 8 δοκιμασίες, κατηγοριοποιημένες σε 2 ομάδες: χειρισμός αντικειμένου (ρίψη, υποδοχή, ντρίπλα με το χέρι, ντρίπλα με το πόδι) και μετακίνηση σώματος (ισορροπία, κυβίστηση, άλμα, μετατόπιση). Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη χρήση περιγραφικής (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις) και επαγωγικής στατιστικής (MANCOVA). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ παιδιών που συμμετείχαν σε διαφορετικό αριθμό εξωσχολικών δραστηριοτήτων ανά εβδομάδα στις μεμονωμένες δοκιμασίες χειρισμού αντικειμένου και μετακίνησης σώματος. Όταν οι δοκιμασίες ομαδοποιήθηκαν στους 2 κύριους παράγοντες και πάλι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον χειρισμό αντικειμένου και τη μετακίνηση σώματος μεταξύ των συγκεκριμένων ομάδων παιδιών. Τέλος, η συχνότητα άθλησης ανά εβδομάδα ως συμμεταβλητή δε διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τα ανωτέρω αποτελέσματα. Με βάση τη βιβλιογραφία τα ευρήματα από άλλες έρευνες, που χρησιμοποίησαν διαφορετικά όργανα μέτρησης και έδειξαν ότι τα παιδιά τα οποία έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες έχουν αναπτύξει περισσότερο τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες, ήταν αντίθετα με εκείνα της παρούσας έρευνας. Συνεπώς, παρατηρείται η ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: MOBAK-3, ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN KINESTHETIC ABILITIES WITH CHILDREN AGED 8-10

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariakarageorg2@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στην κιναισθητική ικανότητα παιδιών ηλικίας 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της κιναισθητικής ικανότητας βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της κιναισθητικής ικανότητας με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση της κιναισθητικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το κιναισθησιόμετρο *(Lafayette Instruments Co, Lafayette , IN)*. Η διερεύνηση των αρχικών διαφορών μεταξύ των τριών ομάδων της παρέμβασης για τη μέση επίδοση στην αξιολόγηση των κιναισθητικών ικανοτήτων προσδιορίστηκε με τη χρήση της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα κατά ένα παράγοντα (One-way ANOVA) Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην κιναισθητική ικανότητα. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στην κιναισθητική ικανότητα. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό την κιναισθητική ικανότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ , ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΒΑΘΟΥΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES INDEPTH PERCEPTION WITH CHILDREN AGED 8-10

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariakarageorg2@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στην αντίληψη βάθους σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της αντίληψης βάθους βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της αντίληψης βάθους με Παραδοσιακές Δραστηριότητες.

Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση της αντίληψης βάθους χρησιμοποιήθηκε το "ElectricDepthPerceptionTester" (TakeiInstruments). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (TwoWayRepeatedMeasures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην αντίληψη βάθους. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στην αντίληψη βάθους. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό την αντίληψη βάθους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΒΑΘΟΥΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ (ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΩΣΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ) ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN SELECTIVE ATTENTION (NUMBER OF CORRECT ANSWERS) WITH CHILDREN AGED 8-10

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nvernada@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στην επιλεκτική προσοχή σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της επιλεκτικής προσοχής βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της επιλεκτικής προσοχής με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση της επιλεκτικής προσοχής χρησιμοποιήθηκε το "Super Lab" (Cedrus Corporation, 1997), το οποίο ήταν ειδικά προσαρμοσμένο στο άθλημα της Πετοσφαίρισης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον αριθμό των σωστών απαντήσεων. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον αριθμό των σωστών απαντήσεων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό την επιλεκτική προσοχή.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ (ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΩΣΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ) ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN SELECTIVE ATTENTION (REACTION TIME OF CORRECT ANSWERS) WITH CHILDREN AGED 8-10

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης εικονικής πραγματικότητας στην επιλεκτική προσοχή σε παιδιά 8-10 ετών. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της επιλεκτικής προσοχής βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της επιλεκτικής προσοχής με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση της επιλεκτικής προσοχής χρησιμοποιήθηκε το "Super Lab" (Cedrus Corporation, 1997), το οποίο ήταν ειδικά προσαρμοσμένο στο άθλημα της Πετοσφαίρισης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά και στις δυο ομάδες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στον χρόνο αντίδρασης των σωστών απαντήσεων. Ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον χρόνο αντίδρασης των σωστών απαντήσεων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης που ανήκουν ανέπτυξαν στον ίδιο βαθμό την επιλεκτική προσοχή.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ, ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΩΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ BUNDESLIGA – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

THE GERMAN BUNDESLIGA MOBILE PHONE BROADCASTING RIGHTS SELLING MODEL – HISTORICAL STUDY

ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΙΔΗΣ Χ.
KOUTROUMANIDES C.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY

christoskoutroumanides@yahoo.gr

The extended use of smart phones during the last 15 years, boosted the interest of global mobile telephony companies in the acquisition of major sporting events mobile rights. The German Bundesliga, being one of the top five world's professional football leagues, naturally attracted mobile telephone conglomerates, like Vodafone and the German Deutsche Telekom's T Mobile, in the mobile rights auctions since mid 2000s. Traditional television platforms, Bundesliga long standing rights holders exploited as well those rights through mobile apps offered to their subscribers. Recently global tech titans such as Amazon and Tencent acquired part of the mobile rights both for the German domestic market and other geographical areas. The study is a historical research of the Bundesliga mobile phone broadcasting rights selling model during the last 15 years. Bundesliga sells its relative rights both to telecom companies and global tech giants with the last getting larger part of the rights every year. The study aims to assist the Greek Super league management in scheduling and implementing its mobile phone broadcasting rights selling model.

Keywords: GERMAN BUNDESLIGA, MOBILE PHONE BROADCASTING RIGHTS, SELLING MODEL

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΩΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ PREMIER LEAGUE – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

THE ENGLISH PREMIER LEAGUE MOBILE PHONE BROADCASTING RIGHTS SELLING MODEL – HISTORICAL STUDY

ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΙΔΗΣ Χ.
KOUTROUMANIDES C.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY

christoskoutroumanides@yahoo.gr

The gradually increased use of smart phones led to the inclusion of the mobile phones broadcasting rights in the total sold rights packages. Indicative of those rights increasing use was that for the 2004-2007 period Premier League games, 3/Vodafone bought the rights for 11,5 million euro, while for the 2007-2010 period, BSkyB bought the rights for 12,4 million euro. In 2010, the Walt Disney Co's sports TV network ESPN has acquired the rights to screen Premier League highlights on UK mobile phones. In 2013, News International, owned by the pay-TV broadcaster's controlling shareholder News Corporation, prevailed against BSkyB in the battle to acquire the Premier League exclusive rights to internet and mobile highlights for 30 million pounds, for three years. Sun, Times and Sunday Times publisher shut out fellow News Corp division as well as Yahoo, O2 and Perform Group. In 2015 Sky Sports acquired the Premier League video clip rights, in a three years deal, starting from the 2016/17 season. Sky Sports show in-game clips and highlights from every Premier League game across its digital platforms. The study is a historical research of the PL mobile phone broadcasting rights selling model during the last 15 years. PL sells its relative rights both to telecom companies and global tech giants with the last getting larger part of the rights every year. The study aims to assist the Greek Superleague management in scheduling and implementating its mobile phone broadcasting rights selling model

Keywords: ENGLISH PREMIER LEAGUE, MOBILE PHONE BROADCASTING RIGHTS, SELLING MODEL

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΑΙ ΑΝΟΙΚΤΟ ΧΩΡΟ. ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ,ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΟΓΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΣΤΕΛΛΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

EXERCISING INDOOR AND OUTDOOR. EVALUATING PARTICIPANTS' DEMOGRAFICS, USE AND CONSTRAINT FACTORS

ΤΣΑΚΟΥΔΗ Ε.[1], **ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.**[2]

TSAKOUDI E.[1], **TSITSKARI E.**[2]

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

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

tsakoudi.p@hotmail.com

Ευρήματα αποδεικνύουν ότι το κάθε περιβάλλον άσκησης, είτε εσωτερικό είτε εξωτερικό, έχει κάποια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, ιδίως ανάλογα με τη δραστηριότητα που κάποιος επιλέγει να κάνει. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των δημογραφικών των ατόμων που συμμετέχουν σε άσκηση σε ανοικτό (γήπεδο) και κλειστό (γυμναστήριο) χώρο, στοιχεία χρήσης της εκάστοτε εγκατάστασης και η αξιολόγηση των παραγόντων που τυχόν αναστέλλουν τη συμμετοχή τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 200 ασκούμενοι, 100 ασκούμενοι σε ανοικτό χώρο, συγκεκριμένα από το Πανθρακικό στάδιο Κομοτηνής και 100 από κλειστό χώρο, από ένα ιδιωτικό γυμναστήριο της πόλης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το όργανο αξιολόγησης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής των Alexandris και Carroll (1997το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες άσκησης σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί επανειλημμένα. Περιλαμβάνει τους παράγοντες:*Έλλειψη χρόνου*» (4 μεταβλητές), β) «*Ατομικοί*» (7), γ) «*Έλλειψη γνώσης*» (3), δ) «*Απουσία εγκαταστάσεων*» (4), ε) «*Κόστος*» (3), στ) «*Έλλειψη παρέας*» (3) ζ) «*Έλλειψη ενδιαφέροντος*» (3), η) «*Έλλειψη εμπειρίας*» (3).Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν σε διαφορετικές ημέρες και χρονικές ζώνες (πρωί – μεσημέρι – απόγευμα), και στις δύο εγκαταστάσεις. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι με εξαίρεση το φύλο, για το οποίο έγινε μία προσπάθεια από τους ερευνητές να υπάρχει ισορροπία, η ηλικίακαι το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων στην έρευνα παρουσιάζουν κάποια κοινά στοιχεία. Το ίδιο και τα στοιχεία χρήσης (τακτική άσκηση, πόσο καιρό, αν γυμνάζεται μόνο στο συγκεκριμένο μέρος) του εκάστοτε τρόπου άσκησης. Αναφορικά με την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα στους δύο διαφορετικούς τύπους άσκησης, τα αποτελέσματα των independentsamplest-test έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες σε κλειστό χώρο αξιολογούν πιο υψηλά τους παράγοντες α)«*έλλειψη χρόνου*» και β) «*έλλειψη εγκαταστάσεων*» σε σχέση με τους ασκούμενους στο γήπεδο. Η ουσιαστική κατανόηση των ατόμων που κάνουν άσκηση, σε οποιοδήποτε περιβάλλον, θα συμβάλει στην ενεργοποίηση μηχανισμών για τη διατήρησή τους, με πολλές και θετικές συνέπειες κυρίως στους ίδιους αλλά και στις επιχειρήσεις/δημοτικές εγκαταστάσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ – ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ FITNESS

DIFFERENCES OF SPORT SPECIALISTS' PERCEPTIONS FOR FITNESS TRENDS

ΣΑΡΗ Ε., ΚΩΦΙΔΗ Ε., ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ., ΛΟΛΑ Α.
SARI E., KOFIDI E., KALAITZIDOU K., TZETZIS G., LOLA A.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

sarielef@phed.auth.gr

Το fitness σήμερα αποτελεί μια αναπτυσσόμενη βιομηχανία παγκοσμίως αφού συνδέεται με την υγεία. Οι παγκόσμιες τάσεις του fitness αξιολογούνται και ιεραρχούνται ετησίως από την ένωση ACSM (American College of Sports Medicine). Η μελέτη των τάσεων του fitness φανερώνει σημαντικές διαφοροποιήσεις τόσο διαχρονικά όσο και μεταξύ των χωρών. Παρά το παγκόσμιο ενδιαφέρον για την καταγραφή των τάσεων στην Ελλάδα δεν υπάρχουν σχετικές έρευνες. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η αξιολόγηση των τάσεων του fitness μεταξύ των διαφορετικών ομάδων εστίασης σχετικών με την άσκηση και τον αθλητισμό. Στόχος της έρευνας ήταν να βοηθήσει στην καλύτερη προετοιμασία, εκπαίδευση και εξειδίκευση των γνώσεων προς την κατεύθυνση του fitness, που συνεχώς μεταβάλλεται. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 139 άτομα, 100 σπουδαστές ΤΕΦΑΑ, 18 καθηγητές ΤΕΦΑΑ και 21 επαγγελματίες στο χώρο του fitness. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των τάσεων του fitness όπως αυτές έχουν προταθεί από την American College of Sport Medicine "Worldwide Survey of Fitness Trends of 2020. Έγινε μετάφραση και έλεγχός της με τη μέθοδο μετάφρασης και επανάληψης της μετάφρασης (back to back translation). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 6 ερωτήσεις δημογραφικών χαρακτηριστικών, 6 ερωτήσεις συνήθειών άσκησης και 20 ερωτήσεις για τις τάσεις του fitness οι οποίες αξιολογήθηκαν με κλίμακα Likert (Διαφωνώ απόλυτα 1-10 Συμφωνώ απόλυτα). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συλλέχθηκαν σε αστική περιοχή σε διάστημα 1 μήνα. Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των ομάδων του δείγματος εφόσον ελέγχθηκε η ομοιογένεια της μεταβλητότητα χρησιμοποιήθηκε η απλή ανάλυση της διακύμανσης (oneway ANOVA) στις εξαρτημένες μεταβλητές ως προς τις τάσεις του fitness και η ανάλυση Post hoc Bonferroni test ($p<0,01$). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κατηγορία «υπαίθριες δραστηριότητες», με τους καθηγητές να αξιολογούν υψηλότερα την τάση «κυκλική προπόνηση» από του εργαζομένους, στην κατηγορία «κυκλική προπόνηση» τους σπουδαστές να αξιολογούν υψηλότερα από τους καθηγητές και τους εργαζόμενους. Την κατηγορία «προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας» οι σπουδαστές αξιολόγησαν υψηλότερα από τους εργαζόμενους όπως και στην κατηγορία «παιδί και άσκηση». Οι διαφορές μεταξύ των ομάδων φανερώνει ότι δεν υπάρχει μια κοινή αντίληψη σχετικά με τις επικρατούσες τάσεις του μέλλοντος γεγονός που αποπροσανατολίζει την προετοιμασία των επαγγελματιών της άσκησης. Απαιτείται η αποτελεσματικότερη αξιολόγηση των τάσεων του μέλλοντος για την καλύτερη προσέγγιση των μελλοντικών προκλήσεων της αγοράς του fitness.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΣΕΙΣ, FITNESS, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ SPORT ANIMATION

DEMOGRAFIC DIFFERENCES OF TOURISTS' PERCEPTIONS FOR SERVICE QUALITY OF SPORT ANIMATION PROGRAMS

ΚΩΦΙΔΗ Ε., ΣΑΡΗ Ε., ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ., ΛΟΛΑ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

KOFIDI E., SARI E., KALAÏTZIDOY K., LOLA A., TZETZIS G.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

efthkofi@phed.auth.gr

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εντοπιστούν διαφορές της αντίληψης για την ποιότητα υπηρεσιών των τουριστών που συμμετέχουν σε προγράμματα sport animation σε ξενοδοχεία, ως προς τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 207 άτομα (81 άνδρες, 126 γυναίκες) από 23 διαφορετικές εθνικότητες με τα μεγαλύτερα ποσοστά να σημειώνονται από Σερβία, Ρωσία και Ουκρανία. Ήταν πελάτες ξενοδοχείων που απολάμβαναν τις υπηρεσίες sport animation των ξενοδοχείων. Διανεμήθηκε και συλλέχθηκε το ερωτηματολόγιο SERVQUAL των Parasuraman, Zeithaml, και Berry, (1988) με τους πέντε παράγοντες tangibility, reliability, responsiveness, assurance, empathy στα Αγγλικά το οποίο αποτελούταν από 52 ερωτήσεις. Οι 15 αφορούσαν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους και υπόλοιπες 37 αφορούσαν στην αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών sport animation σε ξενοδοχεία μέσω μιας κλίμακας Likert (1=διαφωνώ απόλυτα έως 7=συμφωνώ απόλυτα). Το ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε και οι διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών ήταν έξι: «προσωπικό», «ανταπόκριση», «προγράμματα», «εγκαταστάσεις», «εξοπλισμός» και «αποτελέσματα από τη συμμετοχή». Με την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας το ερωτηματολόγιο δίνονταν προς συμπλήρωση στους συμμετέχοντες. Για τις αναλύσεις των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-test και η απλή ανάλυση διακύμανσης (One way Anova), ενώ για τον εντοπισμό των περαιτέρω διαφορών το post hoc test Bonferroni. Από τα αποτελέσματα φάνηκε οι τουρίστες με διαφορετική εκπαίδευση και επάγγελμα αξιολογούσε διαφορετικά το προσωπικό που παρείχε τις υπηρεσίες. Επίσης διαφορές εντοπίστηκαν στην αντίληψη των διαστάσεων ποιότητας υπηρεσιών sport animation, αναφορικά με την εθνικότητα των τουριστών, την οικογενειακή τους κατάσταση, την περίοδο και διάρκεια διαμονής στο ξενοδοχείο. Φαίνεται ότι η ποιότητα των υπηρεσιών sport animation γίνεται αντιληπτή από τους τουρίστες με διαφορετικούς τρόπου σύμφωνα με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Προτείνεται η προσαρμογή των προσφερόμενων προγραμμάτων sport animation των ξενοδοχειακών μονάδων σύμφωνα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των τουριστών, προκειμένου αυτά να ικανοποιούν τις ανάγκες τους και τις μελλοντικές τους προθέσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, SPORT ANIMATION

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΤΟΜΩΝ – ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ORIENTEERING/ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

RESEARCH ON THE MOTIVES OF PARTICIPANTS IN THE OUTDOOR ACTIVITY OF ORIENTEERING IN GREECE

ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ Α.
POLYCHRONOPOYLOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antopoly93@hotmail.com

Το Orienteering (Αγωνιστικός Προσανατολισμός) είναι, παγκοσμίως, μία ιδιαίτερα δημοφιλής υπαίθρια δραστηριότητα. Ωστόσο, το αγώνισμα αυτό δεν έχει αντίστοιχη απήχηση στην Ελλάδα. Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των κινήτρων συμμετοχής των ατόμων/ αθλητών στο αγώνισμα του προσανατολισμού στην Ελλάδα. Επιπλέον, τα κίνητρα των ερωτηθέντων συσχετίστηκαν με χαρακτηριστικά των ατόμων, όπως η ηλικία, το φύλο και η συχνότητα συμμετοχής τους σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Το δείγμα αποτέλεσαν 115 συμμετέχοντες σε αγώνες Orienteering που πραγματοποιήθηκαν από τον Νοέμβριο του 2018 έως τον Αύγουστο του 2019. Στην έρευνα συμμετείχαν 55 άνδρες και 60 γυναίκες , χωρισμένοι σε πέντε ηλικιακές ομάδες και με τέσσερις διαφορετικές συχνότητες συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες. Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν ως επί το πλείστον στο Δήμο Λαυρεωτικής, ωστόσο συλλέχθηκαν ερωτηματολόγια και από δύο αγώνες που έγιναν στο δήμο Καβάλας και στο δήμο Αλμωπίας. Για την αξιολόγηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκαν μεταβλητές της κλίμακας του Driver και των συνεργατών του (Driver, 1983; Driver & Brown, 1986; Driver & Knopf, 1977; Driver & Tocher, 1970; Driver, Tinsley & Manfredo, 1991; Manfredo, Driver & Tarrant, 1996), οι οποίοι διαμόρφωσαν την κλίμακα Προτίμησης της Αναψυχικής Εμπειρίας (Recreation Experience Preference – REP). Η παραπάνω κλίμακα αξιολογήθηκε και επιβεβαιώθηκε τα τελευταία χρόνια σε ελληνικό πληθυσμό (Alexandris, Kouthouris, Funk & Giovani, 2009; Δαλάκης, Τσίτσκαρη, Κώστα & Αλεξανδρής, 2011; Ντάκουρης, Υφαντίδου, Κώστα, Μιχαλοπούλου & Τσίτσκαρη, 2014). Από τους παράγοντες που εξετάστηκαν, οι μεταβλητές «Επαφή με τη Φύση», «Άσκηση» και «Βελτίωση» αποτέλεσαν τα ισχυρότερα κίνητρα συμμετοχής των ερωτηθέντων. Με τον διαχωρισμό του δείγματος σε υποομάδες με κοινά χαρακτηριστικά, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων για τους παράγοντες «Οικογένεια» και «Επαφή με τη Φύση». Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες κινητοποίησης μεταξύ των δύο φύλων και της συχνότητας συμμετοχής σε ανάλογες υπαίθριες δραστηριότητες. Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της έρευνας, οι σχεδιαστές των αγώνων και οι διοργανωτές των event θα έχουν την δυνατότητα να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες των συμμετεχόντων. Επιπλέον, η μελέτη αυτή μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την καλύτερη και πιο στοχευμένη προώθηση του αγωνίσματος στην Ελλάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ/ ORIENTEERING, ΚΙΝΗΤΡΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

BRANDING ΝΗΣΙΩΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ – Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΡΟΥ ΤΡΟΙΖΗΝΙΑΣ
BRANDING OF ISLAND DESTINATION – THE CASE OF POROS TRIZINIAS

ΤΡΑΣΑΝΗ Β., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.,ΚΩΣΤΑ Γ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.
TRASANI V., MATSOUKA O., KOSTA G., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vasitras@phyed.duth.gr

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια του branding τόπου, δηλαδή η εικόνα προορισμού, η επίγνωση του προορισμού και η αντιλαμβανόμενη ποιότητα του προορισμού, για την απόκτηση μιας ταυτότητας που διαφοροποιεί και κάνει τον τόπο περισσότερο ελκυστικό στους τουρίστες, έρχεται να ανοίξει νέους δρόμους προσέγγισης της προβολής ενός μέρους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί το branding του Πόρου Τροιζηνίας ,κατά την περίοδο του 2019. Το δείγμα αποτελούνταν από 133 ενήλικα άτομα , 61 μόνιμους κατοίκους και 72 επισκέπτες. Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποίησε η Δρακοπούλου στην μεταπτυχιακή διατριβή «City Branding και Marketing: Η περίπτωση του Πειραιά», προσαρμοσμένο για το νησί του Πόρου, έχοντας ως βασικούς παράγοντες: το branding, την τουριστική εμπειρία , την ανταγωνιστικότητα του προορισμού και την τουριστική ικανοποίηση. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στην αγγλική γλώσσα από επιστήμονες του χώρου, με την back to back μεθοδολογία. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν μέσω ηλεκτρονικής υποβολής από τους πελάτες πέντε μονάδων τουριστικών καταλυμάτων στο νησί του Πόρου. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική ανάλυση, καθώς και η ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p<0,05$. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αντιλήψεων των μόνιμων κατοίκων και των επισκεπτών όσο αφορά στις μεταβλητές: « Ποικιλία δραστηριοτήτων και διασκέδασης», « ο Πόρος ενδείκνυται για χαλάρωση», «Ο Πόρος σαν προορισμός είναι ευχάριστος», «Ο Πόρος είναι γνωστός για το κέντρο εκπαίδευσης», «Ο Πόρος είναι γνωστός για τη βίλα Γαλήνη», « Ο Πόρος είναι γνωστός για το συνδυασμό πεύκου και θάλασσας», « Ο Πόρος είναι γνωστός για την διασκέδασή του». Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι οι μόνιμοι κάτοικοι θεωρούν ότι ο Πόρος αποτελεί έναν προορισμό, ο οποίος επιφέρει μια αίσθηση χαλάρωσης, είναι γνωστός για το πλούσιο φυσικό του περιβάλλον, καθώς και για το Κέντρο Εκπαίδευσης, ενώ για τους επισκέπτες θεωρείται ένας προορισμός για συμμετοχή κύρια σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες και διασκέδαση.

Λέξεις – κλειδιά: BRANDING, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΧΕΣΕΩΝ ΕΝΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ
EVALUATING RELATIONSHIP MARKETING OF A FINTESS CENTER

ZANIA I., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.
ZANIA I., TSITSKARI E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioannabolie1@gmail.com

Το μάρκετινγκ σχέσεων μπορεί να οριστεί ως «*όλες οι δραστηριότητες μάρκετινγκ που αποσκοπούν στην εγκαθίδρυση, και τη διατήρηση επιτυχημένων σχέσεων ανταλλαγής*» (Morgan & Hunt, 1994, σελ. 22). Η οικοδόμηση υγειών πελατειακών σχέσεων δημιουργεί αμοιβαίες ανταμοιβές που ωφελούν τόσο την επιχείρηση όσο και τον πελάτη, ιδίως στο χώρο της άσκησης. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί ο αριθμός των γυμναστηρίων. Καθώς οι επιλογές που παρέχονται σε κάθε αθλούμενο είναι πολλές, κάθε σχετικός οργανισμός προσπαθεί να προσεγγίσει και να διατηρήσει τους πελάτες παρέχοντας διαφοροποιημένες υπηρεσίες και αναπτύσσοντας καλές και, συχνά, εξατομικευμένες σχέσεις μαζί τους. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, το μάρκετινγκ σχέσεων ενός γυμναστηρίου που παρέχει πιο εξατομικευμένες υπηρεσίες στους πελάτες του με τη μορφή προσωπικής άσκησης ή άσκησης σε μικρές ομάδες. Το δείγμα αποτέλεσαν κατά βάση γυναίκες, ηλικίας κυρίως 30-39 ετών. Όλα τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν από τη Δευτέρα μέχρι το Σάββατο, τα πρωινά, τα μεσημέρια και τα απογεύματα κατά την περίοδο Οκτωβρίου με Δεκέμβριο του 2019. Από το σύνολο των …. μελών του γυμναστηρίου, το ερωτηματολόγιο τελικά συμπλήρωσαν 90 άτομα (ποσοστό επιστροφής: …..%). Μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης και μετά από διεξοδική συζήτηση με τρεις επιστήμονες του αθλητικού μάρκετινγκ και έναν γυμναστηριούχο, οι ερευνητές επέλεξαν τους ακόλουθους εννέα παράγοντες και τις 30 μεταβλητές που φαίνεται να ταιριάζουν στο περιβάλλον ενός γυμναστηρίου: *εμπιστοσύνη* (με δύο ερωτήσεις), *οικειότητα* (2), *αμοιβαιότητα* (3), *δέσμευση* (3), *επικοινωνία* (3), *διαχείριση συγκρούσεων* (3), *κοινωνικές παροχές* (5), *ειδικά οφέλη μεταχείρισης* (5) και *οφέλη σιγουριάς/εμπιστοσύνης* (4). Οι επιλεγμένες ερωτήσεις μεταφράστηκαν στα ελληνικά με τη μέθοδο της διπλής κατεύθυνσης (από τα αγγλικά στα ελληνικά και πάλι στα αγγλικά) και δόθηκαν για πιλοτική εφαρμογή σε 50 πελάτες ενός άλλου γυμναστηρίου, από την οποία δεν προέκυψαν προβλήματα σε θέματα κατανόησης. Υπολογίστηκαν οι δείκτες α του Cronbach για να ελεγχθεί η εσωτερική εγκυρότητα των παραγόντων, από τους οποίους προέκυψε μία καλή εσωτερική συνοχή των περισσοτέρων, με εξαίρεση τους παράγοντες: *οικειότητα, επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων* και *Οφέλη ειδικής μεταχείρισης*. Οι πελάτες του συγκεκριμένου γυμναστηρίου αξιολογούν πολύ θετικά τους περισσότερους από τους παράγοντες του μάρκετινγκ σχέσεων, με εξαίρεση τον παράγοντα *Οφέλη ειδικής μεταχείρισης*, τον οποίο αξιολογούν μέτρια. Δεδομένου ότι πρόκειται για μία πρώτη προσπάθεια μελέτης του μάρκετινγκ σχέσεων στην Ελλάδα, γενικά, και παγκοσμίως στο χώρο των γυμναστηρίων, οι ερευνητές θα συνεχίσουν τη διεξοδική μελέτη των μεταβλητών και των παραγόντων που το αξιολογούν. Αυτή η πρώτη προσέγγιση έδωσε πολλές και σημαντικές πληροφορίες τόσο γενικά όσο και για τις ενέργειες της συγκεκριμένης επιχείρησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΧΕΣΕΩΝ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, ΠΕΛΑΤΕΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

PERCEIVED SERVICE QUALITY AS A SEGMENTATION FACTOR FOR A PERSONAL AND GROUP TRAINING FITNESS CENTER

ZANIA I., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.

ZANIA I., TSITSKARI E., GOULIMARIS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioannabolie1@gmail.com

Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν η αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών μπορεί να χρησιμεύσει ως παράγοντας τμηματοποίησης των μελών ενός γυμναστηρίου που παρέχει πιο εξατομικευμένες υπηρεσίες στους πελάτες του, προσωπικής γυμναστικής ή άσκησης σε μικρές ομάδες. Επιμέρους στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει αν οι διαφορετικές κατηγορίες πελατών, με βάση το πώς αξιολογούν την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών, αξιολογούν διαφορερικά την αφοσίωσή τους με το γυμναστήριο. Το δείγμα της έρευνας αποτελέσμαν 90 πελάτες γυμναστηρίου που εδρεύει στην πόλη της Κομοτηνής, οι περισσότερες γυναίκες ηλικίας 30-39 ετών. Αφού λήφθηκε άδεια για τη διεγαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές προσέγγισαν την επιχείρηση σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα) επιδιώκοντας να λάβουν απαντήσεις από πελάτες με πιθανά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Για την αξιολόγηση της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών αξιοποιήθηκε το μοντέλο των Brady & Cronin (2001) προσαρμοσμένο επανειλλημένως στην αξιολόγηση γυμναστηρίων, με τρεις παράγοντες: την *ποιότητα περιβάλλοντος* (με 4 μεταβλητές), την *ποιότητα αλληλεπίδρασης* (με 4μεταβλητές) και την *ποιότητα αποτελέσματος (*με 4 μεταβλητές). Η αφοσίωση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές: *την πρόθεση των πελατών να συνεχίσουν να είναι πελάτες του γυμναστηρίου, να συστήσουν το γυμναστήριο σε άλλους* και *να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό*. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις, K-means Cluster analysis και Independent Samples T-test. Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη του γυμναστηρίου αξιολογούν πολύ θετικά τόσο τους επιμέρους παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών όσο και την αφοσίωσή τους. Δεδομένου ότι όλοι οι πελάτες της συγκεκριμένης επιχείρησης φαίνεται να αξιολογούν πολύ θετικά τις παρεχόμενες προς αυτούς υπηρεσίες, η Cluster Analysis υπέδειξε δύο κατηγορίες πελατών: όσους αξιολογούν την παρεχόμενη ποιότητα πολύ υψηλά και όσους την αξιολογούν λίγο πιο χαμηλά.Το Independent Samples t-test έδειξε ότι οι δύο κατηγορίες πελατών αξιολογούν στατιστικά σημαντικά διαφορετικά την αφοσίωση, με όσους αξιολογούν πιο θετικά την ποιότητα να αξιολογούν και πιο θετικά την αφοσίωση. Η ποιότητα υπηρεσιών θα πρέπει να είναι μία διαρκής δέσμευση της επιχείρησης με τον εκάστοτε πελάτη, επιδιώκοντας την αφοσίωσή του, με πολλαπλές θετικές συνέπειες τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τους ασκούμενους.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ, ΑΦΟΣΙΩΣΗ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

PRESENTATION OF A PILOT PROGRAM OF SCHOOL EDUCATIONAL TOURISM IN THE CONTEXT OF INNOVATIVE ACTIONS IMPLEMENTED IN PRIMARY EDUCATION

ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε.[1], ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.[1], ΓΛΥΝΙΑ Ε.[2], ΔΕΡΡΗ Β.[1], ΗΛΙΑΔΟΥ Β.[1]

NTOMPRIKI E.[1], YFANTIDOU G.[1], GLYNIA E.[2], DERRI V.[1], ILIADOU B.[1]

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

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

dompreva@yahoo.gr

Ο Σχολικός Εκπαιδευτικός Τουρισμός αποτελεί μια μορφή τουρισμού ιδιαίτερης φύσης και δυναμικής. Οι σχολικές εκδρομές δεν αποτελούν απλές «επισκέψεις» σε μια περιοχή, αλλά θα πρέπει να συνδυάζουν πέρα από την ψυχαγωγία και την επίτευξη συγκεκριμένων διδακτικών στόχων. Προσφέρουν στους μαθητές την ευκαιρία να αναπτύξουν τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους, ενώ οι τάσεις της αγοράς στον εκπαιδευτικό τουρισμό οδηγούν στην οικονομική ανάπτυξη παρά τη συρρίκνωση της αγοράς. Στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση με Προεδρικό Διάταγμα ορίζονται οι σχολικές δράσεις, στο πλαίσιο των οποίων συμπεριλαμβάνονται οι σχολικές εκδρομές. Οι δράσεις αυτές έχουν διεπιστημονικό, βιωματικό χαρακτήρα και ενθαρρύνουν τη διερεύνηση. Ο σχεδιασμός μιας εκπαιδευτικής εκδρομής μπορεί να πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο των καινοτόμων προγραμμάτων που έχουν ενταχθεί στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση σε προαιρετική βάση. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει ότι η εφαρμογή ενός καινοτόμου προγράμματος στην τάξη, με την εισαγωγή νέων στρατηγικών, μεθόδων και υλικών, σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς ειδικοτήτων και σε συνδυασμό με καινοτόμες δράσεις, όπως χρήση των νέων τεχνολογιών, πραγματοποίηση οργανωμένων σχολικών εκδρομών, εκσυγχρονίζει τη διδακτική διαδικασία και συμβάλλει στην αποτελεσματικότητα της μάθησης. Στην παρούσα εργασία συμμετείχαν 18 μαθητές της Δεύτερης τάξης του Δημοτικού Σχολείου Πετρούσας Δράμας (πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος) με θέμα **««Πάμε Σπήλαιο;»** - μελέτη του Σπηλαίου Αγγίτη» και 14 μαθητές της Δεύτερης τάξης του Δημοτικού Σχολείου Βώλακα Δράμας (ομάδα ελέγχου). Για τη διεξαγωγή της έρευνας ζητήθηκε έγγραφη άδεια από τους γονείς των μαθητών. Σχεδιάστηκαν ένα ερωτηματολόγιο 44 ερωτήσεων γνωστικής αξιολόγησης των μαθητών στο αντικείμενο των σπηλαίων κι ένα πρόγραμμα αξιολόγησης φυσικής αγωγής με στόχο την οριοθέτηση του χώρου, την ισορροπία και τον προσανατολισμό. Πραγματοποιήθηκε πρώτο στάδιο με αρχική αξιολόγηση και δράσεις, δεύτερο στάδιο με επέκταση δράσεων με δράσεις πεδίου και το τελευταίο στάδιο, δράσεις εντός της τάξης και τελική αξιολόγηση. Καταγράφηκε το σκορ των σωστών απαντήσεων των μαθητών και των δύο σχολείων πριν την εφαρμογή του προγράμματος και των μαθητών του σχολείου μετά την ολοκλήρωση της πιλοτικής εφαρμογής. Από τη σύγκριση των σωστών απαντήσεων προέκυψε σημαντική αύξηση του γνωστικού αποτελέσματος. Η εφαρμογή αυτού του προγράμματος μπορεί να βοηθήσει ώστε τα καινοτόμα προγράμματα να τύχουν πιο υπεύθυνης αντιμετώπισης από το επίσημο κράτος και την εκπαιδευτική κοινότητα, έτσι ώστε τα σχολεία να έχουν καλύτερη σχέση με τη φύση, την άθληση και τον εκπαιδευτικό τουρισμό. Προτείνεται να εφαρμοστούν αυτές οι δράσεις ώστε να υπάρξουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΜΟΝΤΕΛΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ HOOP. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
ORGANIZATIONAL MODEL OF HOOP ACADEMY. A CASE STUDY

ΜΑΣΛΑΡΙΝΟΣ Γ.[1], **ΛΟΥΠΟΣ Α.**[2], **ΦΙΟΡΕΤΖΗ Ε.**[1], **ΓΛΥΝΙΑ Ε.**[1]
MASLARINOS G.[1], **LOUPOS A.**[2], **FIORETZI E.**[1], **GLYNIA E.**[1]

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

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

dalammi@phed.auth.gr

Ο Αθλητικός Όμιλος Εκμάθησης Αθλημάτων (HOOP), με έδρα τη Θεσσαλονίκη, ιδρύθηκε το 2010 και είναι επίσημος συνεργάτης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης της FIBA από το Μάρτιο του 2013. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται το μοντέλο οργάνωσής της με δυναμικό 230 αθλητές/-ήτριες όλων των ηλικιών. Το τμήμα καλαθοσφαίρισης επιλέχτηκε πρόσφατα ως μια εκ των κορυφαίων ακαδημιών της χώρας από το πρόγραμμα «Αθλητικές Ακαδημίες» του ΟΠΑΠ, για παιδιά ηλικιών 4 έως 12 ετών. Στην εργασία αναλύονται τα στοιχεία που αφορούν στην αγωνιστική φιλοσοφία και τις καινοτομίες σε θέματα εκπαίδευσης και προπονητικής που εφαρμόζει η ακαδημία και γίνεται αναφορά στην αξιολόγηση των προπονητών της ομάδας, καθώς και των αθλητών στον τομέα της φυσική τους κατάσταση. Περιγράφεται η οργάνωση από τα μικρότερα ηλικιακά τμήματα μέχρι το αγωνιστικό τμήμα, οι προπονητικοί στόχοι, θέματα σύνδεσης με την κοινωνία και λοιπούς φορείς, οι προσεχείς εκδηλώσεις, ενώ γίνεται αναφορά στον εσωτερικό της κανονισμό. Επίσης, συζητούνται στοιχεία που αφορούν το ευαίσθητο κομμάτι της σχέσης της ακαδημίας με τους γονείς των αθλητών και την απαραίτητη αλληλεπίδραση. Τέλος, αναλύεται ο σχεδιασμός της ακαδημίας και οριοθετούνται οι στόχοι για τα επόμενα χρόνια. Τα στοιχεία που αναφέρονται μπορούν να χαρακτηριστούν ως περιπτωσιακή μελέτη για την οργάνωση πρότυπων ακαδημιών στη χώρα.

Λέξεις - κλειδιά: ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΧΩΡΩΝ

STRATEGIC NEGOTIATION FACTORS IN PARTICIPATING IN RECREATIONAL SPORT ACTIVITIES AIMING FOR THE WELLBEING OF THE INHABITANTS OF THE URBAN CITY OF ATHENS AND THE PROSPECT OF DEVELOPMENT OF GREEN PLACES

ΝΟΥΤΣΟΥ Α.,ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΜΠΑΛΑΣΚΑ Π., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

NOUTSOU A., YFANTIDOU G., BALASKA P., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anoutsou@gmail.com

Η ενασχόληση των ανθρώπων στις σύγχρονες κοινωνίες με τη φυσική δραστηριότητα είναι ένδειξη τόσο της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, όσο και του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής του κοινωνικού συνόλου. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής προσφέρει πολλά οργανικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, που είναι σημαντικά για την ευεξία των ανθρώπων. Η δημιουργία πράσινων χώρων αναψυχής συμβάλλει στην αναπτυξη της ατομικης Συγκεκριμένα προάγουν την φυσική άσκηση σε εξωτερικό χώρο, τις κοινωνικές δραστηριότητες και την ψυχική υγεία. Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες στρατηγικής διαπραγμάτευσης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και πως αυτοί συνδέονται με την ευεξία. Επιπλέον μελετήθηκε η προοπτική των πράσινων χώρων αναψυχής ως παράγοντας στρατηγικής διαπραγμάτευσης.

Το δείγμα αποτέλεσε 233 άτομα που ζουν στον αστικό ιστό της Αθήνας. Για το δείγμα συλλογής χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια α) στρατηγικών διαπραγμάτευσης (Balaska, Yfantidou, Kenanidis, Spyridopoulou & Alexandris 2019) και β) ευεξίας «Perma Profiler» (Butler & Kern 2016). Τα αποτελέσματα από τον έλεγχο αξιοπιστίας των διαστάσεων και των δύο ερωτηματολογίων ανέδειξαν υψηλές και αποδεκτές τιμές. Προέκυψε ότι τα διαφορετικά προφίλ των αθλούμενων ήταν περισσότερο ή λιγότερο προσαρμοστικά για διαφορετικούς ανθρώπους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με την προσωπικότητα, το ιστορικό και το κοινωνικό περιβάλλον. Η παρούσα έρευνα δοκίμασε τη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών προφίλ και στρατηγικών διαπραγμάτευσης. Η κλίμακα PERMA-Profiler αποτέλεσε ένα άλλο εργαλείο για την εργαλειοθήκη μέτρησης της ευεξίας και επέδειξε αποδεκτές ψυχομετρικές ιδιότητες σε ένα μεγάλο, ποικίλο, διεθνές δείγμα και εφαρμόστηκε πιλοτικά στην παρούσα έρευνα στον αστικό ιστό της Αθήνας. Το εργαλείο αυτό σε συνδυασμό με τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να σημειώσουν τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες τους και να βρουν τρόπους για να αναπτυχθούν πληρέστερα στη ζωή παράλληλα με την άσκηση.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΕΥΕΞΙΑ, ΠΡΑΣΙΝΟΙ ΧΩΡΟΙ, URBAN ECO SPORTS

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ/ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

CREATION OF A SPECIALIZED TRAINERS' DATA PLATFORM FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ.

SARRIDOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fotesarr1@phyed.duth.gr

Χρειάστηκαν πολλά χρόνια αγώνα ώστε η παγκόσμια αθλητική κοινότητα να αντιληφθεί ότι ο αθλητισμός δεν είναι «αγαθόν» που ανήκει σε μία ολιγάριθμη ελίτ αλλά ανήκει σε όλους. Από το 1987 που διεξήχθει το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΑμεΑ μέχρι σήμερα η ανάπτυξη του αθλητισμού σε αυτό το χώρο είναι ραγδαία. Στόχος είναι η διαμόρφωση μίας ηλεκτρονικής πλατφόρμας - βάσης δεδομένων την οποία θα χρησιμοποιούν άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) για την εύρεση εξειδικευμένων γυμναστών/προπονητών, και στη δημιουργία μίας εφαμοργής (application). Συγκεκριμένα, τα ενδιαφερόμενα άτομα θα αναζητούν γυμναστές/προπονητές που θα αναλάβουν να τους προπονήσουν στον τόπο που ζουν και εργάζονται. Τους παρέχεται, έτσι, η δυνατότητα να εντοπίσουν εξειδικευμένο προσωπικό, να έρθουν άμεσα σε επαφή με τον αθλητισμό ή την άσκηση, να δοκιμάσουν το είδος άθλησης χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση για τις τρεις (3) πρώτες συνεδρίες (με εξαίρεση την κάλυψη του λειτουργικού κόστους, όπως ο χώρος άθλησης ή άλλα). Επιπλέον, θα αποτελέσει και ένα αξιόπιστο εργαλείο το οποίο θα προσωποποιεί αποφοίτους των Σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ), παρέχοντας τους ένα εργαλείο επαγγελματικής αυτοδιάθεσης. Η δημιουργία του application θα δίνει την δυνατότητα εγγραφής στον κατάλογο των συνεργαζόμενων προπονητών, μόνο σε αποφοίτους των ΣΕΦΑΑ ή ισοδύναμων πτυχίων αλλοδαπών σχολών, που έχουν σχετική ειδικότητα ή γνώση και εμπειρία πάνω στην άσκηση ατόμων με κάποια αναπηρία. Τελικά η εφαρμογή αυτή (που θα μπορεί να εγκατασταθεί σε όλους τους τύπους των υπολογιστών ή tablet) θα αποτελέσει ένα λειτουργικό εργαλείο τόσο για τα άτομα που θέλουν να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν την άσκησή τους με κάποιον προπονητή/γυμναστή αλλά και για τους επαγγελματίες που θα εγγραφούν, αναρτώντας το βιογραφικό τους σε ειδικά διαμορφωμένη φόρμα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ (APPLICATION)

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ

CLUSTER STRENGTH TRAINING: CHANGES IN THE RATE OF FORCE DEVELOPMENT AND MUSCLE ARCHITECTURE

ΖΑΡΑΣ Ν.[1], ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π.[2], ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α.Ν.[2], ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[2], ΓΕΩΡΓΑΚΗ Α.[2], ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ Μ.[2], ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ.[2], ΚΕΛΕΚΙΑΝ Γ.Κ.[2], ΧΑΤΖΗΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ.[1], ΤΕΡΖΗΣ Γ.[2]

ZARAS N.[1], SPILIOPOULOU P.[2], STASINAKI A.N.[2], MPAMPOULIS T.[2], GEORGAKI A.[2], VOGIATZOGLOU M.[2], METHENITIS S.[2], KELEKIAN G.K.[2], HADJICHARALAMBOUS M.[1], TERZIS G.[2]

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

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

fragkoulap@phed.uoa.gr

Η προπόνηση με αντιστάσεις είναι η πιο γνωστή μέθοδος προπόνησης για την αύξηση της μυϊκής δύναμης. Μία βασική παράμετρος που καθορίζει την προπονητική ένταση στην προπόνηση δύναμης είναι το διάλειμμα ανάμεσα στις προπονητικές σειρές. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η προσθήκη διαλειμμάτων ανάμεσα στις επαναλήψεις μιας σειράς ενισχύει την ανάπτυξη της δύναμης και της μυϊκής ισχύος, μολονότι οι αλλαγές στον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ) και στην αρχιτεκτονική δομή των μυών παραμένουν άγνωστες. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της προπόνησης δύναμης με διαλειμματικές επαναλήψεις στον ΡΕΔ και στην αρχιτεκτονική δομή των μυών. Στη μελέτη συμμετείχαν 16 άρρενες ασκούμενοι που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: στην ομάδα δύναμης (N=8, ηλικία 21,7±2,7 έτη, μάζα 79,5±12,8kg, ανάστημα 1,79±0,08m) και στην ομάδα διαλειμματικής (N=8, ηλικία 23,6±6,8 έτη, μάζα 75,7±8,4kg, ανάστημα 1,80±0,07m). Οι ασκούμενοι γυμνάζονταν 2 φορές την εβδομάδα για 7 εβδομάδες, στην άσκηση πιέσεις οριζοντίου πάγκου με μπάρα. Οι δύο ομάδες πραγματοποιούσαν 4 σειρές των 6 μέγιστων επαναλήψεων στο 85% της ΜΑΕ, η ομάδα δύναμης συνεχόμενα, ενώ η ομάδα διαλειμματικής με διάλειμμα 20" ανάμεσα στις επαναλήψεις. Το διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές ήταν κοινό στα 3 λεπτά. Οι μετρήσεις περιλάμβαναν: σωματομετρήσεις, μέγιστη δύναμη στις πιέσεις οριζοντίου πάγκου με μπάρα, ΡΕΔ άνω άκρων από εδραία θέση, μέγιστη ισομετρική δύναμη και αρχιτεκτονική δομή του τρικέφαλου. Η κύρια στατιστική μέθοδος ήταν 2x2 ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Η μέγιστη δύναμη στις πιέσεις πάγκου με μπάρα αυξήθηκε και στις δύο ομάδες σημαντικά (ομάδα δύναμης: 93,9±7,9 πριν, 106,5±10,18 μετά, p=0,000, ομάδα διαλειμματικής: 93,1±15,7 πριν, 113,1±19,7 μετά, p=0,000). Το ποσοστό αύξησης της μέγιστης δύναμης στην ομάδα διαλειμματικής ήταν σημαντικά μεγαλύτερο από το ποσοστό αύξησης στην ομάδα δύναμης (p=0,027). Ο ΡΕΔ παρέμεινε αμετάβλητος και στις δύο ομάδες, ωστόσο, το ποσοστό αύξησης στην ομάδα διαλειμματικής ήταν σημαντικά υψηλότερο από την ομάδα δύναμης στα 80ms (p=0,026) και στα 100ms (p=0,044). Η μέγιστη ισομετρική δύναμη αυξήθηκε σημαντικά μόνο στην ομάδα διαλειμματικής (91,5±20,1 πριν, 100,2±18,3 μετά, p=0,009). Καμία αλλαγή δεν βρέθηκε στην αρχιτεκτονική δομή του τρικέφαλου μυός σε καμία ομάδα. Το κύριο εύρημα της μελέτης ήταν ότι η μέγιστη δύναμη στις πιέσεις πάγκου με μπάρα αυξάνεται περισσότερο μετά από διαλειμματικές επαναλήψεις. Ομοίως, η μέγιστη ισομετρική δύναμη αλλά και ο ΡΕΔ (80 και 100ms) αυξάνονται περισσότερο μετά από προπόνηση με διαλειμματικές επαναλήψεις. Πρακτικά τα αποτελέσματα της εργασίας δείχνουν ότι η προσθήκη 20΄΄ ανάμεσα στις επαναλήψεις αυξάνει περισσότερο τη δύναμη και τον ΡΕΔ στα άνω άκρα σε νέους μέτρια γυμνασμένους ασκούμενους.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

EFFECT OF SWIMMING COURSE WITHIN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL IN PUPILS' SWIMMING ABILITY

ΜΑΚΕΔΑ Β., ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΤΟΜΠΑΪΔΗΣ Μ., ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ Ε., ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

MAKEDA V., GEORGOPOULOU D., TOMPAIDIS M., MALLIAROS E., AGGELAKIS E., GOURGOULIS V., CHATZINIKOLAOU A., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vaiamake@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης που εφαρμόζεται σε μαθητές και μαθήτριες της τρίτης τάξης των Δημοτικών Σχολείων, στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Συνολικά αξιολογήθηκαν 35 μαθητές και μαθήτριες της Τρίτης τάξης Δημοτικών Σχολείων του νομού Ροδόπης, που δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία με το υδάτινο περιβάλλον και συμμετείχαν στο πρόγραμμα διδασκαλίας του αντικειμένου της κολύμβησης, διάρκειας δέκα εβδομάδων. Για την αξιολόγηση της κολυμβητικής τους ικανότητας χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε συνολικά 20 ερωτήσεις, από τις οποίες 3 ερωτήσεις αφορούσαν στην εξοικείωση των εξεταζόμενων με το νερό, 7 ερωτήσεις αφορούσαν στην ικανότητα εκτέλεσης του ελεύθερου στυλ κολύμβησης, 8 ερωτήσεις αφορούσαν στην ικανότητα εκτέλεσης του ύπτιου στυλ κολύμβησης και 2 ερωτήσεις αφορούσαν στην ικανότητα κατάδυσης (βουτιά). Η αξιολόγηση της κολυμβητικής ικανότητας των μαθητών – κολυμβητών έγινε μετά από παρατήρηση των παιδιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος, βάσει μιας 5-βάθμιας κλίμακας Likert (1: «καθόλου», 2: «λίγο», 3: «αρκετά», 4: «πολύ» και 5: «πάρα πολύ»). Για τον έλεγχο της διαφοροποίησης των επιδόσεων των μαθητών-κολυμβητών, λόγω της συμμετοχής τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης, εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα, για κάθε μια από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε όλα τα σημεία – ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αξιολόγησης. Αυτή η βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών – κολυμβητών μετά την εφαρμογή του προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης, καταδεικνύει την αποτελεσματικότητά του, καθώς παρατηρήθηκε σε όλα τα παιδιά σημαντική πρόοδος σε ό,τι αφορά το βαθμό εξοικείωσής τους με το νερό την ικανότητά τους για κατάδυση (βουτιά), καθώς και τα επιμέρους στοιχεία της τεχνικής του ελεύθερου και ύπτιου στυλ κολύμβησης , που αποτέλεσαν αντικείμενο διδασκαλίας του συγκεκριμένου προγράμματος.

Λέξεις – κλειδιά : ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ
HAMSTRINGS MUSCLE ARCHITECTURE AND POWER PERFORMANCE

ΚΟΥΣΙΝΑ Α., ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α.Ν., ΤΕΡΖΗΣ Γ.
KOUSINA A., METHENITIS S., MPAMPOULIS T., SPILIOPOULOU P., STASINAKI A.N., TERZIS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

anakous@phed.uoa.gr

Η μυϊκή ισχύς προσδιορίζεται από το έργο που παράγεται από έναν μυ ή μία ομάδα μυών στη μονάδα του χρόνου και καθορίζεται από μια σειρά βιολογικών παραγόντων που περιλαμβάνουν και την αρχιτεκτονική δομή των μυών. Μολονότι η αρχιτεκτονική δομή του τετρακέφαλου μηριαίου μυ, συγκεκριμένα το μήκος των μυϊκών δεματίων, επηρεάζει την παράγωγή μυϊκής ισχύος στον άνθρωπο, δεν έχει διερευνηθεί η σχέση αυτή για άλλους πρωταγωνιστές μύες, όπως τους οπίσθιους μηριαίους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του μήκους των μυϊκών δεματίων της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου μυός, και της επίδοσης στο κατακόρυφο άλμα με αιώρηση (CMJ) και του δρόμου ταχύτητας 10m. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 νεαρές φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία 21,35±0,99 ετών, ανάστημα 1,65±0,07cm, μάζα 59,50±8,34kg). Η αξιολόγηση της αρχιτεκτονικής δομής της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου μυός πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της υπερηχογραφίας (Z5, Mindray China). Το κατακόρυφο άλμα με αιώρηση πραγματοποιήθηκε σε δυναμοπλατφόρμα (WP800 Applied Measurements UK). Ο δρόμος ταχύτητας 10m πραγματοποιήθηκε σε εξωτερικό αθλητικό χώρο, σε ελαστική επιφάνεια (ταρτάν) με τη χρήση φωτοκύτταρων (Newtest, Finland,) τα οποία τοποθετήθηκαν στη γραμμή εκκίνησης και στα πρώτα 10m. Ο καλύτερος χρόνος χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική επεξεργασία. Οι δοκιμαζόμενες προσήλθαν στο εργαστήριο πρωινές ώρες και υποβλήθηκαν αρχικά σε υπερηχογραφία. Ακολούθησε η δοκιμασία του κατακόρυφου άλματος και τέλος η δοκιμασία δρόμου ταχύτητας 10m. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης r Pearson για την διερεύνηση πιθανής συσχέτισης μεταξύ της αναλογίας του μήκους μυϊκών δεματίων/μήκους δικέφαλου μηριαίου μυός αφενός με το ύψος άλματος και αφετέρου με τον χρόνο κάλυψης 10m. Από τις μετρήσεις προέκυψε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αναλογίας μήκους μυϊκών δεματίων/μήκους μυός της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου με το ύψος άλματος (r=0,60, p =0,005) ενώ με την ισχύ των κάτω άκρων η συσχέτιση δεν ήταν σημαντική (r=0,36, p=0,121). Επίσης βρέθηκε αρνητική συσχέτιση (r=-0,725, p=0,000) μεταξύ της αναλογίας μήκους μυϊκών δεματίων/μήκους μυός της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου και του χρόνου κάλυψης δρόμου 10m. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η αναλογία μήκους δεματίων/μήκους μυός της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου, επηρεάζει σημαντικά την επίδοση στον δρόμο ταχύτητας 10m. Όσο μεγαλύτερο είναι το μήκος των μυϊκών δεματίων τόσο υψηλότερη είναι η ταχύτητα στη δοκιμασία του δρόμου 10m. Αυτό δείχνει ότι το μήκος των μυϊκών δεματίων στον δικέφαλο μηριαίο μυ επηρεάζει σημαντικά την παραγωγή ισχύος σε δρομικές δοκιμασίες υψηλής ταχύτητας όπως έχει βρεθεί στο παρελθόν για το μήκος των μυϊκών δεματίων του τετρακέφαλου μηριαίου μυ.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ, ΜΗΚΟΣ ΜΥΙΚΩΝ ΔΕΜΑΤΙΩΝ, ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΟΙ ΜΥΕΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΜΗΚΟΣ ΜΥΪΚΩΝ ΔΕΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ ΣΤΟΝ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΗΡΙΑΙΟ ΜΥ

MUSCLE FIBER COMPOSITION, FASCICLE LENGTH AND MUSCLE POWER IN VASTUS LATERALIS

ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ., ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΖΑΧΑΡΙΑ Ε., ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α.Ν., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

MPAMPOULIS T., METHENITIS S., SPILIOPOULOU P., ZACHARIA E., STASINAKI A.N., TERZIS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

thompamp@phed.uoa.gr

Η μυϊκή ισχύς εξαρτάται από βιολογικές παραμέτρους όπως το μέγεθος του μυ, το ποσοστό των μυϊκών ινών τύπου II, το μήκος των μυϊκών δεματίων και τη νευρική ενεργοποίηση κατά την έναρξη μιας εκρηκτικής κίνησης. Σε προηγούμενη μελέτη του εργαστηρίου μας βρέθηκε ότι το είδος και το μέγεθος των μυϊκών ινών συσχετίζεται με την ταχύτητα αγωγής των νευρικών ώσεων στις μυϊκές ίνες και ότι η ταχύτητα αγωγής των νευρικών ώσεων στις μυϊκές ίνες συσχετίζεται με το μήκος των μυϊκών δεματίων στον τετρακέφαλο μηριαίο. Έτσι, διατυπώθηκε η υπόθεση ότι το μήκος των μυϊκών δεματίων ίσως σχετίζεται με την κατανομή των ινών ενός μυ. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η υπόθεση αυτή σε νεαρά αγύμναστα άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 μέτρια γυμνασμένες νεαρές γυναίκες (ανάστημα 168,7±6,7 cm, μάζα 62,9±10,6 kg). Υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση σύστασης σώματος (DXA, GE, USA), αρχιτεκτονικής του έξω πλατύ μηριαίου μυ με την μέθοδο της υπερηχογραφίας (Z5, Mindray, China) και ανάλυση της κατανομής των μυϊκών ινών του έξω πλατύ μηριαίου μυ (μυϊκή βιοψία και ανάλυση ATPασης της μυοσίνης), στο μη κυρίαρχο κάτω άκρο. Επίσης, μετρήθηκε η επίδοση στο κατακόρυφο άλμα (WP800, Applied Measurements, UK), ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης στην ισομετρική ώθηση κάτω άκρων (WP800, Applied Measurements, UK) και η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις και ο συντελεστής συσχέτισης Pearson, με επίπεδο σημαντικότητας το $P<0,05$. Βρέθηκε συσχέτιση του μήκους των δεματίων με το ποσοστό εγκάρσιας επιφάνειας των μυϊκών ινών IIa ($r = 0,449$, $p = 0,019$). Επίσης, βρέθηκε συσχέτιση της ισχύος στο κατακόρυφο άλμα (CMJ) με το ποσοστό των μυϊκών ινών τύπου IIa ($r = 0,398$, $p = 0,032$). Το κυριότερο εύρημα της μελέτης είναι η συσχέτιση του μήκους των μυϊκών δεματίων με την κατανομή του τύπου των μυϊκών ινών κυρίως τύπου IIa. Τα δεδομένα αυτά δηλώνουν ότι σε άτομα τα οποία δεν έχουν υποβληθεί σε συστηματική προπόνηση ισχύος, οι γενετικοί παράγοντες (π.χ. ποσοστό ινών τύπου II, μήκος μυϊκών δεματίων) πιθανώς δρουν συντονισμένα με στόχο την δημιουργία φαινοτύπων υψηλής παραγωγής μυϊκής ισχύος.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΜΥΟΣ, ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ, ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ/-ΗΤΡΙΕΣ

EFFECT OF DIFFERENT TRAINING STIMULUS ON REPEATED SPRINT ABILITY IN SWIMMERS

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Θ.[1], ΛΕΡΑΣ Π.[1], ΤΑΧΤΑΤΖΗ Μ.[1], ΚΑΜΠΑΣΑΚΑΛΗΣ Α.[1], ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.[1], ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.[2], ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.[1], ΜΑΝΟΥ Β.[1], ΑΔΑΜ Γ.[1], ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.[1]

PAPATHANASIOU T.[1], LERAS P.[1], TACHTATZI M.[1], KABASAKALIS A.[1], SEMALTIANOU E.[1], TOUBEKIS A.[2], MAVRIDIS G.[1], MANOU V.[1], ADAM G.[1], DALAMITROS A.[1]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

dalammi@phed.auth.gr

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων ειδικής προθέρμανσης στην ικανότητα εκτέλεσης μέγιστων προσπαθειών μικρής διάρκειας στην κολύμβηση. Δώδεκα αθλητές/-ήτριες Εθνικού επιπέδου (ηλικία 21,5 ± 2,0 έτη, μάζα σώματος 75,2 ± 8,0 kg και ανάστημα 1,80 ± 0,09m) εκτέλεσαν, με τυχαία σειρά και σε διαφορετικές ημέρες, δύο σειρές των τεσσάρων επαναλήψεων 25 μέτρων (2 × 4 × 25 m) με μέγιστη ένταση και διάλειμμα 2 min μεταξύ των σειρών μετά από τα δύο διαφορετικά πρωτόκολλα ειδικής προθέρμανσης. Το ένα πρωτόκολλο ειδικής προθέρμανσης περιελάμβανε 8 × 50 m με ένταση που αντιστοιχεί στο 100% της κρίσιμης ταχύτητας (AEP), ενώ το δεύτερο πρωτόκολλο ειδικής προθέρμανσης περιελάμβανε 4 × 15 m με μέγιστη ένταση (ANA). Οι σειρές 2 × 4 × 25 m ξεκίνησαν 2 min μετά το τέλος της ειδικής προθέρμανσης. Καταγράφηκε, με χρονομέτρηση χειρός (Seiko S141, Japan), η καλύτερη επίδοση (max T) και υπολογίστηκε η μέση τιμή των επιδόσεων (mean T) των δύο σειρών 4 × 25 m σε κάθε πρωτόκολλο. Η καρδιακή συχνότητα (HR) κατεγράφη με τηλεμετρία (Polar S610, Electro, Finland). Προσδιορίστηκε η συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα (BLa, Lactate Scout 4, EKF Diagnostics, Germany) και ο δείκτης αντίληψης της κόπωσης (RPE) υποδείχθηκε σε δεκαβάθμια κλίμακα μετά και τη δεύτερη σειρά 4 × 25 m και στα δύο πρωτόκολλα. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (πρωτόκολλο × επαναλήψεις) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα δύο πρωτόκολλα ειδικής προθέρμανσης που εφαρμόστηκαν δε διαφοροποίησαν σημαντικά την κολυμβητική επίδοση στις σειρές των 4 × 25 m (max T: 13,25 ± 0,80 έναντι 13,24 ± 0,70s και mean T: 13,73 ± 0,76 έναντι 13,67± 0,65s) για τα πρωτόκολλα AEP και ANA, αντίστοιχα). Παρόμοια, όλες οι υπόλοιπες μεταβλητές (HR, BLa και RPE) δεν παρουσίασαν σημαντική μεταβολή μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων. Συμπερασματικά, η διαφοροποίηση της ειδικής προθέρμανσης δεν φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην ικανότητα εκτέλεσης μέγιστων προσπαθειών μικρής διάρκειας και σε φυσιολογικούς δείκτες σε κολυμβητές/-ήτριες εθνικού επιπέδου.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΕΠΑΝΑΛΑΒΑΝΟΜΕΝΑ SPRINT, ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΡΙΠΤΙΚΗΣ ΕΥΣΤΟΧΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

RELATIONSHIP BETWEEN THROWING ACCURACY AND PERFORMANCE INDICATORS IN HANDBALL

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Φ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.
PAPANIKOLAOU F., ROUSANOGLOU E., PSYCHOUNTAKI M., NOUTSOS K.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

fragkoulap@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ ριπτικής ευστοχίας και δεικτών απόδοσης σε αθλητές χειροσφαίρισης. Στην μελέτη συμμετείχαν δεκαπέντε αθλητές χειροσφαίρισης ηλικίας από 14 έως 16 ετών. Οι δείκτες απόδοσης αφορούσαν ανθρωπομετρικά, ψυχοκινητικά και την κινηματική της άκρας χείρας κατά τη ρίψη μπάλας σε στόχο. Το πρωτόκολλο των ανθρωπομετρικών μετρήσεων περιλάμβανε τη χρονολογική ηλικία, την απόκλιση της χρονολογικής ηλικίας από την ηλικία μέγιστης αύξησης αναστήματος, τη σωματική μάζα, το όρθιο και καθιστό σωματικό ανάστημα, τα ύψη ακρωμίου και τροχαντήρα, τα μήκη βραχίονα, αντιβραχίου, και παλάμης, το άνοιγμα παλάμης, τρία πλάτη και τέσσερις περιφέρειες οστών, και πέντε δερματοπτυχές. Επίσης υπολογίστηκαν οι δείκτες εξωμορφίας, ενδομορφίας και μεσομορφίας. Το πρωτόκολλο των ψυχοκινητικών ικανοτήτων αφορούσε την κιναισθητική ικανότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα. Τέλος, το πρωτόκολλο της ριπτικής κινηματικής της άκρας χείρας (μπάλα βάρους 325-400 γραμμάρια και περιφέρεια 54-56 εκατοστά) αφορούσε τις τρισδιάστατες γωνιακές μετατοπίσεις pitch, roll και yaw (αδρανειακός αισθητήρας Xsens). Κατά τη ρίψη της μπάλας καταγραφόταν και η ευστοχία της βολής (διαβαθμισμένος κυκλικός στόχος διαστάσεων 80Χ80 εκ.). Για κάθε δοκιμαζόμενο, η δοκιμασία της ρίψης ολοκληρωνόταν με πέντε εύστοχες προσπάθειες, εκ των οποίων η πιο εύστοχη χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων. Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της ευστοχίας και των δεικτών απόδοσης χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της ριπτικής ευστοχίας και της απόκλισης της χρονολογικής ηλικίας από την ηλικία της μέγιστης αύξησης αναστήματος, του όρθιου και καθιστού σωματικού αναστήματος και της μεσομορφίας. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλουν στη βέλτιστη επιλογή παικτών καθώς επίσης και στη βελτίωση του σχεδιασμού ειδικών πρωτόκολλων εκπαίδευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ, ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΤΟ ΗΜΙΧΡΟΝΟ ΑΓΩΝΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ SUPERLEAGUE 2

HEART RATE VARIABILITY OF SOCCER PLAYERS DURING THE HALF TIME IN SUPERLEAGUE 2 MATCHES

ΜΑΓΔΑΛΗΝΟΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.

MAGDALINOS A., ISPYRLIDIS I., MANTZOURANIS N., KYRANOUDIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

andrmagd@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να καταγράψει τις μεταβολές στην καρδιακή συχνότητα κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Η μέτρηση της καρδιακής συχνότητας του ημιχρόνου ($ΚΣ_H$) έγινε στους 10 παίκτες της αρχικής εντεκάδας (εκτός του τερματοφύλακα) στα 5 εντός έδρας παιχνίδια του 1ου γύρου ομάδας που συμμετέχει στο πρωτάθλημα της *Superleague Greece 2* το 2019-2020. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας στα ημίχρονα των αγώνων, ακολουθώντας το ίδιο πρωτόκολλο, έγινε σε σύνολο δεκαεπτά (N=17) ποδοσφαιριστών, στα 2-5-10min μετά τη λήξη του 1ου ημιχρόνου και αμέσως πριν την έναρξη του 2ου ημιχρόνου. Τα δεδομένα της μελέτης αξιολογήθηκαν με τη χρήση του συστήματος Polar Pro System (©*Polar Electro, Sports instruments, Kempele, Finland*). Η ανάλυση διακύμανσης (*ANOVA*) εφαρμόστηκε για εξαρτημένα δείγματα ως προς τους παράγοντες "$ΚΣ_H$2min-$ΚΣ_H$5min-$ΚΣ_H$10min-$ΚΣ_H$15min" και η ανάλυση *Bonferroni (post hoc)* ως προς τον παράγοντα "αγωνιστική". Από την περιγραφική στατιστική βρέθηκε ότι η μέση $ΚΣ_H$ των ποδοσφαιριστών στις 5 αγωνιστικές του 1ου γύρου του πρωταθλήματος ήταν 120±10.8 $b.min^{-1}$ με μεταβλητότητα από 111.3±12.3 $b.min^{-1}$ ως 129±9 $b.min^{-1}$. Η ανάλυση διακύμανσης κατέγραψε σημαντικές διαφορές στην καρδιακή συχνότητα των ποδοσφαιριστών στο ημίχρονο μεταξύ της $ΚΣ_H$10min (111.3±12.3 $b.min^{-1}$) τόσο με την $ΚΣ_H$2min (126.3±12.5 $b.min^{-1}$) όσο και με την $ΚΣ_H$15min (129±9 $b.min^{-1}$). Ο έλεγχος των πολλαπλών συγκρίσεων έδειξε ότι η μέση $ΚΣ_H$ των ποδοσφαιριστών της ομάδας την 1η αγωνιστική (29/9/2019) κυμάνθηκε από 123.6 ως 144.1 $b.min^{-1}$, σημαντικά υψηλότερη έναντι της μέσης $ΚΣ_H$ των ποδοσφαιριστών που αγωνίστηκαν στις επόμενες 4 αγωνιστικές. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι η καρδιακή συχνότητα στους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που αξιολόγησε δεν έφτασε σε επίπεδα ηρεμίας στο ημίχρονο, αλλά κυμάνθηκε στο 50-55% της μέγιστης καρδιακής τους συχνότητας ($ΚΣ_{max}$). Η υψηλότερη $ΚΣ_H$ που καταγράφηκε στο σύνολο των ποδοσφαιριστών στο ημίχρονο της 1ης αγωνιστικής του πρωταθλήματος, έναντι των άλλων 4 εντός έδρας αγώνων της ομάδας, δείχνει ότι οι ποδοσφαιριστές πιθανά να είχαν ελλείμματα ως προς τα ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης τους, ώστε να είναι έτοιμοι για τα αγωνιστικά φορτία της έναρξης του πρωταθλήματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ, ΗΜΙΧΡΟΝΟ, ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

JUMPING PERFORMANCE AND COORDINATION INDEX IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS IN THE PREPARATION PERIOD

ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ., ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.

STAFILIDIS C., MANTZOURANIS N., ISPYRLIDIS I., SMILIOS I., KYRANOUDIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xarisstaf@gmail.com

Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε με βάση την ερευνητική υπόθεση ότι οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές έχουν ικανοποιητικές τιμές στο κατακόρυφο άλμα και υψηλό δείκτη συντονισμού άνω-κάτω άκρων στις αρχικές εργομετρικές μετρήσεις της προετοιμασίας. Αξιολογήθηκαν 23 ποδοσφαιριστές ομάδας *Superleague1* ηλικίας 27.4±4 ετών, σωματικής μάζας 77.9±7.9kg, αναστήματος 181.6±6.6cm και σωματικού λίπους 9.4±1.6%. Στην έναρξη της καλοκαιρινής προετοιμασίας μετρήθηκε στους ποδοσφαιριστές το Counter Movement Jump και το Counter Movement Jump με τη χρησιμοποίηση των χεριών, με το σύστημα οπτικής συλλογής δεδομένων *Optojump Next*. Ο δείκτης συντονισμού (%Δσυν) του κατακόρυφου άλματος (απόδοση του γρήγορου κύκλου διάτασης-βράχυνσης και συντονισμού κίνησης των άκρων) υπολογίστηκε με τον τύπο: [(CMJh - CMJ)/(CMJ) * 100]. Για την αξιολόγηση των διαφορών της αλτικότητας των ποδοσφαιριστών εφαρμόστηκε t-test (one-sample). Η ανάλυση διακύμανσης *(ANOVA)* και ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων *Bonferroni (post hoc)* αξιολόγησε τις συσχετίσεις της αλτικότητας σε σχέση με τη θέση του ποδοσφαιριστή (τερμ-αμυντ-μέσοι-επιθ). Οι αλληλεπιδράσεις των μετρήσεων της αλτικότητας σε σχέση με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος αξιολογήθηκαν με την ανάλυση του *Pearson*. Από τα αποτελέσματα καταγράφηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις μέσες τιμές του CMJ και του CMJ_h των ποδοσφαιριστών που αξιολογήθηκαν στη μελέτη αυτή (42.4±4.2cm έναντι 48.5±4.1cm). Παρόλα αυτά, η διαφορά των 6.1cm ανάμεσα στα κατακόρυφα άλματα είναι χαμηλή σε σχέση με το επίπεδο των ποδοσφαιριστών, που δείχνει ότι, στο δείγμα της παρούσας μελέτης η συμμετοχή των χεριών στην αλτικότητα είναι μικρή. Όμοια, οι μέσες τιμές του %Δσυν (27.5±5.7%) είναι μέτριες για επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που βρίσκονται στον εισαγωγικό μικρόκυκλο της καλοκαιρινής προετοιμασίας. Τέλος, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο κατακόρυφο άλμα και στον %Δσυν σε σχέση με την τακτική θέση του ποδοσφαιριστή (τερμ-αμυντ-μέσοι-επιθ). Συμπερασματικά, η χαμηλή συμμετοχή των χεριών στο κατακόρυφο άλμα δείχνει ότι η προπόνηση του συντονισμού άνω-κάτω άκρων θα πρέπει να περιλαμβάνεται στην προπόνηση της μεταβατικής περιόδου των ποδοσφαιριστών, βελτιώνοντας το κατακόρυφο άλμα τους το οποίο θεωρείται το σημαντικότερο άλμα στο ποδόσφαιρο, που πολλές φορές διαμορφώνει το τελικό αποτέλεσμα ενός αγώνα, τόσο στο ερασιτεχνικό όσο και στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΑΓΩΝΑΣ

ΣΧΕΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΘΕΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΕ ΟΜΑΔΑ SUPERLEAGUE 2

THE INTERACTION OF PERFORMANCE, SOCCER PLAYER'S PLAY POSITION AND MATCH RESULT IN A SUPERLEAGUE 2 TEAM

ΞΟΥΡΟΣ Π., ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.

KSOUROS P., MANTZOURANIS N., ISPYRLIDIS I., KYRANOUDIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panosx85@gmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της αγωνιστικής απόδοσης και της θέσης τακτικής επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στο τελικό αποτέλεσμα της ομάδας τους σε παιχνίδια πρωταθλήματος. Η καταγραφή της δρομικής απόδοσης με και χωρίς μπάλα (m) έγινε στους παίκτες της αρχικής εντεκάδας (εκτός του τερματοφύλακα) στις 5 εντός έδρας αγωνιστικές του 1ου γύρου ομάδας, που συμμετέχει στο πρωτάθλημα της *Superleague 2* το 2019-2020. Η παρούσα μελέτη αξιολόγησε συνολικά 15 ποδοσφαιριστές που ξεκίνησαν και ολοκλήρωσαν τους 5 αγώνες, ενώ η καταγραφή των δεδομένων έγινε με τη χρήση του συστήματος Polar Pro System (©*Polar Electro, Sports instruments, Kempele, Finland*). Η ανάλυση t-test κατέγραψε τη σχέση της δρομικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών και του αποτελέσματος των πέντε αγώνων της ομάδας. Η ανάλυση διακύμανσης *(ANOVA)* και ο έλεγχος *Bonferroni* εφαρμόστηκαν για την αξιολόγηση της ¨δρομικής απόδοσης¨ ως προς τον παράγοντα ¨θέση ποδοσφαιριστή¨ αλλά και για τη σύγκριση της μέσης δρομικής απόδοσης, με και χωρίς μπάλα των ποδοσφαιριστών ανά αγωνιστική. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι στις 4 αγωνιστικές που έληξαν ισόπαλες, οι ποδοσφαιριστές κάλυψαν σημαντικά περισσότερα μέτρα στο γήπεδο έναντι του 1*ου* παιχνιδιού που ολοκληρώθηκε με εντός έδρας ήττα της ομάδας (10240±1201m έναντι 9948±934m). Ειδικότερα, καταγράφηκε σημαντική αλληλεπίδραση της δρομικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών και του αποτελέσματος του παιχνιδιού ανάμεσα στην 1*η* (9948±934m-ήττα) και την 5*η* αγωνιστική (10412±949m-ισοπαλία) του πρωταθλήματος. Ο έλεγχος των πολλαπλών συγκρίσεων επιβεβαίωσε σημαντικά καλύτερη δρομική απόδοση των μέσων (11142±904m) έναντι, τόσο των επιθετικών (9903±824m) όσο και των αμυντικών (9301±711m) που αγωνίστηκαν στα πέντε εντός έδρας παιχνίδια της ομάδας. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει τη άμεση σχέση δρομικής απόδοσης και αποτελέσματος αγώνα στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Επίσης, σημαντικό εύρημα που αφορά την ομαδική τακτική είναι και οι διαφορές που καταγράφηκαν στις αγωνιστικές αποστάσεις που κάλυψαν οι μέσοι έναντι των αμυντικών και επιθετικών παικτών. Τα παραπάνω θα πρέπει να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό του αγωνιστικού μικρόκυκλου με προπονητικές επιβαρύνσεις που θα προσομοιάζουν τα αγωνιστικά φορτία ενός επίσημου παιχνιδιού επαγγελματικής ομάδας.

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

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ ΤΩΝ ΕΛΙΤ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ANTHROPOMETRY OF ELITE FEMALE GREEK HANDBALL PLAYERS ACCORDING TO THE PLAYING POSITIONS

ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ι.[1], ΤΣΑΝΕΦ Σ.[1], ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β.[2], ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ.[3]

GIANNAKOU I.[1], CHANEV S.[1], SKANDALIS V.[2], HATZIMANOUIL D.[3]

[1]ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ "Β. ΛΕΒΣΚΙ"
[2]ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
[3]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

[1]THE NATIONAL SPORTS ACADEMY "V. LEVSKI"
[2]TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION
[3]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

giannakouiordanis@gmail.com

The objective of this study was to provide anthropometric performance characteristics of female Greek handball players according to their playing positions ((goalkeeper, back, centre back, wing, line player). One hundred and one elite handball female players playing in 1st division were tested. Testing consisted of anthropometric measures of 25 indicators (height, hand range, upper limb length, lower limb length, length of the span, width of the span, shoulder width, chest circumference, respiratory difference, lap circumference arm, circumference of the forearm, circumference of the contra-arm, circumference of contracted arm, dynamometry of a strong hand, dynamometry of a week hand, weight, BMI, index, body mass%, total body water %, fat mass, muscle mass, metabolic age, bone mass and calories. All results are reported as a mean ± SD. The Kolmogorov-Smirnov test was used to verify the normality of the distribution. In addition, differences of anthropometry across groups (G1–G5), playing positions and continents were analysed with one-way analysis of variance (ANOVA). All data were analysed by the SPSS software package (SPSS for Windows; SPSS Inc., Chicago, IL, USA; Version 23.00). In conclusion, this study presented anthropometric data according to the playing position of elite Greek female handball players. This study confirms and expands on previous data about anthropometric differences among playing positions in handball. This data can be used to develop a model of elite female handball performance which can be used to supplement talent identification programs, and also in the construction of effective player development programs.

Keywords: ANTHROPOMETRIC MEASURES, GAME – POSITION, TALENT DETECTION

ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ UEFA CHAMPIONS LEAGUE ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ 2015-2019

ANALYSIS OF THE ATTACKING PHASE IN THE UEFA CHAMPIONS LEAGUE GAMES FROM 2015 TO 2019

ΜΠΑΚΑΣΙΝΗΣ Κ.,ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ Δ., ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

BAKASINIS K., PAPASOTIRIOU D., MANTZOURANIS N., KYRANOUDIS A., ISPYRLIDIS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsbaka3@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει την επιθετική λειτουργία των ομάδων που αγωνίστηκαν στο *UEFA Champions League* τις περιόδους από το 2015 ως το 2019. Ειδικότερα, από τα *UEFA Technical Reports* σε 63 διαφορετικές ομάδες καταγράφηκε: η κατοχή της μπάλας (%$Poss_{avr}$), το σύνολο των προσπαθειών για επίτευξη γκολ (Attempt), οι τελικές στην εστία του αντιπάλου ($Target_{ON}$), οι τελικές εκτός εστίας αντιπάλου ($Target_{OFF}$) και το σύνολο των γκολ/ομάδα από τις φάσεις των ομίλων μέχρι τον τελικό στις διοργανώσεις του *UEFA Champions League (UCL)* από το 2015 ως το 2019. Δεν έγινε ποιοτική αξιολόγηση αποτελέσματος (νίκη/ήττα) των ομάδων μελέτης. Η ανάλυση διακριτότητας (Discriminant analysis) εφαρμόστηκε για τον έλεγχο των διαφορών στους παράγοντες ¨%$Poss_{avr}$-Attempt-$Target_{ON}$-$Target_{OFF}$ & τα γκολ/ομάδα¨ ανά περίοδο *UCL*. Στο ποιοτικότερο δείγμα των ομάδων της φάσης των 16 ως τον τελικό, η ανάλυση *Pearson's* κατέγραψε την αλληλεπίδραση της κατοχής της μπάλας/αγώνα με τους παράγοντες της επιθετικής λειτουργίας των ομάδων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι ιδιοτιμές *(Eigenvalues)* του ελέγχου διακριτότητας παρουσίασαν σημαντικές διαφορές στις προσπάθειες για επίτευξη γκολ μόνο ανάμεσα στις ομάδες που συμμετείχαν στις διοργανώσεις του *UCL* το 2015-16 και 2016-17 (108 vs 96.4). Επίσης, οι ομάδες της διοργάνωσης του 2015-16, εκτός από μεγάλο αριθμό επιθετικών προσπαθειών, είχαν και αποτελεσματικότητα στην επίτευξη γκολ. Παράλληλα, η ανάλυση συσχέτισης απέδειξε ότι οι ομάδες που συμμετείχαν και στις 4 διοργανώσεις του *UCL* από τη φάση των 16 ως τον τελικό με ποσοστά κατοχής της μπάλας/αγώνα κοντά στο 60%, εμφάνιζαν συνολικά πολύ καλή επιθετική συμπεριφορά και νικηφόρα αποτελέσματα. Όμοια, στο σύνολο των γκολ που μπήκαν από τις ομάδες στο *UCL*, η διοργάνωση του 2017-18 είχε τα περισσότερα γκολ (401) έναντι των άλλων διοργανώσεων [(2016-17):380-(2018-19):366-(2015-16):348 γκολ]. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη κατέγραψε ότι η παραγωγικότερη διοργάνωση ως προς το σύνολο των γκολ που επετεύχθησαν ήταν αυτή του 2017-18. Επίσης, επιβεβαιώθηκε ότι σημαντικός παράγοντας για την ποιότητα των παιχνιδιών του *UEFA Champions League* είναι ο μεγάλος αριθμός επιθετικών προσπαθειών αλλά και η αποτελεσματικότητα των τελικών φάσεων εντός εστίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΚΟΛ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΘΕΑΜΑ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ ΜΕΤΑΞΥ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ "ΝΕΩΝ" ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΥΠΕΛΛΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2019

THE EFFECTIVENESS OF DEFENSIVE AND OFFENSIVE REBOUNDS IN THE 2019 MEN'S AND "JUNIOR" MEN'S WORLD BASKETBALL CUP

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΒΑΚΙΡΤΖΗΣ Χ., ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ.

STAVROPOULOS N., BAKIRTZIS X., STAVROPOULOS D., HATZIMANOUIL D.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nstavrop@phed,auth.gr

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να εντοπιστεί αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές των αμυντικών και επιθετικών ριμπάουντ με την επιτυχία, μεταξύ Εθνικών ομάδων ανδρών και "νέων" ανδρών στα αντίστοιχα Παγκόσμια Κύπελλα καλαθοσφαίρισης του 2019. Αυτή η έρευνα περιλαμβάνει ένα δείγμα από148 αγώνες από την προημετελική, ημιτελική και τελική φάση. Οι στατιστικοί δείκτες είναι ελεύθερα διαθέσιμοι στις επίσημες ιστοσελίδες των εν λόγω κυπέλλων. Για τη διερεύνηση του ρόλου των ριμπάουντ με τους πόντους σε κάθε δεκάλεπτο, στο κύπελλο ανδρών χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης. Αρχικά, εντοπίστηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ των πόντων που σημειώθηκαν στο πρώτο δεκάλεπτο με τα αμυντικά ριμπάουντ, με r=.210, p=.004 αλλά καιστο δεύτερο δεκάλεπτομε r=.205, p=.005.Στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις εντοπίστηκαν επίσης και μεταξύ τρίτου και τέταρτου δεκαλέπτου με τα αμυντικά ριμπάουντ, με r=.206, p=.005 καιr=.279, p=.000 αντίστοιχα. Αξίζει να αναφερθεί ότι δεν εντοπίστηκε καμία συσχέτιση μεταξύ των πόντων που σημειώθηκαν σε κάποιο από τα τέσσερα δεκάλεπτα με τα επιθετικά ριμπάουντ. Αντιθέτως, στο κύπελλο των "νέων" ανδρών δεν εντοπίστηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ των πόντων που σημειώθηκαν σε κανένα από τα τέσσερα δεκάλεπτα στα αμυντικά ριμπάουντ, ενώ εντοπίστηκε οριακά στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ των επιθετικών ριμπάουντ με τους πόντους που σημειώθηκαν στο πρώτο δεκάλεπτο, με r=.193, p=.042. Ισχυρή στατιστική συσχέτιση εντοπίστηκε στο τρίτο δεκάλεπτομε r=.247, p=.009. Το t-test ανέδειξε τη σημασία των ριμπάουντ στη νίκη ή ήττα των ομάδων.Χρησιμοποιήθηκε επίσης ανάλυσηπολλαπλής παλινδρόμησης με σκοπό να αναδειχθεί η επίδραση που ασκούν τα ριμπάουντ στην επιτυχία. Η ανάλυση έδειξε ότι το μοντέλο ήταν στατιστικώς σημαντικό F(181,183)=22,106, p=.000, R^2=.187. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι τα δύο είδη ριμπάουντ ασκούν σημαντική επίδραση στην τελική επιτυχία. Αναφορικά με τους 'νέους" άνδρες, εντοπίστηκε ότι και αυτό το μοντέλο ήταν στατιστικώς σημαντικό F(109, 111)=8,727, p=.000, R^2=.122. Η παρούσα μελέτη ανέδειξε τη σημασία των αμυντικών και επιθετικών ριμπάουντ και την επίδρασή τους στο τελικό αποτέλεσμα. Ο κάθε προπονητής είναι απαραίτητο να ενσωματώσει στα προπονητικά προγράμματα τις συγκεκριμένες βασικές δεξιότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

EVALUATION OF SPEED CAPACITY AND JUMP ABILLITY FOR ELITE YOUNG AND TEEN SOCCER PLAYERS AND CORRELATION BETTWEN AGE GROUP

ΧΑΡΙΣΗΣ Α., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.,ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε.

CHARISIS A., KIRIALANIS P., SMILIOS I., GOURGOULIS V., KYRIALANIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agg.char94@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η δρομική και η αλτική ικανότητα ανά ηλικία σε νέους και έφηβους ποδοσφαιριστές και η επίδραση της ηλικίας στις παραπάνω ικανότητες. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις σε 64 ποδοσφαιριστές από τα ηλικιακά τμήματα κ15, κ17 και κ20 ομάδας Superleague Greece (Π.Α.Ε. ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ). Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν την ακόλουθη σειρά εργομετρικών μετρήσεων. Αξιολογήθηκαν: 1. Η αλτική ικανότητα με α) το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και β) το άλμα με ταλάντευση (CMJ) και 2. Η δρομική ταχύτητα (m/sec). Οι δοκιμαζόμενοι υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας στις αποστάσεις (0-5,0-10,0-20m). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση «One way Anova» με την εφαρμογή post hock Bonferroni. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ως προς την αλτική ικανότητα, έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<0.05$), μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων (κ15,κ17,κ19) τόσο στο άλμα από ημικάθισμα (SJ), όπως διακρίνουμε στην μέση απόδοση των ηλικιακών τμημάτων (κ15=30.5cm, κ17=35.8cm, κ20=39.2cm), όσο και στο άλμα με ταλάντευση (CMJ), με την μέση απόδοση να εμφανίζει σημαντικές διαφορές (κ15=32.1cm, κ17=36.3cm, κ20=41.5cm). Ως προς ταχύτητα, από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p>0.05$), μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων (κ15,κ17,κ19), με την μέση απόδοση των ηλικιών να το επιβεβαιώνει τόσο στα 5m (κ15=1sec, κ17=1.06sec, κ20=1.01sec), όσο και στα 10m (κ15=1.8sec, κ17=1.7sec, κ20=1.7sec), όπως και η μέση απόδοση των 20m (κ15=3.1sec, κ17=2.9sec, κ20=3sec). Συμπερασματικά η ταχύτητα δεν επηρεάζεται από την ηλικία, καθώς φαίνεται να είναι γενετικά προκαθορισμένη, ενώ αντίθετα η αλτικότητα σχετίζεται άμεσα με την ηλικία των ποδοσφαιριστών και αυτό γιατί η απόδοση της εξαρτάται από πολλούς παράγοντες βιολογικούς αλλά και προπονητικούς, όπως η μέγιστη δύναμη, η ισχύς αλλά και η εκτέλεση της τεχνικής της άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΟΙ, ΕΦΗΒΟΙ

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΩΝ ESPORTS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

THE NECESSITY OF ORGANIZATION AND PROPER ADMINISTRATION OF ESPORTS IN GREECE

ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ., ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ.

GDONTELI K., ANTONOPOULOU P., ALEXOPOULOS P., KIPREOS G.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERISTY OF THE PELOPONNESE

kgdonteli@uop.gr

Τα eSports αποτελούν ένα φαινόμενο που αναπτύχθηκε ραγδαία τις δύο τελευταίες δεκαετίες παγκοσμίως, τα έσοδα των οποίων έφθασαν στα εντυπωσιακά 1,1 δισεκατομμύρια δολάρια για το 2019, σημειώνοντας ετήσια αύξηση +26,7% και με τη συμμετοχή και παρακολούθηση περισσότερων από 453 εκατομμύριων ανθρώπων παγκόσμια. Σύμφωνα με τις τελευταίες καταγραφές η Ελλάδα ακολουθεί αυτές τις εξελίξεις, χωρίς όμως να έχει πρωτοστατήσει σε αυτές, καθώς δεν υπάρχει στην Ελλάδα νομικό πλαίσιο, αλλά ούτε θεσμικοί φορείς που να έχουν τις αρμοδιότητες να υποστηρίξουν και να αναδείξουν τα αθλήματα αυτά. Εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 500.000 συμμετέχοντες στα Ελληνικά πρωταθλήματα, αριθμός που αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια, καθώς οι συμμετέχοντες είναι κυρίως έφηβοι και νέοι. Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν το 2018 έδειξαν ότι οι Έλληνες είναι από τους πρώτους αναφορικά με το ρυθμό ανάπτυξης, ενώ αντίθετα είναι 2ου από το τέλος αναφορικά με έσοδα, που είναι περίπου $ 850.000. Αυτό το συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα eSports έχει οδηγήσει στη δημιουργία ομάδων με επαγγελματική παρουσία στα παγκόσμια πρωταθλήματα, που όμως δεν παρουσιάζει σταθερότητα και επαγγελματική συμπεριφορά. Η οικονομική κρίση της χώρας τα τελευταία χρόνια και η αναποτελεσματική συμπεριφορά των εμπλεκομένων, που δεν υποστηρίζουν την επαγγελματική ανάπτυξη των eSports, ευθύνονται για την κατάσταση αυτή.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να δώσει τις κατευθύνσεις, βάσει της βιβλιογραφίας και των πρακτικών που ακολουθούνται σε διεθνές επίπεδο, προκειμένου η Ελλάδα στηριζόμενη στη διοικητική επιστήμη υπό το πρίσμα της χρηστής διοίκησης να εισέλθει δυναμικά στο παγκόσμιο και ραγδαία αναπτυσσόμενο φαινόμενο των eSports, ακολουθώντας τις παρακάτω δράσεις:

Α) Διακυβέρνηση, κανονισμοί και βάσεις για ανάπτυξη, που θα πραγματοποιηθούν με τη δημιουργία Ελληνικής Ομοσπονδίας eSports, η οποία θα ορίζει και το νομικό πλαίσιο λειτουργίας των eSports στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα, και θα εστιάζει στο ρόλο των κατασκευαστών βιντεοπαιχνιδιών, στη δημιουργία πρωταθλημάτων, στην προστασία αθλητών με συμβόλαια, αμοιβές κλπ., αλλά και σε θέματα σχετικά με το ντόπινγκ, τον παράνομο στοιχηματισμό, το στήσιμο των αγώνων, τα τηλεοπτικά δικαιώματα, το λογισμικό εξαπάτησης κα.

Β) Προστασία συμμετεχόντων μέσω μέτρων που θα ληφθούν για υπερβολική χρήση, που καθιστά όλους τους συμμετέχοντες πιο υπεύθυνους σε θέματα ηθικής, ενέργειες που ενισχύουν τον κοινωνικό ρόλο του κράτους, ο οποίος πρέπει να προστατεύει τους πολίτες όλων των ηλικιών.

Γ) Θέσπιση προϋποθέσεων για συμμετοχή ΑμεΑ, που θα αναδείξουν τον κοινωνικό ρόλο, τη δυνατότητα ευκαιριών σε άτομα με αναπηρία και την αποδοχή της διαφορετικότητας, όπως αρμόζει σε ένα σύγχρονο κράτος.

Δ) Προσέλκυση περισσότερων συμμετεχόντων στα eSports μέσω στοχευμένων προωθητικών ενεργειών.

Λέξεις – κλειδιά: ESPORTS, ΧΡΗΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ, ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

ΟΙ ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ ΣΤΟ FIBA BASKETBALL WORLD CUP 2019
EARLY OFFENSE ON FIBA BASKETBALL WORLD CUP 2019

ΑΦΕΝΔΡΗΣ Μ., ΑΛΕΞΕΛΗΣ Ι., ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ Δ., ΠΟΥΛΙΟΣ Α., ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ., ΤΣΙΜΕΑΣ Π.
AFENDRIS M., ALEXELIS I., BATSILAS D., POULIOS A., DRAGANIDIS D., TSIMEAS P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

manosafendris@gmail.com

Οι σύντομες επιθέσεις, είτε πρόκειται για αιφνιδιασμούς είτε για οργανωμένες επιθέσεις έως και τα 9 δευτερόλεπτα, δίνουν στην ομάδα ευκαιρίες με ευνοϊκές συνθήκες όπως αριθμητική υπεροχή της επίθεσης ή/και ανοργάνωτη άμυνα για ένα γρήγορο και υψηλής ευστοχίας καλάθι. Αν και οι σύντομες επιθέσεις αποτελούν σημαντικό μέρος του παιχνιδιού, λίγες είναι οι μελέτες που ασχολούνται με αυτές και από όσο γνωρίζουμε καμία δεν τις έχει ερευνήσει αποκλειστικά στην τελική φάση παγκόσμιων κυπέλλων. Για αυτό, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι παράγοντες της αποτελεσματικότητας των σύντομων επιθέσεων στην τελική φάση του FIBA Basketball World Cup 2019. Για την επίτευξη του σκοπού μελετήθηκαν 183 σύντομες επιθέσεις από τα τελευταία παιχνίδια του FIBA Basketball World Cup 2019 και χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παρατήρησης μέσω του ελεύθερου λογισμικού «Lince». Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν η διάρκεια της επίθεσης, ο τρόπος έναρξης της επίθεσης, η περιοχή έναρξης της επίθεσης, ο παίκτης έναρξης της επίθεσης, ο τρόπος προώθησης, ο διάδρομος προώθησης, ο παίκτης ολοκλήρωσης και ο τρόπος ολοκλήρωσης. Σημαντική επίδραση στην αποτελεσματικότητα των σύντομων επιθέσεων είχε τόσο ο παίκτης ολοκλήρωσης της επίθεσης $\chi^2(2)=7.683$, $p=0.021$, με τους κεντρικούς να παρουσιάζουν το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (57.1%), όσο και ο τρόπος ολοκλήρωσης της επίθεσης $\chi^2(2)=19.386$, $p=0.000$, με την ολοκλήρωση μετά από πάσα να παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (54.6%). Δεν βρέθηκε καμία άλλη στατιστικά σημαντική επίδραση στην αποτελεσματικότητα των σύντομων επιθέσεων των υπόλοιπων μεταβλητών που εξετάστηκαν. Συμπερασματικά, προτείνεται η μεθοδευμένη στόχευση των κεντρικών ως τελικοί αποδέκτες, σε θέση κοντά στο καλάθι, για την βελτίωση της αποτελεσματικότητας των σύντομων επιθέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ LINCE

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ-Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

ΤΣΕΚΕΡΗ Π., ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ., ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.
TSEKERI P., KOTHROYLAS D., ALEXOPOULOS P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

peny.tsekeri@gmail.com

Στη παρούσα έρευνα θα εξεταστεί ο αθλητικός τουρισμός στην περιοχή των Δελφών και ειδικότερα, πόσο θα βοηθήσει το τουρνουά ποδοσφαίρου την ανάπτυξη αυτού του τύπου τουρισμού. Επίσης, πόσο θα αναπτυχθεί η Ελλάδα και ποιες κατηγορίες θα μπορούσαν να προωθηθούν. Η μελέτη αυτή προσπαθεί να προβάλλει σκοπούς: πρώτον, να αξιολογήσει τους κινητήριους παράγοντες που οδηγούν τους ταξιδιώτες από διαφορετικά αθλήματα να καταλήγουν σε διαφορετικές προτιμήσεις κατά την επιλογή του ταξιδιωτικού προορισμού τους και, δεύτερον, για να εκτιμήσουν την αντίστοιχη συνάφεια των προσδιορισμένων παραγόντων στον αναπτυξιακό προορισμό στην Ελλάδα. Τέλος, σκοπός της έρευνας είναι να καταγραφεί η ανάπτυξη της περιοχής και στο επίπεδο υποδομών αλλά και στο επίπεδο οικονομικό. Η κεντρική φάση της έρευνας συνίστατο στη διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Κατά συνέπεια, η κύρια ερευνητική μέθοδος που εφαρμόστηκε για τη συλλογή δεδομένων ήταν η ημι-δομημένη συνέντευξη που βασίστηκε σε ανοιχτές ερωτήσεις,. Πριν από την επιλογή αυτής της μεθόδου, τα πρακτικά πλεονεκτήματά της και τα μειονεκτήματα έχουν ληφθεί προσεκτικά υπόψη και συγκρίθηκε με άλλες πιθανές παρόμοιες μεθόδους. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στο ερωτηματολόγιο ως πιθανή εναλλακτική υποψήφια μέθοδο,. Αυτό αποτέλεσε το κύριο στάδιο συλλογής δεδομένων και πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, στην περιοχή των Δελφών, από 1 Ιουλίου έως 15 Ιουλίου 2019. Ο καθορισμός της έρευνας ήταν το τουρνουά ποδοσφαίρου στους Δελφούς, μια τοποθεσία που συμπίπτει με το αντικείμενο του παρόντος άρθρου. Δέκα συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις της συνέντευξης. Επιλέχθηκαν μεταξύ των ανθρώπων διευθυντές τμήματος της αθλητικής βιομηχανίας, τοπικοί πληθυσμοί και άτομα που ασχολούνται με την αθλητική τουριστική βιομηχανία στην Ελλάδα. Διεξήχθησαν περαιτέρω αναλύσεις για τον εντοπισμό των κυρίαρχων / πρωταρχικών λόγων διαφοροποίησης στην επιλογή του προορισμού. Τα ευρήματα παρουσιάζουν εκπαιδευτικές διαφορές στις αξέχαστες εμπειρίες και στα αντίστοιχα κριτήρια που χρησιμοποιούν οι αθλητές κατά την επιλογή / επανατοποθέτηση ενός ταξιδιού-προορισμού. Τέλος, η μελέτη καταλήγει σε συμπεράσματα ότι παρέχει μερικές διευθυντικές συνέπειες και προτάσεις για μελλοντικές εργασίες. Ένα τέτοιο παράδειγμα ήταν ο ρόλος της παρουσίας αθλητικών προσωπικοτήτων και αθλητικών αστεριών στη προσέλκυση περισσότερων τουριστών στον τοπικό αθλητισμό τουριστικών εκδηλώσεων. Ακόμα, η κάλυψη των αναγκών των τουριστών καθώς και η ανάπτυξη μακροχρόνιων κι επικερδών σχέσεων με τους αθλητές συμμετέχοντες πρέπει να είναι το σημείο-κλειδί κατά την διαδικασία δημιουργίας της στρατηγικής μάρκετινγκ. Έτσι, πρέπει να υπάρχει το στοιχείο της ευελιξίας ώστε να μπορείτε να ανταποκριθεί στις διαφορετικές προτιμήσεις και τη ζήτηση που υπάρχει στην αγορά. Ακόμα, τα στελέχη επιχειρήσεων πρέπει να λάβουν υπόψη ότι οι υπάρχοντες και οι μελλοντικοί πελάτες μπορεί να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες τους. Με την απαραίτητη έρευνα αγοράς, μπορεί να εντοπιστεί από τις κατηγορίες αυτές αλλά και τις προτιμήσεις τους ώστε να προσεγγίζονται οι πελάτες αυτούς με πιο αποτελεσματικό τρόπο από τους ανταγωνιστές.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΥ 2018

EFFECTIVENESS OF THE ATTACK ON THE FINAL PHASE OF THE 2018 FIFA WORLD CUP

ΑΛΕΞΕΛΗΣ Ι., ΑΦΕΝΔΡΗΣ Μ., ΠΟΥΛΙΟΣ Α., ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ Δ., ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ., ΤΣΙΜΕΑΣ Π.

ALEXELIS I., AFENDRIS M., POULIOS A., BATSILAS D., DRAGANIDIS D., TSIMEAS P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

ialexelis@uth.gr

Η ανάλυση της τακτικής σε αγώνες ποδοσφαίρου δίνει πολλές σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το στυλ του παιχνιδιού των ομάδων αλλά και στοιχεία αποτελεσματικότητας της επίθεσης σε αυτό. Από όσο γνωρίζουμε μόνο μία έρευνα έχει πραγματοποιηθεί που να εξετάζει ξεχωριστά την αρχική και την τελική φάση Παγκόσμιων κυπέλλων και καμία για το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2018. Γι' αυτό σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι παράγοντες της αποτελεσματικότητας της επίθεσης στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2018 στη νοκ-άουτ φάση. Για την επίτευξη του σκοπού της μελέτης, αξιολογήθηκαν 428 τελικές φάσεις από τα τελευταία 16 παιχνίδια του Παγκοσμίου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου 2018 της ΦΙΦΑ. Η αξιολόγηση έγινε με την μέθοδο της παρατήρησης και την βοήθεια του ελεύθερου λογισμικού «Lince». Το 37.8% των τερμάτων που επιτεύχθηκαν προήλθαν από στημένες φάσεις, το 33.3% από συνεργασία σε ανοιχτό παιχνίδι και το 28.9% από ατομική ενέργεια. Το είδος της ατομικής ενέργειας επιδρά σημαντικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, $\chi^2(3)=11.284$, $p=0.010$, με την ανάκτηση της μπάλας να παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (22.7%). Αναφορικά με το είδος της συνεργασίας, επίσης επιδρά σημαντικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, $\chi^2(2)=7.152$, $p=0.028$, με την πάσα εντός περιοχής να παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (21.4%). Παρόμοια ο τρόπος ανάπτυξης του ανοιχτού παιχνιδιού επιδρά σημαντικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, $\chi^2(1)=4.539$, $p=0.033$, με την αντεπίθεση να έχει το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (15.2%) σε σχέση με την οργανωμένη επίθεση (6.9%). Επιπλέον, οι στημένες φάσεις επιδρούν σημαντικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, $\chi^2(2)=15.226$, $p<0.000$, με το πέναλτυ να έχει το υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας (80.0%). Τέλος, ο τύπος δράσης επιδρά και αυτός σημαντικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, $\chi^2(2)=7.029$, $p=0.030$, με τις στημένες φάσεις να υπερτερούν σε ποσοστό επιτυχίας (16.7%) σε σχέση με τις ατομικές ενέργειες (6.8%) και τις συνεργασίες (11.2%). Με βάση τα παραπάνω προτείνεται η αξιοποίηση της προπονητικής διαδικασίας στοχεύοντας στην βελτίωση α) της ανάκτησης της μπάλας, β) των συνεργασιών σε μικρό χώρο, γ) των αντεπιθέσεων και δ) των στημένων φάσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ LINCE

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΛΟΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

THE EFFECT OF HIGH CONTEXTUAL INTERFERENCE PRACTICE ON GAME LIKE SITUATION VOLLEYBALL SKILLS

ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Α.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[2], ΜΟΥΝΤΑΚΗ Φ.[2], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[2]

ANTONIADIS A.[1], ZETOU E.[2], MOUNTAKI F.[2], GIANNAKOPOULOS A.[2]

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

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

alex-kid-3@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της υψηλής πλοκής περιεχομένου εξάσκησης (συνδυασμός τυχαίας και μεταβαλλόμενης μεθόδου) κατά τη διάρκεια της προπόνησης, στη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 48 αθλήτριες, ηλικίας ΜΟ=13,8 (ΤΑ=1,7) (12-14 ετών), με τρία χρόνια προπονητική εμπειρία και συμμετοχή σε αγώνες παγκορασίδων. Οι αθλήτριες χωρίσθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 24 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Η πειραματική ακολούθησε ένα πρόγραμμα με την τυχαία (εξάσκηση δεξιοτήτων με τυχαία σειρά) και μεταβαλλόμενη (εξάσκηση σε διαφορετικές παραμέτρους) μέθοδο εξάσκησης. Οι ομάδες πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις, στην αρχή, στο τέλος της παρέμβασης και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, για να διαπιστωθεί η μάθηση. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο GPI (Oslin, Mitchel, & Griffin, 1998) το οποίο ελέγχθηκε για την αξιοπιστία και εγκυρότητά του (Ζέτου, Αυγερινός, Πασπαλά, & Κιουμουρτζόγλου, 2008), αφού αξιολογήθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή (r=.78). Το εργαλείο μέσω βιντεοσκόπησης 10΄ για κάθε παίκτρια, αξιολογεί την απόδοση στην τεχνική, αλλά και στην ατομική τακτική (επιλογή απάντησης και υποστήριξη/κάλυψη), αφού αξιολογεί τις επιλογές πριν ή μετά την κυρίως δεξιότητα σε κάθε φάση σε αγωνιστικές συνθήκες. Το σκορ της αγωνιστικής απόδοσης είναι το άθροισμα των παραμέτρων δια 3. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης και κύρια επίδραση της ομάδας με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να αποδίδουν πολύ καλύτερα από την ομάδα ελέγχου στη μάθηση των δεξιοτήτων, αλλά και στην ατομική τακτική (επιλογή απάντησης και υποστήριξη/κάλυψη) σε αγωνιστικές συνθήκες. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν την υψηλή πλοκή περιεχομένου (τυχαία και μεταβαλλόμενη εξάσκηση) στο σχεδιασμό της εξάσκησης, για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοσή τους και στη μάθηση σε αγωνιστικό περιβάλλον.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΥΧΑΙΑ/ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗ, ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018

THE EFFECT OF SITUATIONAL VARIABLES ON TEAM PITCH POSITIONING: A CASE STUDY OF THE 2018 FIFA WORLD CUP

ΑΡΜΑΤΑΣ Β.[1], **ΚΑΡΛΗΣ Δ.**[2], **ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.**[1], **ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.**[1]

ARMATAS V.[1], **KARLIS D.**[2], **MITROTASIOS M.**[1], **APOSTOLIDIS N.**[1]

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

[1]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]ATHENS UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS

v-armatas@phed.uoa.gr

Πλήθος ερευνών έχουν μελετήσει την επίδραση των μεταβλητών κατάστασης (situational variables), όπως χρόνος, δυναμικότητα αντιπάλου, σκορ αγώνα, έδρα αγώνα κτλ, στους τεχνικοτακτικούς δείκτες απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Παρόλα αυτά, οι δείκτες αυτοί περιορίζονται στην επίτευξη τέρματος, τελική ενέργεια και κατοχή της μπάλας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του χρόνου (ανά 15 λεπτά) και της διακύμανσης του σκορ στην τοποθέτηση των ομάδων στο γήπεδο (average formation line). Ο συγκεκριμένος τακτικός δείκτης ορίζεται ως η μέση τοποθέτηση των παικτών μιας ομάδας στον αγωνιστικό χώρο και μετριέται σε μέτρα (m). Πρακτικά μας πληροφορεί για το πόσο ψηλά ή χαμηλά είναι τοποθετημένη μία ομάδα εντός γηπέδου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (N=64) του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου 2018. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων και δημιουργήθηκε μοντέλο γραμμικής παλινδρόμησης. Ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η τοποθέτηση της ομάδας στο γήπεδο, ενώ οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν: α) η ποιοτική ταξινόμηση της εξεταζόμενης ομάδας και της αντιπάλου ομάδας με βάση το FIFA ranking, β) φάση της διοργάνωσης (φάση ομίλων και φάση νοκ άουτ), γ) διαφορά στο σκορ μεταξύ των ομάδων, δ) χρονική στιγμή επίτευξης τέρματος υπερ και κατά και στ) ο χρόνος που απομένει μέχρι τη λήξη του παιχνιδιού. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι οι μεταβλητές που προβλέπουν στατιστικά σημαντικά την τοποθέτηση των ομάδων στο γήπεδο ($p< 0.05$), ήταν η διαφορά στο σκορ και η χρονική στιγμή που η ομάδα μένει πίσω στο σκορ. Συγκεκριμένα βρέθηκεότι όταν μια ομάδα είναι πίσω στο σκορ στην αρχή του τελευταίου 15λεπτου (76ο-90ο λεπτό), ανεβαίνει 3 μέτρα κατά μέσο όρο στο γήπεδο σε σχέση με τη θέση που βρισκόταν το προηγούμενο 15λεπτο με το ίδιο σκορ, προφανώς για να ασκήσει πίεση στον αντίπαλο. Σε σχέση με το επίπεδο των ομάδων, βρέθηκε ότι διαφορετικού επιπέδου ομάδες έχουν διαφορετική τακτική αντίδραση στον τρόπο και στο πόσο ψηλά τοποθετούνται στο γήπεδο, το οποίο φάνηκε να εξαρτάται και από τη δυναμικότητα της αντίπαλης ομάδας ($p<0.05$). Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι οι μεταβλητές κατάστασης επιδρούν σημαντικά στην τοποθέτηση της ομάδας στο γήπεδο, δείκτης ο οποίος μας δίνει χρήσιμες πληροφορίες για την τακτική προσέγγιση κάθε ομάδας. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έχουν πρακτική αξία για τους προπονητές, τόσο για την προετοιμασία πριν το παιχνίδι καθώς και για τη διαχείριση κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΧΡΟΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND CHANGE OF DIRECTION IN PRE-AND PUBERTAL SOCCER PLAYERS

ΤΡΙΑΝΤΟΣ Ι., ΜΥΛΩΝΑΣ Ι., ΧΩΛΙΔΗΣ Α., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.
TRIANTOS I., MYLONAS I., CHOLIDIS A., KYRANOUDIS E., KYRANOUDIS A., MATZOURANIS N., ISPYRLIDIS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUSUNIVERSITYOFTHRACE

akyranou@phyed.duth.gr

Η ταχύτητα και η αλλαγή κατεύθυνσης (Change of Direction-CoD) αποτελούν σημαντικούς παράγοντες απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Η απόδοση σ' αυτές τις παραμέτρους φαίνεται να επηρεάζεται από την ανάπτυξη των παιδιών η οποία, όμως, δεν είναι ομοιόμορφη στις διάφορες ηλικίες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ερευνηθεί η σχέση μεταξύ ταχύτητας σε ευθεία και CoD σε προέφηβους και έφηβους ποδοσφαιριστές. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 25 προέφηβοι (Κ12) ποδοσφαιριστές (ηλικίας 10,8±0,6 ετών, ύψους 144,8±6 cm και βάρους 40.7±9.5 kg) και 50 έφηβοι (Κ16) χωρισμένοι σε δύο ηλικιακές ομάδες: Είκοσι πέντε (n=25) ποδοσφαιριστές Κ14 (ηλικίας 12,8±0,6 ετών, ύψους 157,5±6,3 cm και βάρους 51,8±11,8 kg) και είκοσι πέντε (n=25) ποδοσφαιριστές (Κ16) (ηλικίας 14,9±0,6 ετών, ύψους 170,9±8,6 cm και βάρους 60,4±14,1 kg). Όλοι εκτέλεσαν σε διαφορετικές συνεδρίες τα τεστ: Sprint Test 20m σε ευθεία (ST20) και το Arrowhead Agility Test (AAT). Από τη ζευγαρωτή σύγκριση (paired-t-test) για κάθε ηλικία παρατηρήθηκε σημαντική σχέση μεταξύ ταχύτητας και CoD και στις δύο κατευθύνσεις (δεξιά–αριστερά) (CoDR- CoDL) (p=0.000). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) προέκυψε επίδραση του παράγοντα "ηλικία" τόσο στην ταχύτητα ($F_{(2,72)}$=118,9; p=0.000) όσο και την CoDR (F(2,72)=8,668;p=0.000). Παράλληλα, ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων (Bonferroni) έδειξε ότι η ηλικία Κ16 διαφέρει σημαντικά τόσο στην ταχύτητα (3,22±0,21 vs 4.25±0.35 sec) όσο και στην CoD (CoDR:8.93±0.44 vs9.69±0.87 sec και CoDL: 8.98±0.46 vs 9.91±0.84 sec) με την Κ12, ενώ σημαντική διαφορά στην CoDL παρατηρήθηκε μεταξύ Κ14 (9.34±0.55 sec) και Κ16 (8.98±0.46 sec) με την Κ12 (9.91±0.84 sec) (p=0.007 και p=0.000, αντίστοιχα) αλλά καμία διαφορά δεν προέκυψε μεταξύ Κ14 και Κ16 (9.34±0.55 vs 8.98±0.46 sec; p=0.159). Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι η ταχύτητα σε ευθεία και η CoDR βελτιώνονται με την ηλικία, ενώ η CoDL, όπως μετρήθηκε με το ΑΑΤ, φαίνεται να επηρεάζεται από τη χρήση του κυρίαρχου ποδιού.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΦΗΒΕΙΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ Κ19, Κ17 ΚΑΙ Κ15

COMPARATIVE ANALYSIS OF GOAL SCORING IN YOUTH: A CASE STUDY OF FOOTBALL TEAMS U19, U17 AND U15

ΑΡΜΑΤΑΣ Β.[1,2], **SOBOTOVIC P.**[1]

ARMATAS V.[1,2], **SOBOTOVIC P.**[1]

[1]ΠΑΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

[1]OLYMPIACOS FC ACADEMY
[2]NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

varmatas@olympiacos.org

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και ανάλυση του τρόπου επίτευξης τερμάτων σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες, καθώς και οι πιθανές διαφορές τους. Το δείγμα αποτέλεσε μια ομάδα σε τρεις κατηγορίες κάτω των 19 ετών (Κ19), κάτω των 17 ετών (Κ17) και κάτω των 15 ετών (Κ15), οι οποίες συμμετείχαν στα αντίστοιχα ηλικιακά πρωταθλήματα της Superleague για την αγωνιστική περίοδο 2019-20. Τα τρία γκρουπ σημείωσαν συνολικά 155 τέρματα (Κ19: 41, Κ17: 74, Κ15: 40), για τα οποία αναλύθηκαν οι παρακάτω δείκτες απόδοσης: 1) είδος επίθεσης, 2) αριθμός μεταβιβάσεων, 3) ζώνη τελικής μεταβίβασης και 4) ζώνη τελικής ενέργειας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από την περιγραφική στατιστική το μη παραμετρικό τεστ x^2, ώστε να εντοπιστούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών γκρουπ για τους δείκτες. Σε σχέση με το είδος επίθεσης, βρέθηκε ότι οι ομάδες διέφεραν μεταξύ τους, αλλά όχι σημαντικά (p=0,11). Οι Κ19 και Κ17 πέτυχαν περισσότερα τέρματα μέσα από οργανωμένο παιχνίδι (47,5% και 45,3% αντίστοιχα), ενώ η Κ15 εμφάνισε υψηλό ποσοστό επίτευξης από παιχνίδι μετάβασης (32,5%) και στατική φάση (35%). Ως επακόλουθο του είδος επίθεσης, η Κ15 χρησιμοποίησε 1-3 μεταβιβάσεις (54,2%) πριν το τέρμα, ενώ η Κ19 4-6 μεταβιβάσεις (41,7%) (p=0,12). Για την τελική μεταβίβαση, η Κ19 χρησιμοποίησε περισσότερο τη ζώνη 5, δηλαδή τη ζώνη μπροστά από τη μεγάλη περιοχή (33,3%), ενώ η Κ17 τόσο τη ζώνη 5 (25,0%), όσο και τις πλαϊνές ζώνες δεξιά και αριστερά από τη μεγάλη περιοχή (25,0%). Η Κ15 σημείωσε τις περισσότερες τελικές μεταβιβάσεις από τη ζώνη 8 (29,2%), δηλαδή μεταξύ κέντρου και ζώνης 5. Τέλος, η πλειοψηφία των τελικών ενεργειών, όπως ήταν αναμενόμενο, πραγματοποιήθηκε εντός μεγάλης περιοχής αντιπάλου και στα τρία γκρουπ. Διαφορά βρέθηκε στις τελικές ενέργειες εκτός περιοχής, όπου η Κ15 πραγματοποίησε περισσότερα (26,9%) σε σχέση με τα άλλα δυο γκρουπ. Τα αποτελέσματα της έρευνας εντόπισαν διαφορές στη συγκεκριμένη ομάδα ως προς τον τρόπο επίτευξης τερμάτων μεταξύ τριών ηλικιακών γκρουπ, παρά την απουσία στατιστικά σημαντικών διαφορών. Οι διαφορές αυτές οδηγούν στο συμπέρασμα για διαφορετικό στιλ παιχνιδιού ανάλογα με την ηλικία, το οποίο συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες.

Λέξεις - κλειδιά: ΒΙΝΤΕΟ-ΑΝΑΛΥΣΗ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ, ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

CHANGE OF DIRECTION WITH OR WITHOUT RESPONSE TO A STIMULUS IN YOUNG SOCCER PLAYERS

ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ.Π., ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΜΥΛΩΝΑΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

VLASSOPOULOS D.P., KATSIGIANNIS P., KYRANOUDIS A., MYLONAS I., KYRANOUDIS E., CHATZINIKOLAOU A., ISPYRLIDIS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dim_vlassopoulos@hotmail.com

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου ένας ποδοσφαιριστής πραγματοποιεί περίπου 700 αλλαγές κατεύθυνσης (Change of Direction-CoD) σε διάφορες γωνίες. Η ευκινησία (Agility- AG), η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης ως απόκριση σε ένα ερέθισμα χρησιμοποιώντας γνωστικούς και αντιληπτικούς παράγοντες (λήψη απόφασης) θεωρείται καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική έκβαση μιας ενέργειας και αναπτύσσεται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ CoD και AG σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ηλικίας Κ12, Κ14 και Κ16 και δευτερευόντως τη σχέση μεταξύ κυρίαρχου και μη κυρίαρχου ποδιού στην ιδιότητα αυτή. Στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά 45 ποδοσφαιριστές χωρισμένοι σε τρεις ηλικιακές ομάδες (3Χ15 ποδοσφαιριστές): Κ12 (10,8±0,7 ετών, 143,27±5,8 cm, 41,02±10,6 kg), Κ14 (12,9±0,6 ετών, 156,33±6,2 cm, 51,2±12,88 kg) και Κ16 (14,9±0,6 ετών, 170,53±8,7 cm, 60,88±14,5 kg). Όλοι οι ποδοσφαιριστές εκτέλεσαν το Arrowhead Agility Test (AAT) με (COD) και χωρίς ερέθισμα (AG). Στο AG οι συμμετέχοντες λάμβαναν ένα οπτικό ερέθισμα από τον εξεταστή 2 μ. πριν την πρώτη αλλαγή κατεύθυνσης. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν με τυχαία σειρά 2 επαναλήψεις προς τα δεξιά (right) και 2 επαναλήψεις προς τα αριστερά (left) και στα δύο τεστ κι επιλέχθηκε ο καλύτερος χρόνος για κάθε μία. Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος διαπιστώθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «επίδοση» και «ομάδα». Η ηλικιακή ομάδα Κ16 παρουσίασε σημαντικά καλύτερες τιμές σε όλες της μεταβλητές έναντι των Κ12 και Κ14 (p=0.003 και p=0.015, αντίστοιχα). Στην Κ12 η COD right παρουσίασε καλύτερες τιμές από όλες τις μεταβλητές. Στην Κ14 και Κ16 η COD right και η COD left είχαν καλύτερες τιμές σε σχέση με τις αντίστοιχες της AG ,ενώ στην Κ16 το AG right ήταν καλύτερο από το AG left. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η ηλικία επηρεάζει την απόδοση στις ικανότητες COD και AG, ενώ, αντίθετα, οι γνωστικοί παράγοντες δε φαίνεται να επιδρούν θετικά. Τέλος, το κυρίαρχο πόδι φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο την απόδοση στην AG παρά στην COD.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΠΟΔΙ, ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ 4 ΣΕΤ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

HIGH INTENSITY ACTIONS DIFFERENCES IN SMALL SIDED GAMES AMONG 4 SETS IN SOCCER

ΓΟΥΝΕΛΑΣ Γ.[1], ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ Γ.[2], ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.[1], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[3], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

GOUNELAS G.[1], MAVROMATIS G.[2], ANTONIOU P.[1], FATOUROS I.[3], CHATZINIKOLAOU A.[1]

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

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

geogoun17@hotmail.com

Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου σημαντικό ρόλο στην προπονητική διαδικασία παίζουν οι επαναλαμβανόμενες ενέργειες υψηλής έντασης. Για την εφαρμογή αυτής της ειδικής κατάστασης στην προπόνηση, χρησιμοποιείται πλέον από τους προπονητές, η προπόνηση σε αγωνιστικά παιγνίδια, σε μικρές σχέσεις υποομάδων. Σκοπός της μελέτης ήταν να ελέγξει την διακύμανση των ενεργειών υψηλής έντασης ανάμεσα στις περιόδους της δοκιμασίας, σε αγωνιστικά παιχνίδια διαστάσεων 45x35. Στη μελέτη συμμετείχαν 18 υγιείς άνδρες ποδοσφαιριστές Γ΄ Εθνικής κατηγορίας (ηλικίας 19 – 25 ετών, ύψους 1,76±0,06μ, βάρους 72,2±6,87κιλά, 7,33±2,4% λίπους, 46,04±4,39 ml/kg/min). Η μελέτη πραγματοποιήθηκε μία εβδομάδα μετά το τέλος του πρωταθλήματος. Οι ποδοσφαιριστές συμμετείχαν σε προπόνηση η οποία περιλάμβανε την πραγματοποίηση 4 σετ των 4 λεπτών σε αγωνιστικό παιγνίδι με διαστάσεις 45x35 μέτρα και τέσσερις εναντίον τεσσάρων με τερματοφύλακες και τρία λεπτά διάλειμμα μεταξύ των σετ. Κατά τη διάρκεια των σετ πραγματοποιήθηκε καταγραφή των ενεργειών υψηλής έντασης με τη χρήση συστήματος εντοπισμού θέσης. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Οι ενέργειες που καταγράφονταν ήταν η συνολική διανυόμενη απόσταση, ο αριθμός των προσπαθειών με υψηλή ένταση (ταχύτητα>16km/h) και οι επιταχύνσεις (γ>2,5m/sec^2). Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η συνολική διανυόμενη απόσταση μειώθηκε κατά το 3ο και 4ο σετ ενώ ο αριθμός των προσπαθειών υψηλής έντασης και οι επιταχύνσεις δεν μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά στα 4 σετ. Συνολικά διαπιστώνεται πως οι αθλητές παρήγαγαν λιγότερο έργο κατά το 3ο και 4ο σετ των αγωνιστικών τετραγώνων, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στην προσωρινή κόπωση από τα δύο πρώτα σετ. Ωστόσο, δεδομένου ότι οι προσπάθειες υψηλής έντασης, και οι επιταχύνσεις δεν μειώθηκαν συμπεραίνεται πως οι ποδοσφαιριστές ίσως επέλεξαν τις ενέργειες που θα διατηρήσουν σε συνθήκες προσωρινής κόπωσης. Συμπερασματικά διαπιστώνεται πως τα στοιχεία επιβάρυνσης μεταβάλλονται με τον αριθμό των σετ. Οι προπονητές θα πρέπει να αξιολογούν την απόδοση κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται ώστε να διαπιστωθεί εάν οι ενέργειες των ποδοσφαιριστών βασίζονταν στο πλάνο της τακτικής και στα τέσσερα σετ των αγωνιστικών τετραγώνων.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ(2017-18) ΣΤΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΤΕΡΜΑ

COMPARISON BETWEEN THE CHAMPIONSHIP TEAMS OF ITALIAN AND SPANISH SOCCER LEAGUE (2017-18) IN THE ATTACKING PARAMETERS WHICH LED TO SCORE A GOAL

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΕΥΔΑΙΜΩΝ - ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΠΑΦΗΣ Γ., ΒΛΑΧΟΣ Θ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.

PAPADOPOULOS D., PAPADOPOULOS S., EVDAIMON- KOLLLAROY A., KONSTANTINIDOU X., PAFIS G., VLACHOS T., PAPADIMITRIOU K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τις πρωταθλήτριες ομάδες του Ιταλικού και του Ισπανικού πρωταθλήματος(2017-18) στις επιθετικές τους ενέργειες που οδήγησαν σε γκολ. Το δείγμα αποτέλεσαν 185 τέρματα της Juventus(86) και της Barcelona(99) από 76 αγώνες. Για τη καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό Sportscout. Μελετήθηκαν οι παράμετροι: α)χρονική περίοδος αγώνα, β)ζώνη έναρξης επίθεσης, γ)είδος επίθεσης, δ)είδος στατικής φάσης, ε)αριθμός μεταβιβάσεων, στ)τρόπος επίτευξης τέρματος, ζ)είδος τελικής ενέργειας, η)ζώνη επίτευξης τέρματος, θ)ζώνη τελικής μεταβίβασης. Η στατιστική επεξεργασία έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Διαπιστώθηκε ότι, οι δύο ομάδες διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους μόνο στο είδος της επίθεσης που οδήγησε σε γκολ, όπου η Juventus πέτυχε περισσότερα τέρματα από άμεσες επιθέσεις και στατικές φάσεις σε σχέση με τη Barcelona, ενώ στις οργανωμένες επιθέσεις και στις αντεπιθέσεις ίσχυσε το αντίστροφο. Αναφορικά με τις υπόλοιπες παραμέτρους, οι δύο ομάδες παρουσίασαν παρόμοια συμπεριφορά με αμελητέες στατιστικά διαφορές στη ζώνη έναρξης των επιθέσεων και στη χρονική περίοδο επίτευξης τέρματος, όπου η Juventus σκόραρε τα περισσότερα τέρματα της από επιθέσεις που ξεκίνησαν από την επιθετική ζώνη και απ' το 61ο-75ολεπτό, ενώ τα περισσότερα γκολ της Barcelona ξεκινούσαν πιο συχνά απ' την κεντρική ζώνη και μεταξύ 76ου και 90ου λεπτού. Παράλληλα και για τις δύο ομάδες ο αριθμός των μεταβιβάσεων πριν από τα περισσότερα τέρματα ήταν 0-3, ενώ ο συνδυασμός ήταν ο συχνότερος τρόπος επίτευξης τέρματος και το σουτ η συχνότερη τελική τεχνική ενέργεια. Ακόμη, το φάουλ ήταν το είδος της στατικής φάσης που οδήγησε στα πιο πολλά τέρματα. Τέλος οι δύο ομάδες είχαν ως συχνότερη ζώνη τελικής μεταβίβασης τις ζώνες εκτός της μεγάλης περιοχής κεντρικά και εντός μεγάλης περιοχής, ενώ ως συχνότερη ζώνη επίτευξης τέρματος είχαν τη ζώνη εντός της μεγάλης περιοχής. Το προφίλ των ομάδων ήταν σχεδόν ίδιο κατά την επίτευξη των γκολ, γεγονός που ίσως είναι μια επιβεβαίωση ότι οι διαφορές των ομάδων στο υψηλό επίπεδο είναι πολύ μικρές. Παράλληλα η διαφορά στα είδη των επιθέσεων φαίνεται ότι αναδεικνύει τη διαφορετική φιλοσοφία των πρωταθλημάτων με τη Barcelonava αρέσκεται στο συνδυαστικό παιχνίδι με κατοχή της μπάλας και τη Juventus να εστιάζει στην εκμετάλλευση των στατικών φάσεων και στη γρήγορη εκδήλωση επιθέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ, ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΡΜΑΤΩΝ, ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΓΚΟΛ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΑΓΓΛΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2018-19

ANALYSIS OF THE GOALS RELATED ELEMENTS OF THE FIRST FOUR TEAMS OF THE ENGLISH PREMIER LEAGUE DURING THE SEASON 2018-19

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.,ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΒΛΑΧΟΣ Θ., ΕΥΔΑΙΜΩΝ-ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α.

PAPADOPOULOS D., KONSTANTINIDOU X., PAPADIMITRIOU K., PAPADOPOULOS S., VLACHOS T., EVDAIMON-KOLLAROU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

thomas_tkd2@windowslive.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τις τέσσερις πρώτες ομάδες της βαθμολογίας του Αγγλικού πρωταθλήματος της περιόδου 2018-19, στα επιθετικά στοιχεία που οδήγησαν σε γκολ. Το δείγμα αποτέλεσαν 314 τέρματα των τεσσάρων πρώτων ομάδων της περιόδου 2018-19 από 140 αγώνες. Η εύρεση των δεδομένων έγινε στις ιστοσελίδες whoscored και transfermarkt. Μελετήθηκαν οι παράμετροι: α)χρονική περίοδος αγώνα, β)είδος τελικής ενέργειας, γ)είδος επίθεσης, δ)ζώνη επίτευξης τέρματος, ε)είδος τελικής μεταβίβασης, στ)τέρματα ανάλογα με τη θέση των παικτών, ζ)τελικές μεταβιβάσεις ανάλογα με τη θέση των παικτών, η)τελικό αποτέλεσμα αγώνα όταν προηγούνταν στο σκορ, θ)τελικό αποτέλεσμα αγώνα όταν έμεναν πίσω στο σκορ. Η στατιστική επεξεργασία έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι για τις τέσσερις ομάδες, η συχνότερη ζώνη επίτευξης τέρματος ήταν η μεγάλη περιοχή, το σουτ ήταν η τελική ενέργεια που οδήγησε στα περισσότερα τέρματα, ενώ το είδος επίθεσης που οδήγησε στα περισσότερα τέρματα ήταν η οργανωμένη επίθεση. Επίσης, ήταν χαρακτηριστικό ότι τα περισσότερα τέρματα σημειώθηκαν στα διαστήματα 16-30λεπτά και 76-90λεπτά, ενώ όσον αφορά τις τελικές μεταβιβάσεις, οι περισσότερες προήλθαν με διάφορους τρόπους όπως για παράδειγμα οι μεγάλες μεταβιβάσεις. Αν και παρατηρήθηκε ότι τα πιο πολλά γκολ και τελικές μεταβιβάσεις προήλθαν από επιθετικούς παίκτες σημαντικός ήταν και ο αριθμός αυτών που προήλθαν από τους κεντρικούς παίκτες. Όσον αφορά το αντίκτυπο της επίτευξης του πρώτου τέρματος στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα, οι ομάδες κέρδισαν 95/108 αγώνες στους οποίους προηγήθηκαν και έχασαν 20/44 στους οποίους έμειναν πίσω στο σκορ. Ακόμη, βρέθηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων στις παραμέτρους που μελετήθηκαν, εκτός από τη ζώνη επίτευξης τέρματος και τις τελικές μεταβιβάσεις ανάλογα με τη θέση των παικτών. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι οι διαφορές μεταξύ των ομάδων δεν είναι μεγάλες ενώ το γεγονός ότι η Manchester City κατέκτησε το πρωτάθλημα είναι πιθανό να οφείλεται στην ικανότητα των παικτών της να σκοράρουν μέσα και έξω από την περιοχή. Παράλληλα, ίσως να έπαιξε σημαντικό ρόλο το ότι πέτυχε τα περισσότερα γκολ της στις αρχές του α' και του β'ημιχρόνου των αγώνων γεγονός που πιθανά έδινε τη δυνατότητα στον προπονητή να διαχειριστεί με διαφορετικό τρόπο τη συνέχεια των αγώνων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ, ΠΡΩΤΗ ΤΕΤΡΑΔΑ

ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ACUTE EFFECT OF RESISTANCE TRAINING ON REPEATED SPRINT ABILITY IN WATER POLO

ΣΟΛΟΓΑΝΗΣ Δ., ΤΟΥΜΠΑΣ Σ., ΜΑΣΛΑΡΙΝΟΣ Γ., ΜΑΝΟΥ Β., ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.
SOLOGANIS D., TOUMPAS S., MASLARINOS G., MANOU V., DALAMITROS A.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

dalammi@phed.auth.gr

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την οξεία επίδραση προπόνησης αντιστάσεων στην ικανότητα εκτέλεσης μέγιστων προσπαθειών μικρής διάρκειας στην υδατοσφαίριση. Οκτώ αθλητές ερασιτεχνικού επιπέδου (ηλικία 19,3 ± 0,7 έτη, μάζα σώματος 83,9 ± 13,8 kg και ανάστημα 1,82 ± 0,05m) εκτέλεσαν, με τυχαία σειρά και σε διαφορετικές ημέρες, οκτώ επαναλήψεις 25 μέτρων (8 × 25m) με μέγιστη ένταση και διάλειμμα 30s, μετά από προπόνηση αντιστάσεων και συνθήκη ελέγχου. Η προπόνηση αντιστάσεων περιελάμβανε τρεις σειρές των οκτώ επαναλήψεων (ένταση 80% της μέγιστης επανάληψης) σε δύο ασκήσεις (πρέσα ποδιών και πιέσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο), ενώ το ακόλουθο χρονικό διάστημα για την εκτέλεση των 8 × 25m ήταν περίπου 20min. Κατά τη συνθήκη ελέγχου, οι αθλητές εκτέλεσαν μόνο τα 8 × 25m. Καταγράφηκε, με χρονομέτρηση χειρός (Seiko S141, Japan), η καλύτερη επίδοση (max T), ενώ υπολογίστηκε η μέση τιμή των προσπαθειών 25m (mean T), καθώς και ο δείκτης κόπωσης (FI: πρώτη προσπάθεια – τελευταία προσπάθεια / πρώτη προσπάθεια × 100). Η καρδιακή συχνότητα (HR) κατεγράφη με τηλεμετρία (Polar S610, Electro, Finland) στην 4η (HR4) και 8η (HR8) προσπάθεια 25m. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η επίδοση όπως εκφράζεται από τις τιμές max T και mean T παρουσίασε σημαντική μείωση μετά την προπόνηση αντιστάσεων, σε σχέση με τη συνθήκη ελέγχου (max T: 14,04 ± 0,81 έναντι 13,67 ± 0,81s και mean T: 14,82 ± 0,78 έναντι 14,44 ± 0,83s για την προπόνηση αντιστάσεων και τη συνθήκη ελέγχου, αντίστοιχα). Αντίθετα, οι υπόλοιπες μεταβλητές που αξιολογήθηκαν (FI, HR4 και HR8), δε διαφοροποιήθηκαν σημαντικά μετά τις δύο συνθήκες. Συμπερασματικά, η εκτέλεση προπόνησης αντιστάσεων με υψηλή ένταση, με τις συγκεκριμένες ασκήσεις που εφαρμόστηκαν στην παρούσα έρευνα, επιδρά αρνητικά στην καλύτερη επίδοση, καθώς και στη μέση τιμή των προσπαθειών κατά την εκτέλεση 8 × 25m σε αθλητές υδατοσφαίρισης ερασιτεχνικού επιπέδου.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΕΠΑΝΑΛΑΒΑΝΟΜΕΝΑ SPRINT, ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ PLAY OFF ΚΑΙ PLAY OUT ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018-19

COMPARISON OF THE TECHNICAL-TACTICAL PROFILE OF PLAY OFF AND PLAY OUT TEAMS AT THE CYPRIOT FOOTBALL LEAGUE 2018-19

ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο.[1], ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[2], ΑΡΜΑΤΑΣ Β.[1], ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.[3], ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.[3], ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.[1]

CHRISTOFILAKIS O.[1], MITROTASIOS M.[1], ISPYRLIDIS I.[2], ARMATAS V.[1], MICHAILIDIS I.[3], METAXAS T.[3], APOSTOLIDIS N.[1]

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

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

orestischristofilakis9@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει το τεχνικοτακτικών προφίλ των ομάδων που συμμετείχαν στα play-off και play-out στο Κυπριακό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2018-19, καθώς και να διαπιστωθούν οι παράγοντες που συντελούν στην αποτελεσματικότερη απόδοση των ομάδων, αλλά και να βοηθήσει τους προπονητές στην τεχνικοτακτική προπονητική προετοιμασία και καθοδήγηση των ομάδων τους. Το δείγμα αποτέλεσαν οι 12 ομάδες που συμμετείχαν στις 22 αγωνιστικές της SL ποδοσφαίρου του κυπριακού πρωταθλήματος της αγωνιστικής περιόδου 2018-19, όπου διεξήχθησαν συνολικά 132 αγώνες. Από τις 12 ομάδες οι 6 (ΑΠΟΕΛ, ΑΠΟΛΛΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ, ΑΕΛ ΛΕΜΕΣΟΥ, ΑΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ, ΟΜΟΝΟΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ, ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ) συμμετείχαν στους PLAY OFF αγώνες (P-OFF) και οι υπόλοιπες 6 (ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ, ΠΑΦΟΣ, ΔΟΞΑ ΚΑΤΩΠΙΑΣ, ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ, ΕΡΜΗΣ) στους PLAY OUT αγώνες (P-OUT). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα Instat Scout. Συγκεκριμένα, αναλύθηκαν οι εξής μεταβλητές: 1) επίτευξη τερμάτων, 2) σουτ στο στόχο, 3) κατοχή μπάλας, 4) ακρίβεια των μεταβιβάσεων, 5) ανάκτηση κατοχής, 6) απώλεια κατοχής, 7) είσοδος στο επιθετικό τρίτο και 8) είσοδος στην περιοχή του αντιπάλου. Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά, ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και ο δείκτης συσχέτισης του Spearman, ενώ η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής εξετάσθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. Από την ανάλυση προέκυψε, ότι οι P-OFF ομάδες υπερίσχυσαν στατιστικά σημαντικά έναντι των P-OYT ομάδων στους παρακάτω δείκτες απόδοσης: επίτευξη τερμάτων (1.62±1.40 > 1.02±1.08, p<0.001), σουτ στο στόχο (5.04 > 3.97, p<0.001), υψηλότερη αποτελεσματικότητα στην επίτευξη τέρματος (35.31% > 25.54%, p<0.001), κατοχή μπάλας (54.29% > 45.70%, p<0.001), ακρίβεια στις μεταβιβάσεις (83.17% > 80.16%, p<0.001), ανακτήσεις της κατοχής στο αντίπαλο μισό γήπεδο (13.88% > 11.25%, p<0.001), μικρότερο ποσοστό απώλειας κατοχής στο δικό τους μισό γήπεδο (13.27% > 15.65%, p<0.001), είσοδος στο επιθετικό τρίτο (15.90 ± 6,62 > 12.39 ± 5,26, p<0.001) και είσοδο στην αντίπαλη περιοχή (43,92 ±13,92 > 35,21 ±10,90, p<0.001). Από τα αποτελέσματα των παραπάνω μεταβλητών φαίνεται ότι το επιθετικό τεχνικοτακτικό προφίλ των P-OFF ομάδων ήταν ανώτερο έναντι των αυτών στα P-OUT. Επομένως, τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας θα βοηθήσουν τους προπονητές των P-OUT ομάδων στον ποιοτικότερο σχεδιασμό προπονητικών μονάδων με ρεαλιστικές συνθήκες, δίνοντας έμφαση στην αποτελεσματικότερη καθοδήγησή τους, έχοντας ως βάση την απόδοση των τεχνικοτακτικών στοιχείων των P-OFF ομάδων, με απώτερο στόχο την επίτευξη περισσότερων τερμάτων και κατάκτηση καλύτερης θέσης στον πίνακα βαθμολογίας.

Λέξεις - κλειδιά: ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF GREEK PROFESSIONAL AND AMATEUR FOOTBALL PLAYERS AFTER PRE-SEASON

ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο.[1], ΠΟΥΛΟΣ Σ.[1], ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[2], ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.[2], ΜΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ Θ.[1], ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.[1]

CHRISTOFILAKIS O.[1], POULOS S.[1], MITROTASIOS M.[1], ISPYRLIDIS I.[2], MANTZOURANIS N.[2], BOLATOGLOU T.[1], APOSTOLIDIS N.[1]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

orestischristofilakis9@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν συγκεκριμένα φυσιολογικά χαρακτηριστικά επαγγελματιών και ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών μετά την περίοδο προετοιμασίας. Για τον σκοπό αυτόν, 139 ποδοσφαιριστές, 78 επαγγελματίες και 61 ερασιτέχνες, συμμετείχαν στην έρευνα, ηλικίας 24.86 ± 3.75 και 25.46 ± 4.32 ετών και βάρους 75,26 ± 6,08 kg και 76,30 ± 8,55 kg αντίστοιχα. Ο πειραματικός σχεδιασμός πραγματοποιήθηκε μέσω εργαστηριακών εργομετρικών μετρήσεων οκτώ φυσ. δεικτών: 1) της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max), 2) της ταχύτητας που αντιστοιχεί σε αυτήν (vVO_2max), 3) της μέγιστης καρδ. συχνότητας (HR_{max}), 4) της ταχύτητας στο αναερόβιο κατώφλι (vVT), 5) της καρδ. συχνότητας στο αναερόβιο κατώφλι (HR at VT), 6) του ποσοστού της πρόσληψης οξυγόνου που αντιστοιχεί στο αναερόβιο κατώφλι (%VO_2 at VT), 7) του ποσοστού της καρδ. συχνότητας στο αναερ. κατώφλι (% HR at VT) και 8) του ποσοστού σωμ. λίπους (% body fat). Διεξήχθη ανάλυση με περιγραφική στατιστική και σύγκριση μεταξύ των μεταβλητών με ανάλυση ANOVA και τον δείκτη συσχέτισης Spearman. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p<0.05$. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές μικρότερες τιμές για τις VO_2max, vVO_2max και vVT των ερασιτεχνών έναντι των επαγγελματιών (VO_2max_p = 57,82 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ± 5,58 > VO_2max_a = 52,93 ± 4,96 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ - $p<0.001$, vVO_2max_p = 16,82 ± 1,01 km/h > vVO_2max_a = 15,45 ± 1,26 km/h - $p<0.001$, vVT_p =13,16 ± 0,80 km/h > vVT_a = 12,23 ± 0,91 km/h - $p<0.001$) και σημαντικά μεγαλύτερες τιμές σωμ. λίπους για τους ερασιτέχνες (% body fat_a = 13.29 ± 5,24 > % body fat_p = 9,12 ± 2,07 - $p<0.001$). Δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες ως προς τις τιμές της HR στο VT, της % VO_2 στο VT και της % HR στο VT. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποδηλώνουν τη χαμηλή απόδοση στις εξεταζόμενες μεταβλητές (άρα και στην αερόβια και αναερόβια ικανότητα) για τους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, οι οποίες οφείλονται στην ελλειμματική περίοδο προετοιμασίας τους και στο γενικά χαμηλότερο επίπεδο φυσικών τους ικανοτήτων, διευρύνοντας με αυτόν τον τρόπο το χάσμα τους από την απόδοση των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Επομένως, οι προπονητές ερασιτεχνικών ομάδων πρέπει να σχεδιάζουν ποιοτικότερα προπονητικά προγράμματα ανάλογα του επιπέδου των ποδοσφαιριστών τους για την βελτίωσή τους στις παραπάνω φυσιολογικές παραμέτρους.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΟΛ. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ, ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΛΙΤ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ Κ17 ΤΗΣ SUPERLEAGUE ΕΛΛΑΔΑΣ

COMPARISON OF THE ACTIVITY PROFILE BETWEEN ELITE U17 FOOTBALL PLAYERS OF GREEK SUPERLEAGUE

ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.[1], ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο.[1], ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.[2], ΛΙΝΑΡΔΟΣ Γ.[1], ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ.[1], ΑΡΜΑΤΑΣ Β.[1], ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.[1], ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.[1]

MITROTASIOS M.[1], CHRISTOFILAKIS O.[1], MICHAILIDIS I.[2], LINARDOS G.[1], ATHANASOPOULOS D.[1], ARMATAS V.[1], ZACHARAKIS E.[1], APOSTOLIDIS N.[1]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

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

micmit13@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του προφίλ της αγωνιστικής δραστηριότητας σε ομάδα ελίτ νέων ποδοσφαιριστών Κ17, με απώτερο στόχο τον σχεδιασμό ποιοτικότερων προπονήσεων υψηλής έντασης. Τα δεδομένα προήλθαν από 10 αγώνες (5 εντός και 5 εκτός έδρας) μίας ομάδας ελίτ νέων παικτών ηλικιακής κατηγορίας Κ17 της Super League, που αγωνίστηκαν και στα 90 λεπτά των αγώνων. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με σύστημα GPS (Vis Track, Impire). Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν: α) η συνολική καλυπτόμενη απόσταση (m), β) η απόσταση σε ταχύτητα >22.68 km/h, και γ) η απόσταση σε ταχύτητα 18.0-22.68 km/h. Οι συγκρίσεις πραγματοποιήθηκαν ανά αγωνιστική θέση και μεταξύ των εντός και εκτός έδρας παιχνιδιών. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης και ο δείκτης συσχέτισης του Spearman. Από τα στοιχεία της μελέτης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη συνολική διανυόμενη απόσταση ανά αγωνιστική θέση ($F_{(4,94)}$=20.785, p=0.000), με τους μέσους και τους πλάγιους αμυντικούς να κυριαρχούν (μέσοι-CM = 9497.06± 633.77 m, πλάγιοι αμυντικοί-FB = 9284.12 ± 507.445 m, πλάγιοι επιθετικοί-FW = 9000.00 ± 377.16 m, κεντρικοί αμυντικοί-CB = 8207.50± 477.05 m, επιθετικοί-CF = 8061.82 ± 315.17 m). Επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές φάνηκαν και στην καλυπτόμενη απόσταση σε ταχύτητα >22.68 km/h ($F_{(4,94)}$ =19.686, p=0.000), όπου οι FW, CF και οι FB έδειξαν μεγαλύτερες τιμές (FW = 244.40 ± 61.54 m , CF = 211.55 ± 86.134 m, FB = 188.47 ± 44.79 m, CB = 116.69 ± 58.20 m, CM = 87.35 ± 25.20 m). Επιπλέον, σημαντική διαφορά ανά θέση σημειώθηκε και στην ταχύτητα 18.0-22.68 km/h, ($F_{(4,94)}$ =7.929, p=0.000). Η σύγκριση αναφορικά με την έδρα έδειξε ότι οι παίκτες κάλυψαν μεγαλύτερες αποστάσεις στους εντός έδρας αγώνες στη συνολική απόσταση ($F_{(4,94)}$=8.733, p=0.05) και στις ταχύτητες >22.68 km/h ($F_{(4,94)}$ =8.850, p=0.04), ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόσταση με ταχύτητα 18.0-22.68 km/h, ($F_{(4,94)}$ =1.127, p=0.293). Επομένως, αφενός γίνεται αντιληπτή η μεγαλύτερη επιβάρυνση των παικτών της επίθεσης και των πλάγιων αμυντικών κι αφετέρου η επίδραση της έδρας στις καλυπτόμενες αποστάσεις και ιδιαίτερα σε αυτές σε υψηλή ένταση. Συνεπώς, η προπονητική διαδικασία πρέπει να περιέχει ειδικά προπονητικά ερεθίσματα αερόβιας και υψηλής έντασης ανάλογα των αγωνιστικών θέσεων και να πραγματοποιείται καταλληλότερη προπονητική προετοιμασία για τους εκτός έδρας αγώνες.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΦΙΛ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, U17 SUPER LEAGUE, ΔΙΑΝΥΟΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΕΝΤΡΑΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΦΙΝΑΛΙΣΤ ΟΜΑΔΩΝ

THE USE OF CROSS DURING FOOTBALL WORLD CUP 2018: DIFFERENCES BETWEEN THE FOUR FINALIST TEAMS

ΑΡΜΑΤΑΣ Β., ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΛΕΚΚΑΣ Α., ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο., ΜΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ Θ., ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.

ARMATAS V., MITROTASIOS M., PAPAGEORGIOU A., LEKKAS A., CHRISTOFILAKIS O., MPOLATOGLOU T., APOSTOLIDIS N.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να αναλυθεί η επιθετική τεχνικοτακτική ενέργεια της σέντρας με στόχο την επίτευξη τέρματος των φιναλίστ ομάδων του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου 2018 και επιπλέον να διερευνηθεί, ανεξάρτητα από τις τακτικές ιδαιτερότητες των ομάδων, αν υπάρχουν πιθανές ομοιότητες η διαφορές μεταξύ τους. Επιλέχθηκαν οι ομάδες που τερμάτισαν στις 4 πρώτες θέσεις της διοργάνωσης, οι οποίες πραγματοποίησαν σε 15 αγώνες συνολικά 262 ενέργειες για σέντρα: Γαλλία (49), Κροατία (88), Βέλγιο (65) και Αγγλία (60) και που αναλύθηκαν με λογισμικό βιντεανάλυσης Lince. Οι μεταβλητές που εξετάσθηκαν ήταν: το είδος επίθεσης, η τακτική ενέργεια που προηγήθηκε, η χρονική περίοδος εκτέλεσης, ο παίκτης της 1ης επαφής με τη μπάλα και η ενέργειά του, ο αριθμός των επιτιθέμενων παικτών εντός περιοχής και το τελικό αποτέλεσμα. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν συχνότητες (f, %f), το Chi-square test (χ^2-test) και το Cochran's Q test. Η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa, όπου τα αποτελέσματα για τη συμφωνία μεταξύ παρατηρητών και μεταξύ παρατηρήσεων ήταν k=0.88 and k=0.84 αντίστοιχα. Πραγματοποιήθηκαν τελικά 235 (89.7%) σέντρες, ενώ οι 27 (10.3%) μπλοκαρίστηκαν τη στιγμή της εκτέλεσης από αμυνόμενο παίκτη. Η ανάλυση δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στις εξεταζόμενες μεταβλητές. Συνολικά, οι ομάδες χρησιμοποίησαν περισσότερο την τεχνικοτακτική ενέργεια της σέντρας, όταν το τρέχον σκορ ήταν ισοπαλία (52.3%) και στο 2ο ημίχρονο (54.6%). Οι περισσότερες ενέργειες για σέντρα πραγματοποιήθηκαν μέσω οργανωμένων επιθέσεων (72.1%), ενώ το 17.2% από άμεσες επιθέσεις και 10.7% από αντεπιθέσεις ($p<0.001$), καθώς μετά από ατομική ενέργεια παίκτη (85.9%), ενώ μόνο στο 14.1% πραγματοποιήθηκε το συνδυαστικό παιχνίδι ($p<0.001$). Από το σύνολο των σεντρών (N=235), το 65.5% κατέληξε σε αμυνόμενο παίκτη ή τον τερματοφύλακα, ενώ το 18.3% σε επιτιθέμενο παίκτη και το 16.1% σε κανέναν παίκτη η άουτ. Τελικά πραγματοποιήθηκε τελική ενέργεια στο 17.9% των περιπτώσεων και επιτεύχθηκε τέρμα μόνο στο 3.4%. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι οι τέσσερις παραπάνω κορυφαίες ομάδες του Μουντιάλ 2018, ανεξάρτητα από τις πιθανές τεχνικοτακτικές ιδιαιτερότητες, χρησιμοποίησαν την τεχνικοτακτική ενέργεια της σέντρας έχοντας περίπου ίδια αγωνιστική συμπεριφορά. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες στους προπονητές για τον ποιοτικότερο σχεδιασμό της προπόνησης με ρεαλιστικές συνθήκες, δίνοντας έμφαση στην αποτελεσματικότερη εκμετάλλευση της σέντρας, με απώτερο στόχο την επίτευξη περισσότερων τερμάτων. Επιπλέον μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω διερεύνηση του θέματος με την σύγκριση των ομάδων κορυφής και των υπολοίπων ομάδων του Μουντιάλ.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΕΝΤΡΑ, ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ ΩΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΝΟΚ ΑΟΥΤ ΤΟΥ CHAMPIONS LEAGUE 2016-17

FINAL 3RD ENTRIES AS A PERFORMANCE INDICATOR IN THE KNOCK OUT PHASE OF CHAMPIONS LEAGUE 2016-17

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ.[1], ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.[1], ΑΡΜΑΤΑΣ Β.[1], ΜΠΕΛΑΛΗΣ Γ.[1], ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.[2], ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.[2], ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.[2]

OIKONOMIDIS G.[1], MITROTASIOS M.[1], ARMATAS V.[1], BELALIS G.[1], ISPYRLIDIS I.[2], KIRANOUDIS A.[2], KONSTANTINIDOU X.[2]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

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

oikonomidisgiorgos93@gmail.com

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τις επιθετικές αλληλουχίες που παρουσιάζουν είσοδο στο επιθετικό τρίτο του γηπέδου σε αγώνες υψηλού επιπέδου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι αγώνες Champions League 2016-17, της φάσης νοκ αουτ των δυο φιναλίστ Γιουβέντους και Ρεαλ Μαδρίτης. Πιο συγκεκριμένα, αναλύθηκαν 14 αγώνες, 7 για κάθε ομάδα και καταγράφηκαν 251 επιθετικές αλληλουχίες για την Γιουβέντους και 194 για τη Ρεαλ Μαδρίτης με είσοδο στο επιθετικό τρίτο. Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό βιντεοανάλυσης Lince. Οι μεταβλητές που καταγράφηκαν ήταν: α) είσοδος στο επιθετικό τρίτο, β) χρόνος ανά ημίχρονο, γ) πρώτη ενέργεια δ) είδος επίθεσης, ε) αποτέλεσμα τελικής ενέργειας και στ) έδρα αγώνα. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν συχνότητες (f, %f) και το Chi-square test (χ^2 test), ενώ η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. Η Ρεαλ Μαδρίτης παρουσίασε περισσότερες εισόδους στο επιθετικό τρίτο στο δεύτερο ημίχρονο των αγώνων (53,6%), ενώ η Γιουβεντους στο πρώτο ημίχρονο (52,2%), χωρίς να εντοπιστούν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Επιπλέον, η Ρεαλ Μαδρίτης υιοθέτησε ένα άμεσο αγωνιστικό στιλ, αφού το 42,8% των επιθετικών αλληλουχιών προήλθαν από άμεση επίθεση, η πρώτη ενέργεια μετά την έναρξη της επίθεσης ήταν διεισδυτική (54.1%) και από το σύνολο των εισόδων είχε σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό τελειωμάτων (45.9% vs 27.1%, $p<.001$), ενώ βρέθηκε να έχει υψηλότερη αποτελεσματικότητα με το 8,2% των επιθέσεων να καταλήγει σε τέρμα. Η επιθετικές αλληλουχίες της Γιουβέντους προήλθαν κυρίως από οργανωμένη επίθεση (49,8%), ενώ σημειώθηκε τέρμα στο 5,0%. Τέλος, δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων σε σχέση με την έδρα αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η είσοδος στο επιθετικό τρίτο μπορεί να αποτελέσει επιπλέον έναν αξιόπιστο δείκτη απόδοσης και να δώσει πληροφορίες για την αποτελεσματικότητά του σε συνδυασμό με άλλες τεχνικοτακτικές παραμέτρους στην έκβαση του αγώνα.

Λέξεις - κλειδιά: ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, CHAMPIONS LEAGUE, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

THE EFFECT OF MUSIC AND EXERCISE PROGRAMS ON THE REDUCTION OF STEREOTYPED MOVEMENTS AND IMPROVEMENT OF SOCIAL AND MOTOR SKILLS OF CHILDREN WITH AUTISM

ΜΠΑΛΛΑ Χ.,ΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Φ.,ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.
BALLA C., TZIANOPOULOU F., KOKARIDAS D.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

christinemp1998@gmail.com

Η διαταραχή του φάσματος του αυτισμού επηρεάζει περίπου ένα στα 68 παιδιά επιδρώντας ουσιαστικά στην ικανότητα του παιδιού να αποκτήσει κοινωνικές δεξιότητες, να δημιουργήσει και να διατηρήσει σχέσεις καθώς και να επικοινωνήσει με άλλους. Η δυναμική της μουσικής ως μια θεραπευτική βοήθεια σε άτομα με διαταραχή του αυτισμού έχει αρχίσει να κινεί το ενδιαφέρον των ερευνητών. Η σύνδεση της μουσικής με την άσκηση μελετήθηκε μέσω συστηματικής καταγραφής άρθρων των τελευταίων 20 ετών με τη χρησιμοποίηση ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων (Scopus, Pubmed, Google Scholar & Ebsco Host) και αντίστοιχες λέξεις κλειδιά που περιλάμβαναν συνδυασμούς των εννοιών της μουσικής, άσκησης και αυτισμού. Αξιολογήθηκαν 64 άρθρα και περιλήψεις και αποκλείστηκαν τα 36 άρθρα. Συνεπώς, συμπεριλήφθηκαν 28 άρθρα με σκοπό να εξηγηθεί η αξία του συνδυασμού μουσικής και άσκησης ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο συμπεριφοριστικής, κοινωνικής και κινητικής βελτίωσης των παιδιών με αυτισμό. Οι έρευνες έδειξαν πως η επίδραση 8-12 εβδομάδων ατομικής μουσικής παρέμβασης μπορούν πράγματι να βελτιώσουν ατομικά τη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου και τη κοινωνική επικοινωνία. Η μελέτη της κίνησης μέσω της μουσικής, όπως ο χορός, απαιτούν μια προσεκτική, ολιστική εξέταση πολλών χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν τη μουσική, την κινητική μάθηση, την κοινωνική δέσμευση, το συναίσθημα και τη δημιουργικότητα με τις παρεμβάσεις να βασίζονται σε ρυθμούς όπως ο αργός ρυθμός (60bpm) ο οποίος συμβάλλει στη ρύθμιση του βαδίσματος, στη μείωση επαναλαμβανόμενων στερεότυπων συμπεριφορών και στην εστίαση των παιδιών με αυτισμό. Γι' αυτό το λόγο, η μουσική έχει αρχίσει να ενσωματώνεται σε προγράμματα φυσικής αγωγής για παιδιά με αυτισμό, είτε κυρίως σε μορφή αργού τέμπο που επιδρά ευεργετικά στην εστίαση και την μείωση στερεότυπων συμπεριφορών είτε σε μορφή γρήγορου τέμπο που μπορεί να παρακινήσει τους νέους με αυτισμό να ασχοληθούν με επίπεδα έντονης άσκησης που συνιστώνται για την αποφυγή προβλημάτων υγείας όπως η παχυσαρκία. Συμπερασματικά, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει την επίδραση του συνδυασμού άσκησης και μουσικής στον κινητικό συντονισμό και στην κοινωνική επικοινωνία των ατόμων με αυτισμό, με τον συνδυασμό αυτό να επιδρά σε ένα μεγάλο δίκτυο δομών του εγκεφάλου και να βελτιώνει την αισθητικοκινητική λειτουργία, καθώς και την γνωστική και συμπεριφορική ικανότητα. Μελλοντικές έρευνες που προτείνονται, αφορούν την ενημέρωση των γονέων για τις μη φαρμακευτικές θεραπείες, την ανάλυση των εργαλείων μέτρησης ως προς την αξιολόγηση των κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη στοχοθετημένων και αποτελεσματικών θεραπειών μουσικής που αντιμετωπίζουν ειδικές δυσλειτουργικές διεργασίες, ενώ ταυτόχρονα ικανοποιούν τις συναισθηματικές και κινητικές ανάγκες των παιδιών με αυτισμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΥΤΙΣΜΟΣ

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ, ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

PERCEPTIONS OF COACHES ON THE MAJOR SOURCES OF KNOWLEDGE, CHALLENGES AND INCLUSION OPPORTUNITIES FOR TRAINEES WITH INTELLECTUAL DISABILITIES THROUGH SPORTS

ΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Φ., ΜΠΑΛΛΑ Χ., ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ., ΓΟΥΔΑΣ Μ., ΚΩΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.

TZIANOPOULOU F., MPALLA X., KOKARIDAS D., GOUDAS M., KOLOBELONIS A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

fotini.tzianopoulou@gmail.com

Στην ελληνική επικράτεια, παρατηρείται μία ολοένα αυξανόμενη ίδρυση αθλητικών συλλόγων και κατ' επέκταση συμμετοχή των ασκούμενων με νοητική αναπηρία στους αγώνες των Special Olympics και Παραολυμπιακών Αγώνων. Ωστόσο, οι μέχρι τώρα έρευνες στην Ελλάδα, έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην ένταξη μαθητών με νοητική αναπηρία στην σχολική τάξη και την σχετική καταγραφή των αντιλήψεων των καθηγητών ΦΑ, ενώ δεν έχει παρατηρηθεί καμία έρευνα που να εξετάζει την άποψη των προπονητών που ασκούν άτομα με νοητική αναπηρία. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή των αντιλήψεων των προπονητών ασκούμενων με νοητική αναπηρία, σχετικά με τις κυριότερες πηγές γνώσεων, τις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις και την παροχή ευκαιριών άσκησης και ένταξης κατά την προπόνηση των ασκούμενων. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελούνταν από 17 προπονητές ασκούμενων με νοητική αναπηρία (13 άντρες και 4 γυναίκες), με μέσο όρο εμπειρίας τα 10 έτη στην άσκηση ατόμων με αναπηρία σε διεθνές, εθνικό ή τοπικό επίπεδο. Για τις ανάγκες της έρευνας μοιράστηκε ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 7 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου μέσω διαδικτυακής επικοινωνίας με προπονητές ασκούμενων με νοητική αναπηρία. Το ερωτηματολόγιο προέκυψε από την συνεργασία ακαδημαϊκών 5 ευρωπαϊκών χωρών που συμμετέχουν στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ με την ονομασία TEAMUP project. Οι ερωτήσεις βοήθησαν να αποκτηθούν πληροφορίες αντιλήψεων των συμμετεχόντων σχετικά με α) τις πηγές άντλησης γνώσης β) τις απαραίτητες γνώσεις που πρέπει να έχει ο κάθε προπονητής γ) τις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις δ) την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων ε) την παροχή ευκαιριών ένταξης σε περιβάλλοντα άσκησης, ζ) την συνεργασία με άλλους προπονητές και η) μελλοντικές προτάσεις που μπορούν να γίνουν. Οι απαντήσεις που προέκυψαν από κάθε ερώτηση, ομαδοποιήθηκαν με βάση τα κοινά τους στοιχεία και επιλέχθηκαν τα αποσπάσματα που απεικόνισαν με τον πληρέστερο τρόπο το σκοπό της έρευνας. Όλοι οι προπονητές απάντησαν ότι οι γνώσεις αποκτήθηκαν μέσα από τη παρακολούθηση σεμιναρίων, τις προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή και την ανάγνωση σχετικών βιβλίων και εκπαιδευτικού υλικού και η ενημέρωση μέσα από τη χρήση του διαδικτύου. Το οικογενειακό περιβάλλον του κάθε ασκούμενου αναφέρθηκε ως μια σημαντική πηγή πληροφόρησης για τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου όπως και η προηγούμενη εμπειρία τους στον εργασιακό χώρο. Κοινές προκλήσεις που αναφέρθηκαν ήταν η έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής και χώρων άσκησης, η αρχικά χαμηλή απόδοση των ασκούμενων με νοητική αναπηρία και η αλλαγή της κοινωνικής αντίληψης. Όλοι οι προπονητές συμφώνησαν ότι η γνώση θα πρέπει να αποκτάται όχι μόνο μέσα από τη θεωρητική κατάρτιση αλλά και μέσα από την πράξη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ TACQOL ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

THE COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS INDEXES, PHYSICAL ACTIVITY AND DIMENSIONS OF THE TACQOL QUESTIONNAIRE IN ADOLESCENTS WITH AND WITHOUT MOTOR DIFFICULTIES

ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.[1], ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.[1], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[2], ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.[2]

MONASTIRIDI S.[1], KATARTZI E.[1], KOURTESIS T.[2], VLACHOPOULOS S.[2]

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

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

monastiridou@hotmail.com

Η αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού (ΑΔΚΣ) έχει αρνητικό αντίκτυπο στη φυσική κατάσταση, στη φυσική δραστηριότητα και στην ποιότητα ζωής, που σχετίζεται με την υγεία. Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση δεικτών φυσικής κατάστασης, του επίπεδου φυσικής δραστηριότητας και των διαστάσεων του ερωτηματολογίου TNO-AZL Questionnaire for Children's Health-Related Quality of Life (TACQOL) καθώς και οι μεταξύ τους σχέσεις σε εφήβους με και χωρίς ΑΔΚΣ. Στην έρευνα συμμετείχαν 92 μαθητές/τριες ηλικίας 11-15 ετών (ΜΟ=12.6 έτη), που κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα με ΑΔΚΣ (ομάδα Α n=24) και την ομάδα χωρίς ΑΔΚΣ (ομάδα Β n= 68). Οι δείκτες φυσικής κατάστασης που αξιολογήθηκαν ήταν: α) ο Δείκτης Μάζας Σώματος, β) η ευλυγισία με το Sit and Reach Test γ) η δύναμη των κοιλιακών με το Sit Up Test και δ) η ισορροπία με το Movement Assessment Battery for Children (MABC-2). Για την αξιολόγηση της εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. Το ερωτηματολόγιο TACQOL, αποτελείται από 63 ερωτήσεις με 7 διαστάσεις (σωματική ενόχληση, κινητική λειτουργικότητα, γνωστική λειτουργικότητα, αυτονομία, κοινωνικές επαφές, θετική και αρνητική διάθεση). Από την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα των δύο ομάδων, ο έλεγχος Levene, για την ισότητα των διακυμάνσεων, βρέθηκε στατιστικά μη σημαντικός για όλες τις μεταβλητές. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δύναμη των κοιλιακών μυών, στην ισορροπία και στον δείκτη μάζας σώματος ($p<.05$) με την ομάδα χωρίς ΑΔΚΣ να σημειώνει καλύτερες επιδόσεις. Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο TACQOL, φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, στις διαστάσεις κινητική και γνωστική λειτουργικότητα, αυτονομία, κοινωνικές επαφές και θετική διάθεση με καλύτερα σκορ στην ομάδα χωρίς ΑΔΚΣ. Σχετικά με την φυσική δραστηριότητα, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson, βρέθηκε μέτρια θετική συσχέτιση του συνολικού σκορ της φυσικής δραστηριότητας και της ισορροπίας με τη δύναμη των κοιλιακών, στην ομάδα Α. Στην ομάδα Β φάνηκε χαμηλή θετική συσχέτιση της έντονης φυσικής δραστηριότητας με την δύναμη των κοιλιακών και την ισορροπία, του συνολικού σκορ της φυσικής δραστηριότητας με τη διάσταση σωματική ενόχληση του TACQOL, και μέτρια θετική συσχέτιση της ισορροπίας με την κοινωνική λειτουργικότητα και την θετική διάθεση. Όσον αφορά τη φυσική κατάσταση, υπήρξαν μέτριες θετικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις κινητική λειτουργικότητα, κοινωνικές επαφές και αυτονομία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι έφηβοι/ες με ΑΔΚΣ έχουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης και χαμηλότερα επίπεδα σε διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής ως προς την υγεία. Συμπερασματικά προτείνεται, να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών με κινητικές δυσκολίες, μέσα από προγράμματα παρέμβασης, με στόχο τη βελτίωση της κινητικής τους ικανότητας και κατ' επέκταση τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, που σχετίζεται με την υγεία.

Λέξεις – κλειδιά: MABC-2, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ
THE EFFECT OF PROSTHETIC LIMB IN RUNNING SPORT ATHLETES

ΑΦΣΑΡΙΔΟΥ Ζ.Ν., ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ Γ., ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ., ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ.
AFSARIDOU Z.N., TSIGKANOS G., TSOLAKIS C., KOUTSOUKI D.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

zetaafsaridou@gmail.com

Το γνωστικό πεδίο των κινητικών αναπηριών ανεξαρτήτως εγγενούς ή επίκτητης αναπηρίας χρήζει σημαντικής μέριμνας με απώτερο σκοπό την επιτυχή ένταξη αυτών των ανθρώπων στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων, ιδιαίτερα για τα άτομα όπου υποβάλλονται σε ακρωτηριασμό κάτω άκρων(ου) λόγω κάποιου τραυματισμού ή κάποιας ασθένειας. Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στον έλεγχο και την εργομετρική αξιολόγηση της ισοκινητικής μυϊκής δύναμης των κάτω άκρων και του κορμού ενεργών αθλητών στίβου με ακρωτηριασμό κάτω άκρων(ου). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 3 ενήλικες άνδρες αθλητές στίβου υψηλού επιπέδου με ακρωτηριασμό κνήμης, ηλικίας μεταξύ 28-37 ετών, εκ των οποίων ο ένας φέρει ακρωτηριασμό και στα δύο κάτω άκρα του. Για την αξιολόγηση των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε ένα ισοκινητικό δυναμόμετρο τύπου Biodex, το οποίο δίνει πληροφορίες σχετικά με την παραγόμενη ροπή των καμπτήρων και των εκτεινόντων μυών τόσο του άθικτου όσο και του ακρωτηριασμένου άκρου, αλλά και του κορμού. Συγκεκριμένα οι αθλητές αξιολογήθηκαν σε ύπτια και σε καθιστή θέση κατά τη διάρκεια αξιολόγησης της ισοκινητικής δύναμης του ισχίου και του κορμού αντίστοιχα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αξιολογήσεων παρατηρήθηκε ανομοιομορφία στην ικανότητα παραγωγής ισοκινητικής δύναμης των καμπτήρων και των εκτείνοντων μυών στους δοκιμαζόμενους 1 και 2. Ωστόσο υπήρξαν κάποιες παράμετροι στις οποίες οι συγκεκριμένοι δοκιμαζόμενοι (με μονομερή ακρωτηριασμό κνήμης) εμφάνισαν κοινές αποκλίσεις ανάμεσα στο άθικτο και το ακρωτηριασμένο άκρο τους. Δηλαδή εμφάνισαν υπερίσχυση στην παραγωγή μέγιστης ροπής και μέγιστης ροπής προς το σωματικό τους βάρος κατά την έκταση του άθικτου μέλους τους. Τέλος και οι δύο δοκιμαζόμενοι εμφάνισαν υψηλότερο ποσοστό κοπώσεως τόσο κατά τη διάρκεια της έκτασης όσο και της κάμψης στο ακρωτηριασμένο άκρο. Όσον αφορά στον δοκιμαζόμενο 3 υπήρξε ανομοιομορφία στην ικανότητα παραγωγής ισοκινητικής δύναμης ανάμεσα στα δύο ακρωτηριασμένα κάτω άκρα του. Ωστόσο προέκυψαν υψηλότερα ποσοστά κοπώσεως στο δεξί ακρωτηριασμένο άκρο κατά τη διάρκεια της κάμψης κατά ένα αμελητέο ποσοστό του 0.1% και της έκτασης στο ίδιο άκρο κατά 14%. Επιπλέον στην ισοκινητική αξιολόγηση των εκτείνοντων και των καμπτήρων του κορμού, οι τρείς δοκιμαζόμενοι εμφάνισαν μία κοινή απόκλιση σε σχέση με την υπερίσχυση της δύναμης των εκτείνοντων μυών του κορμού. Τέλος η αναλογία μεταξύ αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών του κορμού και των τριών αθλητών βρισκόταν κατά μέσο όρο στο ποσοστό των 59.13%. Ωστόσο το ποσοστό της αναλογίας των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών του κορμού των δοκιμαζόμενων 1 και 2, όπου φέρουν ακρωτηριασμό κνήμης στο ένα εκ των δύο άκρων τους, ανέρχεται κατά μέσο όρο στο 55.4%, ενώ του δοκιμαζόμενου 3 ανέρχεται στο 66.5%. Τέλος εξάγεται ως συμπέρασμα το γεγονός ότι οι αθλητές δρομικών αγωνισμάτων με ακρωτηριασμό κνήμης στο ένα εκ των δύο άκρων τους εμφανίζουν μία υστέρηση σε μέγιστη και μέγιστη ροπή προς το σωματικό τους βάρος της ισοκινητικής μυϊκής δύναμης του ακρωτηριασμένου άκρου τους, την οποία αντισταθμίζουν μέσω των υψηλότερων δυνάμεων όπου παράγονται από το αντίστοιχο άθικτο άκρο. Επιπροσθέτως η υπερίσχυση της ισοκινητικής δύναμης των εκτείνοντων μυών του κορμού και των τριών αθλητών υποδηλώνει την ανάγκη του εκάστοτε αθλητή να αντισταθμίσει το αυξημένο φορτίο όπου τίθεται στο γόνατο του άθικτου άκρου του (Pailler et al., 2004). Εν κατακλείδι, κρίνεται απαραίτητη η παροχή ενός εξατομικευμένου προγράμματος εκγύμνασης σε όλους τους αθλητές στίβου όπου συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, το οποίο θα εστιάσει στην ενδυνάμωση των μυών κυρίως του ακρωτηριασμένου άκρου, καθώς και των καμπτήρων του κορμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΑ ΜΕΛΗ, ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟΣ, ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

INVESTIGATING THE LEVEL OF FUNCTIONAL ABILITY OF ADULTS AND OLDER PEOPLE

ΧΙΝΤΗΡΟΓΛΟΥ Ε., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.
CHINTIROGLOU E., BATSIOU S., SPASSIS A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eleochin@phyed.duth.gr

Η φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, από την παιδική μέχρι και την τρίτη ηλικία. Ειδικά, στα άτομα τρίτης ηλικίας η συμμετοχή σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας είναι απαραίτητη καθώς τα βοηθάει να διατηρούν τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία τους ώστε να μπορούν να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες ενώ η απουσία της μπορεί να επιφέρει διάφορες ασθένειες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας ενηλίκων και ατόμων τρίτης ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 34 άτομα (21 γυναίκες και 13 άνδρες) από 61 έως 96 ετών με ΜΟ ηλικίας τα 76,21 χρόνια. Για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε από τη δέσμη του Senior Fitness Test η δύναμη κάμψης βραχίονα, η ευλυγισία των άνω άκρων και ισχίων, η δυναμική ισορροπία, η λειτουργική και η αερόβια ικανότητα. Από το βάρος και το ύψος των συμμετεχόντων υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας τους σώματός τους. Οι μετρήσεις έγιναν σε γηροκομείο και ΚΑΠΗ δήμου επαρχιακής πόλης της Β. Ελλάδας καθώς και σε άτομα που ζουν ανεξάρτητα στα σπίτια τους. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι σημαντική παράμετρος που επηρεάζει τις επιδόσεις των ατόμων είναι η ηλικία σε συνδυασμό με τον τόπο διαμονής τους. Καλύτερες επιδόσεις σημείωσαν τα άτομα που διέμεναν στα σπίτια τους από εκείνα που διέμεναν στο γηροκομείο, τα οποία ήταν μεγαλύτερα σε ηλικία. Ακόμη, η σύγκριση των ατόμων ως προς το φύλο έδειξε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές($p<0.05$)υπήρξαν μόνο στο ύψος και στην ικανότητα της άρσης από καθιστή θέση, όπου υπερείχαν οι άνδρες. Οριακή διαφορά παρατηρήθηκε στις μεταβλητές του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)και της ευκαμψίας του δεξιού χεριού, στις οποίες υπερείχαν οι γυναίκες αλλά και στην αερόβια ικανότητα (επιτόπιο βηματισμό) στην οποία υπερείχαν οι άνδρες. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι στα άτομα τρίτης ηλικίας υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις στην ευκαμψία των άνω άκρων και στην ισορροπία. Στα προγράμματα άσκησης των ατόμων τρίτης ηλικίας πρέπει να δίνεται έμφαση στην αύξηση αυτών των δύο παραμέτρων ώστε να βελτιωθεί η λειτουργική τους ικανότητα. Για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων απαιτείται έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα.

Λέξεις - κλειδιά: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, SENIOR FITNESS TEST

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ – ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

THE EFFECT OF THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING ON SOCIAL FUNCTIONING OF YOUNG ADULTS WITH AUTISM SRECTRUM DISORDER – CASE STUDY

ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ Β.[1], ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.[1], ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π.[2], ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.[3]

KANAKARIS V.[1], BATSIOU S.[1], GIAGAZOGLOU P.[2], DIGGELIDIS N.[3]

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

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

vassiliskanakaris@gmail.com

Η πολυπαραγοντική φύση των συμπτωμάτων της Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι ο λόγος που τα τελευταία χρόνια το επιστημονικό ενδιαφέρον έχει στραφεί προς τις συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες. Μία κατηγορία που ανήκει σε αυτήν τη θεραπευτική προσέγγιση είναι οι δραστηριότητες και θεραπείες υποβοηθούμενες από άλογα (ΔΘΥΑ). Τα αποτελέσματα ερευνών που έχουν διεξαχθεί έδειξαν ότι τα προγράμματα θεραπευτικής ιππασίας (ΘΙ) μπορούν να είναι ωφέλιμα για τα παιδιά με ΔΑΦ αφού βελτιώνουν την κοινωνική συμπεριφορά. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός παρεμβατικού προγράμματος ΘΙ στην κοινωνική συμπεριφορά 7 ατόμων με ΔΑΦ. Το δείγμα αποτελούνταν από 1 έφηβο και 6 νεαρούς ενήλικες, ηλικίας 14 – 23 ετών. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 10 εβδομάδες, με συχνότητα μία συνεδρία την εβδομάδα, διάρκειας 45 λεπτών. Η κοινωνική συμπεριφορά των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε από τους γονείς και τον ερευνητή πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος, χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο Aberrant Behavior Checklist-Community (ABC-C). Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 58 ερωτήματα και αξιολογούσε τη συχνότητα 5 μη αποδεκτών συμπεριφορών σε παιδιά και ενήλικες με ΔΑΦ: εκνευρισμός / ταραχή / κλάμα (n=15), νωθρότητα / κοινωνική απομόνωση (n=16), στερεοτυπική συμπεριφορά (n=7), υπερδραστηριότητα / μη συμμόρφωση (n=16) και ανάρμοστος λόγος (n=4) (Aman, 1995). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικοί έλεγχοι (Wilcoxon και Mann-Whitney U). Στις μετρήσεις του ερευνητή τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε βελτίωση σε όλες τις υπο-κλίμακες του ABC-C αλλά μόνο στην υπο-κλίμακα της στερεοτυπικής συμπεριφοράς υπήρξε στατιστικά σημαντικά βελτίωση ($p<0,05$). Δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο αξιολογήσεων των γονέων. Πιο συγκεκριμένα, υπήρξε βελτίωση στην υπο-κλίμακα του εκνευρισμού, της νωθρότητας και της υπερδραστηριότητας ενώ παρατηρήθηκε αύξηση στην υποκλίμακα του ανάρμοστου λόγου. Οι βαθμολογίες της κοινωνικής συμπεριφοράς των συμμετεχόντων από τον ερευνητή και τους γονείς δεν διέφεραν σημαντικά τόσο κατά την αρχική όσο και κατά την τελική αξιολόγηση. Συμπερασματικά, τα προγράμματα ΘΙ έχουν θετική επίδραση στην κοινωνική συμπεριφορά ατόμων με ΔΑΦ χωρίς όμως να μπορεί να διαπιστωθεί αυτή η αλλαγή στο οικογενειακό περιβάλλον. Απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών σε μεγαλύτερο αριθμό ατόμων προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων θεραπευτικής ιππασίας στα άτομα με ΔΑΦ.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

RECORDING BEHAVIOR OF THE PEOPLE WITH AUTISTIC DISORDERS DURING EXERCISE USING INTERACTIVE SPORT GAMES

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Α., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ.

NIKOLAIDOU A., PAPADOPOULOU S., MPATSIOU S., PAPADIMITRIOU A., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aikaniko6@phyed.duth.gr

Οι διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) αποτελούν μια σοβαρή αναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζουν πολλούς τομείς στη ζωή του παιδιού. Τα παιδιά με αυτισμό παρουσιάζουν προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων, επικοινωνίας, κοινωνικότητας αλλά και συμπεριφοράς καθώς αυτή ποικίλει από άτομο σε άτομο με μεγάλες διαφορές. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια υπάρχει όλο και περισσότερο ενδιαφέρον προς τις ΔΑΦ, και ειδικότερα όσον αφορά στο συμπεριφορικό και ψυχοσυναισθηματικό κομμάτι προσπαθώντας να δοθεί μια σαφέστερη και ρεαλιστικότερη εικόνα. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν να καταγραφεί η συμπεριφορά παιδιών και εφήβων στο φάσμα του αυτισμού κατά την ενασχόλησή τους με αθλητικά διαδραστικά παιχνίδια. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν και παρατηρηθήκαν 4 παιδιά ,ένα κορίτσι και τρία αγόρια, ηλικίας 8-18 χρόνων. Τα δεδομένα προέκυψαν από τη μέθοδο της παρατήρησης. Για διάστημα 8 εβδομάδων ενασχόλησης των παιδιών με το διαδραστικό παιχνίδι-κονσόλα (Wii), 2 συνεδρίες/εβδομάδα, των 60΄έκαστη. Η εξάσκηση ήταν ατομική. Παρατηρήθηκε θετική ανταπόκριση των παιδιών με συναισθήματα ευφορίας να κυριαρχούν καθ' όλη τη διάρκεια. Τα παιδιά ερχόντουσαν ενθουσιασμένα και χαρούμενα στο χώρο με βιασύνη να ξεκινήσουν. Στην διάρκεια της συνεδρίας, ανάλογα με το παιχνίδι παρατηρήθηκε εκνευρισμός, αγωνία αλλά και ενθουσιασμός-χαρά ,συναισθήματα άμεσα συνδεδεμένα με την νίκη ή ήττα στη διάρκεια του παιχνιδιού. Δεν παρατηρήθηκε κάποιο συγκεκριμένο ή εύκολα διακριτό συναίσθημα στη λήξη της συνεδρίας γεγονός που αποδόθηκε στο ότι τα παιδιά ήξεραν πως όταν τελειώσει το παιχνίδι τους δεν έχουν άλλο λόγο να παραμείνουν στον χώρο και έπρεπε να φύγουν. Παρόλα αυτά αξίζει να σημειωθεί πως δεν έλειψαν φορές που κάποια παιδιά του δείγματος δεν ήθελαν να φύγουν ή ζητούσαν να έρχονται και άλλες φορές, γεγονός που επιτρέπει να χαρακτηριστεί η ενασχόληση με τα διαδραστικά αθλητικά παιχνίδια ελκυστική για την ομάδα των ατόμων αυτών. Συμπερασματικά τα διαδραστικά παιχνίδια καταφέρνουν να δραστηριοποιήσουν τα παιδιά με ΔΑΦ βοηθώντας τα επίσης να δημιουργήσουν και να εξωτερικεύσουν θετικά συναισθήματα, λαμβάνοντας πάντα υπόψη την ποικιλομορφία-μοναδικότητα που απαντάται στο φάσμα του αυτισμού.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΥΤΙΣΜΟΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ, ΔΑΦ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

HEART RATE RECORDING OF PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS DURING EXERCISE USING INTERACTIVE SPORTS GAMES

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Α., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΣΠΑΣΗΣ Α.

PAPADOPOULOU S., NIKOLAIDOU A., MPATSIOU S., PAPADIMITRIOU A., SPASSIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THACE

stavpapa17@phyed.duth.gr

Παρατηρείται μεγάλη αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των ατόμων με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ). Τα τελευταία χρόνια μεταξύ των μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την απασχόληση τους είναι και τα ψηφιακά αθλητικά διαδραστικά παιχνίδια (ΨΑΔΠ) .Αυτά έχουν πολλά πλεονεκτήματα ως παρέμβαση στα άτομα αυτά, όπως το ευέλικτο παιχνίδι, συνδυασμό ψυχαγωγίας και άσκησης και δεν απαιτείται ιδιαίτερα μεγάλος χώρος για αυτή. Αυτό που δεν είναι σίγουρο είναι εάν η επιβάρυνση του καρδιαγγειακού συστήματος είναι ικανή για να προκαλέσει τις απαιτούμενες προσαρμογές. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει την επιβάρυνση του καρδιαγγειακού συστήματος ,κατά την ενασχόληση των παιδιών και εφήβων με ΔΑΦ με ΨΔΠ. Για την διεξαγωγή του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε η κονσόλα του Wii και τα παιχνίδια/αθλήματα από το Wii Sports και το Wii Sports Resort. Στη μελέτη συμμετείχαν 4 άτομα (3 αγόρια και 1 κορίτσι) με ΔΑΦ. Το παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν διάρκειας 8 εβδομάδων, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα, 45 λεπτά η κάθε συνεδρία. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας πραγματοποιήθηκε σε κάθε συνεδρία με το καρδιοσυχνόμετρο GPS Team Polar Pro 2, σε όλη της διάρκειά της. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι κατά την εξάσκηση των ατόμων με τη χρήση ΨΔΠ η ένταση της καρδιακής συχνότητας κυμάνθηκε από 40% μέχρι 62%. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στο ποσοστό έντασης μεταξύ της πρώτης μέτρησης και της τελευταίας. Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα είναι ότι η ενασχόληση με ΨΑΔΠ είναι μία φυσική δραστηριότητα που κινητοποιεί τα νεαρά άτομα με ΔΑΦ, η οποία όμως δεν επιβαρύνει σε μεγάλο βαθμό το καρδιαγγειακό σύστημα. Ωστόσο για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της απαιτούνται περισσότερες έρευνες.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ, ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

28th
ICPESS

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

EFFICIENCY OF FIRST AID SEMINARS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN EMERGENCY AID SITUATIONS

ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ Ν., ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.

VASILAKIS N., STERGIOULAS A.

ΠΑΝΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

nikvasilakis10@gmail.com

Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής καθημερινά καλούνται να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε καταστάσεις επείγουσας ή μη ανάγκης στο σχολείο. Εκτίμηση της κατάστασης των μαθητών, ακριβή αναγνώριση του προβλήματος, άμεση βοήθεια, φροντίδα, μεταφορά στο σπίτι, σε γιατρό ή σε νοσοκομείο, παραμονή μαζί τους μέχρι την έλευση ασθενοφόρου ή ειδικού και παροχή περαιτέρω βοήθειας αν εφόσον χρειαστεί. Σκοπός της μελέτης ήταν να προσδιορίσει αν η υλοποίηση σεμιναρίων πρώτων βοηθειών μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής στις παραμέτρους της ορθής, θεωρητικής και ακρίβειας γνώσης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Συμμετείχαν με τυχαία επιλογή 200 εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής οι οποίοι διαχωρίστηκαν σε 2 ομάδες: την πειραματική αποτελούμενοι από 150 εκπαιδευτικούς και την ομάδα ελέγχου αποτελούμενοι από 50 εκπαιδευτικούς. Πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με τη χρήση ερωτηματολογίου που αποτελούνταν από 40 ερωτήσεις. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας, εγκυρότητας και αντικειμενικότητας του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε με διερευνητική παραγοντική ανάλυση. Ο δείκτης Cronbach΄s a ήταν 0.89. Πριν και μετά το τέλος του προγράμματος μετρήθηκαν η ορθή γνώση (το άθροισμα των σωστών απαντήσεων διαιρέθηκε με το σύνολο των ερωτήσεων και μετατράπηκε σε εκατοστιαία κλίμακα), η θεωρητική γνώση (το άθροισμα των σωστών και λανθασμένων απαντήσεων διαιρούμενο με το σύνολο των ερωτήσεων και μετατράπηκε σε εκατοστιαία κλίμακα) και η ακρίβεια της γνώσης (το άθροισμα των λανθασμένων απαντήσεων που διαιρέθηκε με το σύνολο των ερωτήσεων και μετατράπηκε σε εκατοστιαία κλίμακα). Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας με pair t-test έδειξε ότι μετά το πρόγραμμα, η πειραματική ομάδα που συμμετείχε στα παρεμβατικά σεμινάρια πρώτων βοηθειών βελτιώθηκε στις παραμέτρους της ορθής ($p<0.001$), θεωρητικής ($p<0.001$) και ακρίβειας γνώσης ($p<0.001$). Ακόμα, η σύγκριση των μεταβολών στις ανωτέρω παραμέτρους της πειραματικής ομάδας, σε σχέση με τα δημογραφικά και εργασιακά χαρακτηριστικά, έδειξε στατιστικά σημαντικές μεταβολές. Συμπερασματικά, η εφαρμογή σεμιναρίων πρώτων βοηθειών μπορεί να βελτιώσει τις γνώσεις των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής στις πρώτες βοήθειες σε καταστάσεις επείγουσας ανάγκης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ, ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

THE INCLUSION OF THE TRAINING GOAL AS A PARAMETER OF VOCATIONAL PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND DEVELOPMENT

ΖΗΣΗ Σ.

ZISI S.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΞΑΝΘΗΣ

DIRECTORATE OF SECONDARY EDUCATION OF XANTHIS

sozhsh2@gmail.com

Ο εκπαιδευτικός σήμερα έχει επωμιστεί έναν πολυδιάστατο και συνάμα σύνθετο ρόλο. Ο χώρος της εκπαίδευσης αφορά σε έναν τομέα, ο οποίος χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές, καθιστώντας την Παιδαγωγική μία από τις πιο γρήγορα μεταβαλλόμενες και εξελισσόμενες επιστήμες κατά τα τελευταία έτη. Εν μέσω αυτής της δίνης των αλλαγών, ο ρόλος του εκπαιδευτικού, αλλά και του διευθυντή σχολικής μονάδας δεν θα μπορούσε να παραμείνει ο ίδιος. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας αφορούσε στη διερεύνηση της σημασίας της συνεχούς επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών μετά από τον διορισμό τους, τη σχέση της συνεχούς επιμόρφωσης, σε σχέση με την επαγγελματική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Ιδιαίτερη σημασία στη μελέτη μας είχε ο ρόλος του Συλλόγου Διδασκόντων, του Διευθυντή, της επίσημης επαγγελματικής κατάρτισης, αλλά και των ενδοσχολικών μεθόδων επιμόρφωσης στη συνεχή επαγγελματική κατάρτιση και επιμόρφωσή τους. Τα παραπάνω θέματα διερευνήθηκαν μέσω της ανασκόπησης της κατάλληλης αρθρογραφίας και βιβλιογραφίας και τη σύνταξη ερωτηματολογίων με συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα. Ως μεθοδολογία χρησιμοποιήθηκε η προσωπική συνέντευξη με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων από είκοσι εκπαιδευτικούς. Από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας κατέστη σαφές ότι λιγότεροι από τους μισούς εκπαιδευτικούς συνεχίζουν να επιμορφώνονται κατά τη διάρκεια της καριέρας τους, ενώ τα σχολεία ως επιμορφωτικοί φορείς δεν είναι επαρκώς αποτελεσματικά. Οι επτά από τους είκοσι ήταν εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής που στο μεγαλύτερο ποσοστό τους εξακολουθούν να επιμορφώνονται. Σχετικά με τα οφέλη των διαφόρων επιμορφωτικών προγραμμάτων, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι τα οφέλη των προγραμμάτων συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών είναι η ανάπτυξη παιδαγωγικών δεξιοτήτων, η αύξηση της αποδοτικότητας, η βελτίωση των εκπαιδευτικών συστημάτων και των μέσων διδασκαλίας, η αλλαγή κουλτούρας, η αύξηση των γνώσεων παιδαγωγικής, κοινωνιολογίας, ψυχολογίας και νέων τεχνολογιών, η βελτίωση της διδασκαλίας, η καλύτερη διεκπεραίωση των εκπαιδευτικών καθηκόντων, η προσωπική ανάπτυξη, η ενημέρωση σε νέα δεδομένα παιδαγωγικής και ο εμπλουτισμός των τρόπων διαχείρισης και επίλυσης προβλημάτων και συγκρουσιακών καταστάσεων. Για περισσότερα στοιχεία σχετικά με την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών θα διερευνηθεί μελλοντικά μεγαλύτερος αριθμός εκπαιδευτικών και σχολικών μονάδων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

THE EFFECT OF AN ANGRY MANAGEMENT INTERVENTION PROGRAM ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN NIGHT SCHOOL STUDENTS

ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Π., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

KARAPANAGIOTOU A., KECHAGIAS P., ROKKA S., FILIPPOU F., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan22@gmail.com

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) ως στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων τις τελευταίες δεκαετίες και οι επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν τη σχέση της με την επιτυχία στην εκπαίδευση, ακαδημαϊκά επιτεύγματα και καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος διαχείρισης θυμού στη βελτίωση της ΣΝ και των παραγόντων της σε μαθητές/τριες εσπερινών σχολείων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 99 άτομα (55 μαθητές & 44 μαθήτριες), με μέσο όρο ηλικίας 21 έτη, που φοιτούσαν σε εσπερινά σχολεία της Θράκης, κατά το σχολικό έτος 2018-19. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα ΣΝ (EIS; Schutte et al., 1998), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Πλατσίδου, 2005), με 33 θέματα σε τέσσερις παράγοντες: διαχείριση συναισθημάτων, αυτορρύθμιση, χρήση συναισθημάτων και ενσυναίσθηση και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα.Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δύο ομάδες, πειραματική (n=51) και ελέγχου (n=48). Το παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν διάρκειας έξι μηνών, με συχνότητα μία συνεδρία κάθε εβδομάδα, διάρκειας 90 λεπτών, με τη συνεργασία εκπαιδευτικών του σχολείου, καθηγήτριας ΦΑ και ψυχολόγων, στα πλαίσια του "Προγράμματος Σχολικών Δραστηριοτήτων". Το παρεμβατικό πρόγραμμα, αποτέλεσε προσαρμογή του προγράμματος διαχείρισης θυμού των Reilly και Shopshire (2002) στην Ελληνική πραγματικότητα. Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα τόσο κατά την αρχική όσο και την τελική μέτρηση. Από τα αποτελέσματα δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων κατά την αρχική μέτρηση. Από τις αναλύσεις διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και αλληλεπίδραση μέτρησης και ομάδας και για τους τέσσερις παράγοντες της ΣΝ. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Sidax), διαπιστώθηκε ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε στατιστικά σημαντικά τους μέσους όρους στη διαχείριση συναισθημάτων, την αυτορρύθμιση, τη χρήση συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε σταθερή. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα διαχείρισης θυμού, ως καινοτόμο πρόγραμμα στο περιβάλλον του σχολείου, είχε στατιστικά σημαντική θετική επίδραση στην αλλαγή των δεικτών της ΣΝ σε μαθητές/τριες εσπερινών σχολείων. Συμπερασματικά, παρεμβατικά προγράμματα διαχείρισης και ελέγχου του θυμού, φαίνεται ότι επιδρούν σημαντικά στη βελτίωση της ΣΝ και των παραγόντων της. Προτείνονται στοχευμένα παρεμβατικά προγράμματα ανάπτυξης της ΣΝ, να σχεδιάζονται και να εφαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον όχι αποσπασματικά αλλά ως μέρος ευρύτερων προγραμμάτων πρόληψης της συναισθηματικής, πνευματικής και ψυχολογικής υγείας των μαθητών.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΕΣΠΕΡΙΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΜΕΝΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRINCIPAL'S CHARISMA AND THE IMPLEMENTATION OF DIFFERENTIATED TEACHING BY THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[1], **LASA EA3189**[2]
SIDIROPOULOU M.[1], **LASA EA3189**[2]

[1] *1ο ΓΕΝΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ*
[2] *ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FRANCHE-COMTE*

[1] *1ο GENERAL LYCEUM OF KAVALA*
[2] *UNIVERSITE DE FRANCHE-COMTE*

matsidiromaster@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί α) η σχέση του *χαρίσματος* του διευθυντή με την εφαρμογή της *διαφοροποιημένης διδασκαλίας* του εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής β) η επίδραση του φύλου του εκπαιδευτικού στην εφαρμογή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας. Η έρευνα υλοποιήθηκε σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Το δείγμα αποτέλεσαν 307 εκπαιδευτικοί, από τους οποίους οι 36 (11,7%) ήταν καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Το *χάρισμα* του διευθυντή, ως παράγοντας της μετασχηματιστικής ηγεσίας, αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ, Bass, Avolio, 1995). Διερευνήθηκε με ερωτήσεις που αναφέρονται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του διευθυντή, στην ικανότητα επικοινωνίας του και στην εμπιστοσύνη που εμπνέει. Η *διαφοροποιημένη διδασκαλία*, ως παράγοντας της αποτελεσματικής διδασκαλίας του εκπαιδευτικού, αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγιο, το οποίο δομήθηκε για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης και του οποίου ελέγχθηκε η αξιοπιστία και εγκυρότητα. Άλλοι παράγοντες της αποτελεσματικής διδασκαλίας στο εν λόγω ερευνητικό εργαλείο ήταν η σωστή οργάνωση του μαθήματος από τον εκπαιδευτικό, η διαχείριση του χρόνου διδασκαλίας, η χρήση νέων τεχνολογιών και η θετική ανατροφοδότηση που παρέχει στους μαθητές. Οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης (correlation analysis) και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στον παράγοντα χάρισμα και στον παράγοντα διαφοροποιημένη διδασκαλία. Ακολούθησε ανάλυση παλινδρόμησης, που καταδεικνύει ότι το χάρισμα προβλέπει την εφαρμογή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Επίσης, η ανάλυση t-test κατέδειξε μη στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, σχετικά με την εφαρμογή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας. Συμπεραίνεται ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στο χάρισμα του διευθυντή και στην εφαρμογή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, καταδεικνύεται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, ως προς τη διαφοροποίηση της διδασκαλίας. Τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν σε προγράμματα κατάρτισης μελλοντικών και εν ενεργεία διευθυντών σχολικών μονάδων με τέτοιο τρόπο, ώστε τα χαρακτηριστικά και οι δεξιότητες που αποτελούν το χάρισμα να αναδεικνύονται και να καλλιεργούνται.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΑΡΙΣΜΑ, ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΩΣ ΗΓΕΤΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

THE INFLUENCE OF THE SCHOOL PRINCIPAL'S LEADERSHIP ON THE CROSS THEMATIC TEACHING BLENDING PHYSICAL EDUCATION

ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α.[1], ΔΕΡΡΗ Β.[2], ΛΑΪΟΣ Α.[2], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[2], ΚΑΛΦΟΠΟΥΛΟΣ Φ.[3]

GAITANIDOU A.[1], DERRI V.[2], LAIOS A.[2], BEBETSOS E.[2], KALFOPOULOS F.[3]

[1]ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[3]ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

[1]DIRECTORATE OF PRIMARY EDUCATION IN KAVALA
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[3]PRIMARY SCHOOL OF CHANIA

athanagaitan@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί α) η σχέση του καθορισμού κατεύθυνσης της σχολικής μονάδας που εμπνέει ο διευθυντής ως μετασχηματιστικός ηγέτης με τη διαθεματική διδασκαλία με φυσική αγωγή, β) η επίδραση του φύλου του διευθυντή ή της διευθύντριας που ασκεί μετασχηματιστική ηγεσία στη διαθεματική διδασκαλία με φυσική αγωγή. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 75 διευθυντές και 75 διευθύντριες σχολικών μονάδων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Κεντρικής και Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Ο καθορισμός κατεύθυνσης ως παράγοντας της μετασχηματιστικής ηγεσίας αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο του Leithwood και συν. (2006), όπως μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε από τον Θεοφιλίδη (2012) και την Γαϊτανίδου (2019). Διερευνήθηκε με ερωτήσεις που αναφέρονται στον προσδιορισμό και τη διαμόρφωση ενός οράματος με τη δημιουργία ενός κοινού ενδιαφέροντος, τις υψηλές προσδοκίες απόδοσης, την προώθηση και αποδοχή των στόχων της ομάδας, την παρακολούθηση της οργανωτικής απόδοσης και την επικοινωνία. Η αξιολόγηση των διαθεματικών διδασκαλιών με φυσική αγωγή αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο της Γαϊτανίδου (2019), και διερευνήθηκε η οργάνωση και η χρονική σύνδεση των επιστημονικών κλάδων της Γλώσσας, των Μαθηματικών, της Ιστορίας, των Φυσικών Επιστημών με τη Φυσική Αγωγή. Οι απαντήσεις και στα δύο ερωτηματολόγια καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στον παράγοντα του καθορισμού κατεύθυνσης και τις διαθεματικές διδασκαλίες με φυσική αγωγή. Επίσης, η ανάλυση t-test έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ διευθυντών και διευθυντριών αναφορικά με την οργάνωση και τη χρονική σύνδεση των επιστημονικών κλάδων με τη Φυσική Αγωγή. Συμπεραίνεται ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στον καθορισμό κατεύθυνσης της μετασχηματιστικής ηγεσίας του-της διευθυντή-διευθύντριας της σχολικής μονάδας της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και τις διαθεματικές διδασκαλίες με φυσική αγωγή. Επιπλέον, η οργάνωση και η χρονική σύνδεση των επιστημονικών κλάδων με τη Φυσική Αγωγή επηρεάζεται από το φύλο. Τα αποτελέσματα μπορούν να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές επιμορφωτικές ενέργειες εκπαιδευτικών και διευθυντών σχολικών μονάδων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ, ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΩΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

THE INTRODUCTION OF LIFESAVING IN PRIMARY EDUCATION AS A CONTINUATION OF SWIMMING COURSES

ΚΑΡΑΜΠΕΡΗ Μ., ΜΠΙΤΖΙΟΥ Κ.

KARAMPERI M., BITZIOU K.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

mariaeleni.karamperi@gmail.com

Αναζητώντας κανείς στο διαδίκτυο τουριστικούς προορισμούς στην Ελλάδα που αφορούν παραλίες και νησιά, θα συναντήσει πολλές καταγραφές περιστατικών με πνιγμούς και με τραυματισμούς στο νερό. Σε μία χώρα σαν την Ελλάδα με πληθώρα ακτών, εύκολα προσβάσιμες από όλους, ο πιο ενδεδειγμένος και αποτελεσματικός τρόπος περιορισμού των πνιγμών είναι η διδασκαλία της κολύμβησης στο σχολείο από μικρή ηλικία, που να περιλαμβάνει και αρχές της ναυαγοσωστικής. Αν και η εκμάθηση κολύμβησης έχει πλέον ενταχθεί στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής στη Γ' και Δ' τάξη του Δημοτικού σχολείου, ο αριθμός νεαρών ατόμων, ηλικίας λίγων μηνών έως και 19 ετών, που πνίγονται ετησίως σημειώνει αύξηση. Επομένως είναι επιτακτική η ανάγκη ναυαγοσωστικής παιδείας σε παιδιά Δημοτικού για την απόκτηση γνώσεων αυτοπροστασίας και πρώτων βοηθειών. Εφόσον οι μαθητές διδάσκονται στη Γ' και Δ' τάξη τεχνικές κολύμβησης, θα ήταν ωφέλιμο στις δύο επόμενες να συνεχιστούν αυτά τα μαθήματα και να εμπλουτιστούν με γνώσεις ναυαγοσωστικής. Στην παρούσα εργασία επιδιώκεται να γίνει φανερή η χρησιμότητα μαθημάτων ναυαγοσωστικής μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση εφαρμογής τέτοιων μαθημάτων σε σχολεία στο διεθνή χώρο. Προτείνεται ετήσιο πρόγραμμα μαθημάτων ναυαγοσωστικής σε μαθητές/τριες της Ε' και ΣΤ', ο οποίος να περιλαμβάνει γνώσεις σχετικά με την αυτοπροστασία και ασφάλεια στο νερό, καθώς και γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών.

Λέξεις – κλειδιά: ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ, ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ, ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ
THE SWIMMING EDUCATION OF KATERINI PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ΜΙΣΑΗΛΙΔΗΣ Μ.[1], ΜΙΣΑΗΛΙΔΗΣ Κ.[2], ΜΠΟΥΛΟΥΣΑΚΗΣ Α.[3], ΓΕΩΡΓΙΟΥ Γ.[2], ΚΑΟΥΡΗ Α.[2], ΒΕΡΡΟΙΩΤΗ Ρ.[4]
MISAILIDIS M.[1], MISAILIDIS K.[2], MPOYLOYSAKIS A.[3], GEORGIOY G.[2], KAOURI A.[2], VERRIOTI R.[4]

[1]UNIVERSITE PARIS 13
[2]ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΙΕΡΙΑΣ
[3]ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΛΛΑΣ
[4]ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

[1]UNIVERSITE PARIS 13
[2]DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION PIERIA
[3]DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION PELLA
[4]DEPARTMENT OF SECONDARY EDUCATION EVIA

kmisailidis@sch.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ανιχνεύσει στους μαθητές, πέρα από τις κολυμβητικές τους ικανότητες, την βαθύτερη γνώση τους καθώς και την αντίληψή τους για την ιδιαιτερότητα του υγρού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ασκούνται. Ο συνδυασμός αυτών των παραμέτρων αποτελεί την απαραίτητη κολυμβητική παιδεία που πρέπει να έχουν. Τετρακόσιοι μαθητές που συμμετείχαν στην διδασκαλία του μαθήματος της κολύμβησης από 22 δημοτικά σχολεία της πόλης της Κατερίνης, ηλικίας 9 ετών, έλαβαν μέρος στην έρευνα αυτή. Το επίπεδο γνώσεων των μαθητών ερευνήθηκε μέσω ερωτηματολογίων πολλαπλών επιλογών και διεξήχθη παράλληλα με την εξέταση της κολυμβητικής τους ικανότητας. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών έχει άριστη θεωρητική γνώση τόσο για την κολύμβηση όσο και για το υγρό στοιχείο γενικότερα. Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι η διδασκαλία της κολύμβησης εκτός από την εκμάθηση της δεξιότητας του αθλήματος προσφέρει γνώσεις που είναι απαραίτητες για όσους έρχονται σε επαφή με το νερό.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ «ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ» ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΤΕΦΑΑ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

APPLICATION OF TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING MODEL IN A PE LESSON AND PERCEIVED SATISFACTION OF SECONDARY SCHOOL AND PE STUDENTS: A QUALITATIVE APPROACH

ΝΑΤΣΗΣ Π., ΓΡΙΒΑΣ Γ., ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ.
NATSIS P., GRIVAS G., KOKARIDAS D.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

grivasger@hotmail.com

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις αρχές της ποιοτικής μεθόδου. Μελετήθηκε η επίδραση ενός μαθήματος χειροσφαίρισης, που διδάχτηκε σύμφωνα με το μοντέλο «Διδασκαλία Παιχνιδιών για Κατανόηση» (ΔΠγΚ), στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση μαθητών Γυμνασίου και φοιτητών ΤΕΦΑΑ που συμμετείχαν στο μάθημα. Το δείγμα αποτέλεσαν 53 μαθητές (26 αγόρια, 27 κορίτσια) γυμνασίου που συμμετείχαν στο μάθημα, και αντίστοιχα 27 δευτεροετείς φοιτητές (11 αγόρια και 16 κορίτσια) του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων που δίδαξαν το μάθημα, στο πλαίσιο του μαθήματος της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής. Συγκεκριμένα σε τρεις τάξεις μαθητών γυμνασίου των 17, 18, 18 ατόμων αντίστοιχα, διδάχτηκε μία φορά ένα μάθημα χειροσφαίρισης, δομημένο σύμφωνα με το μοντέλο ΔΠγΚ. Στο τέλος του μαθήματος, μοιράστηκε από τους ερευνητές ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από πέντε (5) ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, που διερευνούσαν το βαθμό ικανοποίησης από τη συμμετοχή στο μάθημα για να απαντηθεί τόσο από τους μαθητές που συμμετείχαν, όσο και από τους φοιτητές που το δίδαξαν. Σε κάθε συμμετέχοντα, δόθηκε, σε γραπτή μορφή, ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από πέντε ανοιχτές ερωτήσεις, στις οποίες ο καθένας κλήθηκε να απαντήσει. Οι πέντε (5) ανοιχτές ερωτήσεις προσέγγιζαν την υποκειμενική άποψη των φοιτητών και μαθητών ως προς το χαρακτηρισμό του μαθήματος, τις εντυπώσεις τους από το μάθημα και τις αντιλήψεις τους σχετικά με το σκοπό και το αποτέλεσμα του μαθήματος. Τα δεδομένα των ανοιχτών ερωτήσεων συλλέχτηκαν μετά τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων, προσεγγίζοντας την υποκειμενική άποψη του κάθε συμμετέχοντα και επικεντρώθηκαν στην εμπειρία από τη συμμετοχή τους στο μάθημα χειροσφαίρισης με βάση το μοντέλο ΔΠγΚ, που αφορά στη διδασκαλία παιχνιδιών με εστιασμό στην τακτική και ταυτόχρονα στις δεξιότητες των παιχνιδιών. Κάθε ερωτηματολόγιο - γραπτή συνέντευξη, αναλύθηκε θεματικά χωριστά, αλλά και σε σχέση με τις υπόλοιπες συνεντεύξεις και σημειώθηκαν οι αρχικές ιδέες. Αρχικά κωδικοποιήθηκαν τα δεδομένα και κατόπιν συγκεντρώθηκαν τα πιθανά θέματα τα οποία εντοπίστηκαν μετά από ενδελεχή έλεγχο και επανεξέταση των ερωτηματολογίων, αλλά και των σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ τους. Μετά την ανάλυση των απαντήσεων και εκτιμήσεων των συμμετεχόντων, αναδείχτηκαν τα θετικά συναισθήματά τους και οι αντιλήψεις τους ότι μέσω του μαθήματος καλλιεργούνται διανοητικές και κοινωνικές δεξιότητες. Οι θετικές απαντήσεις των συμμετεχόντων, δημιουργούν την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τη δυνατότητα του μοντέλου να συμβάλλει σε πιο ευχάριστη και ασφαλή γνώση των αθλοπαιδιών από τους μαθητές, καθώς και στην εξειδίκευση της αντίστοιχης διδασκαλίας από τους εκκολαπτόμενους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, α) ως μέρος του Αναλυτικού Προγράμματος Μαθημάτων Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο, και β) στο πλαίσιο του μαθήματος της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής, στο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών των Τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ, ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΑΠΟΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ TGFU ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

PHYSICAL EUCATION TEACHERS' VIEWS ON THE EFFICIENCY OF TGFU MODEL IN THE TEACHING OF TEAM HANDBALL TO ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.

PAPAGIANNOPOULOS D., DIGGELIDIS N.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

papakas4@yahoo.com

Το Teaching Games For Understanding (TGFU) ως μοντέλο διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) προτείνεται από πολλούς θεωρητικούς, για τη διδασκαλία των αθλημάτων στην εκπαίδευση. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η διδασκαλία ενός αθλήματος γίνεται μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια, δίνοντας έμφαση πρώτα στην κατανόηση της λογικής του παιχνιδιού, όπως καθορίζεται από τους κανονισμούς και την τακτική του αθλήματος και έπειτα στην τεχνική του. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών ΦΑ για την αποτελεσματικότητα του μοντέλου TGFU στη διδασκαλία της χειροσφαίρισης, σε μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης δημοτικού. Ειδικότερα, διερευνήθηκε η κατανόηση από τους μαθητές των κανονισμών και της βασικής τακτικής του αθλήματος, η κατανόηση των βασικών αντικειμένων τεχνικής πάσα/υποδοχή/σουτ, η απόδοση τους στο παιχνίδι και η ικανοποίηση τους από τη συμμετοχή τους στο μάθημα. Συμμετείχαν 6 έμπειροι εκπαιδευτικοί ΦΑ, από 6 διαφορετικά σχολεία, οι οποίοι δίδαξαν μια κοινή ενότητα 8 συνεχόμενων μαθημάτων χειροσφαίρισης, σχεδιασμένων με TGFU, σε κάθε τμήμα του σχολείου τους που συμμετείχε στην έρευνα. Τα δεδομένα ήταν ποιοτικά και για τη συλλογή τους ο κάθε ένας από τους 6 εκπαιδευτικούς ΦΑ συμμετείχε σε ατομική ημιδομημένη συνέντευξη, μετά την ολοκλήρωση της ενότητας των μαθημάτων.

Για την ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκε η στρατηγική της επαγωγικής ανάλυσης περιεχομένου. Στα αποτελέσματα υπογραμμίζεται η πολύ θετική επίδραση της διδασκαλίας με βάση το μοντέλο TGFU στην κατανόηση των κανονισμών και της βασικής τακτικής της χειροσφαίρισης, από τους μαθητές. Σημειώνεται η βελτίωση της τεχνικής τους στην πάσα, στην υποδοχή και στο σουτ. Τονίζεται η βελτίωση τους στο παιχνίδι και στη λήψη κατάλληλων αποφάσεων μέσα στο παιχνίδι. Ακόμα, αναφέρεται η αύξηση της ικανοποίησης των μαθητών από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της χειροσφαίρισης. Συμπεραίνεται πως το TGFU είναι ένα μοντέλο κατάλληλο και αποτελεσματικό για τη διδασκαλία της χειροσφαίρισης και κατ' επέκταση για τη διδασκαλία των ομαδικών αθλημάτων, στις Τάξεις Ε΄ και ΣΤ΄ του Ελληνικού δημοτικού σχολείου.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, TGFU, ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Δραστηριότητα

ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΡΚΕΣ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ; ARE GREEK CHILDREN SUFFICIENTLY PHYSICALLY ACTIVE?

ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΔΑΝΙΑ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.
KAIOGLOU V., DANIA A., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkaio@phed.uoa.gr

Για να επωφεληθούν τα παιδιά από τις θετικές συνέπειες της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) προτείνεται η συμμετοχή τους σε τουλάχιστον 60΄ μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ, καθημερινά. Ωστόσο, υπάρχουν διεθνείς μελέτες που καταδεικνύουν ότι το επίπεδο ΦΔ των σημερινών παιδιών, ήδη από την προσχολική ηλικία, δεν ανταποκρίνεται στις παραπάνω οδηγίες. Στην Ελλάδα, παρόλο που υπάρχουν στοιχεία για το χαμηλό επίπεδο ΦΔ των παιδιών προσχολικής ηλικίας, δεν υπάρχουν μελέτες που να αναφέρονται σε μεγαλύτερα παιδιά. Σκοπός της εργασίας είναι να εξετάσει το επίπεδο ΦΔ των Ελληνόπουλων 8-12 ετών. Για τον λόγο αυτό, η ημερήσια ΦΔ 597 παιδιών, από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, μετρήθηκε με βηματόμετρα τα οποία οι συμμετέχοντες φόρεσαν για επτά συνεχόμενες ημέρες. Η ΦΔ προσδιορίστηκε ως ο μέσος όρος ημερησίων βημάτων σε δύο διαφορετικά διαστήματα της εβδομάδας: α) καθημερινές, β) σαββατοκύριακο. Στη συνέχεια, υπολογίστηκαν τα ποσοστά των παιδιών που ανταποκρίνονταν στα ημερήσια βήματα που αντιστοιχούν σε 60' μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ (αγόρια=13000, κορίτσια=11000). Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναληπτικών μετρήσεων για τη διερεύνηση ενδεχόμενων διαφορών στη ΦΔ μεταξύ των δύο φύλων και μεταξύ μικρότερων (Γ΄& Δ΄ τάξεις) και μεγαλύτερων παιδιών (Ε΄& Στ΄ τάξεις) κατά τα δύο διαστήματα της εβδομάδας. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των βημάτων που πραγματοποιήθηκαν τις καθημερινές (9304.8) και εκείνων του Σαββατοκύριακου (6828.2). Επίσης, αποδείχθηκε σημαντική η αλληλεπίδραση μεταξύ διαστήματος της εβδομάδας και φύλου, με τα αγόρια να καταγράφουν περισσότερα βήματα τις καθημερινές (10032.8) και το Σαββατοκύριακο (6842.8) από τα κορίτσια (8674.6/ 6711.4). Αντίθετα, η ηλικία δεν συνδέθηκε σημαντικά με τη ΦΔ των παιδιών σε κανένα διάστημα της εβδομάδας. Ωστόσο, αυτό που πρέπει να επισημανθεί είναι το γεγονός πως ένα πολύ υψηλό ποσοστό των συμμετεχόντων δεν ξεπέρασε τα ελάχιστα προτεινόμενα όρια ΦΔ, τόσο τις καθημερινές (76.8%) όσο και το σαββατοκύριακο (85.2%). Συμπερασματικά, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας το επίπεδο ΦΔ των παιδιών στην Ελλάδα αποδεικνύεται χαμηλό. Το χαμηλότερο επίπεδο ΦΔ των κοριτσιών σε σχέση με τα αγόρια και η μειωμένη ΦΔ των παιδιών κατά το Σαββατοκύριακο θα πρέπει να αποτελούν κυρίαρχο στόχο των παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ΦΔ.

Λέξεις - κλειδιά: ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ, ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ, ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

THE EFFECT OF AGE AND BODY MASS INDEX ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF GREEK ADOLESCENT STUDENTS

ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ.
PETRIDOU C.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΟΦΙΑΣ «ST. KLIMENT OHRIDSKI»

SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

petrihar@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση τυχόν διαφορών ως προς την ηλικία και τον ΔΜΣ των επίπεδων φυσικής δραστηριότητας εφήβων ηλικίας από 16 από έως 18 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 60 μαθητές της β/θμιας εκπαίδευσης του ν. Ροδόπης (24 αγόρια και 36 κορίτσια). Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη τροποποιημένη μορφή του διεθνούς ερωτηματολόγιου φυσικής δραστηριότητας για εφήβους (IPAQ-A) το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί στην έρευνα HELENA που συμμετείχε και η Ελλάδα. Το IPAQ-A παρέχει τη δυνατότητα καταγραφής των τεσσάρων διαστάσεων της φυσικής δραστηριότητα (έντονη, μέτρια ένταση, περπάτημα και καθιστική) των επτά προηγούμενων ημερών. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι μαθητές σε καθημερινή βάση πραγματοποιούν δραστηριότητες που προκαλούν μικρή ή μεγάλη αύξηση στο ρυθμό της αναπνοής προκαλώντας αντίστοιχη αύξηση και της καρδιακής τους συχνότητας με τον «ΔΜΣ» όπως και την «τάξη» να μην επιδρά στη συνολική δραστηριότητά τους (έντονη, μέτρια, περπάτημα). Ωστόσο διαφορές διαπιστώθηκαν στο τρόπο που μετακινούνται, με τους μαθητές της Β τάξης να μετακινούνται περισσότερο με ποδήλατο σε σχέση με τους μαθητές της Γ τάξης. Περαιτέρω, διαφορές διαπιστώθηκαν μόνο μεταξύ των ελλειποβαρών και υπέρβαρων μαθητών, με τους υπέρβαρους να είναι πιο έντονα φυσικά δραστήριοι κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων σε σχέση με τους ελλειποβαρείς, οι οποίοι απέχουν τελείως από έντονες δραστηριότητες. Συμπερασματικά, παρότι η ηλικία και το βάρος δεν φαίνεται να αποτελούν περιοριστικούς παράγοντες των συμμετεχόντων, οι Έλληνες έφηβοι μαθητές δεν καταφέρνουν να είναι όσο απαιτείται δραστήριοι, πραγματοποιώντας καθημερινά 60 ή και περισσότερα λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας ώστε να μπορούν να αποκομίσουν και τα επακόλουθα οφέλη, τόσο στην σχολική επίδοση όσο και στην ψυχοσωματική ανάπτυξη τους. Οι σχολικές/μαθησιακές υποχρεώσεις και η μια και μοναδική ώρα φυσικής αγωγής ενδεχομένως συντελούν στα χαμηλά επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας. Είναι επιβεβλημένο να δοθεί έμφαση στην υγεία των έφηβων μαθητών μέσω ολιστικών προσεγγίσεων αύξησης της φυσικής δραστηριότητας πέρα από την αύξηση των ωρών φυσικής αγωγής η οποία φαίνεται να αποτελεί την πιο ανέξοδη, εύκολη και άμεσα εφαρμόσιμη λύση.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΦΗΒΕΙΑ, IPAQ – A

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
ASSESSMENT OF ADOLESCENT PHYSICAL ACTIVITY WITH QUESTIONNAIRE

ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ.
PETRIDOU C.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΟΦΙΑΣ «ST. KLIMENT OHRIDSKI»

SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

petrihar@yahoo.gr

Πλήθος ερευνητικών δεδομένων συνηγορούν υπέρ τη τακτικής φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων που μαστίζουν τον σύγχρονο κόσμο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των επίπεδων φυσικής δραστηριότητας Ελλήνων εφήβων ηλικίας από 16 από έως 18 ετών και η πιθανή ύπαρξη διαφορών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Η φυσική δραστηριότητα των 60 μαθητών αξιολογήθηκε με τη σύντομη τροποποιημένη μορφή του διεθνούς ερωτηματολόγιου φυσικής δραστηριότητας για εφήβους (IPAQ-A). Το IPAQ-A καταγράφει τις τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις φυσικής δραστηριότητας, δηλαδή έντονη, μέτρια, περπάτημα και αδράνεια, των επτά προηγούμενων ημερών και έχει χρησιμοποιηθεί και Ελλάδα στη έρευνα HELENA. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καθιστική δραστηριότητα επτά ημερών είναι η πλέον διαδεδομένη συμπεριφορά μεταξύ των εφήβων μαθητών. Επιπλέον, αν και οι έφηβοι εμφανίζουν σημαντική συχνότητα έντονης δραστηριότητας η δεύτερη πιο συχνή δραστηριότητα ήταν το περπάτημα ενώ η μέτρια ένταση καταλάμβανε τη τρίτη θέση. Επιπλέον, όταν όλες οι μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες του ερωτηματολογίου κατηγοριοποιήθηκαν μαζί λαμβάνοντας υπόψη, ότι έχουν ίδιο συντελεστή αναγωγής σε METs, η νέα συνολική μέτρια ένταση κατέλαβε την δεύτερη θέση. Μεταξύ των δύο φύλων τα αγόρια φαίνεται να προτιμούν να μετακινούνται πιο συχνά με ποδήλατο από τα κορίτσια ενώ δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στο χρόνο μετακίνησης με μηχανοκίνητο όχημα ή με βάδιση. Τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια βρέθηκαν να είναι πιο έντονα δραστήρια κατά τα διαλείμματα ενώ κατά τον ελεύθερο χρόνο διαθέτουν περισσότερο χρόνο στο περπάτημα. Δεν διαπιστωθήκαν διαφορές στο χρόνο που περπατούν και στον χρόνο μέτριας έντασης κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων αλλά και στο χρόνο που διαθέτουν σε μέτρια και έντονη ένταση κατά τον ελεύθερο χρόνο μεταξύ των δυο φύλων. Συμπερασματικά, οι έφηβοι μαθητές μπορεί να πετυχαίνουν μια μικρή ή μεγάλη αύξηση στο ρυθμό της αναπνοής ωστόσο σε μια περίοδο που πλήθος δράσεων χρηματοδοτούνται για την προώθηση της τακτικής φυσικής δραστηριότητας με στόχο την καταπολέμηση των χρόνιων παθήσεων, την μείωση της υγειονομικής περίθαλψης, την βελτίωση της ποιότητας ζωής η ελληνική πολιτεία επικεντρώνεται στο καθαρά μαθησιακό κομμάτι των αυριανών πολιτών παραβλέποντας ότι ένα υγιές παιδί-έφηβος σημαίνει υγιής ενήλικας.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΦΗΒΕΙΑ, IPAQ – A

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ Γ' ΚΑΙ ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG THIRD AND SIXTH GRADE PRIMARY, HIGH SCHOOL AND LYCEUM STUDENTS

ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ., ΚΩΦΙΔΗ Ε., ΣΑΡΗ Ε., ΛΟΛΑ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

KALAITZIDOU K., KOFIDI E., SARI E., LOLA A., TZETZIS G.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kikalait@phed.auth.gr

Η πλειονότητα των ερευνών στη σύγχρονη εποχή τονίζει την μειωμένη φυσική δραστηριότητα των μαθητών, γεγονός που έχει δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική τους υγεία και θεωρείται παράγοντας εμφάνισης χρόνιων παθήσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί και να συγκριθεί ο χρόνος της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών Γ' τάξης Δημοτικού, ΣΤ' τάξης Δημοτικού, Γ' Γυμνασίου και Γ' Λυκείου στο σύνολο της και ως προς τις εντάσεις των φυσικών δραστηριοτήτων. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 200 μαθητές ηλικίας 8-17 ετών, 50 από κάθε τάξη από ημιαστικές περιοχές. Για την αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε η σύντομη εκδοχή του ερωτηματολογίου IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν οι τέσσερις (4) ηλικιακές ομάδες των μαθητών (Γ' και ΣΤ' Δημοτικού, Γ' Γυμνάσιου και Γ' Λυκείου) και εξαρτημένες μεταβλητές ήταν ο χρόνος που αφιέρωναν οι μαθητές σε φυσικές δραστηριότητες διαφόρων εντάσεων (χαμηλή, μεσαία, υψηλή) και καθιστική. Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των τεσσάρων (4) τάξεων ως προς την ένταση φυσικής δραστηριότητας σε λεπτά χρησιμοποιήθηκε η απλή ανάλυση της διακύμανσης (oneway ANOVA) και όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση post hoc Tukey. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι μαθητές του Δημοτικού και του Γυμνασίου, φαίνεται να ξοδεύουν αρκετό χρόνο σε καθιστικές φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, ο χρόνος που αφιερώνουν οι μαθητές σε μέτριας και χαμηλής έντασης σωματική δραστηριότητα μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας. Τέλος ο χρόνος που αφιερώνουν τα παιδιά της Γ΄ Δημοτικού σε μέτριες προς έντονες φυσικές δραστηριότητες είναι μικρότερος σε σχέση με τους εφήβους της Γ΄ Λυκείου. Από περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι σημαντικός αριθμός εφήβων μαθητών (72,5 %) αθλούνταν συστηματικά σε κάποιον αθλητικό σύλλογο πάνω από τρεις (3) φορές την εβδομάδα. Συμπερασματικά, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα που παρατηρείται στους μαθητές (παιδιά και εφήβους) επηρεάζει σημαντικά την υγεία τους, γι αυτό είναι επιτακτική ανάγκη η προώθηση σωματικών δραστηριοτήτων ώστε να υιοθετήσουν έναν δραστήριο τρόπο ζωής και να εξελιχθούν σε πιο υγιή άτομα στο μέλλον. Προτείνεται περαιτέρω έρευνα, για την ανεύρεση των αποτελεσματικών παρεμβάσεων και προγραμμάτων που θα επιφέρουν την αλλαγή στις μειωμένες φυσικές δραστηριότητες όλων των εντάσεων των νέων.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΜΑΘΗΤΕΣ, ΕΝΤΑΣΗ

ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
THYROIDOPATHIES AND PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY

ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Μ.[1], ΒΕΛΙΤΣΙΚΑΚΗΣ Π.Α.[1], ΧΟΡΤΗ Α.[2], ΜΕΝΝΗ Α.[3],ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ε.[4], ΤΑΒΑΚΗ Ε.[2], ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΤΗΣ Δ.[2], ΠΑΠΑΒΡΑΜΙΔΗΣ Θ.[2], ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Α.[2]

GAVRIILIDOU M.[1], VELITSIKAKIS P.A.[1], CHORTI A.[2], MENNI A.[3], PAPATHANASIOU E.[4], TAVAKI E.[2], PARAMITHIOTIS D.[2], PAPAVRAMIDIS T.[2], MICHALOPOULOS A.[2]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]Α' ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ
[3]ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΓΡΕΒΕΝΩΝ
[4]Α' ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]1ST MEDICAL PROPAEDEUTIC SURGERY DEPARTMENT U.G.H.T. AHEPA
[3]GENERAL HOSPITAL OF GREVENA
[4]1ST INTERNAL MEDICINE DEPARTMENT U.G.H.T. AHEPA

parisvelits@yahoo.gr

Οι παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα είναι από τις πιο κοινές ενδοκρινικές καταστάσεις που εξετάζονται και θεραπεύονται. Αναφορικά με τη σχέση της λειτουργίας του θυρεοειδή αδένα και της φυσικής δραστηριότητας προτείνονται διαφορετικοί τύποι άσκησης. Ανωμαλίες στη φυσιολογική λειτουργία του αδένα μπορεί να έχουν επιβλαβείς δράσεις στους αθλητές. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι προκαλούν αλλαγές στο φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό και την οστέινη αρχιτεκτονική, κεντρική μυϊκή αδυναμία και, σπάνια, ραβδομυόλυση. Διαπιστώθηκε έλλειψη ξεκάθαρων ερευνητικών δεδομένων αναφορικά με τη θυρεοειδεκτομή και τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας σε ανθρώπους , ωστόσο αντίστοιχες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί με τη συμμετοχή ζώων. Οι μελέτες που ανασκοπήθηκαν αφορούσαν το διάστημα 1888 έως και σήμερα, εκπλήρωναν τις παρακάτω προϋποθέσεις: 1) είχαν μια ποιοτική ανάλυση των αποτελεσμάτων παρέμβασης, 2) το δείγμα ήταν ασθενείς με παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα, 3) υπήρχε συγκριτική ομάδα ή ομάδα ελέγχου, και 4) ήταν δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα. Συνολικά ανασκοπήθηκαν (158) επιστημονικές εργασίες. Οι μελέτες αφορούσαν την επίδραση της άσκησης στους ασθενείς με παθήσεις του θυρεοειδούς άδένα με ή χωρίς θυρεοειδεκτομή (σε ανθρώπους και ζώα). Η σημαντικότητα των αποτελεσμάτων αξιολογήθηκε μεμονωμένα και συνολικά για κάθε τύπο παρέμβασης βάσει των ανωτέρω κριτηρίων. Διαπιστώθηκε ότι καρδιαγγειακά, μεταβολικά, νευρομυϊκά, ψυχιατρικά, γαστρεντερολογικά, αυτάνοσα νοσήματα και γονιδιακές μεταλλάξεις που σχετίζονται με τις θυρεοειδοπάθειες, επηρεάζουν τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Συμπερασματικά ορισμένοι τύποι θυρεοειδοπάθειας επιτρέπουν τη συμμετοχή σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και ορισμένοι τύποι αποτελούν απόλυτη αντένδειξη συμμετοχής. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται προκειμένω να διαλευκανθεί ο τύπος και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας που ενδείκνυται, πριν και μετά τη θυρεοειδεκτομή, διότι δεν υπάρχουν ξεκάθαρα συμπεράσματα λόγω της έλλειψης ερευνητικών δεδομένων.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΘΥΡΕΟΕΙΔΕΚΤΟΜΗ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

COMPARISON OF SEDENTARY BEHAVIORS BETWEEN CHILDREN AND ADOLESCENT OF DIFFERENT AGE

ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ., ΣΑΡΗ Ε., ΚΩΦΙΔΗ Ε., ΛΟΛΑ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

KALAITZIDOU K., SARI E., KOFIDI E., LOLA A., TZETZIS G.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kikalait@phed.auth.gr

Οι καθιστικές συμπεριφορές αποτελούν παράγοντα κινδύνου, ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων, αφού συνδέονται με σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα υγείας και με χρόνιες παθήσεις. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η αξιολόγηση των καθιστικών συμπεριφορών παιδιών και εφήβων διαφορετικής ηλικίας και η μεταξύ τους σύγκριση. Ένας επιπλέον σκοπός ήταν η σύγκριση των καθιστικών συμπεριφορών των καθημερινών με τα Σαββατοκύριακα. Στην έρευνα συμμετείχαν τέσσερις ισάξιες ομάδες των 50 ατόμων διαφορετικής ηλικίας 8-9, 11-12, 14-15, και 17-18 ετών.Προκειμένου να διερευνηθεί ο χρόνος καθιστικής συμπεριφοράς των παιδιών χρησιμοποιήθηκε το προσαρμοσμένο Ερωτηματολόγιο Καθιστικής Συμπεριφοράς Εφήβων (Ε.Κ.Σ.Ε.) των Hardy, Booth και Okely (2007) με τους εξής παράγοντες: διάβασμα, ηλεκτρονικές συσκευές, μετακίνηση και κοινωνικά δίκτυα. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν οι τέσσερις (4) ηλικιακές ομάδες των παιδιών και των εφήβων και οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν ο χρόνος που αφιέρωναν στα διάφορα είδη καθιστικής συμπεριφοράς καθώς και η διαφορά των συμπεριφορών μεταξύ των καθημερινών και των Σαββατοκύριακων. Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των ηλικιών χρησιμοποιήθηκε η απλή ανάλυση της διακύμανσης (oneway ANOVA) και οι περαιτέρω διαφορές αξιολογήθηκαν με την ανάλυση post hoc Tukey. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα παιδιά ηλικίας 14-15 ετών ασχολούνται τα Σαββατοκύριακα περισσότερες ώρες με ηλεκτρονικές συσκευές σε σχέση με τα παιδιά ηλικίας 8-9 και 11-12 ετών. Επιπλέον, φάνηκε πως ο χρόνος ενασχόλησης με το διάβασμα αυξάνεται ανάλογα με την ηλικία και ειδικότερα οι έφηβοι ηλικίας 17-18 ετών αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο στο διάβασμα σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες, τόσο τις καθημερινές όσο και τα Σαββατοκύριακα. Επιπρόσθετα, φάνηκε πως οι έφηβοι ηλικίας 17-18 ετών ασχολούνται τα Σαββατοκύριακα περισσότερες ώρες με τα κοινωνικά δίκτυα συγκριτικά με τα παιδιά ηλικίας 11-12 ετών, ενώ τις καθημερινές συμβαίνει το αντίθετο. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι τα παιδιά ηλικίας 14-15 και 17-18 ετών αφιερώνουν αρκετό χρόνο σε καθιστικές συμπεριφορές. Αυτό είναι ανησυχητικό διότι έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία. Προτείνεται περαιτέρω έρευνα, για την ανεύρεση κινήτρων και μεθόδων που θα επιφέρουν την αλλαγή στις καθιστικές συνήθειες των νέων και τη φυσική τους δραστηριοποίηση. Για να επιτευχθεί ουσιαστική αλλαγή της συμπεριφοράς, οι προληπτικές παρεμβάσεις πρέπει να στοχεύουν στην αλλαγή κοινωνικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν την καθημερινή συμπεριφορά και δραστηριότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ

DATA MINING TECHNIQUES FOR DIAGNOSIS OF KNEE OSTEOARTHRITIS: DATA FROM THE OSTEOARTHRITIS INITIATIVE

KOKKOTIS C.[1,3], MOUSTAKIDIS S.[2], KARAMPINA E.[3], GIAKAS G.[3], TSAOPOULOS D.[1]

[1]Institute of Bio-Economy & Agri-Technology
[2]AIDEAS OÜ
[3]University of Thessaly

c.kokkotis@certh.gr

Knee Osteoarthritis (KOA) is a multifactorial disease-causing joint pain, deformity, and dysfunction. The aim of this study is to provide a data mining approach that could identify important risk factors which contribute to the diagnosis of KOA. Data were obtained from the osteoarthritis initiative (OAI) database enrolling people, aged 45–79 y, with non-symptomatic KOA and symptomatic KOA or being at high risk of developing KOA. The current study considered multidisciplinary data from heterogeneous sources such as questionnaire data, physical activity indexes, self-reported data about joint symptoms, disability and function as well as general health and physical exams' data from individuals with or without KOA from the baseline visit. Two classes of participants were created; the first one with KL>= 2 (Kellgren-Lawrence Grade) at baseline on both knees and the other one with KL0-1 at baseline on both knees. For the data mining part, a robust feature selection methodology was employed consisting of filter, wrapper and embedded techniques whereas feature ranking was decided on the basis of a majority vote scheme. The validation of the extracted factors was performed in subgroups employing two well-known classifiers (Random Forest and XGBoost). A 78.28 % classification accuracy was achieved by XGBoost on the group of the first five selected (5) risk factors whereas the overall optimum accuracy (79.83%) was obtained on a feature subset of 35 risk factors. The results are the basis for the development of easy-to-use diagnostic tools for clinicians for the early detection of KOA.

Keywords: FEATURE SELECTION, KNEE OSTEOARTHRITIS, DIAGNOSIS

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ

PROMOTING CITIZENS' EXERCISE, PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE THROUGH MUNICIPAL LIBRARIES

ΚΟΡΚΙΔΗ Μ., ΚΑΠΡΙΝΗΣ Σ., ΠΑΝΤΑΖΗ Δ., ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ., ΠΑΠΑΛΟΥΚΑΣ Μ.

KORKIDI M., KAPRINIS S., PANTAZI D., GDONTELI K., PAPALOUKAS M.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

kgdonteli@uop.gr

Η νέα τάση που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια σε αρκετά κράτη είναι η δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων βασισμένα στην κίνηση εκ μέρους των δημόσιων βιβλιοθηκών. Συγκεκριμένα, ένα ποσοστό που ξεπερνά το 30% των δημόσιων βιβλιοθηκών της Αμερικής προσφέρουν προγράμματα που ενθαρρύνουν και διευκολύνουν τη σωματική άσκηση των πολιτών, με πιο αξιοσημείωτη την εκστρατεία "Let's Move in Libraries" της Michel Obama, η οποία στοχεύει στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Στην Ελλάδα δεν έχει ακόμη διερευνηθεί ο ρόλος των δημοτικών βιβλιοθηκών στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής των πολιτών. Επιπλέον δεν έχει συσχετισθεί η συνεργασία Βιβλιοθηκών και Αθλητικών Οργανισμών των ΟΤΑ α΄ βαθμού, αν και έχουν δημιουργηθεί δομές «Διευθύνσεων Πολιτισμού και Αθλητισμού» σε κάθε Δήμο. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι νέες δυνατότητες και δράσεις των ελληνικών δημοτικών βιβλιοθηκών, ώστε στα πλαίσια, του συνεχώς μεταβαλλόμενου ρόλου τους, οι δημιουργικές αυτές δομές να καταστούν πόλοι προαγωγής και βελτίωσης της δημόσιας υγείας. Το δείγμα της έρευνας ήταν 46 δημοτικές βιβλιοθήκες και 26 δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί της Περιφέρειας Αττικής. Για τις ανάγκες της έρευνας κατασκευάστηκαν δύο ερωτηματολόγια, των οποίων ελέγχθηκε η δομική εγκυρότητα και η αξιοπιστία, μέσω των δεικτών Cronbach a και Kuder – Richardson - 20 η οποία κρίθηκε επαρκής. Το ένα διανεμήθηκε στους υπευθύνους των δημοτικών αθλητικών οργανισμών και το άλλο στους υπευθύνους των δημοτικών βιβλιοθηκών. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο κοινωνικών επιστημών SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, παρά την ακολουθούμενη διεθνή πρακτική, στην Ελλάδα σπανίως διενεργούνται προγράμματα προώθησης της άσκησης μέσω βιβλιοθηκών πλην ελαχίστων εξαιρέσεων όπως το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ). Ωστόσο, τόσο οι υπεύθυνοι δημοτικών βιβλιοθηκών (97.8%) όσο και οι δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί ((92.3%) επιβεβαιώνουν την επιθυμία για μελλοντικές συνεργασίες. Προβάλλουν τη διάθεση για οργάνωση και υλοποίηση εναλλακτικών προγραμμάτων άσκησης (χορό, yoga, pilates, zumba), την πραγματοποίηση ενημερωτικών σεμιναρίων για τους χρήστες σε θέματα υγιεινής διατροφής κλπ. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα, υποστηρίζουν την άποψη ότι οι δημοτικές βιβλιοθήκες και οι δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να αναδειχθούν σε φορείς εξωστρέφειας, καινοτομίας, δημιουργικότητας και άθλησης ενθαρρύνοντας τους πολίτες στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, στη βελτίωση της υγείας και στην υιοθέτηση θετικών προτύπων ζωής.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ, ΔΗΜΟΤΙΚΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
INJURIES IN HIGH LEVEL TENNIS ATHLETES AND WAYS OF PREVENTION

ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΜΟΥΛΑΔΟΥΔΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
MITKAKIS I., MAVRIDIS K., MOULADOUDIS A., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanmitk1@phyed.duth.gr

Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα με μεγάλη διάρκεια και ένταση. Αυτό σημαίνει ότι οι αθλητές είναι περισσότερο εκτεθειμένοι σε τραυματισμούς. Ειδικότερα στα Grandslam που η διάρκεια του παιχνιδιού είναι μεγαλύτερη, καθώς για να νικήσει κάποιος χρειάζεται 3 νικηφόρα σετ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανάλυση ερευνών που έχουν γίνει σε αθλητές αντισφαίρισης που αγωνίστηκαν σε μεγάλες διοργανώσεις, με στόχο την καταγραφή των αιτιών πρόκλησης τραυματισμών και πρόταση τακτικών πρόληψης. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν τρείς επιδημιολογικές έρευνες που δημοσιεύθηκαν από το British Medical Journal και βρέθηκαν στη βάση δεδομένων PubMed.gov (Gescheit et. al 2017; McCurdie et. al 2017; Sell et. al 2012;). Σύμφωνα με την ανάλυση που πραγματοποιήθηκε, τα ανατομικά σημεία με την συχνότερη εμφάνιση τραυματισμών ήταν η ποδοκνημική άρθρωση, ο ώμος, το γόνατο, ο αγκώνας, η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης καθώς και οι προσαγωγοί, τόσο κατά τη διάρκεια προπονήσεων όσο και των αγώνων. Το είδος των τραυματισμών που συναντήθηκε περισσότερο σε όλα τα σημεία ήταν η τενοντοπάθεια και η μυϊκή θλάση. Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης, γίνονται προτάσεις όσον αφορά γενικότερους τρόπους πρόληψης των τραυματισμών αυτών, καθώς και δίνεται μια πρόταση ρουτίνας για μυϊκή ενδυνάμωση σε αθλητές μέτριου και προχωρημένου επιπέδου. Αξίζει να σημειωθεί ότι καθοριστικό ρόλο παίζει η εκάστοτε επιφάνεια του γηπέδου την οποία λαμβάνει χώρα ο αγώνας (χώμα, χόρτο, σκληρό) καθώς επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις ανατομικές περιοχές πρόκλησης τραυματισμών. Ακόμα, η συχνότητα τραυματισμών ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες από ότι στους άντρες. Ολοκληρώνοντας, στα αποτελέσματα των ερευνών που εξετάστηκαν, καταγράφηκαν μόνο οι τραυματισμοί οι οποίοι αναφέρθηκαν στις ιατρικές ομάδες των διοργανώσεων, πράγμα που σημαίνει ότι ένα ποσοστό τραυματισμών δεν συμπεριλήφθηκε στις επιδημιολογικές αυτές έρευνες. Αναμένουμε περεταίρω ανάλυση για την ποσοτικοποίηση της προπόνησης για την πρόληψη τραυματισμών.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΡΟΛΗΨΗ

ΣΧΕΣΗ ΤΥΠΟΥ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ
THE RELATION BETWEEN THE KIND OF CARE AND THE INJURY

ΤΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Δ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΠΑΛΛΗ Β., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ Σ., ΒΕΡΤΗ Β.
TOPOULOS M.D., KECHAGIAS D., PALLI V., PANAGIOTOPOULOS C., NIKOLAKAKIS S., VERTI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mtopulos98@gmail.com

Εισαγωγή: Τα ανατομικά σημεία και περιοχές που τραυματίζονται στους αθλητές και στις αθλήτριες απαιτούν πολλές φορές και ειδική επείγουσα ιατρική παρακολούθηση και αντιμετώπιση. Η προσκόμιση στο νοσοκομείο ακόμη και για πρόληψη σε κακώσεις μυοσκελετικές μπορεί να φέρει στην επιφάνεια κινδύνους που δεν είναι ορατοί. Ακόμη και μία περίδεση ή ένα κρύο επίθεμα, μπορεί να ανακόψει μία ακόμη επιδείνωση του τραύματος. Η ενημέρωση στον θεράποντα ιατρό για τον μηχανισμό της κάκωσης θα βοηθήσει μέσω του ιστορικού στην γρήγορη αντιμετώπισή του τραύματος.

Σκοπός: Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς και πως αυτοί αντιμετωπίσθηκαν ανάλογα με την περιοχή τραυματισμού.

Υλικό και Μέθοδος: Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και πως αυτοί αντιμετωπίσθηκαν ανάλογα με την περιοχή τραυματισμού.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ερωτηθέντες αθλητές και οι αθλήτριες που τραυματίσθηκαν στα κάτω άκρα, το 29,7% το αντιμετώπισε στο νοσοκομείο, 44,1% στο ιατρείο και το 26,3% το αντιμετώπισε μόνο του με δικές του θεραπευτικές προσεγγίσεις. Στους τραυματισμούς των άνω άκρων το 34,6% στο νοσοκομείο, το 42,3% στο ιατρείο και το 23,1% μόνο του. Στις κακώσεις του κορμού το 13,8% στο νοσοκομείο, το 62,1% στο ιατρείο και το 24,1% μόνο του. Σε κτυπήματα στο κεφάλι το 54,5% νοσηλεύτηκε στο νοσοκομείο, το 9,1% στο ιατρείο και το 36,4% μόνο του.

Συμπεράσματα: Ένα κάταγμα θα χρειασθεί νάρθηκα, μία θλάση περίδεση, ένα διάστρεμμα κρύα επιθέματα και περίδεση, κ.α. το σπουδαιότερο όμως έχει να κάνει με την ιατρική διάγνωση και ιστορικό όπου θα ανιχνευθεί ο μηχανισμός της κάκωση και θα θέσει σε λειτουργία τον μηχανισμό της άμεση αποκατάστασης και λειτουργικότητας του ασθενή αθλητή.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ
RELATIONSHIP OF ATHLETIC COURSE AND INJURY AREA

ΠΑΛΛΗ Β., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΤΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Δ., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ Σ., ΒΕΡΤΗ Β.
PALLI V., KECHAGIAS D., TOPOULOS M.D., PANAGIOTOPOULOS C., NIKOLAKAKIS S., VERTI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vasiapalli420@gmail.com

Πολλοί τραυματισμοί πολλές φορές είναι επιπόλαιοι, μακριά από τα μέλη του σώματος που είναι κύρια για την τεχνική ενεργοποίηση του κάθε αθλήματος, και μετά από μία θεραπευτική αποκατάσταση οι αθλητές να επανέρχονται στις προπονητικές και αγωνιστικές τους υποχρεώσεις. Υπάρχουν όμως και τραυματισμοί που συμβαίνουν στα κυρίαρχα μέλη του σώματος του αθλητή που κυριαρχούν και παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στις αγωνιστικές τεχνικές. Αυτοί οι τραυματισμοί και οι αθλητές τους έχουν να αντιμετωπίσουν μία δύσκολη και επίπονη διαδικασία επαναφορές που πολλές φορές αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αθλήματός τους. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και τον επηρεασμό τους από τυχόν τραυματισμούς και πως αυτοί αντιμετωπίσθηκαν, και εάν η περιοχή τραυματισμού έπαιξε ρόλο στην επαναφορά τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι απόψεις τους και οι εμπειρίες τους σχετικά με την άποψή τους για την φύση του Ταεκβοντό, και τη συσχέτισή τους με τραυματισμούς και πως αυτοί αντιμετωπίσθηκαν και εάν η περιοχή τραυματισμού έπαιξε ρόλο στην επαναφορά τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 45,8% που τραυματίσθηκε στα κάτω άκρα τερμάτισε την αθλητική του πορεία, σε αντίθεση με το 54,2% που συνέχισε. Το 34,6% που τραυματίσθηκε στα χέρια σταμάτησε ενώ το 65,4% συνέχισε. Το 48,3% που τραυματίσθηκε στη σπονδυλική στήλη σταμάτησε την αθλητική του πορεία, ενώ το 51,7% μετά από θεραπευτική παρέμβαση, συνέχισε. Το 36,4% που είχε κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις σταμάτησε, ενώ το 63,6% ανάκτησε πλήρως και επανήλθε στις αγωνιστικές του δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περιοχές των τραυματισμών στους αθλητές παίζουν ρόλο ανάλογα με το μέγεθος του τραυματισμού, στην αθλητική πορεία. Ένα κυρίαρχο χέρι ή κυρίαρχο πόδι που τραυματίσθηκε σίγουρα θα αλλάξει τον τρόπο παιχνιδιού και την αντιμετώπιση του αντιπάλου, και αυτό γιατί η μειωμένη ισχύ και η ελαττωμένη ταχύτητα θα αλλάξει την στρατηγική αντιμετώπιση. Παρατηρούμε λοιπόν, ότι μία μερίδα αθλητών – ασθενών που βλέπουν ότι τα συμπτώματά τους επιμένουν ενώ ο χρόνος της αποκατάστασής τους είναι μεγάλος, επιλέγουν τον ιατρικό βελονισμό, ως μία εναλλακτική μέθοδο θεραπείας ώστε να μειωθεί η παθολογία που επιμένει, δίνοντας μία επιπλέον δυνατότητα ανάκαμψης στην επιβαρυμένη κατάσταση του τραυματισμού τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΡΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

THE IMPORTANCE OF EVALUATING LOWER LIMPS'ASYMMETRY IN HIGH – LEVEL HANDBALL PLAYERS AFTER AN INJURY

ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β.[1], ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ.[1], ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν.[1], ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.[1], ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ Γ.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ι.[2], ΣΑΣΟ Τ.[2]

SKANDALIS V.[1], CHATZIMANOUIL D.[1], STAVROPOULOS N.[1], SYKARAS E.[1], MAVROMATIS G.[1], GIANNAKOU I.[2], SASHO C.[2]

[1]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ « Β. ΛΕΦΣΚΙ»

[1]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[2]NATIONAL SPORTS ACADEMY "V. LEVSKI"

vskandali@phed.auth.gr

Η χειροσφαίριση είναι ένα άθλημα επαφής το οποίο χαρακτηρίζεται από πολλές, σοβαρές και αναπόφευκτες κακώσεις, κυρίως στα κάτω άκρα. Ένα σημαντικό στοιχείο αξιολόγησης της αποκατάστασης των χειροσφαιριστών υψηλού επιπέδου κατά την επαναδραστηριοποίηση τους μετά από έναν τραυματισμό είναι η συμμετρία ανάμεσα στα δύο άκρα, καθώς αυτή αποτελεί παράγοντα κινδύνου. Οι ασυμμετρίες εμφανίζονται στη μυϊκή δύναμη, στην ιδιοδεκτικότητα και στην σταθερότητα των αρθρώσεων. Επιπλέον υπάρχουν οι ανατομικές και οι ανθρωπομετρικές ασυμμετρίες. Σκοπός αυτής της ανασκοπικής μελέτης ήταν να καταδείξει τη σημασία της συμμετρίας στην επαναδραστηριοποίηση χειροσφαιριστών υψηλού επιπέδου και να παρουσιάσει τις μεθόδους και τους τρόπους με τους οποίους επιτυγχάνεται ο έλεγχος των ασσυμετριών στα κάτω άκρα. Όσον αφορά στην ανθρωπομετρία, ένας τρόπος αξιολόγησης είναι η μέτρηση και η αξιολόγηση του τετρακέφαλου και του γαστροκνήμιου μυ, με αποδεκτό όριο έως ≤ 2 εκατοστά. Η μετρήσεις της κάμψης του ισχίου, του γόνατος, καθώς και της ραχιαίας και πελματιαίας κάμψης της ποδοκνημικής, είναι απαραίτητες για να εξεταστεί το φυσιολογικό εύρος κίνησης και να ελεγχθούν τυχόν ασυμμετρίες. Η δοκιμασία των αθλητών στο ισοκινητικό δυναμόμετρο σε χαμηλές, μεσαίες και υψηλές ταχύτητες καθορίζουν τον έλεγχο για τυχόν ασυμμετρίες μεταξύ των δύο άκρων, αλλά και τυχόν ελλείμματα στην αναλογία αγωνιστών – ανταγωνιστών μυών στο ίδιο άκρο, στην αξιολόγηση του γόνατος. Το αποδεκτό όριο στη συγκεκριμένη αξιολόγηση μπορεί να φτάσει μέχρι και το 15%, ενώ όσον αφορά στο όριο της αναλογίας ανάμεσα στους οπίσθιους μηριαίους και τον τετρακέφαλο μηριαίο (H/Q Ratio) αυτό κυμαίνεται από 50% έως 80% στις χαμηλές, μεσαίες και υψηλές ταχύτητες. Για τη ποδοκνημική άρθρωση η αξιολόγηση της ασυμμετρίας επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αναλογία της ραχιαίας και της πελματιαίας κάμψης της ποδοκνημικής, ενώ το όριο για την ασφαλή επιστροφή μετά από τραυματισμό, ορίζεται σε μία αναλογία από 30% έως 44%. Ακόμα για την αξιολόγηση της ασυμμετρίας στην ισορροπία και πιο συγκεκριμένα στη δυναμική ισορροπία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί το Star Balance Test (SBT) τριών σημείων (Y Balance Test), με μεγάλη αξιοπιστία και εγκυρότητα. Το συγκεκριμένο τεστ περιλαμβάνει την μέτρηση της απόστασης της επαφής του μη σταθερού ποδιού από το σταθερό σε τρείς διαφορετικές κατευθύνσεις. Το αποδεκτό όριο στη συγκεκριμένη δοκιμασία είναι ένα ποσοστό ≥ 95% του μήκους του άκρου που αξιολογείται. Τέλος ένα τεστ που αξιολογεί τη συμμετρία στη δύναμη, στην αντοχή, στην ισχύ, στη μυϊκή συναρμογή, στη σταθερότητα της άρθρωσης και στην εμπιστοσύνη στο άκρο είναι το Limp Symmetry Index (LSI). Αποτελείται από τέσσερα τεστ με μονοποδικά άλματα, έχοντας αποδεκτό όριο ένα ποσοστό ≥ 85% του υγιούς μέλους.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FIFA 11+ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
IMPLEMENTATION OF FIFA 11+ PROGRAM BY GREEK SOCCER MANAGERS

ΓΚΑΜΑΝΗΣ Δ., ΔΑΥΚΟΥ Κ., ΜΑΒΙΔΗΣ Ν., ΚΕΛΛΗΣ Ε.
GKAMANIS D., DAFKOY K., MAVIDIS N., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

dimitris_gam@hotmail.com

Το FIFA 11+ αποτελεί ένα πρόγραμμα προθέρμανσης που αποσκοπεί στην μείωση των τραυματισμών σε ποδοσφαιριστές 14 ετών και άνω. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει το βαθμό εφαρμογής του προγράμματος από ομάδες διαφόρων κατηγοριών στην Ελλάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 92 προπονητές επαγγελματικών και ερασιτεχνικών σωματίων από τον Ελλαδικό χώρο, οι οποίοι απάντησαν σε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που αφορούσε την πολιτική εφαρμογής πρόληψης στο ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι το 50% των ερωτηθέντων χρησιμοποιεί κάποια μέθοδο πρόληψης, ενώ λιγότεροι από το 20% εφάρμοζαν το FIFA 11+.Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων θεωρούν ότι απαιτείται επιμόρφωση γύρω από την πρόληψη. Η συχνότητα προπονήσεων ήταν 3.85 ± 1.08 φορές/εβδομάδα με μέση διάρκεια προπόνησης 80.39 ± 13.93 λεπτά. Η διάρκεια της προθέρμανσης, όπως αναφέρθηκε από τους προπονητές, ήταν 22.85 ± 9.42 λεπτά και σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν το 89% (82/92) χρησιμοποιούν διαφορετικό είδος προθέρμανσης την ημέρα του αγώνα. Επιπλέον, το 37% δήλωσαν ότι χρησιμοποιούσαν το πρόγραμμα Fifa 11+. Με βάση τα στοιχεία της έρευνας, συμπεραίνεται ότι το ποσοστό των Ελλήνων προπονητών που εφαρμόζει το πρόγραμμα είναι εξαιρετικά χαμηλό και η γνώση του ελλιπής. Συνεπώς, κρίνεται απαραίτητη η ενημέρωση και η επιμόρφωση των Ελλήνων προπονητών.

Λέξεις – κλειδιά: FIFA 11+, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΠΡΟΛΗΨΗ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR SOCCER PLAYER AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΜΠΑΓΚΑΣ Δ., ΓΑΡΝΕΛΗΣ Γ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Ρ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

MAVRIDIS K., MITKAKIS I., MPAGKAS D., GARNELIS G., EMMANOUILIDOU R., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsmavr11@phyed.duth.gr

Η ρήξη προσθίου χιαστού είναι ένας από τους πιο συχνούς τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο. Μετά από μία χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης του προσθίου χιαστού, ο αθλητής επιστρέφει στην ενεργό δράση σε διάστημα περίπου 6 μηνών. Ο σκοπός της εργασίας ήταν να σχεδιάσει και να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αποκατάστασης που ξεκίνησε μετά τους 4 μήνες από το χειρουργείο. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια 2 μήνες με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια προπονητικής μονάδας 60 λεπτά. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν η διατήρηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση, η ιδιοδεκτικότητα, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Κατά την διάρκεια του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν προοδευτικής δυσκολίας ασκήσεις με αντιστάσεις, με το βάρος του σώματος και με επιπλέον φορτία, κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας, ασκήσεις ισορροπίας σε ασταθείς επιφάνειες, λειτουργική προπόνηση με την χρήση τραμπολίνου και εκτέλεση λειτουργικού ασκησιολογίου στο γήπεδο. Για την αξιολόγηση της πορείας του τραυματία χρησιμοποιήθηκε η ισοκινητική αξιολόγηση, για την εκτίμηση ύπαρξης μυϊκών ελλειμάτων, καθώς και λειτουργικά τεστ αλμάτων. Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος ο τραυματίας δεν εμφάνισε μυϊκές ανισορροπίες ούτε λειτουργικά ελλείματα στα τεστ που εφαρμόστηκαν. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, επιβεβαιώνεται ότι ένα πρόγραμμα αποκατάστασης αθλητή μετά από αντικατάσταση του προσθίου χιαστού θα πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον 6 μήνες και ολοκληρώνεται όταν καταφέρει ο τραυματίας να εξαλείψει τόσο τις μυϊκές ανισορροπίες όσο και τα λειτουργικά ελλείμματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ
THE ATHLETIC COURSE OF TAEKWON-DO ATHLETES AFTER AN INJURY

ΣΥΚΙΩΤΗ Ε., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Ε., ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ., ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ., ΘΕΟΔΩΣΑ Χ., ΚΑΛΟΥΔΑ Γ., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α.

SYKIOTI E., KEHAGIAS D., ANASTASIOU E., THOMOPOULOS T., KARLAFTIS T., KATSIOUDI M., THEODOSA C., KALOUDA G., PANAGIOTOPOULOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

slizaki2@gmail.com

Η προσπάθεια που καταβάλλεται από τις αθλήτριες τόσο στην διάρκεια της προετοιμασίας, αλλά και στη διάρκεια ενός αγώνα Ταεκβοντό, είναι τεράστια. Η μεγάλη προπονητική ένταση (αναερόβιες προσαρμογές), η εκρηκτική τεχνική εκτέλεση αλλά και η ψυχολογική και συναισθηματική φόρτιση, πολλές φορές οδηγούν σε αναπάντεχους τραυματισμούς με αποτέλεσμα την καθήλωση της αθλήτριας για μεγάλο χρονικό διάστημα με αποχή από το άθλημα. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των αθλητριών του Ταεκβοντό, που εγκαταλείπουν το άθλημα μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 78 αθλήτριες του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα (μέση ηλικία 20,04 ± 1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς και την καθοριστική απόφασή τους στην πορεία του αθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 78 ερωτηθέντες αθλήτριες του Ταεκβοντό, οι 34 που τραυματίσθηκαν σε ποσοστό 43,6% επηρεάσθηκαν από τον τραυματισμό τους και σταμάτησαν την αγωνιστική πορεία τους, ενώ οι 44 αθλήτριες σε ποσοστό 56,4%, ξεπέρασαν τον τραυματισμό τους και συνέχισαν την αθλητική πορεία τους. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι παρόλο που ένας τραυματισμός στη διάρκεια μιας προετοιμασίας ή κατά την διεξαγωγή του αγώνα, φρενάρει τις αθλήτριες στην ανοδική αγωνιστική πορεία τους, γίνονται προσπάθειες ανάκαμψης και επαναφοράς στους αγωνιστικούς χώρους. Όμως, η ποιότητα του τραυματισμού, ο χρόνος αποκατάστασης και η ψυχολογική κατάσταση της αθλήτριας θα αποτελέσουν καθοριστικές δομές στην απόφαση της συνέχισης ή όχι της αγωνιστικής πορείας.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΘΛΗΤΡΙΑ, TAEKWON-DO, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΕΞΩ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

REHABILITATION PROGRAMME ON TENNIS ATHLETE WITH ANKLE SPRAIN

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Ρ., ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ Α., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΚΡΗ Ε., ΒΛΑΧΟΣ Θ.
EMMANOUILIDOU R., THEODOSIADOU A., MAVRIDIS K., GIOFTSIDOU A., MAKRI E., VLACHOS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

rafaemma@phyed.duth.gr

Οι συνδεσμικές κακώσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης είναι από τους πιο συχνούς τραυματισμούς στον αθλητισμό και ιδιαίτερα σε δραστηριότητες με αλλαγές κατεύθυνσης. Συγκεκριμένα, οι σύνδεσμοι της έξω πλευράς της ποδοκνημικής άρθρωσης είναι αυτοί οι οποίοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο αριθμό κακώσεων. Σκοπός της παρούσας παρέμβασης ήταν η αποκατάσταση ενός αθλητή αντισφαίρισης με διάστρεμμα στην έξω πλευρά της ποδοκνημικής άρθρωσης, με στόχο την επιστροφή του στις αθλητικές του υποχρεώσεις. Το δείγμα ήταν ένας αθλητής αντισφαίρισης, 21 ετών και φοιτητής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, ο οποίος υπέστη διάστρεμμα πρώτου βαθμού στην ποδοκνημική άρθρωση κατά την διάρκεια προπόνησης. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε 2 εβδομάδες μετά τον τραυματισμό κι ενώ ο τραυματίας είχε κανονική ικανότητα βάδισης. Ωστόσο παρουσίαζε πόνο στο σημείο της κάκωσης όταν η άρθρωση ερχόταν σε ακραίες θέσεις. Οι προπονήσεις πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο αποκατάστασης στις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Βασικοί στόχοι αυτών ήταν η βελτίωση του εύρους κίνησης της άρθρωσης, η μυϊκή ενδυνάμωση, η βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας και η λειτουργική επανένταξη του αθλητή. Χρησιμοποιήθηκε ποικιλία εξοπλισμού όπως τραμπολίνο, bosu, λάστιχα, ασταθείς επιφάνειες καθώς και εξοπλισμός αντισφαίρισης. Η πρόοδος του τραυματία ήταν γρήγορη εξαιτίας της ήπιας σοβαρότητας του τραυματισμού αλλά και της καλής του φυσικής κατάστασης. Μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, ο τραυματίας εξάλειψε τον πόνο αλλά και τα λειτουργικά ελλείματα.

Λέξεις-Κλειδιά: ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΡΗΞΗ ΤΟΥ ΟΠΙΣΘΙΟΥ ΚΕΡΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

REHABILITATION PROGRAM AFTER POSTERIOR HORN MEDIAL MENISCUS TEAR

ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ., ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π.
TSAKYRIDIS L., KAVOURAS P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Lazarostt@gmail.com

Ένας από τους συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς στο γόνατο είναι η ρήξη του μηνίσκου. Αθλητές οι οποίοι συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, το σκι, το χάντμπολ και γενικώς αθλήματα που έχουν στροφικές κινήσεις, είναι επιρρεπείς σε ρήξεις του μηνίσκου του γόνατος. Ένα πρόγραμμα συντηρητικής αποκατάστασης μετά από μερική ρήξη μηνίσκου συνήθως διαρκεί 2-3 μήνες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να παρουσιάσει προγράμματα αποκατάστασης που χρησιμοποιήθηκαν από άλλους ερευνητές με στόχο την επανένταξη ενός τραυματία μετά από ΠΧΣ στην καθημερινότητά του, αλλά και να παρουσιάσει το πρόγραμμα συντηρητικής αποκατάστασης που χρησιμοποιήθηκε σε έναν άνδρα, 45 ετών με ρήξη του οπίσθιου κέρατος του έσω μηνίσκου με σκοπό να επανέλθει στην καθημερινότητά του εντός 2 μηνών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα τις πρώτες εβδομάδες περιελάμβανε διατατικές ασκήσεις PNF, στη συνέχεια ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος και σταδιακά με ελεύθερα βάρη και σταδιακά αυξανόμενη επιβάρυνσης, καθώς και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας. Για να δούμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος είδαμε τις διαφορές πριν και μετά το πρόγραμμα αποκατάστασης στο εύρος κίνησης, την ισορροπία, την δύναμη, τη φυσική κατάσταση και φυσικά τα επίπεδα πόνου, για να γίνουν αυτά χρησιμοποιήσαμε το ισοκινητικό μηχάνημα, τεστ ιδιοδεκτικότητας, γωνιομετρήσεις και μέτρηση καρδιακών παλμών. Τον 3ο μήνα ο τραυματίας μπορούσε να επανέλθει στην καθημερινότητά του εφόσον δεν υπήρχε πλέον οίδημα, είχε πλήρες εύρος κίνησης, η λειτουργία του τετρακέφαλου ήταν κανονική, είχε άριστη ιδιοδεκτικότητα και μπορούσε να εμπιστευτεί πλήρως το γόνατό του.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΡΗΞΗ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ, ΓΟΝΑΤΟ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΡΗΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

THE EFFECT OF A REHABILITATION PROGRAM ON A PERSON WITH ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RUPTURE

ΗΛΙΑΔΗΣ Κ., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΣ Π., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

ILIADIS K., KARAGEORGOS P., GREKIDIS A., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kostantinosiliadis65@gmail.com

Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) είναι μια από τις πιο συχνές συνδεσμικές κακώσεις του γόνατος. Η συχνότητα τραυματισμού είναι μεγαλύτερη σε άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα επαφής ή υψηλού κινδύνου όπως καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, σκι κ.α. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος συντηρητικής αποκατάστασης ρήξης του προσθίου χιαστού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας πενηντάχρονος άντρας, ερασιτέχνης αθλητής καλαθοσφαίρισης, ο όποιος τραυματίστηκε κατά την προσγείωση από άλμα σε ερασιτεχνικό παιχνίδι μπάσκετ και υποτροπίασε δέκα μέρες μετά εκτελώντας ένα πλάγιο βήμα. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε 4 μήνες μετά τον τραυματισμό, είχε διάρκεια 2 μήνες, με συχνότητα 2-3 προπονήσεις ανά εβδομάδα και διάρκεια προπονητικής συνεδρίας την μία ώρα. Το πρόγραμμα είχε ως στόχο την ενδυνάμωση των μυών του γόνατος, του ισχίου καθώς και την ενδυνάμωση και σταθεροποίηση όλου του σώματος. Ξεκινώντας χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο για την εκτέλεση ασκησιολογίου μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας για την άρθρωση του γόνατος αλλά και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας για την άρθρωση του ισχίου. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε και στην αύξηση του εύρους κίνησης του γόνατος. Αυξάνοντας συνεχώς την δυσκολία στο πρόγραμμα μέσο της αύξησης της έντασης, του όγκου προπόνησης και της συχνότητας της προπόνησης (βγάζοντας πρόγραμμα ασκήσεων για το σπίτι) επιτεύχθηκε η βελτίωση της δύναμης αυξάνοντας ταυτόχρονα και την λειτουργικότητα του σώματος του τραυματία, μέσω της χρήσης ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας. Το ισοκινητικό δυναμόμετρο χρησιμοποιήθηκε και για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος και την εκτίμηση των μυϊκών ελλειμμάτων. Συμφώνα με τα αποτελέσματα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος αποκατάστασης, τα μυϊκά ελλείμματα μεταξύ του τραυματισμένου και του υγιούς άκρου μειώθηκαν σημαντικά, ενώ βελτιώθηκε σημαντικά και η λειτουργικότητα της τραυματισμένης άρθρωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΓΟΝΑΤΟ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΤΕΣΤ

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL ABILITY AFTER ANKLE SPRAIN, BY PEFORMING FUNCTIONAL TESTS

ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α.,ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ.,ΒΑΠΟΡΑΚΗΣ Ε., ΜΑΚΡΗ Ε., ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

GIOURETZIDOU A., KARANTAS D., VAPORAKIS E., MAKRI E., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anastgiou@gmail.com

Το διάστρεμμα ποδοκνημικής είναι ένας από τους πιο συχνούς τραυματισμούς στον αθλητικό χώρο. Οι περισσότεροι τραυματισμοί είναι ήπιοι με αποτέλεσμα ο τραυματίας να επιστρέφει στην καθημερινότητα του χωρίς να έχει ακολουθήσει εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σε πολλούς αθλητές να επαναλαμβάνεται ο ίδιος τραυματισμός αλλά και να εμφανίζονται λειτουργικά ελλείματα για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τον τραυματισμό. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τα λειτουργικά ελλείματα που ενδεχομένως παραμένουν μετά από ένα διάστρεμμα, μεταξύ της τραυματισμένης κ υγιούς ποδοκνημικής άρθρωσης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 23 άτομα, ηλικίας 21+-2 ετών φοιτητές του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, που είχαν υποστεί διάστρεμμα ποδοκνημικής τουλάχιστον 4 μήνες πριν την αξιολόγηση. Για την αξιολόγηση του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν 5 λειτουργικά τεστ. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν: 2 τεστ αλμάτων (το triple hop test και το single side hop test) 2 τεστ αξιολόγησης της δυναμικής ισορροπίας (στο σύστημα ισορροπίας biodex και το Y-balance test) και ένα τεστ ευλυγισίας (Weight Bearing Dorsiflexion Lunge Test). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διάφορες μεταξύ του τραυματισμένου και υγιούς άκρου α) στην ευλυγισία της ποδοκνημικής που εξετάστηκε με το Weight Bearing Dorsiflexion Lunge Test, και 2) στο τεστ δυναμικής ισορροπίας στο biodex. Επιπλέον, και στα υπόλοιπα λειτουργικά τεστ που εφαρμόστηκαν υπήρξαν διαφορές ανάμεσα στο τραυματισμένο και υγιές άκρο χωρίς όμως να είναι στατιστικά σημαντικές. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν ότι υπάρχουν λειτουργικά ελλείματα στο τραυματισμένο άκρο για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τον τραυματισμό, αυτά κυρίως αφορούν την ιδιοδεκτικότητα και την ευλυγισία της ποδοκνημικής άρθρωσης, κάτι που πιθανόν να οφείλεται στην μη ολοκληρωμένη αποκατάσταση του τραυματισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΕΛΛΕΙΜΑΤΑ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΕΣΤ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΕΦΑΛΙΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ /-ΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ /-ΤΡΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

THE EFFECT OF HEADING LOAD IN YOUTH FOOTBALL PLAYERS

ΦΩΤΗ Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΟΥΛΗ Ο., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β.
FOTI M., GIOFTSIDOU A., KOULI O., MALLIOU P., ARSENIS S., PONTIDIS TH., PAMPORIDIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mfoti@phyed.duth.gr

Το ποδόσφαιρο αποτελεί ένα άθλημα που γνωρίζει διεθνή φήμη και αναγνώριση, με αποτέλεσμα να προσεγγίζει όλο και περισσότερους νέους συμμετέχοντες. Όσο αυξάνεται όμως η συμμετοχή, αυξάνεται και η πιθανότητα τραυματισμού των μικρών αθλητών. Οι τραυματισμοί της κεφαλής μπορεί να οδηγήσουν σε βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες δυσμενείς επιπτώσεις τόσο για το άτομο – αθλητή όσο και για το σύστημα παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Η έκθεση της κεφαλής των νέων αθλητών και αθλητριών στο ποδόσφαιρο δεν έχει μελετηθεί, παρά το γεγονός ότι τα παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών αντιπροσωπεύουν ένα μεγάλο ποσοστό των αθλούμενων νέων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τη συχνότητα και τους τύπους των κεφαλιών, την επίδραση των φορτίων κατά τη διάρκεια της κεφαλιάς και τους τραυματισμούς της κεφαλής σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες ποδοσφαίρου, ηλικίας κάτω των 16 ετών, τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες ποδοσφαίρου. Για το σκοπό αυτό συμμετείχαν στην έρευνα 10 ποδοσφαιρικές ομάδες για κάθε ηλικιακή κατηγορία Κ-10, Κ-12 και Κ-16 και καταγράφηκαν με βιντεοσκόπηση ένας αγώνας και μία προπόνηση ανά ομάδα. Οι συχνότητες και οι τύποι κεφαλιών αναλύθηκαν. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ως κεφαλιές ανά αγώνα ή προπόνηση και κεφαλιές ανά ομάδα. Σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες κατεγράφησαν στατιστικά σημαντικά περισσότερες κεφαλιές κατά τη διάρκεια των αγώνων συγκριτικά με τις προπονήσεις. Οι ομάδες κάτω των 10 ετών πραγματοποίησαν τον χαμηλότερο μέσο αριθμό κεφαλιών ανά αγώνα. Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν εκούσια κεφαλιά, και η απόσταση που διένυσε η μπάλα μετά την κεφαλιά ήταν μικρότερη των 5 μέτρων. Συμπερασματικά, αυτή η μελέτη παρουσιάζει νέα δεδομένα σχετικά με τον αριθμό των κεφαλιών και τον τύπο του νεανικού ποδοσφαίρου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπάρχουν ενδείξεις για απαγόρευση της κεφαλιάς κατά τη διάρκεια ποδοσφαιρικών αγώνων σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΟΡΤΙΑ ΚΕΦΑΛΗΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΡΗΞΗΣ ΣΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ ΩΜΟΥ
CONSERVATION REHABILITATION PROGRAM OF ROTATOR CUFF INJURY

ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ., ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΣ Π., ΜΑΚΡΗ Ε., ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
KARANTAS D., GIOURETZIDOU A., KARAGEORGOS P., MAKRI E., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jiminis095@gmail.com

Ως ρήξη του στροφικού πετάλου στον ώμο ορίζεται η μερική ή πλήρη ρήξη ενός η περισσότερων τενόντων των στροφέων μυών της άρθρωσης που συμμετέχουν στη δημιουργία του τενόντιου πετάλου. Οι ρήξεις ταξινομούνται σε δυο κατηγορίες μερικής ή πλήρης ρήξη ανάλογα με την έκταση της καταστροφής των μυϊκών ινών. Σκοπός του προγράμματος ήταν ο σχεδιασμός ενός συντηρητικού προγράμματος ενδυνάμωσης των μυών του στροφικού πετάλου και διατήρησης της λειτουργικότητας στην άρθρωση, για την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων χωρίς πόνο και εξαρθρώσεις του βραχίονα. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας εικοσάχρονος αθλητής ποδοσφαίρου ερασιτεχνικής κατηγορίας. Ο τραυματισμός έγινε δυο χρόνια πριν μετά από διεκδίκηση της μπάλας στο handball όταν ο αντίπαλος παίκτης έπεσε πάνω στον ώμο του αθλητή και άσκησε αντίρροπη δύναμη. Το πρόγραμμα αποκατάστασης είχε διάρκεια δυο μήνες με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ ταυτόχρονα ο αθλητής ακολουθούσε πρόγραμμα γενικής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης. Κάθε συνεδρία είχε διάρκεια μίας ώρας και δεκαπέντε λεπτών. Κατά την διάρκεια της αποκατάστασης χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις κινητικότητας και ασκήσεις αντίστασης με λάστιχα, κλειστής κινητικής αλυσίδας με το βάρος του σώματος και ανοιχτής με φορτία, και λειτουργικές ασκήσεις. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης διατατικές ασκήσεις για τους μύες του θώρακα και κυρίως του ελάσσονος θωρακικού. Η πρόοδος του προγράμματος ήταν εμφανής στην καθημερινότητα του αθλητή, καθώς απέκτησε αίσθηση σταθερότητας της άρθρωσης και σημειώθηκαν ελάχιστα περιστατικά εξάρθρωσης του βραχίονα κατά την περίοδο των δυο μηνών.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΡΟΦΙΚΟ ΠΕΤΑΛΟ, ΕΞΑΡΘΡΩΣΗ ΒΡΑΧΙΟΝΑ, ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΡΗΞΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ, ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΚΑΙ ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

CONSERVATION REHABILITATION PROGRAM OF ACL INJURY, TEAR OF THE MEDIAL MENISCUS AND MCL TEAR OF THE KNEE ON A RECREATIONAL ATHLETE

ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ., ΛΙΟΝΤΟΥ Ε., ΠΕΤΣΑΣ Γ., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

KARANTAS D., LIONTOU E., PETSAS G., GKREKIDIS A., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jiminis095@gmail.com

Ο συνδυασμός ρήξης του ΠΧΣ, του έσω μηνίσκου και του έσω πλάγιου συνδέσμου γόνατος χαρακτηρίζεται ως ατυχής τριάδα. Τα λειτουργικά προβλήματα που δημιουργούνται στον τραυματία είναι μεγάλα. Η διαχείριση συνίσταται να είναι χειρουργική, ωστόσο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες αρκετοί τραυματίες αναγκάζονται ή επιλέγουν να αντιμετωπίσουν τον τραυματισμό τους συντηρητικά. Δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσε ένας σαραντάχρονος αθλητής αναψυχής που εμφάνισε ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου, ρήξη έσω μηνίσκου και ρήξη έσω πλαγίου συνδέσμου, και ακολούθησε συντηρητική αντιμετώπιση. Ο τραυματισμός είχε προκληθεί σε γλίστρημα σε πέτρα σε ορεινή πεζοπορία πριν ενάμιση χρόνο. Το παρεμβατικό πρόγραμμα συντηρητικής αποκατάστασης είχε διάρκεια δυο μηνών, τρεις φορές την εβδομάδα και σκοπός του ήταν η διατήρηση της δύναμης και της λειτουργικότητας της άρθρωσης. Κατά την ισοκινητική αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε πρίν την έναρξη του προγράμματος αποκατάστασης καταγράφηκαν μυϊκά ελλείμματα στους οπίσθιους μηριαίους. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις κλειστής και ανοικτής αλυσίδας με το βάρος του σώματος και με φορτία. Το πρόγραμμα συμπλήρωναν λειτουργικές και ασκήσεις ισορροπίας. Στο ασκησιολόγιο υπήρχε μια φορά την εβδομάδα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Στο τέλος του προγράμματος, η αξιολόγηση στο ισοκινητικό μηχάνημα έδειξε μείωση στα ελλείμματα των οπισθίων μηριαίων και διατήρηση των επιπέδων δύναμης του τετρακέφαλου. Επιπλέον, επιτεύχθηκε βελτίωση της ισορροπίας και της λειτουργικότητας της άρθρωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ, ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΣ, ΑΝΑΨΥΧΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΡΡΑΦΗ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

REHABILITATION PROGRAM FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY AND SUTERE MENISCUS, IN A VOLLEYBALL PLAYER

ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Ρ., ΓΡΕΚΙΔΗΣ Α. , ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

MATAKIAS T., EMMANOUILIDOU R., GREKIDIS A., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tryfonasmat@gmail.com

Ο πρόσθιος χιαστός αποτελεί μια από τις πιο συχνές και σοβαρές συνδεσμικές κακώσεις του γόνατος σε αθλητές και αθλήτριες, με τις γυναίκες να εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης του τραυματισμού σε σχέση με τους άντρες. Σκοπός της εργασίας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος προεγχειρητικής και μεταγχειρητικής αποκατάστασης μίας αθλήτριας πετοσφαίρισης μετά από ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου. Το μετεγχειρητικό στάδιο της αποκατάστασης μετά από επέμβαση αντικατάστασης συνδέσμου, είχε διάρκεια 6 μήνες και συχνότητα 3-4 φορές την εβδομάδα. Στόχος του προεγχειρητικού προγράμματος ήταν η διατήρηση της δύναμης και της λειτουργικότητας της άρθρωσης. Μετεγχειρητικά, στόχοι του προγράμματος ήταν η αύξηση και διατήρηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση, η ιδιοδεκτικότητα, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη. Κατά την διάρκεια του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν προοδευτικής δυσκολίας ασκήσεις με αντιστάσεις, με το βάρος του σώματος και με επιπλέον φορτία, κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας. Ασκήσεις ισορροπία σε ασταθείς επιφάνειες όπως, μαλακά στρώματα, τραμπολίνο, bosu, μονοποδικές ασκήσεις, συνδυαστικές ασκήσεις με μπάλα και ασκήσεις πεδίου. Για την εκτίμηση της προόδου της τραυματίας χρησιμοποιήθηκαν λειτουργικά τεστ αλμάτων και ισοκινητική αξιολόγηση. Τα αποτελέσματα από τις παραπάνω μετρήσεις έδειξαν ότι μετά την ολοκλήρωση του μετεγχειρητικού προγράμματος αποκατάστασης η αθλήτρια δεν είχε μυϊκά ελλείμματα στη δύναμη των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος, ούτε ελλείμματα σταθερότητας και λειτουργικότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΒΟΛΕΙ

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ
THE ATHLETIC PROGRESS OF TAEKWONDO ATHLETES AFTER AN INJURY

ΒΛΑΧΟΣ Θ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α.
VLACHOS T., KECHAGIAS D., PAPADOPOULOS S., PAPADOPOULOS D., KAKKAVAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

thomas_tkd2@windowslive.com

Το Ταεκβοντό ως άθλημα επαφής εμπεριέχει αρκετούς κινδύνους τραυματισμού των αθλητών, λόγω της εκρηκτικής ταχύτητας των τεχνικών που εφαρμόζονται πάνω στον προστατευτικό εξοπλισμό. Επίσης η μεγάλη κινητική δραστηριότητα και οι πολλές εναλλαγές των τεχνικών στην αγωνιστική αντιμετώπιση, μπορεί να επιφέρουν αναπάντεχο τραυματισμό. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των αθλητών του Ταεκβοντό, που εγκαταλείπουν το άθλημα μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 106 αθλητές του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς και την καθοριστική απόφασή τους στην πορεία του αθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 106 ερωτηθέντες αθλητές του Ταεκβοντό, οι 47 που τραυματίσθηκαν σε ποσοστό 44,3% επηρεάσθηκαν από τον τραυματισμό τους και σταμάτησαν την αγωνιστική πορεία τους, ενώ οι 59 αθλητές σε ποσοστό 55,7%, ξεπέρασαν τον τραυματισμό τους και συνέχισαν την αθλητική πορεία τους. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό, τελικά δεν καταφέρνει να ξεπεράσει τον τραυματισμό του, πιθανόν διάφοροι υποτροπιασμοί να καθιστούν αδύνατο την επαναφορά τους στους αγωνιστικούς χώρους και αυτό να τους αναγκάζει να αποχωρίσουν και από το άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΕΚWONDO, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΘΗΚΑΝ;

DID REHABILITATION AFFECT THE ATHLETIC CAREER OF INJURED ATHLETES?

ΑΛΕΦΡΑΓΚΗ Ν., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΘΕΟΔΩΣΑ Χ.
ALEFRAGKI N., KECHAGIAS D., THEODOSA C.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikialef@yahoo.gr

Τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα αποκατάστασης, είναι στο πλευρό των αθλητών, που σε περίπτωση ενός αναπάντεχου τραυματισμού θα βρεθούν εκτός αγωνιστικών χώρων και προπονήσεων. Επαναφέρουν την λειτουργικότητα, σταθεροποιούν το ασταθές κινητικό περιβάλλον του αθλητή, αλλά και μεταβάλλουν την δύσκολη τραυματική κατάσταση. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των αθλητών του Ταεκβοντό, που εγκαταλείπουν το άθλημα μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό, παρόλο που ακολούθησαν ή όχι, πρόγραμμα αποκατάστασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 αθλητές του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα, 106 αθλητές και 78 αθλήτριες, (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς και την καθοριστική απόφασή τους στην πορεία του αθλήματος, μετά από την ολοκλήρωση της αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 184 αθλητές, τραυματίσθηκαν κάποια στιγμή στην πορεία της αθλητικής τους δραστηριότητας οι 134, και από αυτούς οι 69 σε ποσοστό 51,5% ακολούθησαν πρόγραμμα αποκατάστασης, ενώ οι 65 σε ποσοστό 48,5% όχι. Από αυτούς που δεν ακολούθησε πρόγραμμα αποκατάστασης, 12 αθλητές σε ποσοστό 24,0%, επηρεάστηκε η αθλητική τους πορεία λόγω του σοβαρού τραυματισμού και εγκατέλειψε. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η αποκατάσταση που ακολουθείται μετά από τραυματισμό, δίνει την δυνατότητα όχι μόνο της γρήγορης επαναφοράς του αθλητή στους αγωνιστικούς χώρους αλλά και την ασφαλή παραμονή του στο ίδιο το άθλημα. Προλαβαίνοντας έτσι μελλοντικούς τραυματισμούς και φρενάροντας τους υποτροπιασμούς, που ταλαιπωρούν τους αθλητές, αφήνοντάς τους εκτός δραστηριοτήτων για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ-ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ, ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΛΙΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ-ΣΥΝΔΡΟΜΟ SLAP ΚΑΙ ΕΞΩ ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR SWIMMER AFTER A DIAGNOSTIC RECOVERY OF CARTON KNOWLEDGE-SLAP SYNDROME AND OUTPUT EPICONDYLE

ΒΑΠΟΡΑΚΗΣ Ε., ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ Χ., ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α., ΜΑΚΡΗ Ε., ΠΑΦΗΣ Γ.

VAPORAKIS E., TZOUMERKA C., GIOURETZIDOU A., MAKRI E., PAFIS G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

emmavapo@phyed.duth.gr

Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του ώμου είναι συχνοί στα αγωνίσματα της κολύμβησης. Ο σκοπός της εργασίας ήταν να σχεδιάσει και να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αποκατάστασης που ξεκίνησε μετά από 6 μήνες από τη διάγνωση του τραυματισμού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μια κολυμβήτρια, ηλικίας 22 ετών η οποία εμφάνισε εκφύλιση επιχείλιου χόνδρου- σύνδρομο slap και έξω επικονδυλίτιδα. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια ένα μήνα, με συχνότητα 4 φορές την εβδομάδα και διάρκεια προπονητικής μονάδας 60 λεπτά. Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος ήταν η επανάκτηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση ωμικής ζώνης-αγκώνα, η ενεργοποίηση των εν τω βάθη μυών, η ιδιοδεκτικότητα, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη στο άθλημα της κολύμβησης. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από ασκήσεις προοδευτικής επιβάρυνσης με το βάρος του σώματος και εξωτερικές αντιστάσεις όπως λάστιχα, fitballs και ιμάντες αιώρησης. Με την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος η τραυματίας εμφάνισε αύξηση δύναμης, της σταθερότητας και βελτίωση του εύρους κίνησης χωρίς την εμφάνιση πόνου. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι ένα πρόγραμμα αποκατάστασης αθλητή μετά από συντηρητική θεραπεία εκφύλισης επιχείλιου χόνδρου-slap και έξω επικονδυλίτιδας θα πρέπει να έχει διάρκεια τόση ώστε ο αθλητής να εξαλείψει τον πόνο σε όλο το εύρος κίνησης, καθώς και τα λειτουργικά ελλείμματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΧΕΙΛΙΟΣ ΧΟΝΔΡΟΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΜΕ ΔΙΑΣΤΕΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ

A WATER TRAINING PROGRAM IN A PHYSICAL EDUCATION'S STUDENT WITH ANKLE SPRAIN

ΛΙΟΝΤΟΥ Ε., ΜΕΡΚΟ Τ., ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ., ΓΚΑΜΖΕΛΑ Δ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

LIONTOU E., MERKO J., KARANTAS D., GAMZELA D., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elinaliontou@gmail.com

Η ποδοκνημική άρθρωση λόγω της κατασκευής της και της μεγάλης της συμμετοχής στη μεταφορά του σωματικού βάρους, είναι η πιο συχνά τραυματιζόμενη άρθρωση στους αθλητές και η πιο συχνά εμφανιζόμενη σε νοσηρότητα στον γενικό πληθυσμό. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η αντιμετώπιση του τραυματισμού είναι συντηρητική. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης διαστρέμματος ποδοκνημικής άρθρωσης στο νερό. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μια φοιτήτρια του 2ου έτους Τ.Ε.Φ.Α.Α με 2ου βαθμού διάστρεμμα της έξω πλευράς στην ποδοκνημική άρθρωση και τενοντοθυλακίτιδα μακρού καμπτήρα τένοντα του μεγάλου δαχτύλου. Τα κριτήρια που οδήγησαν στην πραγματοποίηση της αποκατάστασης στο υδάτινο περιβάλλον ήταν: η μεταφορά του βάρους με βακτηρίες, ο πόνος κατά την διάρκεια του βαδίσματος, η έλλειψη του εύρους κίνησης σε ποσοστό 70% και το ανυποχώρητο τοπικό οίδημα. Η έλλειψη βαρύτητας και η προσαρμοζόμενη αντίσταση είναι ιδιότητες του νερού που μπορούν ευεργετικά να βοηθήσουν έναν τραυματία στην ανάκτηση του εύρους κίνησης, στην μυϊκή ενδυνάμωση και στην λειτουργικότητα της άρθρωσης. Η τραυματίας βρισκόταν στην 1η βδομάδα αποκατάστασης διαστρέμματος. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 2 εβδομάδες, συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, διάρκεια προπονητικής μονάδας 60΄. Οι στόχοι του προγράμματος άσκησης ήταν η αύξηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση, η διατήρηση της φυσικής κατάστασης και η εξάσκηση της σταθερότητας. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εκτελέστηκε σε ρηχή πισίνα. Μετά από 2 βδομάδες παρέμβασης παρατηρήθηκε βελτίωση του εύρους κίνησης, της σταθερότητας και της λειτουργικότητας της άρθρωσης. Συμπερασματικά το ασκησιολόγιο που εφαρμόστηκε στο νερό ήταν αποτελεσματικό ώστε να οδηγήσει την τραυματία στα επόμενα στάδια αποκατάστασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΡΗΞΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΠΡΩΗΝ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ

REHABILITATION OF TOTAL RUPTURE OF ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT TO FORMER GYMNASTICS ATHLETE

ΡΙΖΟΣ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

RIZOS P., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panarizo1@phyed.duth.gr

Η ρήξη προσθίου χιαστού είναι ένας τραυματισμός με μεγάλη συχνότητα. Πάνω από 2 εκατομμύρια ρήξεις ετησίως σημειώνονται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης στις νεαρές αθλήτριες. Προκύπτει λοιπόν η ανάγκη για τη δημιουργία κατάλληλων προγραμμάτων αποκατάστασης και επανένταξης. Σκοπός της εργασίας ήταν να σχεδιάσει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μετά από επέμβαση αντικατάστασης του ΠΧΣ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μια πρώην αθλήτρια ενόργανης ηλικίας 20 ετών. Το παρεμβατικό πρόγραμμα ξεκίνησε την 7η εβδομάδα μετά την επέμβαση και είχε διάρκεια τριών μηνών και συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα. Στόχοι του προγράμματος ήταν: α) αύξηση εύρους κίνησης, β) βελτίωση δύναμης γόνατος, γ) βελτίωση ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας και δ) βελτίωση επιδεξιότητας. Το πρόγραμμα ξεκίνησε με ασκησιολόγιο βελτίωσης και διατήρησης του εύρους κίνησης. Η δύναμη εξασκήθηκε χρησιμοποιώντας ασκησιολόγιο κλειστής κινηματικής αλυσίδας, αρχικά με το βάρος του σώματος και διποδικές στηρίξεις, ασκήσεις ανοικτής ΚΑ για τις μυϊκές ομάδες του ισχίου. Προοδευτικά η αντίσταση αυξήθηκε με τροποποιήσεις των ασκήσεων και με επιπρόσθετη επιβάρυνση από ελεύθερα βάρη. Παράλληλα εξασκήθηκε η ιδιοδεκτικότητα στην οποία προοδευτικά χρησιμοποιήθηκαν ασταθείς επιφάνειες. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ολοκληρώθηκε στο γυμναστήριο και η αθλήτρια ήταν έτοιμη για το ασκησιολόγιο λειτουργική επανένταξης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΣΤΟΧΟΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR SOCCER PLAYER FOLLOWING DIAGNOSIS OF MENISCAL DEGENERATION

ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ Χ., ΒΑΠΟΡΑΚΗΣ Ε., KOZANITH B., ΜΑΚΡΗ Ε., ΠΑΦΗΣ Γ.

TZOUMERKA C., VAPORAKIS E., KOZANITI V., MAKRI E., PAFIS G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chrytzou@phyed.duth.gr

Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του γόνατος είναι συχνοί στο ποδόσφαιρο, με την κάκωση του μηνίσκου να είναι ένας από αυτούς. Ανάλογα με τον τύπο της κάκωσης του μηνίσκου πολλές φορές η αντιμετώπιση του τραυματία είναι συντηρητική. Ο σκοπός της εργασίας ήταν να σχεδιάσει και να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος συντηρητικής αποκατάστασης που ξεκίνησε 1 χρόνο μετά τη διάγνωση του τραυματισμού. Κατά την εκτίμηση του τραυματία πριν την έναρξη του προγράμματος αυτός εμφάνισε μυϊκά και λειτουργικά ελλείμματα. Το πρόγραμμα διήρκησε 3 μήνες με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα με διάρκεια προπόνησης 90 λεπτά. Βασικοί στόχοι του προγράμματος ήταν η μυϊκή ενδυνάμωση, η ιδιοδεκτικότητα, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Το πρόγραμμα περιελάμβανε ποικιλία ασκήσεων προοδευτικής επιβάρυνσης με το βάρος του σώματος, εξωτερική αντίσταση (λάστιχα, ελεύθερα βάρη, μηχανήματα), μονοαρθρικές - πολυαρθρικές ασκήσεις με έμφαση στην ιδιοδεκτικότητα και στη διατήρηση της ισορροπίας. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν προπονητικές μονάδες σε γήπεδο ποδοσφαίρου για τη βελτίωση των πραγματικών αγωνιστικών ερεθισμάτων. Για την αξιολόγηση της πορείας του τραυματία χρησιμοποιήθηκε η ισοκινητική αξιολόγηση, τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν εξάλειψη των μυϊκών ελλειμμάτων. Ολοκληρώνοντας το παρεμβατικό πρόγραμμα δεν υπήρχε εκδήλωση πόνου σε στροφικές κινήσεις, καθώς και αίσθημα φόβου ενώ υπήρχε σταθερότητα στην άρθρωση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνεται ότι ένα πρόγραμμα αποκατάστασης αθλητή μετά από συντηρητική θεραπεία εκφύλισης μηνίσκου θα πρέπει να έχει τόση διάρκεια ώστε ο αθλητής να είναι έτοιμος λειτουργικά και ψυχολογικά.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΗΝΙΣΚΟΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ ΚΛΕΙΔΑΣ-ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ
CASE STUDY OF A REHABILITATION PROGRAM AFTER CLAVICLE SURGERY

ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ Α.[1], ΜΠΑΣΙΑ Α.[2], ΨΟΥΝΗ Σ.[3]
LEMONTZOGLOU A.[1], MPASIA A.[2], PSOUNI S.[3]

[1]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ
[3]ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΣΕΦΦΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, MSc, PhD

[1]UNIVERSITY OF THESSALY
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[3]BSc, BSc, MSc, PhD

psouni@gmail.com

Ο ώμος είναι άρθρωση η οποία είναι επιρρεπής στους τραυματισμούς, με την σταθερότητά της να οφείλεται σε σύμπλεγμα οστών και συνδέσμων. Αποτελείται από τα οστά της κεφαλής του βραχιονίου και την ωμογλήνη της ωμοπλάτης. Για την εκτέλεση όλου του εύρους των κινήσεων του ώμου λειτουργεί η ακρωμιοκλειδική άρθρωση και η θωρακο-ωμοπλατιαία άρθρωση. Η κλείδα είναι μακρύ οστό σε S σχήμα και συμμετέχει στην απαγωγή και προσαγωγή του άνω άκρου. Τα κατάγματα κλείδας, συνήθως προκαλούνται από χτυπήματα στον ώμο, πιθανά από πτώσεις ή τροχαία ατυχήματα. Δείγμα της εργασίας ήταν γυναίκα, τριαθλήτρια 32 ετών η οποία ήταν ενεργή αθλητικά μέχρι που υπέστη τροχαίο ατύχημα. Διεγνώσθη περιφερικό κάταγμα κλείδας (τύπου Ι) μεταξύ των κορακοκλειδικών συνδέσμων και διενεργήθηκε οστεοσύνθεση με πλάκα-βίδες και πλαστική των κορακοκλειδικών συνδέσμων. Σκοπός της αποθεραπείας ήταν να επιστρέψει το ταχύτερο δυνατό στην προπόνηση και των τριών αγωνισμάτων (κολύμπι, ποδήλατο, τρέξιμο). Η αποθεραπεία διήρκησε 16 εβδομάδες. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγραφεί βήμα προς βήμα η αποκατάσταση του κατάγματος κλείδας και η επαναφορά της αθλήτριας στην αγωνιστική δράση. Σε κάθε φάση μέτρησης της λειτουργικότητας του ώμου υπήρξε εμφανής βελτίωση. Επίσης υπήρξαν περίοδοι ελαχίστου πόνου αλλά και οιδημάτων τα οποία έχουν καταγραφεί και παρουσιάζονται λεπτομερώς.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΛΕΙΔΑΣ, ΑΘΛΗΜΑ, ΚΑΚΩΣΗ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΥΣΤΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΒΟΛΕΥ

REHABILITATION OF MENISCUS AFTER REMOVAL OF CYST IN VOLLEYBALL ATHLETES

ΠΕΤΣΑΣ Γ., ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α., ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ, ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.
PETSAS G., GIOURETZIDOU A., KARANTAS D., GKREKIDIS A., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giorgospetsas15@gmail.com

Η εμφάνιση τραυματισμού του μηνίσκου σε αθλητές του βόλεϊ είναι ένα συχνό φαινόμενο που συμβαίνει είτε κατά την διάρκεια του αγώνα είτε κατά την διάρκεια μιας προπόνησης. Μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν δείξει πως η ρήξη μηνίσκου είναι από τους συχνότερους τραυματισμούς και εμφανίζεται σε ένα ποσοστό κοντά στο 14%.Το δείγμα της έρευνας αυτής αποτέλεσε ένας αθλητής πετοσφαίρισης 23 ετών, ύψους 1.88 βάρους 73 κιλών. Περιορισμοί που συναντήθηκαν κατά την διάρκεια της αποκατάστασης είχαν να κάνουν με πόνους και ενοχλήσεις που συναντούσε στην καθημερινότητα του ο τραυματίας αθλητής αλλά και τον περιορισμό εύρους κίνησης της άρθρωσης. Έτσι, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανάκτηση του πλήρες εύρους κίνησης στην άρθρωση του γόνατος, η ενδυνάμωση, η βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας και η εξάλειψη των λειτουργικών ελλειμμάτων. Η αποκατάσταση ξεκίνησε στην τρίτη εβδομάδα μετά την επέμβαση και ενώ ο τραυματίας παρουσίαζε μικρό περιορισμό στο εύρος κίνησης. Η διάρκεια της προπονητικής μονάδας με τον τραυματία ήταν μια ώρα και το διάστημα που διήρκησε η αποκατάσταση ήταν 4 εβδομάδες. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε με ασκήσεις βελτίωσης του εύρους κίνησης και ασκήσεις ενδυνάμωσης προοδευτικής δυσκολίας. Αρχικά εκτέλεση άσκησης στο ισοκινητικό δυναμόμετρο, στη συνέχεια κλειστής κινητικής αλυσίδας, ξεκινώντας από διποδικές και στην συνέχεια μονοποδικες ασκήσεις. Ασκησιολόγιο για την βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας με την χρήση τραμπολινο και bosu καθώς και ασκησιολογιο ενδυνάμωσης κορμού. Η αξιολόγηση του αθλητή πραγματοποιήθηκε σε υσοκινητικό δυναμόμετρο πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης και μετά την λήξη του προγράμματος. Κατά της αρχική αξιολόγηση βρεθήκαν να υπάρχουν μυϊκά ελλείμματα μεταξύ υγιούς και τραυματισμένου άκρου, τα οποία και εξαλείφθηκαν σύμφωνα με τα αποτελέσματα της τελικής αξιολόγησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΚΗΝΙΤΙΚΟ , ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ,ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ

MOST FREQUENT VOLLEYBALL INJURIES ON STUDENTS OF THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE OF THE DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Ρ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

EMMANOUILIDOU R., GIOFTSIDOU A., ZETOU E., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

rafaemma@phyed.duth.gr

Η πετοσφαίριση ή αλλιώς βόλεϊμπολ, αν και θεωρείται ασφαλές άθλημα, παρουσιάζει μεγάλο αριθμό τραυματισμών λόγω των χαρακτηριστικών της. Ωστόσο, λίγες είναι οι ενιαίες μελέτες πάνω στις κακώσεις της πετοσφαίρισης και τις αιτίες που οδηγούν σε αυτές. Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να καταγράψει τους τραυματισμούς πετοσφαίρισης σε φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και στην συνέχεια να αξιολογήσει την αιτιολογία και τις επιπτώσεις που έχουν αυτοί. Στη μελέτη συμμετείχαν 35 αγόρια και 63 κορίτσια ηλικίας 18-25 ετών που φοιτούν στην Σ.Ε.Φ.Α.Α κι είτε είναι αθλητές πετοσφαίρισης είτε όχι. Η συλλογή των στοιχείων έγινε με την συμπλήρωση ανώνυμου ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο είχε ερωτήσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, θέση μέσα στο γήπεδο) αλλά και τα χαρακτηριστικά των τραυματισμών (διάγνωση, μηχανισμός κάκωσης, χρόνος αποχής από αθλητική δραστηριότητα). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι την πρώτη θέση στους τραυματισμούς κατείχε το διάστρεμμα στην ποδοκνημική άρθρωση (17,1%) ενώ ακολούθησε η ρήξη έσω μηνίσκου του γόνατος (6,8%) καθώς και οι τραυματισμοί στα δάχτυλα και στον ώμο (6% αντίστοιχα), Παράλληλα, συχνότερος μηχανισμός κάκωσης φαίνεται να ήταν η προσγείωση από άλμα (13%) με το μπλοκ και την υπέρχρηση να είναι τα αμέσως επόμενα (5,6% αντίστοιχα). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, προκύπτει ότι οι πιο σύνηθεις τραυματισμοί στο δείγμα αφορούσαν τις ανατομικές δομές που δραστηροποιούνται κατά κύριο λόγο στην πετοσφαίριση αλλά και τους μηχανισμούς κάκωσης που προκύπτουν από τις δεξιότητες του αθλήματος. Έτσι λοιπόν δημιουργείται ακόμη μεγαλύτερη ανάγκη για κατανόηση των αιτιών που οδηγούν σε τραυματισμούς στην πετοσφαίριση, προκειμένου να σχεδιάζονται ασφαλή προγράμματα πρόληψης κι αποκατάστασης από τους ειδικούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητική Ψυχολογία

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
REASONS OF HIGH SCHOOL TEENAGERS DROPPING OUT SPORTS

ΚΙΟΣΣΕΣ Χ., ΤΟΜΠΑΪΔΗΣ Μ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.
KIOSSES C., TOMPAIDIS M., GOURGOULIS V., AGGELOUSIS N., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

kainourgios.x@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγραφούν και να αξιολογηθούν τα αίτια που οδηγούν έφηβους αθλητές της πόλης των Σερρών στην εγκατάλειψη της αγωνιστικής τους δραστηριότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν 249 αθλητές ηλικίας από 15-18 ετών από τους οποίους οι 169 ήταν αγόρια και τα 80 κορίτσια. Για να καταγραφούν τα αίτια εγκατάλειψης της αγωνιστικής τους δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Reasons for attrition των Gould et al που περιλάμβανε 14 βασικές ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης, με επίσκεψη σε σχολεία και αθλητικά σωματεία του νομού ενώ η συμμετοχή των μαθητών ήταν εθελοντική και με την σύμφωνη γνώμη των γονέων. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και διαπιστώθηκε ότι το πρώτο και βασικότερο αίτιο αφορούσε τη «Διακοπή του αθλήματος λόγω διαβάσματος» (39,4%). Η δεύτερη σημαντικότερη αιτία ήταν ότι «Είχα πιο σημαντικά πράγματα να ασχοληθώ» (20,9%), η Τρίτη αιτία διακοπής ήταν «Δεν μου άρεζε να συμμετέχω» (19,3%), η τέταρτη αφορούσε το κλίμα της ομάδα, «Δεν μου άρεζε να είμαι στην ομάδα λόγω κακού κλίματος» (18,5%), και η Πέμπτη σχετιζόταν με τις προστριβές των αθλητών με τον προπονητή «Προστριβές με τον προπονητή» (16.9%). Συνεπώς οι απαιτήσεις του σχολείου και γενικότερα του περιβάλλοντος του αθλητή σχετικά με την μετέπειτα επαγγελματική του κατάρτιση, φαίνεται να είναι ο σημαντικότερος παράγοντας εγκατάλειψης του αθλήματός του. Επιπλέον, από την παρούσα μελέτη προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων σταμάτησε την αθλητική του δραστηριότητα κατά τη μετάβαση από το γυμνάσιο στο λύκειο. Δηλαδή στις ηλικίες μεταξύ 16-18 ετών (55,8%) όπου αυξάνονται οι σχολικές υποχρεώσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ, ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ, ΕΛΛΑΔΑ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

PHYSICAL ACTIVITY SELF-PERCEPTION AND SELF-ESTEEM IN PEOPLE WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

ΜΑΝΗ Σ., ΧΑΛΚΙΑ Α., ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ Β., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

MANI S., XALKIA A., GKANATSIOU V., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

soultanamanh4@gmail.com

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι, η συμμετοχή των ατόμων στη φυσική δραστηριότητα, βελτιώνει τους δείκτες της σωματικής αλλά και της ψυχικής τους υγείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, να εξετάσει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη των ατόμων με ήπια νοητική αναπηρία. Στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά, 27 άνδρες και 23 γυναίκες με ήπια νοητική αναπηρία, ηλικίας 18-34 ετών (ΜΟ=23.7 ± 4.05) οι οποίοι δήλωσαν ότι, συμμετέχουν από 1 έως 3 φορές την εβδομάδα σε αθλητικές δραστηριότητες για 20 έως 120 λεπτά κάθε φορά (ΜΟ=69.1 ± 30). Οι συμμετέχοντες/ούσες στην έρευνα, αξιολογήθηκαν για τη φυσική τους δραστηριότητα με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure-Time Exercise, για την αυτοαντίληψη με την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Physical Self-Perception Profile και για την αυτοεκτίμηση με το ερωτηματολόγιο Self-Esteem του Rosenberg. Ως προς τον υπολογισμό της συνολικής εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 32% των συμμετεχόντων δήλωσαν «πολύ δραστήριοι», με πάνω από 24 METS την εβδομάδα. Το 48% δήλωσαν «μέτρια δραστήριοι», από 14 έως 23 METS την εβδομάδα και το 20% «λίγο δραστήριοι» με <14 METS την εβδομάδα. Η ανάλυση συσχέτισης Pearson έδειξε, στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με όλες τις διαστάσεις του PSPP καθώς επίσης και με την θετική αυτοεκτίμηση, ενώ δεν φάνηκε να σχετίζεται με την αρνητική αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, η συνολική αυτοεκτίμηση βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά στατιστικά σημαντικά με την ηλικία του δείγματος, και θετικά με όλες τις διαστάσεις του PSPP. Συνεπώς, στην παρούσα έρευνα, φαίνεται να υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα της αυτοαντίληψης, καθώς και της θετικής αυτοεκτίμησης των ατόμων με χαμηλή νοητική αναπηρία.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ SF-36 ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SELF-ESTEEM AND HEALTH SURVEY (SF-36) QUESTIONNAIRE DIMENSIONS IN ELDERLY

ΔΕΛΑΝΤΩΝΗ Ι., ΜΑΝΗ Σ., ΧΑΛΚΙΑ Α., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

DELANTONI I., MANI S., XALKIA A., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ismdelantoni@gmail.com

Η διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων αποτελεί ένα σημαντικό πεδίο έρευνας με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της αυτοεκτίμησης, με τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής sf-36 σε ηλικιωμένους. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά, 15 γυναίκες και 9 άντρες ηλικίας 58-82 ετών (ΜΟ=68.04 ± 6.32). Από αυτούς, οι 15 δήλωσαν ότι συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης. Οι ηλικιωμένοι αξιολογήθηκαν για τη φυσική τους δραστηριότητα με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure-Time Exercise, για την αυτοεκτίμηση με το ερωτηματολόγιο Self-Esteem του Rosenberg και επιπλέον συμπλήρωσαν και το ερωτηματολόγιο sf-36 που εκτιμάει τις διαστάσεις, σωματική και ψυχική υγεία της ποιότητας ζωής. Ως προς τον υπολογισμό της συνολικής εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 38% των συμμετεχόντων δήλωσαν «πολύ δραστήριοι», με πάνω από 24 METS την εβδομάδα. Το 21% δήλωσαν «μέτρια δραστήριοι», από 14 έως 23 METS την εβδομάδα και το 41% «λίγο δραστήριοι» με <14 METS την εβδομάδα. Η ανάλυση συσχέτισης Pearson έδειξε, στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με την θετική αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων, ενώ δεν φάνηκε να σχετίζεται με την αρνητική αυτοεκτίμηση αλλά ούτε και με τις διαστάσεις της σωματικής και ψυχικής υγεία του sf-36. Επιπλέον, η θετική αυτοεκτίμηση φάνηκε να σχετίζεται θετικά στατιστικά σημαντικά με την σωματική, αλλά και με την ψυχική υγεία, των ηλικιωμένων του δείγματος. Ωστόσο, η ηλικία του δείγματος βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά στατιστικά σημαντικά με τη σωματική υγεία του ερωτηματολογίου sf-36. Συνεπώς, στην παρούσα έρευνα φαίνεται ότι, η θετική αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων σχετίζεται με το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας, καθώς επίσης και με τις δυο διαστάσεις του ερωτηματολογίου sf-36, σωματική και ψυχική υγεία, ενώ η ηλικία βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά μόνο με τη σωματικής υγεία του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής sf-36.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, SF-36, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

PHYSICAL ACTIVITY SELF-PERCEPTION AND SELF-ESTEEM IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS ATHLETES

ΧΑΛΚΙΑ Α., ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ Β., ΔΕΛΑΝΤΩΝΗ Ι., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

XALKIA A., GKANATSIOY V., DELANTONI I., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

annchalkia@gmail.com

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, να εξετάσει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τις διαστάσεις της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης, σε αθλητές/τριες που συμμετέχουν σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά, 67 αθλητές, 33 άνδρες και 34 γυναίκες, ηλικίας 18-25 ετών (ΜΟ=20.2 ± 1.7). Από αυτούς, οι 17 άντρες και οι 16 γυναίκες συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα, ενώ οι 16 άντρες και οι 18 γυναίκες σε ομαδικά. Οι αθλητές/τριες, αξιολογήθηκαν για τη φυσική τους δραστηριότητα με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure-Time Exercise, για την αυτοαντίληψη με την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Physical Self-Perception Profile και για την αυτοεκτίμηση με το ερωτηματολόγιο Self-Esteem του Rosenberg. Η ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών-αθλητριών και ατομικών-ομαδικών αθλημάτων, ως προς το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας και ως προς τις διαστάσεις των ερωτηματολογίων αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, η ανάλυση συσχέτισης Pearson έδειξε ότι, στα ομαδικά αθλήματα υπήρχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης, καθώς επίσης και μεταξύ της ηλικίας και της αυτοεκτίμησης των αθλητών/τριών, ενώ δεν φάνηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης τους. Αντίθετα, στα ατομικά αθλήματα, φάνηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης, αλλά δεν φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και της ηλικίας με την αυτοεκτίμησης και την αυτοαντίληψη των αθλητών/τριών. Συνεπώς, στην παρούσα έρευνα, η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση φάνηκε να υπάρχει μόνο στα ομαδικά αθλήματα και όχι στα ατομικά, ενώ η σχέση της αυτοεκτίμησης με την αυτοαντίληψη των αθλητών / τριών φάνηκε να υπάρχει μόνο στα ατομικά αθλήματα και όχι στα ομαδικά. Ωστόσο, κρίνεται αναγκαία περεταίρω έρευνα για την διερεύνηση της αιτίας αυτών των αποτελεσμάτων σε μεγαλύτερο δείγμα.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ TACQOL ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ESTIMATE OF PHYSICAL ACTIVITY AND TACQOL HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE QUESTIONNAIRE DIMENSIONS IN CHILDREN BASKETBALL PLAYERS

ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ Β., ΔΕΛΑΝΤΩΝΗ Ι., ΜΑΝΗ Σ., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

GKANATSIOY V., DELANTONI I., MANI S., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vanaganatsiou98@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η εκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας και των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας σε παιδιά που συμμετέχουν σε ομάδες καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος, 20 αγόρια και 20 κορίτσια, ηλικίας 07-15 ετών (ΜΟ=11.95 ± 2.23). Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν για τη φυσική τους δραστηριότητα με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure-Time Exercise, καθώς και με το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας TACQOL. Το TACQOL: φόρμα παιδιών, αποτελείται από 63 ερωτήσεις με 7 παράγοντες/διαστάσεις, σωματική ενόχληση, κινητική λειτουργικότητα, αυτονομία, γνωστική λειτουργικότητα, κοινωνικές επαφές, θετική και αρνητική διάθεση. Ως προς την συνολική εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα, η ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα δεν έδειξε διαφορές μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών. Από τις περιγραφικές αναλύσεις φάνηκε ότι, το 75% των παιδιών δήλωσαν «πολύ δραστήρια», με πάνω από 24 METS την εβδομάδα και μόνο το 15% των παιδιών δήλωσαν «μέτρια δραστήρια», από 14 έως 23 METS την εβδομάδα. Ως προς το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής, TACQOL-φόρμα παιδιών, τις υψηλότερες τιμές εμφάνισαν οι διαστάσεις αυτονομία, και κινητική λειτουργικότητα, ενώ η διάσταση σωματική ενόχληση έδειξε την χαμηλότερη τιμή. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, φάνηκε να είναι πολύ δραστήρια και με πολύ υψηλές τιμές στις περισσότερες διαστάσεις του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής TACQOL. Ωστόσο, δεν φάνηκε καμία συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των διαστάσεων του TACQOL στο συγκεκριμένο δείγμα παιδιών. Για το λόγο αυτό κρίνεται αναγκαία περεταίρω έρευνα για την διερεύνηση της αιτίας αυτών των αποτελεσμάτων σε μεγαλύτερο δείγμα.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΠΑΙΔΙΑ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΞΙΑΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

EXPLORE THE PHYSICAL SELF PERCEPTION PROFILE AND SELF WORTH OF ACTIVE ADULTS IN DIFFERENT GROUP PROGRAMS

ΛΙΑΝΔΗ Ε., ΚΟΤΙΔΟΥ Φ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

LIANDI E., KOTIDOU F., MAVRIDIS G., FILIPPOU F., ROKKA S., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

liandieiri@gmail.com

Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, έχει σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης φυσικής ικανότητας, της εικόνας σώματος και της γενικής αυτοεκτίμησης του ατόμου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το προφίλ της σωματικής αυτοαντίληψης ενήλικων ασκουμένων σε τρία διαφορετικά οργανωμένα προγράμματα στην αίθουσα του γυμναστηρίου και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και το είδος προγράμματος συμμετοχής. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 147 συστηματικά ασκούμενοι (94 άνδρες & 53 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 29 ± 9,75 έτη, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα cross fit (n=49), body sculpting (n=61) και διάδρομο (n=37), από ιδιωτικά γυμναστήρια στην περιοχή της Θράκης. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του προφίλ φυσικής Αυτοαντίληψης (Physical Self-Perception Profile, Fox & Corbin,1989) τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulo, Leptokaridou και Fox (2014). Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις σε πέντε παράγοντες, με τρία θέματα ο κάθε παράγοντας: αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης, δύναμης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας. Οι απαντήσεις μετά το πρόθεμα «πως περιγράφω τον εαυτό μου» δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1= δεν συμφωνώ καθόλου έως 7= συμφωνώ απόλυτα).Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους συμμετέχοντες τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων συμμετοχής. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής a Cronbach, έδειξε ότι το ερωτηματολόγιο είχε υψηλή εσωτερική συνοχή. Από την ανάλυση διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς το φύλο, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και ελκυστικότητας σώματος. Ακόμη, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν ως προς το είδος προγράμματος συμμετοχής, με τους συμμετέχοντες στα προγράμματα cross fit να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και δύναμης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης εμφάνισαν ικανοποιητικά σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες του προφίλ φυσικής αυτοαντίληψης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας, που έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών, υποστηρίζουν ότι η συστηματική συμμετοχή σε κατάλληλα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, συμβάλλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση θετικής αυτοαντίληψης και υψηλής αυτοαξίας, παράγοντες που οδηγούν στην υιοθέτηση κατάλληλων και επιθυμητών στάσεων και συμπεριφορών. Συμπερασματικά, η συστηματική συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα στην αίθουσα του γυμναστηρίου, διαφοροποιεί τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης και σωματικής αυτοαξίας και οι συμμετέχοντες αποκομίζουν τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΑ, CROSS FIT, ΦΥΛΟ, ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΙ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΔΙΩΞΕΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΙΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

EXPLORING ACCULTURATION PERSPECTIVES OF YOUNG REFUGEES AND THE ROLE OF SPORT

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

FILIPPOU K., PAPAGEORGIOU E., MORELA E., THEODORAKIS Y., HATZIGEORGIADIS A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

konfilip@pe.uth.gr

Το πρόσφατο προσφυγικό κύμα έχει δημιουργήσει σημαντικές προκλήσεις στην Ελλάδα και την Ευρώπη, τόσο για τους ίδιους τους πληθυσμούς που μετακινούνται όσο και για τα άτομα της κοινωνίας υποδοχής, καθώς όλοι πρέπει να προσαρμοστούν σε μια νέα πολυπολιτισμική πραγματικότητα. Η επιτυχής προσαρμογή στα φαινόμενα της μετανάστευσης και της βίαιης μετακίνησης των πληθυσμών, αποτελεί κρίσιμο και πιεστικό ζήτημα. Ο επιπολιτισμός, που αναφέρεται στις πολιτισμικές και ψυχολογικές αλλαγές που προκύπτουν από την διαπολιτισμική επαφή, αποτελεί σημαντικό παράγοντα που καθορίζει την κοινωνική προσαρμογή των εισερχόμενων πληθυσμών καθώς και των πληθυσμών των χωρών υποδοχής. Ο αθλητισμός είναι σημαντικός φορέας κοινωνικοποίησης και ακολούθως έχει προταθεί ότι μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της πολυπολιτισμικότητας. Η παρούσα έρευνα αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου ερευνητικού προγράμματος που εξετάζει τη σύγκλιση των επιδιώξεων των προσφύγων με τις προσδοκίες των Ελλήνων σχετικά με τον επιπολιτισμό. Προς την κατεύθυνση αυτή η προκαταρκτική αυτή έρευνα εξέτασε αντιλήψεις νεαρών προσφύγων σχετικά με τις επιδιώξεις που έχουν για τη ζωή τους και την ένταξή τους στην Ελληνική κοινωνία, αλλά και το ρόλο της αθλητικής συμμετοχής στην επίτευξη αυτών των στόχων. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με τέσσερις νεαρούς πρόσφυγες (2 κορίτσια και 2 αγόρια) ηλικίας 14 έως 16 ετών. Οι ερωτήσεις εστιάστηκαν στις επιδιώξεις τους σχετικά με τη σπουδαιότητα διατήρησης του πολιτισμού τους και την αλληλεπίδραση με τον γηγενή πληθυσμό σε πεδία όπως το σχολείο, τις κοινωνικές δραστηριότητες, και τον αθλητισμό. Ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων έδειξε πως προκύπτουν δύο διαφορετικές κατηγορίες επιδιώξεων που εκφράζουν επιθυμία για ενσωμάτωση, που υποδεικνύει διατήρηση των πολιτιστικών χαρακτηριστικών τους με ταυτόχρονη εμπλοκή στο πολιτισμικό πλαίσιο της κυρίαρχης κουλτούρας ή αφομοίωση δηλαδή επιθυμία συμμετοχής στην κυρίαρχη κουλτούρα χωρίς να διατηρούν την ταυτότητα και τα χαρακτηριστικά του πολιτισμού από τον οποίο προέρχονται. Σχετικά με τον αθλητισμό, εξετάστηκε ο ρόλος της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες στη διαδικασία του επιπολιτισμού, αναγνωρίστηκαν παράγοντες που εμποδίζουν τη συμμετοχή και τρόποι για τη διευκόλυνση της συμμετοχής τους στον αθλητισμό. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα παρέχει σημαντικά στοιχεία για τις κοινωνικές επιδιώξεις των νεαρών προσφύγων και προετοιμάζεται το πεδίο για τη διερεύνηση της σύγκλισης των επιδιώξεων των προσφύγων με τις προσδοκίες των Ελλήνων σχετικά με τον επιπολιτισμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ, ΝΕΑΡΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION IN BASKETBALL ATHLETES: DIFFERENCES IN RELEATION TO ATHLETIC EXPERIENCE

ΤΣΑΧΙΡΙΔΗ Α., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΛΕΜΟΝΙΔΗΣ Ν., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΡΟΚΚΑ Σ.

TSACHIRIDI A., MAVRIDIS G., LEMONIDIS N., FILIPPOU F., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antsachiridi@gmai.com

Οι ψυχολογικές δεξιότητες περιγράφουν τη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική προσπάθεια που καταβάλει ο αθλητής, με στόχο την αποτελεσματική αντιμετώπιση των εξωτερικών ή εσωτερικών απαιτήσεων που τίθενται μπροστά του. Οι επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες θεωρούνται αποτελεσματικές για την επίτευξη της βέλτιστης αθλητικής απόδοσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών καλαθοσφαίρισης και να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ως προς τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 69 αθλητές καλαθοσφαίρισης, με μέσο όρο ηλικίας 23 ± 4.16 έτη, που αγωνίζονταν στο Τοπικό Πρωτάθλημα Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, κατά την αγωνιστική περίοδο 2019-20. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το (Athletic Coping Skills Inventory; ACSI-28 των Smith et al., 1995) τροποποιημένο από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Λαπαρίδη (1998), με 28 θέματα, σε επτά υποκλίμακες: Αντιμετώπιση δυσκολιών, Κορύφωση υπό πίεση, Καθορισμός στόχων, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση με τον προπονητή. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε ως προς την εμπειρία: α) έως 5 χρόνια (n=18), β) από 6 έως 10 χρόνια (n=26) και γ) 11 και περισσότερα χρόνια (n=25). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2019. Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, οι επτά υποκλίμακες του ερωτηματολογίου είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή καθώς ο δείκτης Cronbach a κυμάνθηκε από .67 έως .78, εκτός από τον παράγοντα Συμμόρφωση με τον προπονητή που αποκλείσθηκε από την έρευνα. Από τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι οι αθλητές καλαθοσφαίρισης του δείγματος παρουσίασαν ικανοποιητικούς μέσους όρους στις ψυχολογικές τους δεξιότητες που εξετάστηκαν. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την αθλητική εμπειρία: στην Αντιμετώπιση δυσκολιών, την Κορύφωση απόδοσης και την Απαλλαγή από ανησυχίες, με τους αθλητές που είχαν περισσότερα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων επιστημονικών ερευνών που υποστηρίζουν ότι όσο πιο μεγάλη εμπειρία και συμμετοχή στους αγώνες έχουν οι αθλητές τόσο πιο ισχυρές και θετικές δεξιότητες εκδηλώνουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους προπονητές καλαθοσφαίρισης και να δίνουν περισσότερο χρόνο αγωνιστικής συμμετοχής στους νεότερους αθλητές καθώς οι αθλητές μέσω της αγωνιστικής εμπειρίας αναπτύσσουν κατάλληλες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικών καταστάσεων των αγώνων στην καλαθοσφαίριση.

Λέξεις – Κλειδιά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE INFLUENCE OF THREE DIFFERENT GROUP AEROBIC PROGRAMS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADULTS

ΚΟΤΙΔΟΥ Θ., ΛΙΑΝΔΗ Ε., ΡΟΚΚΑ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

KOTIDOU T., LIANDI E., ROKKA S., DOUDA H., FILIPPOU F., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fanikotidou@gmail.com

Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, υποστηρίζουν τη βελτίωση της διάθεσης μετά από τη συμμετοχή σε προγράμματα αεροβικής άσκησης, ωστόσο, λίγες έρευνες έχουν εξετάσει την επίδραση μιας απλής συνεδρίας άσκησης στην άμεση αλλαγή της ψυχολογικής ευεξίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξεταστούν οι διαφορές στην ψυχολογική ευεξία ενήλικων ασκουμένων, πριν και μετά τη συμμετοχή σε τρία διαφορετικά ομαδικά προγράμματα άσκησης στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 96 ασκούμενοι (39 άνδρες & 57 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 36 ±11,64 έτη, οι οποίοι συμμετείχαν συστηματικά σε ομαδικά προγράμματα dance aerobic (n=28), spinning (n=27) και ιμάντες αιώρησης (n=41) σε ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya,1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Mavrovouniotis et al., 2010) με 12 θέματα σε τρεις παράγοντες, Θετική Ευεξία και Ψυχολογικό Στρες, που ανταποκρίνονται στους θετικούς και αρνητικούς πόλους της ψυχολογικής υγείας και ο τρίτος παράγοντας αντιπροσωπεύει την Κόπωση. Οι απαντήσεις μετά το πρόθεμα «πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή», για το αντίστοιχο συναίσθημα «τώρα», δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 =καθόλου έως το 7 =πάρα πολύ. Οι συμμετέχοντες, συμπλήρωσαν το ανώνυμο ερωτηματολόγιο πέντε λεπτά πριν και αμέσως μετά τη λήξη του κάθε προγράμματος προτίμησης συμμετοχής. Από την ανάλυση αξιοπιστίας, διαπιστώθηκε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των τριών παραγόντων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα τόσο κατά την αρχική όσο και την τελική μέτρηση. Από τις αναλύσεις διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μετρήσεων αλλά και αλληλεπίδραση μέτρησης και είδος προγράμματος. Η ανάλυση της αλληλεπίδρασης για κάθε έναν παράγοντα χωριστά, έδειξε στατιστικά σημαντική αύξηση της θετικής ευεξίας, μείωση του ψυχολογικού στρες και της κόπωσης μετά το τέλος και των τριών προγραμμάτων, με τη μεγαλύτερη αύξηση της θετικής ευεξίας και τη μείωση της έντασης αμέσως μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα spinning. Συμπερασματικά, και τα τρία διαφορετικά προγράμματα που εξετάστηκαν άλλαξαν την ψυχολογική ευεξία καθώς οι ασκούμενοι παρουσίασαν υψηλούς μέσους όρους θετικής ευεξίας, σχεδόν παντελή έλλειψη ψυχολογικού στρες και χαμηλό μέσο όρο στην κόπωση αμέσως μετά το τέλος κάθε προγράμματος. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών, που υποστηρίζουν ότι απλές περίοδοι άσκησης μπορούν να προσφέρουν θετική ευεξία, μείωση της πίεσης και της ψυχολογικής κόπωσης, ανεξάρτητα από τα επίπεδα φυσικής ικανότητας των συμμετεχόντων.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ, SPINNING AEROBIC, ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΙ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

INVESTIGATION THE PERCEIVED COACHING BEHAVIOR AND ATHLETES SATISFACTION AMONG JUNIOR TRACK-FIELD ATHLETES

ΧΑΛΚΙΔΟΥ Γ., ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

CHALKIDOU G., GEORGIOU A., ROKKA S., MAVRIDIS G., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

geohal97@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αντίληψης νεαρών αθλητών/τριών στίβου για τη συμπεριφορά των προπονητών τους σε σχέση με την ικανοποίηση που αυτοί βιώνουν καθώς και την εξέταση τυχόν διαφορών ως προς το φύλο και την αγωνιστική κατηγορία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 143 αθλητές/τριες (57 αγόρια & 86 κορίτσια) στίβου, από συλλόγους της Θράκης, με μέσο όρο ηλικίας 14 ± 3.53 έτη και χρόνια ενασχόλησης με τον κλασικό αθλητισμό 5,78 ± 2.49 έτη, οι οποίοι αγωνίζονταν σε τρεις αγωνιστικές κατηγορίες (παμπαίδες/παγκορασίδες, παίδες/κορασίδες και έφηβοι). Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain & Darland, 2003), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) με 15 ερωτήσεις και δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003) με 10 ερωτήματα και δύο διαστάσεις: την Ικανοποίηση από την Ηγεσία και από την Προσωπική Απόδοση. Τα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές/τριες στους χώρους προπόνησης, απουσία του προπονητή τους. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (a Cronbach's από .89 έως .91). Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την Ικανοποίηση από την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση ενώ η αρνητική συμπεριφορά σχετίζονταν μόνον αρνητικά. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο μόνον στον παράγοντα υποστηρικτική συμπεριφορά, με τις αθλήτριες να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο και ως προς την κατηγορία με τους έφηβους/νεανίδες να εμφανίζουν χαμηλότερο μέσο όρο ικανοποίησης από την προσωπική απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών, που υποστηρίζουν ότι οι προπονητές έχουν την ικανότητα να εμπνέουν κάθε αθλητή να εκτελεί στο καλύτερο δυνατό επίπεδο, είναι υπεύθυνοι για τον σωστό σχεδιασμό της προπόνησης, της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης από τη συμμετοχή και για τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος που θα οδηγεί στην επίτευξη των στόχων τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
THE EFFECT OF MUSIC IN YOUNG TENNIS PLAYERS PERFORMANCE

ΡΕΠΠΑ Κ.Μ., ΚΑΤΣΙΚΑΣ Χ, ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.
REPPA C.M., KATSIKAS C., STAVROU N.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

cleopatrarep@phed.uoa.gr

Η μουσική πιστεύεται πως επηρεάζει θετικά την ευστοχία νεαρών αθλητών αντισφαίρισης. Ο σκοπός αυτής της μελέτης είναι διττός (α) να εξετάσει το βαθμό στον οποίο η προτιμώμενη μουσική εφήβων αθλητών αντισφαίρισης -πριν ή κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης- επηρεάζει την απόδοσή τους σε σύγκριση με την απουσία μουσικής και (β) να διερευνήσει τη σχέση της απόδοσής τους σε βασικά χτυπήματα αντισφαίρισης (forehand drive-FD, backhand drive-BD, forehand volley-FV, backhand volley-BV, overhead smash-OS, serve on deuce court-SD, serve on advantage court-SA) με την αυτοπεποίθηση, την ψυχολογική ροή και τον προσανατολισμό στόχου τους. Στην έρευνα συμμετείχαν έντεκα δεξιόχειρες αθλητές (3 άνδρες, 8 γυναίκες) με μέση ηλικία περίπου 14 έτη. Αρχικά, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αξιολόγησης Μουσικής Brunel-2, το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης-Κατάστασης για Παιδιά, τη Σύντομη Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής και το Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στο Έργο και στο Εγώ. Στη συνέχεια αξιολογήθηκε η απόδοση των συμμετεχόντων στα βασικά χτυπήματα αντισφαίρισης σε τρεις πειραματικές συνθήκες: 1η συνθήκη: Οι συμμετέχοντες, αφού δήλωναν ως στόχο ένα από τα service boxes, εκτέλεσαν δέκα προσπάθειες σύμφωνα με τις οποίες σημειώθηκε η επίδοση της ευστοχίας τους (συνθήκη χωρίς μουσική). 2η συνθήκη: Οι αθλητές εκτέλεσαν το ίδιο προπονητικό μοτίβο, αφού πρώτα είχαν ακούσει με ακουστικά, για όσο και σε όποια κατάσταση ήθελαν, τη μουσική που είχαν επιλέξει (συνθήκη μουσικής πριν). 3η συνθήκη: Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν το ίδιο προπονητικό πρόγραμμα, ενώ η μουσική που επέλεξαν αναπαραγόταν στο γήπεδο μέσω ηχοσυστήματος (συνθήκη μουσικής ταυτόχρονα). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης υποστήριξαν την ύπαρξη σημαντικών συσχετίσεων της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης, του προσανατολισμού στόχων (έργο και εγώ) και συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ροής με ορισμένα εκ των χτυπημάτων της αντισφαίρισης (FD, BV, OS, SA, BD). Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίσθηκαν στην απόδοση των αθλητών στο FD, μεταξύ της συνθήκη χωρίς μουσική και μουσικής πριν και στο FV, μεταξύ της συνθήκης χωρίς μουσική συγκρινόμενη με τη συνθήκη μουσικής ταυτόχρονα. Τα αποτελέσματα σημειώνουν τόσο τη σημασία και το ρόλο της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών στην απόδοσή τους σε δεξιότητες της αντισφαίρισης, καθώς και τη σημασία αλλά και τη θετική επίδραση της μουσικής στην απόδοση των νεαρών αθλητών. Ωστόσο, λόγω του περιορισμένου δείγματος, μελλοντική έρευνα σε μεγαλύτερο αριθμό αθλητών και σε διαφορετικές ηλικίες κρίνεται αναγκαία παρέχοντας χρήσιμη πληροφόρηση με σημαντική θεωρητική και πρακτική εφαρμογή για τους προπονητές και τους αθλητές, με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΟΥΣΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΕΦΗΒΟΙ

ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

RELATIONSHIPS BETWEEN COACHING BEHAVIOR AND THE ATHLETES SATISFACTION AMONG JUNIOR SWIMMING ATHLETES

ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΧΑΛΚΙΔΟΥ Γ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

GEORGIOU A., CHALKIDOU G., ROKKA S., MAVRIDIS G., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

avgoustinakispao@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης Συμπεριφοράς του προπονητή και της Ικανοποίησης που βιώνουν οι μικροί αθλητές/τριες Κολύμβησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 86 αθλητές/τριες κολύμβησης (46 αγόρια & 40 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας 11 ± 2,48 έτη και χρόνια παραμονής στον ίδιο σύλλογο 5 ± 2,21 έτη, από δύο συλλόγους κολύμβησης στην πόλη XXXXXXX της Κύπρου. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire (Williams et al., 2003), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007) για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, με 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: την υποστηρικτική συμπεριφορά με 8 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης «η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο») και την αρνητική συμπεριφορά με 7 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης «ο προπονητής μου με κάνει να νιώθω νευρικότητα») και η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών» των Θεοδωράκη και Μπεμπέτσου (2003), με 10 ερωτήματα σε δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την Ηγεσία και από την Προσωπική Απόδοση. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους μικρούς αθλητές/τριες στην προπόνηση, απουσία του προπονητή τους. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alpha από .79 έως .87 και .84 έως .91 αντίστοιχα). Η Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση ενώ η αρνητική συμπεριφορά σχετίζονταν μόνον αρνητικά. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι συνολικά οι αθλητές/τριες είναι ικανοποιημένοι τόσο από την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών τους (M=5,70) όσο και από την προσωπική τους απόδοση (M=5,63). Από τις αναλύσεις διακύμανσης στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς το φύλο, με τα αγόρια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους στην ικανοποίηση από την Ηγεσία και την προσωπική απόδοση σε σχέση με τα κορίτσια Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών που κατέγραψαν ότι η αντίληψη των αθλητών/τριών για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίηση που αυτοί βιώνουν και υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του προπονητή είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την πορεία των μικρών αθλητών/τριών. Οι προπονητές, επηρεάζουν τη συμμετοχή των μικρών αθλητών στον αγωνιστικό αθλητισμό, ασκούν τεράστια επίδραση στη φυσική και ψυχολογική ευεξία των αθλητών και όσο πιο μεγάλη είναι η ικανοποίηση τους τόσο υψηλότερη είναι η απόδοση και η δέσμευσή τους προς το άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ,ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ «ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ» ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ ΑΜΕΑ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ELITE)

THE CONTRIBUTION OF SPORT GRATIFICATION ON THE DEVELOPMENT OF A VERY HIGHLY LEVEL DISABLED ATHLETE (ELITE)

ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

SKINTZIS D., SARRIDOU F., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimiskin1@phyed.duth.com

Χρειάστηκαν πολλά χρόνια ώστε η Παγκόσμια αθλητική κοινότητα να αντιληφθεί ότι ο αθλητισμός δεν είναι «αγαθό» που ανήκει σε μόνο σε αρτιμελείς αλλά σε όλους. Σήμερα το επίπεδο των αθλητών ΑΜΕΑ είναι σίγουρα στην καλύτερη κατάσταση από ποτέ. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί εάν και κατά πόσο η «Αθλητική Ικανοποίηση» διαφοροποιείται μεταξύ αθλητών/τριών ΑΜΕΑ. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα αποτέλεσαν 80 αθλητές και αθλήτριες (62 άνδρες και 18 γυναίκες) της Ελληνικής Παραολυμπιακής Ομάδας. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε δύο περαιτέρω ομάδες αναλόγως του αθλητικού τους επιπέδου, όπου οι 39 ήταν Πανελληνίου με διακρίσεις σε Εθνικό Πρωτάθλημα και οι 41 elite, με διακρίσεις σε Πανευρωπαϊκό, Παγκόσμιο και Ολυμπιακό. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Αθλητικής Ικανοποίησης» των Θεοδωράκη και Μπεμπέτσου (2003). Στα αποτελέσματα εμφανίστηκαν διαφορές και στους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου («Προσωπική Απόδοση» και «Ηγεσία»), όπου οι elite αθλητές/τριες είχαν υψηλότερους δείκτες. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας που σημειωτέων πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στον Ελλαδικό χώρο, θα βοηθήσουν με την σειρά τους στην καλύτερη κατανόηση ορισμένων από τους ψυχολογικούς παράγοντες που διαφοροποιούν το αθλητικό επίπεδο αθλητών/τριών ΑΜΕΑ.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

«ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ» ΚΑΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΕΣ;;; "SPORTS GRADIFICATION" AND PARAOLYMPIC SPORTS. ARE THERE ANY DIFFERENCES???

ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ., ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.
SARRIDOU F., SKINTZIS D., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

fotesarr1@phyed.duth.gr

Οι Έλληνες αθλητές με αναπηρία τα τελευταία χρόνια έχουν δείξει τις δυνατότητες τους κάνοντας άλματα προόδου και δείχνοντας καθημερινά το τι μπορούμε να κάνουμε. Την ευθύνη έχουν άνθρωποι που είδαν τον φως και έδειξαν το δρόμο προς την επιτυχία, ανεξάρτητα με το άθλημα, το πάθος για τη διάκριση παραμένει το ίδιο. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να μελετηθεί εάν και κατά πόσο η «Αθλητική Ικανοποίηση» διαφοροποιείται ανάμεσα στα αθλήματα της Ελληνικής Παραολυμπιακής Ομάδας. Πιο συγκεκριμένα το δείγμα αποτέλεσαν 80 αθλητές και αθλήτριες (62 άνδρες και 18 γυναίκες), οι οποίοι συμμετείχαν στα αθλήματα: ποδηλασία, στίβος, κολύμβηση, boccia, άρση βαρών σε πάγκο, parabadmiton και καλαθοσφαίριση. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Αθλητικής Ικανοποίησης» των Θεοδωράκη και Μπεμπέτσου (2003). Στα αποτελέσματα εμφανίστηκαν διαφορές και στους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου («Προσωπική Απόδοση» και «Ηγεσία»), όπου οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης υπερείχαν (υψηλότερους δείκτες) σε σχέση με τους συναθλητές/τριες τους των υπολοίπων αθλημάτων. Συμπερασματικά, τα πορίσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στον Ελλαδικό χώρο, θα συνεισφέρουν καταλυτικά στην καλύτερη κατανόηση της εμπλοκής των ψυχολογικών παραγόντων της Προσωπικής Απόδοσης και Ηγεσίας, στα αθλήματα ΑΜΕΑ.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Exercise and Development

Άσκηση και Ανάπτυξη

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΠΙΤΕΛΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ
PARTICIPATION IN SPORTS AND DEVELOPMENT OF EXECUTIVE FUNCTIONS

ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΔΑΝΙΑ Α.
SPANOU M., VENETSANOU F., STAVROU N., DANIA A.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mspano@phed.uoa.gr

Είναι γνωστό ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό συμβάλλει θετικά τόσο σε παραμέτρους υγείας, όσο και σε γνωστικές παραμέτρους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, αναφορικά με τη σχέση μεταξύ της συμμετοχής στον αθλητισμό και των τριών βασικών επιτελικών λειτουργιών (ΕΛ) (μνήμη εργασίας, ανασταλτικός έλεγχος, γνωστική ευελιξία). Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες μελέτες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, PubMed και Sport Discus, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά (α) τον όρο sport και (β) όρους που αφορούσαν τις ΕΛ (executive functions, working memory, inhibitory control, cognitive flexibility). Από τις μελέτες που εντοπίσθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 17 που πληρούσαν τα ακόλουθα κριτήρια: α) συνέκριναν τις ΕΛ είτε μεταξύ αθλητών και μη αθλητών ή μεταξύ αθλητών διαφορετικών αθλημάτων, β) ήταν στα αγγλικά ή ελληνικά και γ) είχαν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Οι συμμετέχοντες στις έρευνες αυτές ήταν, κατά πλειοψηφία, ενήλικες, ενώ παιδιά και έφηβοι πήραν μέρος σε δύο μόνο έρευνες. Στις οκτώ από τις παραπάνω μελέτες, εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ αθλητών και μη, σε τρεις ανιχνεύθηκαν οι διαφορές μεταξύ αθλητών διαφορετικών αθλημάτων, τα οποία, ανάλογα με τη σταθερότητα του περιβάλλοντος, ταξινομήθηκαν σε (α) ανοιχτά (ατομικά ή ομαδικά) και (β) κλειστά, ενώ τέλος, έξι μελέτες διερεύνησαν και τις δύο παραπάνω συνθήκες. Ξεκινώντας από τη σύγκριση αθλητών και μη αθλητών, σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχεδόν όλων των σχετικών ερευνών, υπήρξε στατιστικώς σημαντική υπεροχή των αθλητών. Αναφορικά με τη διαφοροποίηση των ΕΛ μεταξύ των αθλημάτων, στην πλειοψηφία των ερευνών διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες σε κλειστά αθλήματα εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ΕΛ σε σχέση με εκείνους των ανοιχτών, στους οποίους παρατηρείται περαιτέρω κλιμάκωση των επιδόσεων, με τους αθλητές των ομαδικών ανοιχτών αθλημάτων να έχουν υψηλότερου επιπέδου ΕΛ, σε σύγκριση με εκείνους των ατομικών. Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ΕΛ, ωστόσο σημειώνονται σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών, ενδεχομένως λόγω των διαφορετικών γνωστικών απαιτήσεων που χαρακτηρίζουν κάθε άθλημα. Λαμβάνοντας υπόψη αφενός τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας, αφετέρου τη σημαντικότητα των ΕΛ ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου αλλά και την έλλειψη σχετικών ερευνών στις αναπτυξιακές ηλικίες, επισημαίνεται η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της σχέσης μεταξύ της συμμετοχής στον αθλητισμό και της ανάπτυξης των ΕΛ κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΝΗΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΣ ΈΛΕΓΧΟΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ, ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ, ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

THE CORRELATION BETWEEN FLEXIBILITY, FAT PERCENTAGE AND HANDGRIP STERNGTH OF DOMINANT HAND IN PREPUBERTAL TAEKWONDO GIRLS

ΖΑΡΩΤΙΑΔΗΣ Ν., ΧΡΗΣΤΙΔΗΣ Α., ΑΧΜΕΤ ΟΓΛΟΥ Γ., ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ZAROTIADIS N., CHRISTIDIS A., ACHMET OGLOU G., DAVAZOGLOU S., STAMPOULIS T., PROTOPAPA M., KAMBAS A., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

niko.zaro@hotmail.com

Η επιλογή του ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (ΤΚΝ) ως άθλημα κατά την παιδική ηλικία είναι αρκετά συχνή, γιατί μπορεί να συνδράμει στην ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων του παιδιού, στην αυτοπεποίθηση, στην ευλυγισία, στη δύναμη και φυσικά να βελτιώσει τη σύσταση σώματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της ευλυγισίας, της δύναμης του κυρίαρχου χεριού και του ποσοστού σωματικού λίπους σε προέφηβα παιδιά που ασχολούνται με το ΤΚΝ. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 κορίτσια ηλικίας 8,42±0,9 ετών, βάρους 28,54±5,3kg και ύψους 128,4±9,8cm. Η αξιολόγηση της ευλυγισίας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του "κάθισε & άπλωσε" (SIT & REACH), η δύναμη του κυρίαρχου χεριού μέσω δυναμόμετρου και η αξιολόγηση της σύσταση σώματος πραγματοποιήθηκε με τη χρήση βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson. Από αυτήν βρέθηκε ότι η απόδοση στην ευλυγισία είχε σημαντική θετική συσχέτιση με τη δύναμη του κυρίαρχου χεριού, αλλά καμία με το ποσοστό λίπους στα προέφηβα κορίτσια του ΤΚΝ. Οπότε εξάγεται το συμπέρασμα ότι η ενασχόληση με το ΤΚΝ στα προέφηβα κορίτσια δύναται να συνδράμει θετικά στην ευλυγισία και στη δύναμη, χωρίς απαραίτητα να σχετίζεται με τη σύσταση σώματος αυτών.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ PHASE ANGLE,ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ, ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

THE CORRELATION BETWEEN PHASE ANGLE, BODY FAT PERCENTAGE AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN YOUNG SWIMMERS

ΚΟΛΛΙΑ Χ., ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

KOLLIA C., APOSTOLOU E., STAFILIDIS C., STAMPOULIS T., MARGONIS K., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

titi.koll14@gmail.com

Η σύσταση σώματος στο άθλημα της κολύμβησης παίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών, γι' αυτό και συχνά χρησιμοποιείται η βιοηλεκτρική εμπέδηση ως μέθοδος αξιολόγησής της. Μέσω αυτής της μεθόδου αξιολογείται κι ο δείκτης γωνία φάσης (ΓΦ), ο οποίος αποτελεί δείκτη της ακεραιότητας των μυϊκών κυττάρων, και φαίνεται να συσχετίζεται με την απόδοση των αθλητών. Ωστόσο, λίγα είναι τα ερευνητικά δεδομένα που σχετίζονται με την χρησιμότητα του δείκτη ΓΦ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης του δείκτη ΓΦ με τη σύσταση σώματος και την απόδοση σε τρεις τύπους κάθετου άλματος σε νεαρούς αθλητές κολύμβησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 αθλητές κολύμβησης (ηλικία: 12.0±0.9 έτη, Ύψος: 154.13±0.1cm, Βάρος: 44.27±6.8kg, ΔΜΣ:18.52±1.6kg/m2, Σωματικό λίπος (%): 24.12±7.7), οι οποίοι αξιολογήθηκαν μέσω βιοηλεκτρικής εμπέδησης στη σύσταση σώματός τους και στη ΓΦ. Ακόμη, αξιολογήθηκαν το κάθετο άλμα χωρίς και με υποχωρητική φάση και μετά από πτώση. Για την εύρεση της σχέσης των παραπάνω δεικτών χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός δείκτης συσχέτισης r του Pearson. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο δείκτης ΓΦ έχει μέτρια αρνητική συσχέτιση με τη λιπώδη μάζα σώματος (r=-0,51) και χαμηλή μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το κάθετο άλμα χωρίς και με υποχωρητική φάση (r=-0,22 και r=-0,14, αντίστοιχα) και με το άλμα μετά από πτώση (r=- 0,31). Συμπερασματικά, ο δείκτης ΓΦ στους νεαρούς κολυμβητές δεν παρουσίασε σημαντική συσχέτιση γεγονός που ενδεχομένως οφείλεται στον αριθμό των συμμετεχόντων και στο προπονητικό τους υπόβαθρο. Περαιτέρω διερεύνηση απαιτείται για τη χρησιμότητα του δείκτη ΓΦ στους κολυμβητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥΣ, ΠΑΙΔΙΑ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ PHASE ANGLE, ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

CORRELATION BETWEEN PHASE ANGLE, FAT PERCENT AND JUMP PERFORMANCE ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS

ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ., ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ., ΠΑΝΑΤΑΖΗΣ Δ., ΑΧΤΥΠΗ Σ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

MATAKIAS T., BATZAKAS K., PANATAZIS D., ACHTIPI S., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tryfonasmat@gmail.com

Η βιοηλεκτρική εμπέδηση αποτελεί μια από τις πιο εύχρηστες μεθόδους αξιολόγησης σύστασης σώματος και συχνά χρησιμοποιείται σε ποδοσφαιριστές, γιατί έχει αποδειχθεί ότι τα επίπεδα άλιπης και λιπώδους μάζας σώματος δύνανται να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών. Ένας νέος δείκτης ο οποίος από πρώιμα αποτελέσματα φαίνεται να σχετίζεται με την κατάσταση απόδοσης είναι η γωνία φάσης (phase angle,PA), ο οποίος δείχνει την ακεραιότητα των μυϊκών κυτταρικών μεμβρανών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης του δείκτη PA με τη σύσταση σώματος και την απόδοση σε τρεις τύπους κάθετου άλματος (κάθετο άλμα με και χωρίς υποχωρητική φάση, κάθετο άλμα μετά από πτώση) σε έφηβους ποδοσφαιριστές. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής r συσχέτισης του Pearson. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι οι έφηβοι ποδοσφαιριστές (Ηλικία: 12.94±1.2 έτη, Βάρος: 51.95±9.3kg, Ύψος: 1.63±0.1cm, ΔΜΣ: 19.50±2.0kg/m^2 Σωματικό λίπος: 19.76±8.5%) παρουσίασαν θετική συσχέτιση του PA με την απόδοση στους τρεις τύπους κάθετου άλματος (r= 0,23 για το κάθετο άλμα χωρίς υποχωρητική φάση, r= 0,29 για το αντίστοιχο με υποχωρητική φάση και r= 0,34 για το κάθετο άλμα μετά από πτώση). Βρέθηκε αρνητική συσχέτιση με τη λιπώδη μάζα σώματος (r=-0,29), όμως καμία από τις παραπάνω συσχετίσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά, ο δείκτης PA φαίνεται να αποτελεί δείκτη της κατάστασης απόδοσης των νεαρών ποδοσφαιριστών, αλλά χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση για την πλήρη κατανόησή του.

Λέξεις – κλειδιά: PHASE ANGLE, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΦΑΣΗΣ, ΑΛΙΠΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

THE RELATIONSHIP OF PHASE ANGLE, FREE FAT MASS, BODY FAT PERCENTAGE AND PERFORMANCE OF VERTICAL JUMP IN YOUTH BASKETBALL PLAYERS

ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

MAVRIDIS K., MITKAKIS I., PANTAZIS D., DAVAZOGLOU S., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsmavr11@phyed.duth.gr

Η γωνία φάσης είναι ένας δείκτης δομικής ακεραιότητας της κυτταρικής μεμβράνης, γι' αυτό και θεωρείται ένας δείκτης της κυτταρικής λειτουργίας συμπεριλαμβάνοντας την μυϊκή δύναμη και αντοχή. Αξιολογείται με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης, όπως και η σύσταση σώματος, χωρίς όμως να είναι ξεκάθαρη η σχέση της τόσο με αυτή όσο και με την απόδοση σε αθλητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της γωνίας φάσης με την άλιπη σωματική μάζα, το ποσοστό λίπους και της απόδοσης σε τρεις τύπους κάθετου άλματος σε νεαρούς αθλητές καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 14 άτομα (ηλικίας: 12,4 ± 0,5 ετών, ύψους: 1,6 ± 0,1 m, βάρους: 51,8 ± 12,5kg, ποσοστού λίπους: 22,7 ± 10,4%, άλιπη μάζα σώματος: 77,3± 10,5%), τα οποία αξιολογήθηκαν στο κάθετο άλμα από ημικάθισμα, κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση και στο κάθετο άλμα μετά από πτώση. Η σύσταση σώματος και η γωνία φάσης αξιολογήθηκαν μέσω της βιοηλεκτρικής εμπέδησης και για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης rtou Pearson. Η ανάλυση έδειξε ότι η γωνία φάσης σχετίζεται αρνητικά μόνο με το ποσοστό λίπους (r=-0,28), ενώ παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την άλιπη μάζα σώματος (r=0,28), την απόδοση στο κάθετο άλμα από ημικάθισμα (r=0,73, p<0.05), στο κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση (r=0,36) και κάθετο άλμα μετά από πτώση (r=0,49). Συμπερασματικά, η γωνία φάσης σχετίζεται αρνητικά με τη λιπώδη μάζα σώματος και θετικά με τους δείκτες απόδοσης και την άλιπη μάζα σώματος. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η θετική συσχέτιση με το κάθετο άλμα από ημικάθισμα, το οποίο πιθανά να οφείλεται στο γεγονός ότι στην καλαθοσφαίριση οι αθλητές πραγματοποιούν υψηλό αριθμό δυναμικών κινήσεων στην προπόνηση και στους αγώνες και προκαλούν επιθυμητές προσαρμογές στο μυϊκό σύστημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CORRELATION BETWEEN DISTANCE FROM PEAK HEIGHT VELOCITY PERIOD AND ACCELERATION ABILITY IN PREPUBESCENT BASKETBALL PLAYERS

ΠΙΠΙΝΗΣ Π., ΜΑΛΑΜΑ Μ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
PIPINIS P., MALAMA M., RETZEPIS N., PANATAZIS D., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ppipines@hotmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα στο οποίο κυριαρχούν οι ενέργειες υψηλής έντασης όπως οι επιταχύνσεις, οι επιβραδύνσεις και κινητική πρότυπα τα οποία διεξάγονται σε αποστάσεις 0-15 μέτρων. Από τη βιβλιογραφία προκύπτει πως η περίοδος μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους (PHV) σηματοδοτεί ραγδαίες αλλαγές στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τόσο την τεχνική εκτέλεση των δεξιοτήτων όσο και τη φυσική απόδοση των παιδιών που βρίσκονται στα στάδια ανάπτυξης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση της χρονικής απόστασης από την περίοδο του PHV με την επιτάχυνση στα 5 και 15 μέτρα με και χωρίς μπάλα. Στη μελέτη συμμετείχαν 25 αθλητές καλαθοσφαίρισης οι οποίοι διένυαν το 13ο έτος ζωής, ύψους 173±5,8 εκατοστών, σωματικού βάρους 63,4±10,6 κιλών και προπονητικής ηλικίας τουλάχιστον τεσσάρων ετών. Για τον υπολογισμό της χρονικής απόστασης από την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του ύψους χρησιμοποιήθηκε η εξίσωση x= 7,999994+(0,0036124*Σωματικό ύψος (εκατοστά)* Ηλικία (έτη)). Οι αθλητές αξιολογήθηκαν με τη χρήση φωτοκύτταρων στον χρόνο που απαιτούνταν για να καλύψουν την απόσταση 5 και 15 μέτρων με ντρίπλα και χωρίς ντρίπλα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων με το δείκτη Pearson. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως οι αθλητές βρίσκονταν λίγο πριν ή λίγο μετά την περίοδο μέγιστου ρυθμού ανάπτυξης του σωματικού ύψους (±0,3 έτη). Αναφορικά με τις συσχετίσεις δεν διαπιστώθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων απόσταση από το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης ύψους και επιδόσεις επιτάχυνσης τόσο με μπάλα όσο και χωρίς μπάλα. Ενδεχομένως, τα αποτελέσματα να οφείλονται στο γεγονός ότι τα παιδιά βρίσκονταν σε παρόμοια περίοδο της βιολογικής τους ανάπτυξης και στο ότι οι δοκιμασίες 5 και 15 μέτρων σε ευθεία με και χωρίς μπάλα τους ήταν ιδιαίτερα οικείες και δεν επηρεάστηκαν έντονα από την ανάπτυξη των παιδιών. Για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων απαιτούνται μετρήσεις σε περισσότερα παιδιά τα οποία να απέχουν και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης του σωματικού ύψους.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΨΟΥΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ KIDMED ΜΕ ΤΗ ΛΙΠΩΔΗ ΜΑΖΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE CORRELATION BETWEEN KIDMED INDEX AND BODY FAT MASS, WEIGHT AND HANDGRIP STRENGTH AMONG SCHOOL AGED TAEKWONDO GIRLS

ΧΡΗΣΤΙΔΗΣ Α.[1], ΟΥΡΑΝΟΣ Α.[2], ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[1], ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.[1], ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

CHRISTIDIS A.[1], OURANOS A.[2], STAMPOULIS T.[1], PROTOPAPA M.[1], MARGONIS K.[1], AVLONITI A.[1], KAMBAS A.[1], CHATZINIKOLAOU A.[1]

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

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

tkd_xanthi@yahoo.gr

Το άθλημα του ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (ΤΚΝ) αναπτύσσει στα παιδιά το σύνολο των συναρμοστικών ικανοτήτων, όπως η ισορροπία, η κιναισθητική διαφοροποίηση στο χώρο, και τη δύναμη σε επίπεδο νευρομυϊκής συναρμογής. Ο κάθε αθλητής/τρια αγωνίζεται σε συγκεκριμένη κατηγορία βάρους, γι' αυτό κι απαιτείται η καλή σύσταση σώματος, η οποία μπορεί ν επιτευχθεί μέσω της προπόνησης και της σωστής διατροφής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της προσήλωσης στη Μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) μέσω του δείκτη KIDMED με το βάρος, τη λιπώδη μάζα σώματος και τη δύναμη κυρίαρχου και μη κυρίαρχου χεριού σε κορίτσια πρώτης σχολικής ηλικίας. Συμμετείχαν συνολικά 18 κορίτσια ηλικίας 8,65±1,0 ετών, βάρους 29,47± 6,2 kg και ύψους 129,9±8,2cm, στα οποία αξιολογήθηκε η λιπώδης μάζα σώματος μέσω βιοηλεκτρικής εμπέδησης, η δύναμη των χεριών τους με δυναμόμετρο και η προσήλωσή τους στη ΜΔ μέσω του δείκτη KIDMED. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης KIDMED εμφάνισε θετική συσχέτιση με τη δύναμη του κυρίαρχου και μη κυρίαρχου χεριού κι αρνητική συσχέτιση με το σωματικό βάρος. Δεν παρουσιάστηκε κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη λιπώδη μάζα σώματος. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι η προσήλωση στη ΜΔ σχετίζεται θετικά την ανάπτυξη της δύναμης, χωρίς όμως αυτό να σχετίζεται και με τη σύσταση σώματος, το οποίο πιθανά να οφείλεται είτε στο μικρό δείγμα της μελέτης είτε στην ηλικιακή φάση που βρίσκονται τα παιδιά.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ, ΑΘΛΗΜΑ ΕΠΑΦΗΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΥΡΜΗΚΙΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ – ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

PREVALENCE OF WARTS IN GREEK SWIMMERS – A PRELIMINARY STUDY

ΣΦΥΡΗ Ε., ΚΕΦΑΛΑ Β., ΤΕΡΤΙΠΗ Ν., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., ΡΑΛΛΗΣ Ε.
SFIRI E., KEFALA V., TERTIPI N., PAPAGEORGIOU E., RALLIS E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

elsfiri@uniwa.gr

Warts are benign proliferations of skin and mucosa caused by the human papillomavirus (HPV, human papilloma virus). The disease is contagious and widespread in worldwide population. Warts represent one of the most common dermatoses in everyday practice. Treatment can be challenging, with frequent failures and recurrences. The purpose of the study was to determine the prevalence of warts among swimmers of Greek swimming teams. Existing data regarding the incidence of verruca in swimmers are very poor and lacking in Greek literature. One hundred and three (N: 103, 55 females, 48 male) swimmers, junior categories (10-12 years old, N:51) and age group categories (13+, N:52) were enrolled in this study. Three athletes were lost to follow-up. A total of 100 swimmers completed this study. All the swimmers were members of a swimming club in Athens. They all used an outdoor swimming pool. The study was conducted with the approval of the Swimming Federation of Greece and the General Manager of the swimming club. The swimmers (and their parents) were informed of the purpose of the study. All the participants responded orally to the researchers' questions. Data collection took place on June 2019 before participants' daily workout. The researchers used the SPSS 25 for the statistical analysis. Thirty six percent (36%, N: 36) of all participants (N:17 from the age group categories and N:19 of the junior categories) had warts during their swimming activity. Warts were diagnosed in 22 females' swimmers and in 14 male swimmers. A high number (N: 14) of the swimmers of the age group categories reported more than one episode of warts with a 6-month interval free of symptoms. Accordingly, the participants of the junior categories were only four (N: 4). The attendance at the training program was interrupted for twenty-five (N:25) of the patients during warts' treatment while eleven (N:11) participate without cessation. In conclusion, warts' incidence in Greek swimmers is considered high. Taking proper measures for reducing the risk of warts transmission in Greek swimmers is mandatory.

Keywords: WARTS, SWIMMERS, GREEK SWIMMING TEAM

ΥΠΟΛΕΥΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ
HYPOPIGMENTATION CUTANEOUS DISORDERS IN GREEK SWIMMERS

ΣΦΥΡΗ Ε., ΚΕΦΑΛΑ Β., ΤΕΡΤΙΠΗ Ν., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., ΡΑΛΛΗΣ Ε.
SFIRI E., KEFALA V., TERTIPI N., PAPAGEORGIOU E., RALLIS E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

elsfiri@uniwa.gr

Hypopigmentation is a term referring to patches of skin that are lighter than overall skin tone. Common hypopigmentation disorders include, pityriasis alba (PA), tinea versicolor (TV), vitiligo, achromic nevus and postinflammatory hypopigmentation. Genetic and environmental conditions may cause melanin disruption. There are only few reports about pigmentation disorders in swimmers in literature. The purpose of this study was to determine the incidence of hypopigmented cutaneous disorders among swimmers of Greek swimming teams. One hundred and three (N: 103, 55 females, 48 male) swimmers, junior categories (10-12 years old, N:51) and age group categories (13+, N:52) were enrolled in this study. Three athletes were lost to follow-up. All the swimmers were members of a swimming club in Athens. They all used an outdoor swimming pool. The study was conducted with the approval of the Swimming Federation of Greece and the General Manager of the swimming club. The swimmers (and their parents) were informed of the purpose of the study. All the participants responded orally to the researchers' questions. Data collection took place on June 2019 before participants' daily workout. Forty seven percent (47%, N:47) of all participants (N:27 from the age group categories and N:20 of the junior categories) had hypopigmented dermatoses. Patches on the face was the most common (N:36) with legs (N:4) and trunk (N:4) to follow. Arms and both arm-face had only 2 and 1 appearances, respectively. There were significant positive correlations between age group categories and infectious skin lesions on the face (N: 22). Male swimmers had more infectious skin lesions than female. Nineteen swimmers (N:19) had visit Dermatologist for their dermatosis and knew the diagnosis. PA was the most common hypopigmentation disorder (N:13), 4 athletes had TV, one athlete vitiligo and one, achromic nevus. Diagnosis of the cause of pigmentation on their skin, didn't have 28 of the swimmers, mostly because they had never visited a doctor. In conclusion, hypopigmented skin disorders are seen commonly in Greek swimmers. Most of them are not contagious. Triggering factors include sunlight and microorganisms, linked with swimming pool participation. More research is critical for the ascertainment of the causes of these skin disorders.

Keywords: HYPOPIGMENTATION CUTANEOUS DISORDERS, SWIMMERS, INFECTIOUS DERMATOSIS

PREVALENCE OF SKIN WOUNDS IN BEACH-VOLLEYBALL ATHLETES
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ BEACH-VOLLEY

ΤΕΡΤΙΠΗ Ν., ΡΑΛΛΗΣ Ε., ΣΦΥΡΗ Ε., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., ΜΠΙΣΚΑΝΑΚΗ Φ., ΚΕΦΑΛΑ Β., ΑΝΔΡΕΟΥ Ε.
TERTIPI N., RALLIS E., SFIRI E., PAPAGEORGIOU E., BISKANAKI F., KEFALA V., ANDREOU E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ntertipi@uniwa.gr

Skin wounds are frequent among athletes of all sports. Although they occur regularly but usually have little effect on athletic participation, ineffective treatment may lead to wound infection. Skin infections have been associated with lost practices and negative impact in physical and mental health of athletes. There are four basic types of skin wounds in sports: a. **abrasion:** a wearing or rubbing away of skin tissue by friction, b. **incision:** a smoothly-cut skin wound made by a sharp object, c. **laceration:** a torn or ragged skin wound, and d. **puncture:** a skin wound caused by an object piercing the skin and creating a small hole. Beach volley is a dynamic and highly demanding sport, where skin wounds are frequent but the literature is rather poor. The purpose of this study was to evaluate the frequency of cutaneous wounds in beach volley athletes. The study has been approved by the Greek Volleyball Federation. One hundred and fourteen athletes (55 men and 59 women), aged over 18 years old, participated in the study. The data were collected through an oral questionnaire. The answers were sorted into custom Excel formats. The questionnaires were processed through SPSS 21. The questions concerned hematomas, abrasions or erosions, incisions, lacerations and punctures. The results of the research showed that 46/55 men reported erosions. Hematomas had the smaller appearance 10/55 in male athletes. Incisions and lacerations occurred in 26/55, with largest appearance in athletes with sports experience 1-3 years. In female athletes, abrasions and hematomas reported in 48/59 and 8/59, respectively. The number of incisions and lacerations was higher 22/37 in beach volley athletes that had over 3 years' experience, than athletes under 3 years, 9/22. Skin wounds in men and women, who are athletes more than 3 years were 15/40 and 22/37 respectively. Punctures were not reported by the athletes participated in this study.

Keywords: BEACH VOLLEY, CUTANEOUS TRAUMAS

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ) ΓΟΝΑΤΟΣ
POTENTIAL OF EXERCISE AFTER TOTAL KNEE ARTHROPLASTY

ΜΑΛΕΛΗ Δ.
MALELI D.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

maleldimitra@gmail.com

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι, μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης, να αναδειχτεί η σημασία της άσκησης μετά την ολική αρθροπλαστική του γόνατος. Η οστεοαρθρίτιδα γόνατος εμφανίζεται κυρίως σε άτομα άνω τον 50 ετών και με σχεδόν διπλάσια συχνότητα στο γυναικείο πληθυσμό. Κύρια συμπτώματα είναι ο πόνος στο γόνατο και ο περιορισμός των φυσικών δραστηριοτήτων που φυσικά έχουν ανάλογες επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Η ενδεδειγμένη και πιο διαδεδομένη μέθοδος αντιμετώπισης της, κυρίως όταν φτάνει στο τελικό στάδιο, είναι η ολική αρθροπλαστική (αντικατάσταση) του γόνατος. Ερευνητικά δεδομένα ενισχύουν την άποψη ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του πόνου και στη βελτίωση της λειτουργικότητας. Έρευνες οριοθετούν το είδος και την ένταση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, στις οποίες μπορούν με ασφάλεια να συμμετέχουν οι ασθενείς, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ακεραιότητα του προθέματος. Προεγχειρητικά αλλά και μετά την ολική αντικατάσταση του γόνατος ασκήσεις για ενδυνάμωση του τετρακέφαλου (π.χ. με λάστιχα γυμναστικής με ανάλογη συχνότητα συνεδριών ανά εβδομάδα) βοηθούν στην μείωση του πόνου και στην αύξηση της λειτουργικότητας. Συστήνεται συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες χαμηλής (π.χ. γκολφ, περπάτημα, κολύμβηση, bowling) ή μέτριας έντασης (π.χ. ποδηλασία δρόμου, κανό, κωπηλασία, γρήγορο περπάτημα) και πρέπει να αποφεύγονται δραστηριότητες υψηλής κρούσης (π.χ. ορειβασία, τρέξιμο, χειροσφαίριση, ενόργανη). Για τις γυναίκες προτείνεται η κυκλική προπόνηση που περιλαμβάνει ασκήσεις ευλυγισίας, αερόβια προπόνηση και αντιστάσεις (ένταση 60-80%,10΄ και 3 φορές/εβδομάδα). Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν μείωση του πόνου και αύξηση του συντονισμού των μυών αναβαθμίζοντας την ποιότητας ζωής των ασθενών.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ, ΠΡΟΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

THE FREQUENCY OF INJURIES ON UPPER LIMBS AT RACING GAMES IN TAEKWONDO

ΘΕΟΔΩΣΑ Χ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΚΑΛΟΥΔΑ Γ., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΣΑΒΒΑ Γ., ΣΥΚΙΩΤΗ Ε., ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ., ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ., ΑΛΕΦΡΑΓΚΗ Ν.

THEODOSA C., KEHAGIAS D., KALOUDA G., PANAGIOTOPOULOS A., SAVVA G., SYKIOTI E., THOMOPOULOS T., KARLAFTIS T., KATSIOUDI M., ALEFRAGKI N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

siliatheodosa@gmail.com

Οι επιτρεπόμενες αγωνιστικές τεχνικές των χεριών σε έναν αγώνα Ταεκβοντό, είναι οι αποκρούσεις και οι γροθιές. Έτσι τα άνω άκρα, χρησιμοποιούνται από τους αθλητές συνδυαστικά και πολλές φορές δέχονται τις ορμές των λακτισμάτων κατά τις αποκρούσεις, αλλά και την κρούση κατά την γροθιά. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των τραυματισμών στα άνω άκρα κατά τη διάρκεια αγωνιστικών αναμετρήσεων στο Ταεκβοντό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 αθλητές του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς σε διάφορα ανατομικά σημεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 184 ερωτηθέντες αθλητές και αθλήτριες του Ταεκβοντό, τραυματίσθηκαν οι 26 στα άνω άκρα κατά τη διάρκεια ανταλλαγής αγωνιστικών τεχνικών, σε ποσοστό 14,1%. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα Ταεκβοντό τα άνω άκρα, λόγω του επιθετικού αλλά και του αμυντικού τεχνικού χαρακτήρα, δέχονται την επιθετική φόρτιση του αντιπάλου, τόσο κατά την απόκρουση επιθετικών λακτισμάτων, όσο και κατά την κρούση της γροθιάς πάνω στο θώρακα. Αυτό μπορεί να επιφέρει τραυματισμό στα δάκτυλα, στον καρπό ακόμη και στον αγκώνα, παρόλο που υπάρχουν προστατευτικά και θωρακίζουν τα κάτω άκρα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΑΝΩ ΑΚΡΑ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ, ΓΡΟΘΙΕΣ, ΔΑΚΤΥΛΑ, ΚΑΡΠΟΙ, ΑΓΩΝΑΣ

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

HOW OFTEN WE GET INJURED AT HEAD IN TAEKWONDO

ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ.,ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ.,ΘΕΟΔΩΣΑ Χ.,ΚΑΛΟΥΔΑ Γ., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΣΑΒΒΑ Γ., ΣΥΚΙΩΤΗ Λ.

THOMOPOULOS T., KECHAGIAS D., KARLAFTIS T., KATSIOUDI M., THEODOSA C., KALOUDA G., PANAGIOTOPOULOS A., SAVVA G., SIKIOTI L.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

6987211187t@gmail.com

Οι νέοι αγωνιστικοί κανονισμοί στο Ταεκβοντό, τοποθετούν την προστατευτική κάσκα του αντιπάλου, ως το μεγαλύτερο κίνητρο για επαφή αφού δίνει και τους περισσότερους πόντους στον αθλητή που θα το καταφέρει. Έτσι όλες οι αμυντικές προσπάθειες γίνονται για να αποφευχθεί μία τέτοια επαφή, αλλά και όλες οι επιθετικές δραστηριότητες πραγματοποιούνται με σκοπό την επαφή στην κάσκα. Αυτό εγκυμονεί και σωματικούς κινδύνους καταφέρνοντας και Νοκ – αουτ στον αντίπαλο. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των τραυματισμών στο κεφάλι κατά τη διάρκεια αγωνιστικών αναμετρήσεων στο Ταεκβοντό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 αθλητές του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς σε διάφορα ανατομικά σημεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 184 ερωτηθέντες αθλητές και αθλήτριες του Ταεκβοντό, τραυματίσθηκαν μόνο 11 στο κεφάλι κατά τη διάρκεια ανταλλαγής αγωνιστικών τεχνικών, σε ποσοστό 6,0%. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η επαφή του ποδιού στην κάσκα του αντιπάλου δεν είναι εύκολη πρόσβαση, και αυτό γιατί οι ταχύτητες αποφυγής είναι πολύ μεγάλες. Αυτό που θα φέρει την επιτυχία με επαφή στο κεφάλι του αντιπάλου είναι η έξυπνες τακτικές εφαρμογές που θα παρασύρουν τον αντίπαλο σε τεχνική παγίδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΣΚΑ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΠΟΝΤΟΙ, ΑΜΥΝΑ

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

THE FREQUENCY OF INJURIES ON LOWER LIMBS AT RACING GAMES IN TAEKWONDO

ΚΑΛΟΥΔΑ Γ., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΣΑΒΒΑ Γ., ΣΥΚΙΩΤΗ Ε., ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ., ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ., ΘΕΟΔΩΣΑ Χ.

KALOUDA G., KECHAGIAS D., PANAGIOTOPOULOS A., SAVVA G., SYKIOTI E., THOMOPOULOS T., KARLAFTIS T., KATSIOUDI M., THEODOSA C.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

johankalludha@hotmail.gr

Το σύγχρονο αγωνιστικό Ταεκβοντό, προβάλλει τα λακτίσματα ως το μεγαλύτερο και καλύτερο μέσο τεχνικής εφαρμογής κατά τη διάρκεια των αναμετρήσεων ανάμεσα στους δύο αθλητές αντιπάλους. Αυτό απαιτεί μεγάλη κινητικότητα των κάτω άκρων, με αναπηδήσεις, στροφές, ψαλιδισμούς, εναέριες τεχνικές εφαρμογές κυνηγώντας παράλληλα τον αντίπαλο, ώστε να επιφέρει επαφή πάνω στον προστατευτικό εξοπλισμό του και να κερδίσει με τους περισσότερους πόντους. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των τραυματισμών στα κάτω άκρα κατά τη διάρκεια αγωνιστικών αναμετρήσεων στο Ταεκβοντό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 184 αθλητές του Ταεκβοντό από όλη την Ελλάδα (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Με τη χρήση δομημένου ερωτηματολόγιου καταγράφηκαν οι εμπειρίες τους σχετικά με την συσχέτισή τους με τους τραυματισμούς σε διάφορα ανατομικά σημεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 184 ερωτηθέντες αθλητές και αθλήτριες του Ταεκβοντό, τραυματίσθηκαν οι 118 στα κάτω άκρα κατά τη διάρκεια ανταλλαγής αγωνιστικών τεχνικών, σε ποσοστό 64,1%. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι ανταλλαγές αγωνιστικών τεχνικών με τα κάτω άκρα (λακτίσματα) κατά τη διάρκεια των αγώνων Ταεκβοντό, τα καθιστούν ευάλωτα λόγω της επαφής πάνω στο σώμα του αντιπάλου. Οι πολλές κόντρες μεταξύ των ποδιών, αλλά και οι αστάθειες που δημιουργούνται μετά από τις μεγάλες ταχύτητες εναλλαγής τεχνικών λακτισμάτων, μπορούν να επιφέρουν μικροτραυματισμούς στα κάτω άκρα.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΕΙΣ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ

INTERVENTION REHABILITATION PROGRAM ON FEMALE ATHLETE WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α., ΠΕΤΣΑΣ Γ., ΧΑΤΖΗΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Ζ., ΗΛΙΑΔΗΣ Κ., ΜΑΚΡΗ Ε., ΠΑΦΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

GIOURETZIDOU A., PETSAS G., CHATZISTAVRIANOU Z., ILIADIS K., MAKRI E., PAFIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anastgiou@gmail.com

Ο πόνος στην μέση είναι ένας από τους πιο συνήθεις πόνους που δέχεται κάποιο άτομο κατά την διάρκεια της ζωής του. Τα αίτια είναι πολυπαραγοντικά. Η κήλη στον μεσοσπονδύλιο δίσκο μπορεί να αποτελέσει μια αιτία πρόκλησης πόνου. Μέσα από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα δομημένης άσκησης μπορούμε να μειώσουμε τον πόνο και να προσφέρουμε στον ασθενή μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης με στόχο την εξάλειψη του πόνου και την βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου με χρόνιο πόνο στην μέση. Το δείγμα του προγράμματος αποτέλεσε ένα άτομο, γένος θηλυκού, ηλικίας 21 ετών, ενεργή αθλήτρια του taekwondo, η οποία εμφάνιζε χρόνιο πόνο στην μέση. Το πρόγραμμα αποτελούταν από 12 συνεδρίες, με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Οι συνεδρίες είχαν στόχο κυρίως την ενδυνάμωση και σταθεροποίηση του κορμού αλλά και όλου τους σώματος ως σύνολο. Για την εκτέλεση του προγράμματος άσκησης χρησιμοποιήθηκε ασκησιολόγιο της μεθόδου Pilates. Το δείγμα εκτελούσε ασκήσεις με την βοήθεια των εξαρτημάτων Swiss ball, ring, mini ball, βαράκια αλλά και ασκήσεις με το βάρος του σώματος και στην συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν κρεβάτια reformer και Cadillac. Αρχικά ξεκίνησε με ισομετρικές ασκήσεις και προοδευτικά εκτελούσε σύγκεντρες και έκκεντρες αυξάνοντας την δυσκολία σε κάθε συνεδρία. Κατά την έναρξη του προγράμματος το άτομο αντιμετώπιζε σχεδόν καθημερινά έντονο πόνο στην μέση, με την ολοκλήρωση του προγράμματος μας ενημέρωσε ότι η ένταση του πόνου καθώς και η συχνότητα του μειώθηκε σημαντικά. Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης πιθανόν να μην μπορεί να θεραπεύσει το πόνο που δημιουργεί η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου ωστόσο σίγουρα μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση και προσφέρει στον ασθενή μια καθημερινότητα με λιγότερο πόνο.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ, ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

EFFECTS OF PROCIOCEPTION EXERCISE ON QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW-BACK PAIN

ΚΑΚΛΑΜΑΝΗ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

KAKLAMANI V., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

violeta.kaklamani@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος αποκατάστασης ιδιοδεκτικών ασκήσεων για την κινητοποίηση του πολυσχιδούς μυός σε ασθενείς με χρόνιο πόνο στην οσφύ. Το δείγμα περιλάμβανε 10 άνδρες και γυναίκες με κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου και χρόνιο πόνο στην οσφύ ηλικίας 39.8±8.72 ετών, με βάρος 95±20.1 κιλά και ύψος 1.75±0.1 μέτρα. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα (ΠΟ: n= 6) και την ομάδα ελέγχου (ΟΕ: n= 4). Η ΠΟ ακολούθησε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης με ιδιοδεκτικές ασκήσεις διάρκειας 30 λεπτών, με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα. Η ΟΕ δεν ακολούθησε κάποιο πρόγραμμα. Η παρέμβαση διήρκησε συνολικά 8 εβδομάδες. Και οι δύο ομάδες αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση με τον δείκτη αναπηρίας OSWESTRY (ODI), το ερωτηματολόγιο για την αναπηρία Roland- Morris (RDQ), το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής Short Form-36 (SF36) και την οπτική κλίμακα αξιολόγησης του πόνου (VAS). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με παράγοντα επανάληψης τον παράγοντα μέτρηση (αρχική, τελική) και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (πειραματική, ελέγχου). Επίσης χρησιμοποιήθηκαν το Mann-Whitney U και το Kolmogorov-Smirnov για ανεξάρτητα δείγματα για τον έλεγχο των διαφορών των μεταβλητών μεταξύ των δύο ομάδων στην αρχική και στην τελική (μετά την εφαρμογή του προγράμματος) μέτρηση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν σημαντικές βελτιώσεις στο σκορ των επί μέρους ενοτήτων αλλά και στο σύνολο της κλίμακας SF-36 στα άτομα της ΠΟ, ενώ δεν υπήρξαν ουσιαστικές μεταβολές στα άτομα της ΟΕ. Ομοίως στα άτομα της ΠΟ παρατηρήθηκαν μεγάλες μειώσεις στους βαθμούς της VAS, του δείκτη αναπηρίας ODI και του ερωτηματολογίου RDQ, χωρίς να υπάρξουν ουσιαστικές μεταβολές στην ΟΕ. Όμως οι θετικές επιδράσεις της παρέμβασης στην ΠΟ δεν συνοδεύτηκαν από στατιστική σημαντικότητα πιθανόν λόγω του μικρού αριθμού και της ετερογένειας του δείγματος. Παρόλα αυτά τα ευρήματα παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι παρεμβάσεις άσκησης παρόμοιες με αυτή της έρευνας μπορούν να επιφέρουν ουσιώδεις βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών με χρόνιο πόνο στη μέση πιθανόν λόγω της ενεργοποίησης των υποστηρικτικών μυών της σπονδυλικής στήλης και ιδιαίτερα του πολυσχιδούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΝΟΣ ΜΕΣΗΣ, ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ PILATES ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

THE BENEFITS OF EXERCISE THROUGH A COMBINED HYDROTHERAPY AND PILATES PROGRAM FOR PEOPLE WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

ΣΑΡΗΣΑΒΒΑ Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.

SARISAVVA M., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., MPATSIOU S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

msarisav@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν τα οφέλη της υδροθεραπείας και του Pilates έπειτα από 12 συνεδρίες συνεχούς επιτήρησης, αλλά και τι ποσοστό διατήρησης των αποτελεσμάτων αυτών θα υπήρχαν 4 εβδομάδες μετά το τέλος των συνεδριάσεων, με την παρότρυνση όμως οι συμμετέχοντες να συνεχίσουν όσο μπορούν το ασκησιολόγιο και μόνοι τους. Συνολικά έλαβαν μέρος 30 άτομα (n=30) τα οποία χωρίστηκαν σε παρεμβατική ομάδα (n=15) και ομάδα ελέγχου (n=15). Η ομάδα ελέγχου δεν ακολούθησε κανένα πρόγραμμα αποκατάστασης ενώ η παρεμβατική ομάδα ακολούθησε 6 μαθήματα συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates και 6 μαθήματα μόνο υδροθεραπείας. Για την αξιολόγηση του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν, πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος (αρχική μέτρηση), μετά το τέλος του προγράμματος (τελική μέτρηση) και 4 εβδομάδες μετά το τέλος του προγράμματος (μέτρηση διατήρησης), το Oswestry Low Back Pain Questionnaire και το Soft Form 12 Questionnaire και εφαρμόστηκε το Curl-Up Test. Η στατιστική επεξεργασία πραγματοποιήθηκε με το SPSS 10 software για Windows. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις) καθώς και ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA Repeated Measures).Στην ανάλυση συσχέτισης που πραγματοποιήθηκε πριν από την εξέταση των ερευνητικών υποθέσεων, το κυριότερο στατιστικά σημαντικό εύρημα ήταν ότι η αντοχή των κοιλιακών είχε μία ισχυρή αρνητική συσχέτιση με τον πόνο στη μέση , τόσο στην τελική μέτρηση (rho=-0,73) όσο και στη μέτρηση διατήρησης (rho=-0,69). Στο τεστ λειτουργικότητας, ο πόνος στη μέση στη τελική μέτρηση και στη μέτρηση διατήρησης ήταν σχεδόν όμοιες και είχαν πάρα πολύ υψηλή συσχέτιση (rho=0,97). Συγκρίνοντας την ομάδα ελέγχου με την παρεμβατική βρίσκουμε ότι η ομάδα ελέγχου έχει υψηλότερα επίπεδα πόνου τόσο στην τελική μέτρηση όσο και στη μέτρηση διατήρησης. Στη σωματική και πνευματική υγεία δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (p >0,05).

Λέξεις – κλειδιά: ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, PILATES

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Dance Sciences

Επιστήμες του Χορού

ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΤΑΞΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

THE GENDER AND THE CLASS ATTENDANCE AS FACTORS DIFFERENTIATE STUDENTS' SATISFACTION FROM THEIR PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION'S LESSON

ΚΑΡΑΚΟΥΤΑ Ε.[1], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[1], ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.[1], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[1], ΡΟΚΚΑ Σ.[1], ΠΙΤΣΗ Α.[1], ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.[1], ΣΑΜΑΡΑ Ε.[2]

KARAKOUTA E.[1], FILIPPOU F.[1], GOULIMARIS D.[1], BEBETSOS E.[1], ROKKA S.[1], PITSI A.[1], MASADIS GR.[1], SAMARA E.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]5Ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]5TH HIGH SCHOOL OF KATERINI

evkarakouta@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο και την τάξη φοίτησης μαθητών/τριών γυμνασίου ως παράγοντες διαφοροποίησης της προσλαμβάνουσας ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και πιο συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ελληνικών χορών. Στην έρευνα πήραν μέρος 318 μαθητές (147) και μαθήτριες (171) που φοιτούσαν στην 1η (86), στη 2α (79) και στην 3η (153) τάξη γυμνασίων της Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του «Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire». Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 45 ερωτήματα τα οποία κατανέμονται στους εννέα παράγοντες που συνθέτουν την έννοια της ικανοποίησης και οι οποίοι είναι «Πρωτόγνωρες εμπειρίες», «Προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία», «Μαθησιακή διαδικασία», «Αλληλεπίδραση», «Διδασκαλία», «Γνωστική ανάπτυξη», «Χαλάρωση», «Διασκέδαση», «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης». Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, β. t- test για ανεξάρτητα δείγματα και one-way Anova για τη διαπίστωση τυχόν διαφορών οφειλόμενων στο φύλο και στην τάξη. Από την ανάλυση των δεδομένων φαίνεται ότι: α. οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις των μαθητών/τριών είναι: διδασκαλία, διασκέδαση και πρωτόγνωρες εμπειρίες, β. το φύλο αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης της ικανοποίησης με τις μαθήτριες να είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένες από τη μαθησιακή διαδικασία, την προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία, την αναπτυσσόμενη αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τη διασκέδαση και το ευχάριστο κλίμα που υπάρχει κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τη βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης και τις πρωτόγνωρες εμπειρίες. γ. οι μαθητές/μαθήτριες της γ΄ τάξης είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένοι από τη μαθησιακή διαδικασία, και τη διασκέδαση σε σχέση με τους συμμαθητές/συμμαθήτριές τους της α΄ τάξης. δ. οι μαθητές /μαθήτριες της α΄ τάξης είναι σε μικρότερο βαθμό ικανοποιημένοι όσον αφορά στον παράγοντα διδασκαλία από αυτούς της β΄ και γ΄ τάξης. ε. οι μαθητές/μαθήτριες της β΄ και γ΄ τάξης είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένοι/ες από τις πρωτόγνωρες εμπειρίες σε σχέση με τους συμμαθητές/συμμαθήτριές τους της α΄ τάξης. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι το φύλο και η τάξη φοίτησης αποτελούν παράγοντες διαφοροποίησης της ικανοποίησης των μαθητών/τριών από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και πιο συγκεκριμένα κατά τη διδασκαλία ελληνικών χορών.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΔΟΜΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ «PHYSICAL ACTIVITY CLASS SATISFACTION QUESTIONNAIRE» ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

STRUCTURAL VALIDITY & RELIABILITY OF THE "PHYSICAL ACTIVITY CLASS SATISFACTION QUESTIONNAIRE" IN THE HIGH SCHOOL CONTEXT

ΚΑΡΑΚΟΥΤΑ Ε.[1], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[1], ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.[1], ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.[1], ΡΟΚΚΑ Σ.[1], ΠΙΤΣΗ Α.[1], ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.[1], ΣΑΜΑΡΑ Ε.[2]

KARAKOUTA E.[1], FILIPPOU F.[1], GOULIMARIS D.[1], BEBETSOS E.[1], ROKKA S.[1], PITSI A.[1], MASADIS G.[1], SAMARA E.[2]

[1]ΤΕΦΑΑ/ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]5Ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

[1]DPESS/DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]5TH HIGH SCHOOL OF KATERINI

evkarakouta@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να επιβεβαιώσει τη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου «Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire» (PACSQ) (Cunningham, 2007) στο εκπαιδευτικό περιβάλλον της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Εξετάστηκε επίσης και εσωτερική συνοχή των παραγόντων. Στην έρευνα πήραν μέρος 318 μαθητές (147) και μαθήτριες (171) που φοιτούσαν στην 1η (86), στη 2α (79) και στην 3η (153) τάξη γυμνασίων της Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Καρακούτα, Φιλίππου, Μπεμπέτσος, Ρόκκα, Πίτση, & Σαμαρά, 2020) του «Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire» (PACSQ) (Cunningham, 2007). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 45 ερωτήματα τα οποία κατανέμονται στους εννέα παράγοντες που συνθέτουν την έννοια της ικανοποίησης. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (Kaiser-Meyer-Olkin and Bartlett's test of Sphericity, and Measure of Sampling Adequacy), β. επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (confirmatory factor analysis), γ. ανάλυση αξιοπιστίας/εσωτερικής συνοχής (reliability analysis (α του Cronbach). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα παρακάτω: α. Η τιμή του δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ήταν .914, ενώ το Bartlett's test of Sphericity ήταν $\chi2(909) = 12069.223$, $p < .001$. Και οι δύο δείκτες υποδηλώνουν την καταλληλόλητα του δείγματος για παραγοντική ανάλυση. β. η τιμή του Δείκτη Δειγματοληπτικής Επάρκειας (Measure of Sampling Adequacy - MSA) υποδηλώνει την καταλληλότητα των μεταβλητών για χρήση στο παραγοντικό μοντέλο (.86 η μικρότερη και .97 η μεγαλύτερη). γ. η εσωτερική συνοχή και των εννέα παραγόντων κυμάνθηκε σε ιδιαίτερα ικανοποιητικά επίπεδα (α του Cronbach .89το χαμηλότερο (διδασκαλία) & .94 (αλληλεπίδραση) το υψηλότερο, δ. Το θεωρητικό μοντέλο επαληθεύτηκε αφού οι τιμές των δεικτών καταλληλότητας έδειξαν πολύ καλή εφαρμογή του μοντέλου: $\chi2(909) = 2285.99$, $\chi2/df = 2.514$, NFI = .93, CFI = .92, RMSEA = .069, SRMR = .038. Σύμφωνα με αποτελέσματα της έρευνας γίνεται φανερό ότι η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Ικανοποίησης από το μάθημα της Φυσικής αγωγής αποτελεί αξιόπιστο όργανο μέτρησης της ικανοποίησης στο ελληνικό περιβάλλον της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΠΛΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

TRADITIONAL SIMPLE DANCE TEACHING TO STUDENTS WITH DIFFERENT DEVELOPMENTAL DISORDERS

ΚΑΜΗΛΑΚΗ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ.

KAMILAKI A., FILIPPOU F., GOULIMARIS D., ROKKA S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aretouskagia@yahoo.gr

Για τους μαθητές που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού είναι εξαιρετικά σημαντική η εφαρμογή ενός εξατομικευμένου, δομημένου προγράμματος εκμάθησης παραδοσιακών χορών προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Στα αναλυτικά προγράμματα, παρά το γεγονός ότι εμπεριέχεται η διδασκαλία παραδοσιακών χορών, δεν εντοπίζεται η παρουσία ενός εξειδικευμένου σχεδίου, ενώ μηδαμινές είναι οι αναφορές για την επίδραση μίας τέτοιας εφαρμογής στη συνολική συμπεριφορά των μαθητών αυτών .Με το όρο «συνολική συμπεριφορά» οι ερευνητές αναφέρονται στις κοινωνικές και μαθησιακές δεξιότητες των ατόμων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του εξατομικευμένου παρεμβατικού προγράμματος διδασκαλίας ελληνικών χορών στη συνολική συμπεριφορά των ατόμων που συμμετέχουν. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τέσσερις μαθητές δευτεροβάθμιας ειδικής δομής, μέτριας λειτουργικότητας που τοποθετούνται στο φάσμα του αυτισμού, ενώ το εργαλείο αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων αποτέλεσε η λίστα παρατήρησης, που κατασκευάστηκε σύμφωνα με τις ανάγκες του δείγματος και τα στοιχεία που εξετάστηκαν. Τα στοιχεία που διερευνήθηκαν είναι: α. Διάρκεια παραμονής στον κύκλο, β. Ανταπόκριση στις εντολές του εκπαιδευτικού και εκτέλεση αυτών, γ. Ανοχή στη λαβή με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στην ομάδα δ. Ανοχή στο άκουσμα τραγουδιών των υπό διδασκαλία χορών. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκησε 2 μήνες και λάμβανε χώρα 3 φορές την εβδομάδα τις ημέρες Τρίτη ,Τετάρτη και Πέμπτη, τρίτη διδακτική ώρα (35΄). Τα δεδομένα της έρευνας αποδελτιώθηκαν σύμφωνα με τις αρχές της ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων .Από την ανάλυση αυτών προκύπτουν: α. Στην αρχή της διαδικασίας παρατηρήθηκαν τάσης φυγής από την αίθουσα, οι μαθητές δεν παρέμεναν στον κύκλο για την ολοκλήρωση της διδασκαλίας γεγονός που παρουσίασε σημαντική βελτίωση στην πορεία της παρέμβασης, β. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν πρόοδο στην ανταπόκριση των εντολών του εκπαιδευτικού τόσο ως προς την συχνότητα των επαναλήψεων που έπρεπε αυτές να δοθούν όσο και ως προς την ορθότητα της εκτέλεσης τους, γ. Δεν υπήρξε καμία ανοχή στην λαβή των συμμετεχόντων αφού κάποιοι μαθητές δεν άπλωναν το χέρι ούτε συμμορφώνονταν στη συλλογική διαδικασία ,παράγοντας που βελτιώθηκε σταδιακά μέχρι το πέρας του προγράμματος, δ. Υπήρξε δυσκολία στην δεκτικότητα του μουσικού ακούσματος καθώς μαθητές έκλειναν τα αυτιά τους είτε από την αρχή των τραγουδιών είτε στη διάρκεια αυτών ανάλογα την ένταση των οργάνων ή τη χροιά της φωνής, γεγονός που σταδιακά βελτιώθηκε και τελικά υπήρξε πλήρης ανοχή στα τραγούδια που χρησιμοποιήθηκαν για τη διδασκαλία των χορών. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι η εφαρμογή ενός εξατομικευμένου προγράμματος χορού έχει θετικές επιπτώσεις στη συνολική συμπεριφορά ατόμων που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ, ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΕΝΤΕΚΑ» ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΠΑΙΔΙΩΝ 9-12 ΕΤΩΝ

THE IMPACT OF THE COLLABORATIVE METHOD ON THE LEARNING OF THE TRADITIONAL DANCE "ELEVEN" AND THE SPACE ORIENTATION IN THE CHILDREN 9-12 YEARS OF AGE

ΤΟΛΟΥΔΗΣ Β.[1], **ΜΠΛΑΝΗ Ν.**[2], **ΖΕΤΟΥ Ε.**[2], **ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.**[2]

TOLOUDIS V.[1], **MPLANI N.**[2], **ZETOU E.**[2], **FILIPPOU F.**[2]

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

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

tolou31@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της συνεργατικής μεθόδου στη μάθηση του παραδοσιακού χορού (Έντεκα) και στον προσανατολισμό στο χώρο, σε παιδιά. Οι συμμετέχοντες ήταν 40 παιδιά ηλικίας 9-12 ετών (ΜΟ= 11,2, ΤΑ= ,46), από τα οποία τα 30 ήταν κορίτσια και τα 10 αγόρια. Η επιλογή έγινε τυχαία με βασικό περιορισμό να μην έχουν καμία σχέση με κάποιο είδος χορού. Οι συμμετέχοντες χωρίσθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες την πειραματική (N=20) που ακολούθησε τη συνεργατική μέθοδο διδασκαλίας και την ομάδα ελέγχου που ακολούθησε την παραδοσιακή/τυπική διδασκαλία. Το παρεμβατικό πρόγραμμα διήρκησε 4 εβδομάδες. Η συχνότητα των μαθημάτων ήταν 2 μαθήματα την εβδομάδα, διάρκειας 20΄ κατά τις απογευματινές ώρες. Όσο αφορά στη διαδικασία των μετρήσεων πραγματοποιήθηκαν 3 μετρήσεις: αρχική (πριν αρχίσει η διδασκαλία), τελική (4 εβδομάδες μετά) και διατήρησης για να διαπιστωθεί η μάθηση (μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, χωρίς να διδαχθούν χορό). Για την αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και της ρυθμικής ανταπόκρισης των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων (ρούμπρικα) των Πίτση, Διγγελίδη και Φιλίππου, (2013), που περιέχει οκτώ κριτήρια (Αναγνώριση του Χορού, Ανταπόκριση στο Ρυθμικό Πρότυπο, Συγχρονισμός, Ακολουθία Βημάτων Χορού, Κατεύθυνση Σχήμα, Λαβή Χορού, Στάση/θέση του σώματος, Ποιοτικά χαρακτηριστικά χορού και Εκφραστικότητα). Η διαβάθμιση των κριτηρίων ήταν σε πενταβάθμια κλίμακα, (1-Μη Αποδεκτό, 2-Οριακά Αποδεκτό, 3-Μέτρια Αποδεκτό, 4-Πολύ Καλό και 5-Άριστο). Επιπλέον, η ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο αξιολογήθηκε με το Witeba-Test of Spatial Orientation των Temple, Williams, και Bateman, (1979). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, έδειξε ότι υπήρξε αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης ($F_{(2.76)}$ = 61,36, η2=.62, p<.01), αλλά και κύρια επίδραση της ομάδας ($F_{(1.38)}$ = 16,053, η2 = .29, p<.01), και της μέτρησης ($F_{(2.76)}$ = 140,69, η2=.78, p<.01), στη συνολική απόδοση του χορού «Έντεκα» (άθροισμα των επιμέρους κριτηρίων, αλλά και μεμονομένων των κριτηρίων). Όσον αφορά στον προσανατολισμό στο χώρο δεν υπήρξε αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης ($F_{(2.76)}$ = 1,97, η2= .49, p=.146), που σημαίνει ότι οι δυο ομάδες δεν βελτιώθηκαν στον προσανατολοσμό στο χώρο, πιθανά γιατί ο προσανατολισμός στο χώρο είναι γενετικά προκαθορισμένη ικανότητα και πιθανά χρειάζεται περισσότερη εξάσκηση σε αυτήν. Συμπερασματικά, συνίσταται οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιούν τη συνεργατική μέθοδο για τη μάθηση παραδοσιακών χορών, αλλά και για την ανάπτυξη συνεργασίας μεταξύ των ασκουμένων.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

«ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ»: ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ Η ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗΣ

«FLOW STATE SCALE»: KIND OF DANCE AND DANCING EXPERIENCE AS DIFFERENTIATION FACTORS FLOW STATE

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΑΝΘΗ Α., ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ., ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ., ΚΑΛΛΗ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.
PAPADIMITRIOU N., ANTHI A., KYRIAKIDOU M., GIAZITZIOGLOU S., KALLI D., ROKKA S., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikipapajim@hotmail.com

Ο Csikszentmihalyi ορίζει την ψυχολογική ροή ως την «κατάσταση κατά τη διάρκεια της οποίας τα άτομα είναι τόσο απορροφημένα από τη δράση, που τίποτα άλλο δε φαίνεται να έχει σημασία. Απλά για τη χαρά της δράσης». Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το είδος χορού και τη χορευτική εμπειρία χορευτών/χορευτριών ως παράγοντες διαφοροποίησης της ψυχολογικής ροής. Στην έρευνα πήραν μέρος 278 χορευτές (127) και χορεύτριες (151) του κλασσικού (41), του σύγχρονου (75) και του παραδοσιακού (162) χορού. Η επιλογή του αριθμού των χορευτών από κάθε είδος έγινε, καθ' υπολογισμό, αναλογικά με το δυναμικό που παρουσιάζει το κάθε είδος ως σύνολο. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της «Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής». Η κλίμακα συντίθεται από τριάντα έξι ερωτήματα τα οποία συνθέτουν τους εννέα παράγοντες που διερευνούν την ψυχολογική ροή. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι: ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφείς στόχοι, άμεση ανατροφοδότηση, συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, αίσθηση ελέγχου, απώλεια αυτοσυνειδητότητας, μετασχηματισμός του χρόνου, και αυτοτελής εμπειρία. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (Μ.Ο., Τ.Α.), β. one -way Anova (post hoc Bonferroni) για τη διαπίστωση διαφορών οφειλόμενων στο είδος του χορού και τη χορευτική εμπειρία. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α. οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις του δείγματος είναι: «ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης», «αίσθηση ελέγχου», «αυτοτελής εμπειρία» και «απώλεια αυτοσυνειδητότητας». β. το είδος χορού διαφοροποιεί τους παράγοντες «σαφείς στόχοι» (οι χορευτές του κλασσικού βιώνουν τον παράγοντα σε μικρότερο βαθμό απ' ότι οι χορευτές του σύγχρονου και του παραδοσιακού χορού), «άμεση ανατροφοδότηση» (οι χορευτές του σύγχρονου βιώνουν τον παράγοντα σε μικρότερο βαθμό απ' ότι οι χορευτές του κλασσικού και του παραδοσιακού χορού), «συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο» (οι χορευτές του κλασσικού βιώνουν τον παράγοντα σε μικρότερο βαθμό απ' ότι οι χορευτές του σύγχρονου και του παραδοσιακού χορού), «απώλεια αυτοσυνειδητότητας» (οι χορευτές του παραδοσιακού βιώνουν τον παράγοντα σε μικρότερο βαθμό απ' ότι οι χορευτές του κλασσικού και του σύγχρονου χορού) και «μετασχηματισμός του χρόνου» (οι χορευτές του παραδοσιακού βιώνουν τον παράγοντα σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι οι χορευτές του κλασσικού και του σύγχρονου χορού), γ. η χορευτική εμπειρία αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης για τον παράγοντα «απώλεια αυτοσυνειδητότητας» με τους έχοντες περισσότερα χρόνια χορευτικής εμπειρίας (16-20 και 20+) να βιώνουν τον παράγοντα σε μικρότερο βαθμό από τους έχοντες 5—10 έτη χορευτική εμπειρία. Από την παράθεση των αποτελεσμάτων διαπιστώνεται ότι το είδος του χορού και η χορευτική εμπειρία μερικώς διαφοροποιούν την ψυχολογική ροή των χορευτών/χορευτριών.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ-ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΤΑΥΤΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ-ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ, ΣΑΦΕΙΣ ΣΤΟΧΟΙ

«ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ»: ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗΣ

«FLOW STATE SCALE»: GENDER AND AGE AS DIFFERENTIATION FACTORS FLOW STATE

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΑΝΘΗ Α., ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ., ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ., ΚΑΛΛΗ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.
PAPADIMITRIOU N., ANTHI A., KYRIAKIDOU M., GIAZITZIOGLOU S., KALLI D., ROKKA S., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikipapajim@hotmail.com

Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi ψυχολογική ροή είναι «η κατάσταση κατά τη διάρκεια της οποίας τα άτομα είναι τόσο απορροφημένα από τη δράση, που τίποτα άλλο δε φαίνεται να έχει σημασία. Η εμπειρία είναι τόσο ευχάριστη που οι άνθρωποι θα συνεχίσουν να την κάνουν ακόμα και με μεγάλο κόστος. Απλά για τη χαρά της δράσης». Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο και την ηλικία χορευτών και χορευτριών ως παράγοντες διαφοροποίησης της ψυχολογικής ροής. Στην έρευνα πήραν μέρος 278 χορευτές (127) και χορεύτριες (151) του κλασσικού (41), του σύγχρονου (75) και του παραδοσιακού (162) χορού. Η επιλογή του αριθμού των χορευτών από κάθε είδος έγινε, καθ' υπολογισμό, αναλογικά με το δυναμικό που παρουσιάζει το κάθε είδος. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της «Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής» (Flow State Scale). Η κλίμακα συντίθεται από τριάντα έξι ερωτήματα τα οποία συνθέτουν τους εννέα παράγοντες που διερευνούν την ψυχολογική ροή.Οι παράγοντες αυτοί είναι οι: α. ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, β. ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, γ. σαφείς στόχοι, δ. άμεση ανατροφοδότηση, ε. συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, στ. αίσθηση ελέγχου, ζ. απώλεια αυτοσυνειδητότητας, η. μετασχηματισμός του χρόνου, και θ. αυτοτελής εμπειρία.Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. στοιχεία περιγραφικής στατιστικής ((Μ.Ο., Τ.Α.), β. T-testγια ανεξάρτητα δείγματα και one-way Anova (post hoc Bonferroni) για τη διαπίστωση διαφορών οφειλόμενων στο φύλο και στην ηλικία αντίστοιχα. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α. οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις του δείγματος είναι: «ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης», «αίσθηση ελέγχου», «αυτοτελής εμπειρία» και «απώλεια αυτοσυνειδητότητας». β. οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τον παράγοντα «σαφείς στόχοι», γ. η ηλικία αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης για τους παράγοντες «ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης», και «απώλεια αυτοσυνειδητότητας» με τους χορευτές/χορεύτριες άνω των 50 ετών να βιώνουν τους παραπάνω παράγοντες σε μικρότερο βαθμό απ' ότι οι ηλικίες 18-24, 25-30, 31-35 41-45 και 46-50. Από την παράθεση των αποτελεσμάτων διαπιστώνεται ότι το φύλο και η ηλικία μερικώς διαφοροποιούν την ψυχολογική ροή των χορευτών/χορευτριών.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΥΤΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ-ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ, ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ, ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

ΤΙ ΧΟΡΕΥΕΙΣ, ΤΙ ΨΗΦΙΖΕΙΣ; ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΥΤΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΟΜΟΦΟΒΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ;

WHAT DO YOU LIKE TO DANCE? WHAT DO YOU VOTE FOR? DO THESE FACTORS HAVE THESE DOMESTIC INDEXES IN DANCE?

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΖΕΤΟΥ Ε., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

KONSTANDINIDIS C., FILIPPOU F., ZETOU E., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konstanc@phyed.duth.gr

Κατά τη διάρκεια της ελληνικής παραδοσιακής κοινωνίας ο χορός αποτελούσε δείγμα αντροσύνης και λεβεντιάς και αποτελούσε προτέρημα για κάποιον που μπορούσε να χορέψει καλά. Αντίθετα, στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία οι γονείς, κυρίως οι άνδρες, αρνούνται να στείλουν τα αγόρια στους χορευτικούς συλλόγους αφού έχουν συνδέσει τον χορό με την ομοφυλοφιλία. Επιπλέον, έρευνες έχουν συνδέσει την ομοφοβία με τη συντηρητική ιδεολογία. Έτσι, σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει το είδος του χορού και την πολιτική τοποθέτηση των χορευτών ως παράγοντες που διαφοροποιούν τον βαθμό ομοφοβίας χορευτών του παραδοσιακού, σύγχρονου και κλασσικού χορού. Στην έρευνα πήραν μέρος 179 χορευτές (80) και χορεύτριες (99) που συμμετέχουν σε χορευτικές ομάδες του παραδοσιακού (75), του σύγχρονου (55) και του κλασσικού (49) χορού. Η ελληνική έκδοση, Κλίμακα Ομοφοβίας, της Homophobia Scale χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας. Η αρχική κλίμακα αποτελείται από 25 μεταβλητές/ερωτήσεις οι οποίες κατανέμονται σε τρεις παράγοντες: α) «Συμπεριφορά/ Αρνητικό Θυμικό», με 10 ερωτήματα και μετρά τις αρνητικές θυμικές αντιδράσεις/ συμπεριφορές του ερωτώμενου προς τους ομοφυλόφιλους (π.χ. Οι ομοφυλόφιλοι μου προκαλούν νευρικότητα). β) Θυμικό /Συμπεριφορική Επιθετικότητα (π.χ. Η ομοφυλοφιλία είναι ανήθικη) με εννιά ερωτήματα, παράγοντας που εξετάζει τις επιθετικές συμπεριφορές του ερωτώμενου προς τους ομοφυλόφιλους και γ) «Γνωστικός Αρνητισμός» με 6 ερωτήματα με τον παράγοντα αυτό να εξετάζει εάν το άτομο αποδέχεται ή όχι την ομοφυλοφιλία (π.χ. Αποδέχομαι την ομοφυλοφιλία). Αντίθετα, η ελληνική έκδοση αποτελείται από 24 ερωτήματα αφού από τον 3ο παράγοντα αφαιρέθηκε μία ερώτηση και 4 παράγοντες αφού προσετέθη ο παράγοντας «Συνολική ομοφοβία» συντιθέμενος και από τα 24 ερωτήματα και εξετάζει την ομοφοβία στο σύνολό της. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=συμφωνώ απολύτως και 5=διαφωνώ απολύτως. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε στοιχεία περιγραφική στατιστικής και Two way Anova. Από την ανάλυση των δεδομένων φαίνεται ότι το δείγμα δε διακατέχεται από ιδιαίτερα υψηλό βαθμό ομοφοβίας με τους χορευτές και τις χορεύτριες του παραδοσιακού χορού να είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ομοφοβικοί και του κλασσικοί οι λιγότερο ομοφοβικοί. Τέλος, όσοι τοποθετούν τον εαυτό τους στην αριστερά είναι σε μικρότερο βαθμό ομοφοβικοί από αυτούς που τοποθετούν τον εαυτό τους στη δεξιά ιδεολογία. Συμπερασματικά, μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι το είδος του χορού και η πολιτική ιδεολογία αποτελούν παράγοντες που διαφοροποιούν τον βαθμό ομοφοβίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΜΟΦΟΒΙΑ, ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ, ΧΟΡΟΣ

«ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ»: ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΟΜΙΚΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

"FLOW STATE SCALE": STRUCTURAL VALIDITY CONTROL IN THE GREEK DANCE

ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ., ΑΝΘΗ Α., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ., ΚΑΛΛΗ Δ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.
KYRIAKIDOU M., ANTHI A., PAPADIMITRIOU N., GIAZITZIOGLOU S., KALLI D., ROKKA S., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mkyriakidou15@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να προσαρμόσει και να επικαιροποιήσει την «Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής» (Flow State Scale) στο ελληνικό χορευτικό περιβάλλον. Εξετάστηκε επίσης και εσωτερική συνοχή των παραγόντων. Στην έρευνα πήραν μέρος 278 χορευτές (127) και χορεύτριες (151) του κλασσικού (41), του σύγχρονου (75) και του παραδοσιακού (162) χορού. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της «Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής» (Flow State Scale). Η κλίμακα συντίθεται από τριάντα έξι ερωτήματα τα οποία συνθέτουν τους εννέα παράγοντες που διερευνούν την ψυχολογική ροή. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι: α. ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, β. ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, γ. σαφείς στόχοι, δ. άμεση ανατροφοδότηση, ε. συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, στ. αίσθηση ελέγχου, ζ. απώλεια αυτοσυνειδητότητας, η. μετασχηματισμός του χρόνου, και θ. αυτοτελής εμπειρία. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (M.O., T.A., Kaiser-Meyer-Olkin and Bartlett's test of Sphericity, and Measure of Sampling Adequacy), β. επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (confirmatory factor analysis), γ. ανάλυση αξιοπιστίας/εσωτερικής συνοχής (reliability analysis (α του Cronbach). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α. Οι τιμές των δεικτών Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) και Bartlett's test of Sphericity υποδηλώνουν την καταλληλόλητα του δείγματος για παραγοντική ανάλυση. β. η τιμή του Δείκτη Δειγματοληπτικής Επάρκειας (Measure of Sampling Adequacy - MSA) υποδηλώνει την καταλληλότητα και των 36 μεταβλητών για χρήση στο παραγοντικό μοντέλο. γ. η εσωτερική συνοχή όλων των παραγόντων κυμάνθηκε σε ιδιαίτερα ικανοποιητικά επίπεδα, δ. Το θεωρητικό μοντέλο επαληθεύτηκε αφού οι τιμές των δεικτών καταλληλότητας (χ2, χ2/df, NFI, CFI, RMSEA, SRMR) έδειξαν πολύ καλή εφαρμογή του προτεινόμενου μοντέλου. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει το συμπέρασμα ότι η ελληνική έκδοση της «Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής» συνιστά αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης της ψυχολογικής ροής χορευτών και χορευτριών

Λέξεις – κλειδιά: ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ/ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
THE ROLE OF CREATIVE DANCE IN PRIMARY EDUCATION

ΓΙΑΤΡΑ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.
GIATRA A., VENETSANOU F., KOUTSOUBA M., STAVROU N.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

aggiatra@yahoo.gr

Ο δημιουργικός χορός, ως μορφή της χορευτικής τέχνης, προκύπτει μέσα από τον κινητικό πειραματισμό/αυτοσχεδιασμό και την ενεργοποίηση της δημιουργικής και αποκλίνουσας σκέψης με στόχο την έκφραση ιδεών, απόψεων, συναισθημάτων και βιωμάτων. Τα χαρακτηριστικά του αυτά, του επιτρέπουν να λειτουργεί ως παιδαγωγικό μέσο ειδικά για τις μικρές ηλικίες, γι' αυτό και προτείνεται η χρήση του στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να διερευνηθεί ο ρόλος του δημιουργικού χορού στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, μέσα από τη μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, έγινε αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, ERIC, ScienceDirect και Scopus, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά που αφορούσαν: (α) τον δημιουργικό χορό, (β) τους τομείς της προσωπικότητας (ψυχοκινητικός, γνωστικός, συναισθηματικός/κοινωνικός), (γ) την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Από τις μελέτες που αναδείχθηκαν από την αναζήτηση, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 22 που ήταν δημοσιευμένες σε ελληνική ή αγγλική γλώσσα και περιέγραφαν παρεμβάσεις που είχαν εφαρμοστεί στο περιβάλλον του Νηπιαγωγείου ή του Δημοτικού Σχολείου. Μεταξύ αυτών, έξι μελέτες εξέτασαν την επίδραση του δημιουργικού χορού στον ψυχοκινητικό τομέα, επτά στον γνωστικό και έντεκα στον συναισθηματικό/κοινωνικό, ενώ δύο διερεύνησαν συνδυασμό αυτών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πλειοψηφίας των ερευνών, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση των μαθητών/-τριών που συμμετείχαν στα προγράμματα δημιουργικού χορού στους τομείς της προσωπικότητας που μελετήθηκαν, εύρημα που επιβεβαιώνει την ωφέλεια της χρήσης του στην εκπαίδευση. Επίσης, σε όλες τις έρευνες, έγινε ιδιαίτερη αναφορά στις μεθόδους διδασκαλίας του δημιουργικού χορού, καθώς και στον ρόλο του εκπαιδευτικού. Ωστόσο, η ανασκόπηση ανέδειξε μια σειρά ερωτημάτων σχετικά με την ποικιλία των ερευνητικών σχεδιασμών, της διάρκειας εφαρμογής των προγραμμάτων χορού και των οργάνων μέτρησης που έχουν χρησιμοποιηθεί. Το γεγονός αυτό εγείρει το ενδιαφέρον για περαιτέρω μελέτη του θέματος, ώστε να αποσαφηνισθούν παράμετροι που αφορούν τον σχεδιασμό και την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων δημιουργικού χορού στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Λέξεις – κλειδιά: ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, , ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ, ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

ΤΟ ΦΥΛΟ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ

THE GENDER AS A FACTOR DIVERSIFYING SATISFACTION FROM PARTICIPATION IN DANCING COURSES

ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ., ΛΙΟΝΗΣ Μ., ΚΑΛΛΗ Δ., ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΠΙΤΣΗ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

GIAZITZIOGLOU S., LIONIS M., KALLI D., KYRIAKIDOU M., PAPADIMITRIOU N., PITSI A., ROKKA S., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sotgiaz1998@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από πολιτιστικούς χορευτικούς συλλόγους και από σωματεία/χορευτικές σκηνές της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και της Κομοτηνής. Επιπλέον εξετάσθηκαν η εσωτερική συνοχή των παραγόντων καθώς και το φύλο ως παράγοντα διαφοροποίησης της ικανοποίησης. Στην έρευνα πήραν μέρος 153 χορευτές (54, 35.4%) και χορεύτριες (99, 64.7%) του παραδοσιακού (86, 56.2%), του κλασσικού (53, 34.6%) και του σύγχρονου (14, 9.2%) χορού. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου «Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire». Το ερωτηματολόγιο συντίθεται από 45 ερωτήματα τα οποία διερευνούν τους εννέα παράγοντες της ικανοποίησης και οι οποίοι είναι «Πρωτόγνωρες εμπειρίες», «Προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία», «Μαθησιακή διαδικασία», «Αλληλεπίδραση», «Διδασκαλία», «Γνωστική ανάπτυξη», «Χαλάρωση», «Διασκέδαση», «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης». Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, ανάλυση εσωτερικής συνοχής (α του Cronbach) και one-way Anova analysis. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν: α. όλοι οι παράγοντες παρουσιάζουν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. β. οι παράγοντες «Μαθησιακή διαδικασία», «Διδασκαλία», «Προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία» και «Γνωστική ανάπτυξη» συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις του δείγματος. γ. το φύλο αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης της ικανοποίησης για τους παράγοντες «Γνωστική ανάπτυξη», «Αλληλεπίδραση», «Διασκέδαση» και «Χαλάρωση» με τις γυναίκες να είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένες από τη γνωστική ανάπτυξη ενώ οι άνδρες είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένοι από το κλίμα διασκέδασης, της ανάπτυξης κοινωνικών σχέσεων και χαλάρωσης που επικρατεί κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Εν κατακλείδι, από την ανάλυση των δεδομένων συμπεραίνεται ότι το φύλο διαφοροποιεί μερικώς την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο μάθημα.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ, ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Η ΗΛΙΚΙΑ, Η ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ

AGE, DANCING EXPERIENCE & DANCE'S KIND AS FACTORS DIVERSIFYING SATISFACTION FROM PARTICIPATION IN DANCING COURSES

ΚΑΛΛΗ Δ., ΛΙΟΝΗΣ Μ., ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ., ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν., ΠΙΤΣΗ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

KALLI D., LIONIS M., GIAZITZIOGLOU S., KYRIAKIDOU M., PAPADIMITRIOU N., PITSI A., ROKKA S., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

demekalli@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την ηλικία, τη χορευτική εμπειρία και το είδος χορού ως παράγοντες που διαφοροποιούν την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από πολιτιστικούς χορευτικούς συλλόγους και από σωματεία/χορευτικές σκηνές της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και της Κομοτηνής. Επιπλέον εξετάσθηκε η εσωτερική συνοχή των παραγόντων. Στην έρευνα πήραν μέρος 153 χορευτές (54, 35.4%) και χορεύτριες (99, 64.7%) του παραδοσιακού (86, 56.2%), του κλασσικού (53, 34.6%) και του σύγχρονου (14, 9.2%) χορού. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου «Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire». Το ερωτηματολόγιο συντίθεται από 45 ερωτήματα τα οποία διερευνούν τους εννέα παράγοντες της ικανοποίησης και οι οποίοι είναι «Πρωτόγνωρες εμπειρίες», «Προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία», «Μαθησιακή διαδικασία», «Αλληλεπίδραση», «Διδασκαλία», «Γνωστική ανάπτυξη», «Χαλάρωση», «Διασκέδαση», «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης». Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, ανάλυση εσωτερικής συνοχής (α του Cronbach) και one-way Anova analysis. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν: α. όλοι οι παράγοντες παρουσιάζουν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. β. η ηλικία δε διαφοροποιεί την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση των χορευτών/τριών. γ. η χορευτική εμπειρία διαφοροποιεί την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση ως προς τους παράγοντες «αλληλεπίδραση», «διασκέδαση», «πρωτόγνωρες εμπειρίες», και «χαλάρωση» με τους έχοντες περισσότερα χρόνια χορευτική εμπειρία να βιώνουν τους παραπάνω παράγοντες σε μεγαλύτερο βαθμό. δ. το είδος χορού διαφοροποιεί την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση ως προς τους παράγοντες «γνωστική ανάπτυξη – οι χορευτές και οι χορεύτριες του κλασσικού χορού θεωρούν, σε μεγαλύτερο βαθμό από τα άλλα δύο είδη χορού, ότι βελτίωσαν τις χορευτικές τους γνώσεις, «προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία» - οι χορευτές και οι χορεύτριες του κλασσικού χορού και στη συνέχεια του παραδοσιακού αναμένουν να έχουν προσωπική επιτυχία σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτούς/ές του σύγχρονου χορού, «αλληλεπίδραση», «διασκέδαση» και «χαλάρωση» - οι χορευτές/χορεύτριες του σύγχρονου χορού και στη συνέχεια του παραδοσιακού πιστεύουν ότι αναπτύσσονται κοινωνικές σχέσεις, διασκεδάζουν και χαλαρώνουν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτούς/ές του κλασσικού και «πρωτόγνωρες εμπειρίες» με τους χορευτές/χορεύτριες του σύγχρονου και του παραδοσιακού χορού να πιστεύουν ότι γνωρίζουν καινούργιες εμπειρίες στα μαθήματα σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτούς/ές του κλασσικού χορού. Από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας προκύπτει ότι η ηλικία των συμμετεχόντων, η χορευτική εμπειρία και το είδος χορού διαφοροποιούν μερικώς την προσλαμβάνουσα ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε μαθήματα χορού.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΟΥ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Exercise Physiology

Εργοφυσιολογία

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΙ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 13-15 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF UNILATERAL AND BILATERAL PLYOMETRIC TRAINING ON JUMPING PERFORMANCE, AGILITY AND RUNNING VELOCITY IN YOUTH BASKETBALL PLAYERS AGED 13-15 YEARS

ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ Μ.[1], ΣΜΗΛΙΟΣ Η.[1], ΤΖΙΜΟΥΡΤΑΣ Α.[2], ΔΟΥΔΑ Ε.[1]

MARINIDIS M.[1], SMILIOS I.[1], TZIAMOURTAS A.[2], DOUDA H.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

mmarinid@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση είναι ένας απαιτητικό άθλημα στο οποίο η απόδοση και το τελικό αποτέλεσμα εξαρτάται από ένα σημαντικό αριθμό βασικών φυσικών ικανοτήτων όπως είναι η επιτάχυνση, η ταχύτητα, η δύναμη, η αλτικότητα και η δύναμη. Ένας αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης των παραπάνω ικανοτήτων είναι η πλειομετρική προπόνηση με αλτικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις με άλματα μπορούν να ομαδοποιηθούν με κριτήριο το αν εκτελούνται με ένα ή πόδια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί και να συγκριθεί η επίδραση μονόποδης και δίποδης πλειομετρικής προπόνησης στην ταχύτητα, στην ευκινησία και στην αλτικότητα νεαρών καλαθοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 26 έφηβοι καλαθοσφαιριστές (ηλικία: 13 ± 1,2 με εύρος 13-15 χρόνων) οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες και μια ελέγχου. Η πρώτη πειραματική ομάδα (n= 9) εκτέλεσε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων με το ένα πόδι και η δεύτερη ομάδα (n= 8) με δύο πόδια. Οι πειραματικές ομάδες εκτέλεσαν το παρεμβατικό πρόγραμμα 2 φορές την εβδομάδα για 6 εβδομάδες ενώ και οι τρεις ομάδες εκτελούσαν το ίδιο πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης της ομάδας (4 προπονητικές μονάδες την εβδομάδα). Οι ασκήσεις του παρεμβατικού προγράμματος ήταν οι εξής: κάθετες αναπηδήσεις με δύο ή με ένα πόδι, πλάγιες αναπηδήσεις πάνω από σχοινί με ένα ή με δύο, αναπηδήσεις πάνω από εμπόδια με ένα ή με δύο πόδια και ταχύτητες: 3 x 10m και 2 x 20m με 1 και 2 λεπτά διάλειμμα, αντίστοιχα. Πριν και μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος οι ομάδες αξιολογήθηκαν στην ταχύτητα 10m, στην αλτικότητα με το άλμα με ταλάντευση με ένα και δύο πόδια και στην ευκινησία με τη δοκιμασία T-test. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι δύο παρεμβατικές ομάδες είχαν καλύτερες ($p<0,05$) επιδόσεις από την ομάδα ελέγχου μετά από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος στο T-test και στο άλμα με ταλάντευση είτε με στην εκτέλεση με δύο πόδια είτε στην εκτέλεση με το κάθε ένα πόδι ξεχωριστά. Οι δύο πειραματικές ομάδες δεν διέφεραν μεταξύ τους ($p>0,05$) στις δοκιμασίες εκτός από το άλμα με ταλάντευση με το δεξί πόδι όπου η ομάδα προπόνησης με ένα πόδι παρουσίασε μεγαλύτερη ($p>0.05$). Τα παραπάνω δείχνουν ότι σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές η μονόποδη και η δίποδη εκτέλεση αλτικών ασκήσεων προκαλεί παρόμοιες προσαρμογές στην ταχύτητα, στην ευκινησία και στην αλτικότητα και μπορούν στην προπόνηση να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά προσφέροντας μεγαλύτερη ποικιλία προπονητικών ερεθισμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

EVALUATION OF THE PHYSICAL FITNESS AND TECHNICAL PARAMETERS OF PRE-ADOLESCENTS AND JUNIOR SOCCER PLAYERS

ΨΑΛΛΙΔΑΣ Β., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.

PSALLIDAS V., DOUDA H., SMILIOS I., PAPADIMITRIOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vaiopsal@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει παραμέτρους φυσικής κατάστασης και τεχνικής σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ακαδημιών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 34 νεαροί ποδοσφαιριστές ακαδημιών, ηλικίας 13.80±3.85 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: Ομάδα Α (n=19), όπου συμμετείχαν παιδιά εφηβικής ηλικίας, και Ομάδα Β (n=15), όπου συμμετείχαν παιδιά προεφηβικής ηλικίας. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα, σύσταση σώματος), σε δοκιμασίες φυσικής κατάστασης (ταχύτητα με πέντε επαναλαμβανόμενα σπριντ 30m, ευκινησία με το Illinois test, αλτική ικανότητα με το άλμα από ημικάθισμα, καρδιοαναπνευστική αντοχή με το YO-YO test) καθώς και στην ποδοσφαιρική τεχνική (ντρίπλα με αλλαγή κατεύθυνσης, γρήγορη και ακριβής εκτέλεση πάσας, ακρίβεια σουτ στην εστία). Επίσης, καταγράφηκε η μέγιστη καρδιακή συχνότητα στη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής αντοχής καθώς και οι χρόνοι στα πέντε επαναλαμβανόμενα σπριντ 30m, από τους οποίους υπολογίστηκε ο δείκτης κόπωσης. Ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι έφηβοι ποδοσφαιριστές εμφάνισαν καλύτερες επιδόσεις στους χρόνους ταχύτητας στα πέντε επαναλαμβανόμενα σπριντ 30m ($t=-13.10$, $df=31$, $p<0.001$), στην ευκινησία με το Illinois test ($t=-11.40$, $df=31$, $p<0.001$), στην αλτική ικανότητα ($t=10.83$, $df=31$, $p<0.001$) και εμφάνισαν χαμηλότερο δείκτη κόπωσης ($t=2.43$, $df=31$, $p<0.05$), χαμηλότερες τιμές στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα ($t=-3.49$, $df=29$, $p<0.01$) συγκριτικά με τους προέφηβους ποδοσφαιριστές, χωρίς ωστόσο να διαφοροποιηθούν σημαντικά στην καρδιοαναπνευστική αντοχή ($p>0.05$). Επίσης, υπερείχαν στην ντρίπλα με αλλαγή κατεύθυνσης ($t=-6.93$, $df=30$, $p<0.001$), στη γρήγορη και ακριβή εκτέλεση πάσας ($t=-3.20$, $df=30$, $p<0.01$) και στην ακρίβεια σουτ στην εστία ($t=-3.21$, $df=30$, $p<0.01$) συγκριτικά με τους προέφηβους αθλητές. Τα αποτελέσματα αυτά σκιαγραφούν το επίπεδο παραμέτρων φυσικής κατάστασης και ποδοσφαιρικής τεχνικής ποδοσφαιριστών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα νεαρών αθλητών ώστε να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά της επιβάρυνσης που θα πρέπει να εφαρμόζονται για τη βελτίωση των παραπάνω παραμέτρων στην αναπτυξιακή ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΛΟΓΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

THE EFFECT OF SOCIAL DISTANCING DUE TO COVID-19 IN LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ.

KAVOURAS P., TSAKYRIDIS L

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo1@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις επιδράσεις της κοινωνικής αποστασιοποίησης με τον υποχρεωτικό εγκλεισμό στο σπίτι, λόγω της πανδημίας COVID-19, στον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα σε ενήλικα άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 763 ενήλικα άτομα που ταξινομήθηκαν σε υπο-ομάδες ανάλογα με το φύλο, άνδρες (n=272) και γυναίκες (n=491) και την ηλικία (18-24 ετών: n=296, 25-29 ετών: n=232, 30-39 ετών n=102, 40-49 ετών: n=84, 50-65 ετών: n=49). Για τη συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο, με κλειστού τύπου ερωτήσεις σε κλίμακα, αναφορικά με τον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού στο σπίτι. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι, πριν την πανδημία, το 20.5% του συνολικού δείγματος δεν ασκούνταν καθόλου, το 32.9% ασκούνταν 1-2 φορές/εβδομάδα, το 31% 3-4 φορές και το 15.6% πάνω από 5 φορές/εβδομάδα (χ^2=22.97, df=3, p=0.001). Κατά τη διάρκεια της κοινωνικής αποστασιοποίησης, το 26.5% δεν ασκείται ενώ το 73.4% δήλωσε ότι ασκείται. Το 44.4.% δήλωσε ότι δεν ασκούνταν όπως πριν την πανσημία, ωστόσο το 7.2.% δηλώνει ότι ασκείται περισσότερο (χ^2=10.93, df=3, p=0.05). Στην ερώτηση *" Υπάρχει διάθεση για άσκηση με την παρούσα κατάσταση που επικρατεί;"* το 74.3% του συνολικού δείγματος απάντησε θετικά με τις γυναίκες να ανταποκρίνονται σε ποσοστό 48.4% και τους άνδρες στο 25.6% (χ^2=2.10, df=2, p=0.348). Ως προς το είδος της άσκησης, η πλέον δημοφιλής επιλογή είναι τα συνδυαστικά προγράμματα (40.5%) και ακολουθούν η αερόβια άσκηση (39.3%), οι ασκήσεις με αντιστάσεις (10.4%), διάφορα είδη γυμναστικής (4.2%) και το περπάτημα (χ^2=34.17, df=5, p=0.001). Αναφορικά με την άσκηση στο σπίτι, το 7.5.% δεν θεωρεί ότι είναικαλή ιδέα, το 22.5% το θεωρεί μέτρια ιδέα, το 34.1% εκτιμά ότι είναι πολύ καλή ιδέα ενώ το 36.6% προτιμά να γυμνάζεται σε εξωτερικό χώρο (χ^2=5.59, df=3, p=0.133). Σχετικά με τον έλεγχο του σωματικού βάρους το 46.7% δηλώνει ότι επηρεάστηκε ελάχιστα και το 19.8% αρκετά (χ^2=1.98, df=5, p=0.738). Ως προς τις διατροφικές συνήθειες, το 24.6% προσέχει περισσότερο τι τρώει ενώ το 32.6% δηλώνει πως όχι (χ^2=7.74, df=4, p=0.102). Αναφορικά με τον τρόπο ζωής κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού στο σπίτι, το 51.4% ασχολήθηκε κύρια με το διαδίκτυο και τις δραστηριότητες οθόνης, το 28.3% με την οικογένεια, το 13/9% με το διάβασμα και το 5.2% με την παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση (χ^2=9.59, df=4, p=0.048). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις επιδράσεις της κοινωνικής αποστασιοποίησης, λόγω της πανδημίας COVID-19, στον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα σε ενήλικα άτομα, όπου διαφαίνεται ότι η σωματική άσκηση ήταν μια ευχάριστη διέξοδος για τους συμμετέχοντες επιλέγοντας διάφορους τρόπους γύμνασης ανάλογα με τις προτιμήσεις τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση

ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 5-8 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

GROSS MOTOR COORDINATION OF 5 TO 8-YEAR-OLD CHILDREN PARTICIPATING IN DIFFERENT SPORTS

ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Α.[1], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[2], ΔΟΥΔΑ Ε.[1], ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.[3]

PAPAEVANGELOU A.[1], VENETSANOU F.[2], DOUDA H.[1], CHATZIGEORGIADIS A.[1]

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
UNIVERSITY OF THESSALY

acrivoula22@hotmail.com

Τα οφέλη της συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό είναι πολλαπλά και ευρέως αναγνωρισμένα. Μεταξύ αυτών, συγκαταλέγεται η ανάπτυξη της αδρής κινητικής συναρμογής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει στην αδρή κινητική συναρμογή παιδιών που συμμετέχουν σε διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 117 παιδιά (αγόρια n=58, κορίτσια n=59), ηλικίας 5-8 ετών (M=5.97, SD= .81 έτη), τα οποία συμμετείχαν τρεις φορές/εβδομάδα σε προγράμματα Κλασικού Αθλητισμού (n=27), Ρυθμικής Γυμναστικής (n=30), Ποδοσφαίρισης (n=30) και Κολύμβησης (n=30). Η αξιολόγηση της αδρής συναρμογής των παιδιών πραγματοποιήθηκε με τη δέσμη Koerperkoordinationstest fuer Kinder (KTK; Kiphard & Schilling, 2007), η οποία περιλαμβάνει δοκιμασίες ισορροπίας, αλτικής ικανότητας, ικανότητας γρήγορης μετακίνησης σώματος και επιδεξιότητας σώματος. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, αρχικά πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για την ανίχνευση ενδεχόμενων διαφορών μεταξύ των δύο φύλων στη συνολική επίδοση στο ΚΤΚ. Στη συνέχεια, και αφού διαπιστώθηκε έλλειψη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα (άθλημα). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως οι επιδόσεις στο ΚΤΚ των παιδιών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα δεν ήταν σε υψηλό επίπεδο. Μεταξύ των τεσσάρων ομάδων, οι συμμετέχοντες στον κλασικό αθλητισμό παρουσίασαν την υψηλότερη επίδοση (99.55±38.36), ακολουθούμενα από εκείνα της Κολύμβησης (84.03±44.3), της Ρυθμικής Γυμναστικής (83.23±22.94) και τέλος, της Ποδοσφαίρισης (79.03±33.29). Ωστόσο, οι διαφορές μεταξύ των τεσσάρων ομάδων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές (p=.15). Φαίνεται ότι στα παραπάνω αθλήματα δεν ακολουθείται μέχρι την ηλικία των 8 ετών, εξειδικευμένο πρόγραμμα προπόνησης. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και τη σημαντικότητα της έγκαιρης ανάπτυξης της κινητικής συναρμογής, διαπιστώνεται πως θα πρέπει να δοθεί περισσότερη έμφαση στον σχεδιασμό κατάλληλων δραστηριοτήτων για τη βέλτιστη ανάπτυξη της κινητικής συναρμογής των παιδιών που συμμετέχουν σε κάθε άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ, ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΚΤΚ

Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ TACQOL ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ-ΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

RELIABILITY OF THE TACQOL QUESTIONNAIRE DIMENSIONS IN ADOLESCENTS WITH AND WITHOUT MOTOR DIFFICULTIES

ΚΙΣΣΟΥΔΗ Β., ΜΠΟΤΣΙΟΣ Δ., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

KISSOUDI V., BOTSIOS D., KONTOU M., KATARTZI E., VLACHOPOULOS S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kissoudi.vasiliki@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία των διαστάσεων του ερωτηματολογίου TACQOL (TNO-AZL Questionnaires for Children's Health – Related Quality of Life), σε έφηβους/ες με και χωρίς κινητικές δυσκολίες. Στην έρευνα συμμετείχαν, 69 μαθητές/τριες Γυμνασίου και αξιολογήθηκαν με την κινητική δοκιμασία Movement ABC-2 για την ανίχνευση των κινητικών δυσκολιών. Δημιουργήθηκαν δύο ομάδες με (μΚΔ, N=8) και χωρίς κινητικές δυσκολίες (χΚΔ, N=61). Και οι δύο ομάδες αξιολογήθηκαν με την χρήση του ερωτηματολογίου TACQOL, δύο φορές σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων. Το TACQOL: φόρμα παιδιών, αποτελείται από 63 ερωτήσεις με 7 παράγοντες/διαστάσεις, σωματική ενόχληση, κινητική λειτουργικότητα, αυτονομία, γνωστική λειτουργικότητα, κοινωνικές επαφές, θετική και αρνητική διάθεση. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους μαθητές την ώρα του μαθήματος της φυσικής αγωγής, την τελευταία μέρα της εβδομάδας. Η ανάλυση Cronbach a, για την αξιοπιστία των διαστάσεων του ερωτηματολογίου TACQOL στην ομάδα χΚΔ, έδειξε υψηλή στατιστικά σημαντική αξιοπιστία σε όλες τις διαστάσεις, με τιμές που κυμάνθηκαν μεταξύ .706 έως .909. Στην ομάδα μΚΔ φάνηκε μέτρια έως υψηλή στατιστικά σημαντική αξιοπιστία σε όλες τις διαστάσεις εκτός από τη διάσταση-αυτονομία (α = .330). Η ανάλυση αξιοπιστίας ICC (Intraclass Correlation Coefficient), έδειξε για την ομάδα χΚΔ μέτρια έως υψηλή στατιστικά σημαντική αξιοπιστία μεταξύ των δύο μετρήσεων, με τιμές που κυμάνθηκαν από .547 έως .817 στις περισσότερες διαστάσεις, εκτός από τις διαστάσεις-κινητική λειτουργικότητα και αυτονομία. Στην ομάδα μΚΔ, η ανάλυση ICC έδειξε, επίσης, μέτρια έως υψηλή στατιστικά σημαντική αξιοπιστία μεταξύ των δύο μετρήσεων, εκτός από τις διαστάσεις της αυτονομίας και των κοινωνικών επαφών. Συνεπώς, φαίνεται ότι, η φόρμα παιδιών/εφήβων του ερωτηματολογίου TACQOL αποτελεί, ένα αξιόπιστο μέσο συλλογής δεδομένων για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας σε εφήβους, τόσο με όσο και χωρίς κινητικές δυσκολίες, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω έρευνα, για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας των υποκλιμάκων που εμφάνισαν χαμηλές τιμές.

Λέξεις – κλειδιά: MABC-2, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΡΥΘΜΟΥ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
ASSESSMENT OF THE RYTHMIC ABILITY OF PRESCHOOL AGE CHILDREN

ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.
ZARAGAS H.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

UNIVERSITY OF IOANNINA

hzaragas@uoi.gr

Ο ρυθμός αποτελεί το υπόβαθρο όλων των μορφολογικών στοιχείων της κίνησης και έχει σημαντικό ρόλο στην αντιληπτική και κινητική ανάπτυξη των παιδιών. Συνιστά, επίσης, οργανωτικό γνώρισμα της κινητικής συμπεριφοράς και χαρακτηρίζει την κανονική εναλλαγή της λειτουργίας της διέγερσης και της αναστολής του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, η οποία λειτουργία καθορίζει την απαραίτητη περιοδικότητα αναφορικά με τη σύσπαση και την χαλάρωση των μυών που συμβάλλουν από κοινού στην εκτέλεση μίας συγκεκριμένης κινητικής ακολουθίας. Ρυθμική ικανότητα ορίζεται η ικανότητα απόδοσης με χωροχρονική ακρίβεια μίας αλληλουχίας κανονικών, αδρών και επαναλαμβανόμενων κινήσεων. Έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο ερευνών που σχετίζονται με την επίδραση προγραμμάτων κινητικής ρυθμικής αγωγής, με τον χορό, τη μουσική, τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η εκτίμηση της ρυθμικής ικανότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας και των διαφορών της ως προς τις μεταβλητές του φύλου και της ηλικίας των παιδιών. Προηγήθηκε η ενημέρωση των εκπαιδευτικών αρχών και των γονέων των παιδιών και αφού τηρήθηκαν οι αρχές της επιστημονικής ερευνητικής δεοντολογίας έγιναν οι μετρήσεις για δύο συνεχόμενα σχολικά έτη (2017 -2018 & 2018 -2019). Το δείγμα αποτελούνταν από 371 παιδιά (197 αγόρια, 174 κορίτσια) ηλικίας 4 ετών και 10 μηνών έως 6 ετών κι 4 μηνών και επιλέχτηκε με τυχαία δειγματοληψία από νηπιαγωγεία της Ηπείρου. Η ρυθμική ικανότητα αξιολογήθηκε με την δοκιμασία High/Scope Rhythmic Competence Analysis Test σε δύο ταχύτητες (tempo) των 120 και των 130 παλμών/λεπτό. Ο συντελεστής Kappa που ήταν αρκετά υψηλός για τη συμφωνία μεταξύ δύο εκτιμητών, του ερευνητή και της νηπιαγωγού, υπολογίστηκε τόσο για τις δύο ταχύτητες (120 και 130 παλμών/λεπτό) όσο και για το συνολικό βαθμό, γεγονός που υποδηλώνει ικανοποιητική συμφωνία μεταξύ των δύο κριτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι επιδόσεις των παιδιών είναι καλύτερες σε όλες τις δοκιμασίες που εκτελούνται στην μικρότερη ταχύτητα των 120 παλμών/λεπτό. Το μη παραμετρικό κριτήριο Man-Whitney (U) τόσο για τις ταχύτητες των 120 και 130 παλμών/λεπτό όσο και για τη συνολική επίδοση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για το φύλο και για την ηλικία, με τα κορίτσια και τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο αντίστοιχα από τα αγόρια και τα μικρότερα σε ηλικία. Η ρυθμική ικανότητα ως ένας σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται με την ανάπτυξη των παιδιών αποτελεί τη βάση της εκπαίδευσης για την φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο.

Λέξεις – κλειδιά: ΡΥΘΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
MOTOR CREATIVITY IN PRESCHOOL-AGED CHILDREN

ΘΩΜΑΪΔΟΥ Χ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.
THOMAIDOU C., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

chris.thomaidou@yahoo.gr

Η κινητική δημιουργικότητα ορίζεται ως η παραγωγή πρωτότυπων κινητικών απαντήσεων σε κινητικά ερεθίσματα/λύσεων κινητικών προβλημάτων, αντίστοιχα) και συνδέεται άμεσα με τη δημιουργική και κριτική σκέψη, στοιχεία ιδιαίτερα σημαντικά για την προσωπικότητα του ανθρώπου. Λαμβάνοντας υπόψη πως η περίοδος μεταξύ τριών και πέντε ετών είναι καθοριστική για τη βέλτιστη ανάπτυξη αυτών των χαρακτηριστικών, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση της κινητικής δημιουργικότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στην έρευνα πήραν μέρος 57 παιδιά, 33 αγόρια και 24 κορίτσια, ηλικίας 49 έως 73 μηνών, τα οποία ταξινομήθηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες: (α) μικρότερα των πέντε ετών (n=29) και (β) μεγαλύτερα των πέντε ετών (n=28). Η αξιολόγηση της κινητικής δημιουργικότητας των παιδιών έγινε με την ελληνική έκδοση του Torrance's Thinking Creative in Action and Movement Test (TCAM, 1981), όπως έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Zachopoulou, Makri, & Pollatou, 2009). Για την ανάλυση των δεδομένων, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (φύλο Χ ηλικιακή κατηγορία) στη συνολική βαθμολογία του TCAM. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως, αφενός δεν υπήρχε αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων, αφετέρου οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, παρότι τα κορίτσια παρουσίασαν ελαφρώς υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με τα αγόρια. Αντίθετα, πρακτικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν μεταξύ των δύο ηλικιακών κατηγοριών, με τα μεγαλύτερα παιδιά να έχουν υψηλότερα επίπεδα κινητικής δημιουργικότητας. Παρότι τα ευρήματα της παρούσας εργασίας θα πρέπει να ερμηνευτούν με προσοχή, λόγω του μικρού μεγέθους δείγματος, φαίνεται πως η ηλικία, ως παράγοντας ωρίμανσης, συνδέεται θετικά με την ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, ενώ αγόρια και κορίτσια παρουσιάζουν παρόμοια επίπεδα. Λαμβάνοντας υπόψη τη σπουδαιότητα της κινητικής δημιουργικότητας, προτείνεται η παροχή υποστηρικτικού περιβάλλοντος και πολλαπλών ευκαιριών για την ενθάρρυνση και την καλλιέργειά της κατά την προσχολική ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ, ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ, TCAM

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ASSESSMENT OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MAS INDEX AND BALANCE IN CHILDREN PARTICIPATING IN ACTIVE RECREATIONAL ACTIVITIES

ΣΚΑΛΤΣΑ Ε., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

SKALTSA E., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

elpisk81@gmail.com

Η ισορροπία αποτελεί σημαντική παράμετρο της κινητικής απόδοσης, καθώς συμμετέχει σε κάθε ανθρώπινη κίνηση. Πολλοί ερευνητές έχουν μελετήσει τη σχέση μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και της ισορροπίας σε παιδιά, διαπιστώνοντας πως υψηλός ΔΜΣ σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα ισορροπίας. Ωστόσο, παρατηρείται έλλειψη στη βιβλιογραφία, σχετικά με το πώς διαμορφώνεται η παραπάνω σχέση σε παιδιά που συμμετέχουν είτε σε αθλητικά προγράμματα είτε σε ενεργητικές δραστηριότητες αναψυχής, τα οποία, σύμφωνα με σχετικά ερευνητικά ευρήματα, παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα συναρμογής. Σε αυτή τη βάση, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης μεταξύ του ΔΜΣ και της ισορροπίας σε παιδιά που συμμετέχουν σε ενεργητικές δραστηριότητες αναψυχής. Στην έρευνα πήραν μέρος 130 παιδιά (60 αγόρια, 70 κορίτσια), 7-10 ετών, τα οποία συμμετείχαν σε διάφορα προγράμματα αναψυχής (καλαθοσφαίρισης, κλασικού αθλητισμού, ρυθμικής γυμναστικής και χορού). Αρχικά μετρήθηκε η σωματική μάζα και το ύψος των παιδιών με ηλεκτρονική ζυγαριά και αναστημόμετρο, αντίστοιχα, ενώ για την εκτίμηση της ισορροπίας χορηγήθηκε, ατομικά σε κάθε παιδί, το KörperKoordinationsTest für Kinder (KTK), το οποίο περιλαμβάνει τρεις σχετικές δοκιμασίες (βάδισμα προς τα πίσω σε δοκούς 6, 4.5 και 3 εκατοστών). Ο ΔΜΣ των συμμετεχόντων υπολογίστηκε με βάση τον τύπο σωματική μάζα/ύψος^2 (kg/m^2). Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης τόσο στη συνολική επίδοση όσο και στις επιδόσεις στις επιμέρους δοκιμασίες ισορροπίας. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως ο ΔΜΣ προέβλεψε στατιστικά σημαντικά τις επιδόσεις των παιδιών σε όλες τις δοκιμασίες ισορροπίας, ερμηνεύοντας ποσοστό 12-30% της συνολικής διακύμανσης, με τη δοκιμασία του βαδίσματος σε δοκό 6 εκ. να δίνει την ισχυρότερη σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι, και στα παιδιά που συμμετέχουν σε ενεργητικές δραστηριότητες αναψυχής, ο αυξημένος ΔΜΣ συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ισορροπίας. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα είναι απαραίτητη για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΠΑΙΔΙΑ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΛΕΠΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟ-ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΙΚΤΩΝ E-SPORTS ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

FINE PERCEPTUO-MOTOR SKILLS: A COMPARISON BETWEEN E-SPORTS PLAYERS AND BASKETBALL ATHLETES

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι., ΖΕΤΟΥ Ε.

VASILEIADIS I., ZETOU E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jordanvas1996@gmail.com

Τα ανταγωνιστικά βιντεοπαιχνίδια ή τα λεγόμενα «e-Sports» είναι ένα φαινόμενο που αποτελεί πλέον θεμελιώδες στοιχείο της καθημερινότητας των νέων σε ψηφιακό επίπεδο. Είναι πλέον φανερό πως η βιομηχανία των e-Sports αναπτύσσετε ραγδαία με πάνω από 457.8 εκατομμύρια θεατές παγκοσμίως το 2019, αύξηση 15% από το 2018. Δημιουργείται λοιπόν το ερώτημα: Μπορούν τα e-Sports να χαρακτηριστούν μέρος του ευρέος φάσματος της παγκόσμιας αθλητικής βιομηχανίας, ως αθλήματα; Πως μπορούν να συγκριθούν οι παίκτες e-Sports με αθλητές παραδοσιακών αθλημάτων; Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση λεπτών αντιληπτικό-κινητικών δεξιοτήτων μεταξύ παικτών e-Sports και αθλητών καλαθοσφαίρισης της Α2 εθνικής κατηγορίας. Εννέα παίκτες e-Sports (n = 9, ηλικία = 24,56 ± 3,745, και προπονητικής ηλικίας n= 11,56±1,42) και οκτώ αθλητές καλαθοσφαίρισης (n = 8, ηλικία = 20,63 ± 1,768, και προπονητικής ηλικίας n=9,75±1,91) εξετάστηκαν και συγκρίθηκαν για την ικανότητα αντίληψης βάθους, (Electric Depth Perception Tester -Takei Instruments) ικανότητα σύμπτωσης (Bassin Anticipation Timer-Lafayette Instruments), και ικανότητα κιναίσθησης (κιναισθησιόμετρο-Lafayette Instruments). Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση και ανάλυση διακύμανσης One-Way Anova. Τα αποτελέσματα δεν εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων. Αναλυτικότερα, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ικανότητα αντίληψης βάθους (p = 0,386), ικανότητα σύμπτωσης (p = 0,482) ούτε ικανότητα κιναίσθησης (p = 0, 887). Από τα πρώτα αποτελέσματα αυτής της πιλοτικής έρευνας διαπιστώνεται, πως όσον αφορά στις λεπτές αντιληπτικό-κινητικές δεξιότητες, δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών e-Sports και των αθλητών της καλαθοσφαίρισης. Στη μελλοντική έρευνα συνίσταται η χρησιμοποίηση μεγαλύτερου δείγματος, για την αξιολόγηση των συγκεκριμένων ικανοτήτων, για να εξαχθούν συμπεράσματα που θα μπορούσαν να γενικευτούν.

Λέξεις – κλειδιά: E-SPORTS, PERCEPTUO-MOTOR SKILLS, BASKETBALL

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
PSYCHOMOTOR INTERVENTIONS IN EUROPE: A REVIEW OF THE LITERATURE

ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΟΥΛΗ Ο., ΚΑΜΠΑΣ Α.
THEODOSIADOU A., AVLONITI A., KOULI O., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anastheo9@phyed.duth.gr

Η Ψυχοκινητική Παρέμβαση (ΨΠ) είναι αναγνωρισμένη πρακτική στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τυγχάνει όμως περιορισμένης αναγνώρισης στις ΗΠΑ. Η ΨΠ, που άλλοτε αναφέρεται ως Ψυχοκινητική Θεραπεία, εφαρμόζεται ως επανεκπαιδευτική και θεραπευτική πρακτική σε παιδιά με ποικίλα προβλήματα και σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Ο σχεδιασμός της ΨΠ στοχεύει στην βελτίωση του αυτοσυναισθήματος και της αυτοεκτίμησης, της κοινωνικοποίησης και των συναισθηματικών δεξιοτήτων, μέσα από την κίνηση. Σκοπός της εργασίας είναι η καταγραφή των ερευνητικών δεδομένων που αφορούν την εφαρμογή της ΨΠ στον Ευρωπαϊκό χώρο μέσω ανασκόπησης της βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα μελετήθηκαν οι διαφορετικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται αναφορικά με την αξιολόγηση και την κατηγορία των συμμετεχόντων και τα χαρακτηριστικά του προγράμματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις που βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες και χαρακτηρίζουν τα περιεχόμενα και τους στόχους της ΨΠ. Γενικά, η πιο χαρακτηριστική διάκριση είναι μεταξύ της γαλλικής και της γερμανικής «σχολής» με τις προσεγγίσεις που εφαρμόζονται στις υπόλοιπες χώρες να αποτελούν είτε πιστή εφαρμογή είτε παραλλαγή των δυο αυτών κατευθύνσεων. Οι πλέον διαδεδομένες δέσμες αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται στην ΨΠ είναι η Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency και η Movement Assessment Battery for Children. Αναφορικά με τους συμμετέχοντες στις ΨΠ τα δείγματα ποικίλουν από παιδιά με κινητικές ή άλλες δυσκολίες έως ενήλικες ασθενείς με κατάθλιψη ή άγχος. Η συχνότητα εφαρμογής των ΨΠ ποικίλει και εξαρτάται από το αν αποτελεί την μοναδική παρέμβαση ή αν λειτουργεί υποστηρικτικά και εμφανίζει διακύμανση από 1 παρέμβαση την εβδομάδα έως καθημερινή εφαρμογή, με διάρκεια κάθε παρεμβατικής μονάδας από 25 έως 60 λεπτά και συνολική διάρκεια από 2 μήνες έως 3 χρόνια.

Λέξεις - κλειδιά: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ, ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

IDENTIFICATION OF FACTORS THAT SHAPE THE OUTCOME OF HIGH-LEVEL FOOTBALL MATCHES: A MACHINE LEARNING PERSPECTIVE

KOKKOTIS C.[1,3], PLAKIAS S.[3], KARAMPINA E.[3], MOUSTAKIDIS S.[2], GIAKAS G.[3], TSAOPOULOS D.[1]

[1]INSTITUTE OF BIO-ECONOMY & AGRI-TECHNOLOGY
[2]AIDEAS OÜ
[3]UNIVERSITY OF THESSALY

c.kokkotis@certh.gr

The outcome of a football match can be determined by both individual (player-level) and collective efforts (team-level). Thus, discovering the key performance indicators that shapes the outcome of a match requires powerful research tools. The purpose of this study was to provide a data mining tool for the identification of performance metrics that determine match outcome. In the current study, data was obtained from InStat application for leading clubs in UK Premier League. Specifically, post-match team reports were extracted with InStat (https://instatsport.com/football) for the top six football clubs in seasons 2016-2017, 2017-2018 and 2018-2019. A variable defining the home-court advantage was also added to the feature set. Data was divided into two equal classes (each one comprising 244 samples): (i) a class including only wins for the reference group and (ii) a class comprising of defeats only, respectively. For the data mining part, a robust feature selection methodology was employed consisting of two filter algorithms (Pearson correlation and Chi-2), one wrapper (with Logistic Regression) and three embedded ones (Logistic regression L2, Random Forest and LightGBM), whereas feature ranking was decided on the basis of a majority vote scheme. The validation of the extracted factors was performed in subgroups employing four well-known classifiers (Logistic Regression, Naïve Bayes, Random Forest and XGBoost) on a ten-fold cross validation (10FCV). Five variables achieved 86.1% classification accuracy (XGBoost, Hyperparameter Tuning) while the maximum performance was achieved with thirty variables (89.37% classification accuracy with XGBoost). The findings verify the correlation of the selected variables with football match outcomes providing useful information to coaches and football managers towards the acquisition of the necessary team skills as well as the optimisations/ identification of game strategies.

Keywords: FEATURE SELECTION, FOOTBALL, CLASSIFICATION

Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ MAPILLARY ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΑΜΕΑ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

EXPLOITATION OF MAPILLARY MAPPING SOFTWARE FOR FACILITATION OF PUPILS WITH SPECIAL DISABILITIES IN SPORT PLACES

ΓΟΥΝΑΡΗ Μ.[1], **ΤΣΑΟΥΣΗ Ε.**[2]

GOUNARI M.[1], **TSAOUSI E.**[2]

[1]*ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ*
[2]*ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ*

[1]*ATHENS UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS*
[2]*ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI*

elsatsaousi@gmail.com

Κύριο σκοπό του έργου αποτελεί η δημιουργία ενός εύχρηστου χάρτη που θα διευκολύνει τη προσβασιμότητα μαθητών και μαθητριών ΑμεΑ στο αθλητικό κέντρο Καυταντζόγλειο Στάδιο Θεσσαλονίκης και η ευαισθητοποίηση της εκπαιδευτικής και αθλητικής κοινότητας σε θέματα ισότιμης μεταχείρισης των ΑμεΑ. Για την υλοποίηση του συγκεκριμένου έργου χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό χαρτογράφησης Mapillary, το οποίο αποτελεί μια ανοιχτή πλατφόρμα απεικόνισης οδικού δικτύου που χρησιμοποιεί την «Υπολογιστική όραση» για τη δημιουργία χαρτών. Συνδέεται με το OpenStreetMap, ένα χάρτη ελεύθερης χρήσης που παρέχει και διατηρεί δεδομένα σχετικά με δρόμους και τοποθεσίες σε όλο το κόσμο. Ταυτόχρονα, αξιοποιεί ένα παγκόσμιο δίκτυο συνεργατών-χρηστών για να συλλέξει εικόνες τοποθεσίων, χρησιμοποιώντας απλά εργαλεία, όπως smartphones ή action cameras, αποσκοπώντας στη βελτίωση της καθημερινότητας ατόμων που διαμένουν σε δυσπρόσιτες περιοχές ή παρουσιάζουν κάποια μορφή αναπηρίας. Ειδικότερα, η διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν η συλλογή φωτογραφικών λήψεων όλων των σημείων των ανοιχτών και κλειστών εγκαταστάσεων του Καυταντζογλείου Σταδίου και η δημιουργία ενός εύχρηστου χάρτη, που θα εμφανίζει όλες τις τοποθεσίες του αθλητικού κέντρου στις οποίες δύνανται να έχουν πρόσβαση μαθητές και μαθήτριες ΑμεΑ. Τα αποτελέσματα του καινοτόμου αυτού έργου είναι, ότι κάθε μαθητής ΑμεΑ μέσω της χρήσης του κινητού του θα μπορεί να αναζητά στο χάρτη τα σημεία που θα του επιτρέπουν να έχει ευκολότερη πρόσβαση για άθληση χώρο του συγκεκριμένου αθλητικού κέντρου. Με την ολοκλήρωση της δημιουργίας του χάρτη θα γίνει σχετική δημοσίευση στο διαδίκτυο με το όνομα του χρήστη-δημιουργού και παράλληλα θα σταλεί πρόταση χρήσης του στις Διευθύνσεις Εκπαίδευσης του Νομού Θεσσαλονίκης. Οι εκπαιδευτικοί θα προωθήσουν τον χάρτη προσβασιμότητας στους μαθητές με αναπηρίες κατά τη διάρκεια διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και οι μαθητές με τη σειρά τους θα μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν για τη διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους. Συμπερασματικά, το έργο αυτό στηρίζεται στην «Επικοινωνία Ανθρώπου-Υπολογιστή» και αποτελεί μια βελτιωμένη διεπαφή χρήστη που αφορά στην καλύτερη δυνατή πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στους χώρους άθλησης, μια υπηρεσία που μέχρι τώρα η υπάρχουσα διεπαφή χαρτογράφησης Google Maps έχει αναπτύξει μερικώς και δεν είναι διαθέσιμη στην Ελλάδα.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ, ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΑΜΕΑ

Η ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΤΗΛΕΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

SUSTAINABILITY OF TELECARDIOLOGY SCREENING IN THE ATHLETES' HEALTH PROTECTION AND PROMOTION PROGRAMS

ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Σ.[1], ΦΟΥΝΤΟΥΚΗ Α.[2], ΕΡΓΑΣ Γ.[3]

KARAVASILEIADOU S.[1], FOUNTOUKI A.[2], ERGAS G.[3]

[1]PRINCESS NOURA BINT ABDULLRAHMAN UNIVERSITY
[2]ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
[3]KING SAUD MEDICAL CITY

[1]PRINCESS NOURA BINT ABDULLRAHMAN UNIVERSITY
[2]ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
[3]KING SAUD MEDICAL CITY

skaravas@phed.auth.gr

Οι εφαρμογές της Τηλεϊατρικής και συγκεκριμένα η διατηλεφωνική μεταφορά του ΗΚΓ από χώρους άθλησης, είναι εφικτή τόσο με τη χρήση σταθερής, όσο και κινητής τηλεφωνίας, παρέχοντας τη δυνατότητα άμεσης και έγκυρης αξιολόγησης των ευρημάτων και της εφαρμογής του προαγωνιστικού ιατρικού ελέγχου (PPS), σε μεγάλο αριθμό αθλητών απομακρυσμένων περιοχών προκειμένου να αποκτήσουν το δελτίο υγείας αθλουμένου. Επίσης, η εφαρμογή περιοδικών ιατρικών εξετάσεων ρουτίνας από απόσταση μειώνει κατά πολύ το κόστος παρέχοντας πολλά κοινωνικά οφέλη για τους αθλητές και αθλούμενους που διαμένουν σε απόσταση από τα αστικά κέντρα. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάδειξη βιώσιμων προγραμμάτων τηλεκαρδιολογίας στον αθλητισμό και την εφαρμογή τους στον προαγωνιστικό έλεγχο υγείας των αθλητών για την έκδοση κάρτας υγείας αθλουμένου. Το υλικό αποτέλεσαν 506 άρρενες ερασιτέχνες αθλητές ποδοσφαίρου του Ν. Θεσσαλονίκης, ανεξαρτήτως ηλικίας, από 23 αθλητικά σωματεία. Οι χώροι διεξαγωγής του PPS ήταν το Εργαστήριο Αθλητιατρικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ. και οι κατά τόπους χώροι άθλησης-σωματεία. Το πρωτόκολλο της έρευνας περιελάμβανε την αξιολόγηση και κοστολόγηση ενός πλήρους προαγωνιστικού (PPS). Στη χρηματοοικονομική ανάλυση υιοθετούνται η τεχνική της προσομοίωσης κατά Monte Carlo, η ιεραρχική παλινδρόμηση (SPSS 21), τα δομικά συστήματα εξισώσεων (AMOS) και η ανάλυση Νεκρού Σημείου. Ένα απαιτούμενο αρχικό κεφαλαίο της τάξης των 450,000€ για να εξαλειφθεί η αβεβαιότητα που πηγάζει από τα αρνητικά ταμειακά υπόλοιπα είναι το ελάχιστο ποσό για την έναρξη της επιχείρησης. Από το δομικό μοντέλο εξισώσεων φαίνεται ότι η επιχείρηση θα πρέπει να εστιάσει συγκεκριμένα περισσότερο στη μείωση του μεταβλητού κόστους παρά στην αύξηση της τιμής του προαγωνιστικού ελέγχου (PPS I), ώστε να διατηρηθεί ο λόγος οφέλους-κόστους >1. Ωστόσο, όταν η τιμή του εξέταστρου κυμαίνεται στα 28-30€ οι πιθανότητες να είναι βιώσιμη η επιχείρηση αγγίζουν το 68,7% - 80%. Ένα ενιαίο πρωτόκολλο περιοδικού ιατρικού ελέγχου στην κοινότητα δύναται να παρέχει ομοιογένεια, εγκυρότητα και ασφάλεια από την ομάδα υγείας που τον διεξάγει. Ο υπολογισμός του κόστους για τον αθλητή, στην περίπτωση εξέτασης στο χώρο του κυμαίνεται στα 30 περίπου ευρώ, ενώ αποφεύγεται ο χρόνος αναμονής, μετακίνησης, η γραφειοκρατία κ.α. Επομένως, τα οφέλη που προκύπτουν στον αθλητή είναι πολυποίκιλα. Η ομάδα υγείας μπορεί να μειώσει το κόστος της εφαρμογής των εν λόγω προγραμμάτων παρέχοντας ένα ενιαίο ευρωπαϊκό πρωτόκολλο εξέτασης Σε βάθος χρόνου και με τον κατάλληλο σχεδιασμό η επιχείρηση παροχής τν εν λόγω υπηρεσιών μπορεί να είναι και κερδοφόρος πέρα από κοινωφελής.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΗΛΕΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ, ΟΙΚΟΝΟΜΟΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ, ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟΤΗΤΑΣ Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΝΙΣΥΡΟΥ

PRESENTATION OF QUALITY OF HOLIDAY EXPERIENCE DURING THE HIGH SEASON IN NISYROS

ΚΑΡΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Κ., ΚΩΣΤΑ Γ.
KARAKONSTANTINOU K., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

popikarak@hotmail.com

Ο τουρισμός είναι απο τους σημαντικότερους παράγοντες της οικονομίας, με την ποιότητα εμπειρίας διακοπών να αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας για την Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της ποιότητα εμπειρίας διακοπών στη Νίσυρο. Το ερωτηματολόγιο απάντησαν 26 αντρες και 24 γυναίκες εθνικότητας Ελληνικής (52%), Ελβετικής(12%), Τούρκικης(12%), Γερμανικής(8%), Αγγλικής(6%), Αμερικάνικης(4%), Ολλανδικής (4%) και Ιταλικής(2%). Η επιλογή του δείγματος ήταν τυχαία και η διεξαγωγή της έρευνας έγινε στο λιμάνι και τη μαρίνα της Νισύρου, σε γραφείο ενοικιάσεων αυτοκινήτων και σε εστιατόρια. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε επι τόπου το ερωτηματολογίο μετρησης της ποιότητας των υπηρεσιών των Alexandris, Douka, Balaska (2012) , το οποίο έχει ξανα χρησιμοποιηθεί. Το ερωτηματολόγιο ήταν μεταφρασμένο στα Αγγλικά και υπήρχε η δυνατότητα διευκρινησεων απο τον ερευνητή. Οι απαντήσεις δώθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή με τη χρήση tablet μέσω της εφαρμογής Google Forms έτσι ώστε οι ερωτηθέντες να απαντούν εύκολα και γρήγορα κατα τη διάρκεια των διακοπών τους στο νησί κατα τους μήνες Ιούλιο, Αυγουστο και Σεπτέμβρη. Το 58% του δείγματος ηταν ηλικίας 17-39 χρονών, το 26% είχε ηλικία 40-59 και το 16% ήταν πάνω απο 60 χρονων. Το 68% των απαντημένων ερωτησεων έδειξαν οτι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ευχάριστη συνδιαλλαγή και επικοινωνία με τον τοπικό πληθισμό στον τόπο προορισμού.Το 86% θεωρεί πολύ σημαντικό να είναι καθαρό το περιβάλλον στον τόπο προορισμού. Το 64% θεωρεί πολύ σημαντικό να έρθει πιο κοντα στη φύση και το 78% θέλει να έχει την αίσθηση οτι οι διακοπές <<πλούτισαν>> τη ζωη του. Η ικανότητα του καταναλωτή για την αξιολόγηση μίας υπηρεσίας διαμορφώνεται με βάση α) την εμπειρία, την ικανότητα αναζήτησης και γ) την πρόθεση του πελάτη να εμπιστευτεί. Ο προορισμός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε τουριστικής εμπειρίας μιας και σε αυτόν συντελείται κατα κύριο λόγο η τουριστική δραστηριότητα. Η συγκεκριμένη έρευνα είναι μέρος μιας μεγαλύτερης έρευνας και σύντομα θα γίνει η επεξεργασία και ανάλυση των υπόλοιπων ερωτηματολογίων και θα έχουμε τα τελικά συμπεράσματα Τα αποτελέσματα των απαντήσεων του ερωτηματολογίου αποδεικνύουν οτι η ποιότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας βελτίωσης της εμπειρίας των διακοπών γενικότερα και πιο συγκεκριμένα η ποιότητα εμπειρίας διακοπών στη Νίσυρο είναι υψηλή παρόλου που αποτελεί ένα μικρο νησί. Συμπερασματικά θα λέγαμε, χωρίς να μπορούμε να γενικεύσουμε λόγω του μικρού δείγματος, η ερευνητική ομάδα προτείνει πως η ποιότητα υπηρεσιών μπορεί να μετατρέψει ενα νησί της άγονης γραμμής σε εναν ελκιστικό τουριστικό προορισμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟ ΧΩΡΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

EVALUATING PARTICIPANTS' CONSTRAINTS IN OUTDOOR EXERCISE

ΤΣΑΚΟΥΔΗ Ε.[1], **ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.**[2]

TSAKOUDI E.[1], **TSITSKARI E.**[2]

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

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

tsakoudi.p@hotmail.com

Η έρευνα και κατανόηση των λόγων που μπορεί να αναστέλλουν τη συμμετοχή στην άσκηση σε ανοικτό περιβάλλον μπορεί να συνεισφέρει στην προαγωγή της ενεργητικής αναψυχής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών κάθε κοινωνίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον και η τυχόν διαφοροποίηση αυτών με βάση το φύλο των συμμετεχόντων, την ηλικία και τα χρόνια συμμετοχής σε ανάλογη μορφή άσκησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 άτομα, άνδρες (51%) και γυναίκες (49%) διαφορετικών ηλικιών, που πραγματοποιούν άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον, και συγκεκριμένα στο Πανθρακικό στάδιο Κομοτηνής. Για την υλοποίηση των σκοπών της έρευνας επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες άσκησης σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί επανειλημμένα. Περιλαμβάνει τους παράγοντες:*Έλλειψη χρόνου*» (4 μεταβλητές), β) «*Ατομικοί*» (7), γ) «*Έλλειψη γνώσης*» (3), δ) «*Απουσία εγκαταστάσεων*» (4), ε) «*Κόστος*» (3), στ) «*Έλλειψη παρέας*» (3) ζ) «*Έλλειψη ενδιαφέροντος*» (3), η) «*Έλλειψη εμπειρίας*» (3). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν σε διαφορετικές ημέρες και χρονικές ζώνες (πρωί – μεσημέρι – απόγευμα, από ασκούμενους στο Πανθρακικό Στάδιο Κομοτηνής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι σχεδόν οι παράγοντες επηρεάζουν ανασταλτικά τους συμμετέχοντες, αν και αξιολόγησαν μέτρια τους παράγοντες: «*Ατομικοί*» και «*Έλλειψη ενδιαφέροντος*. Οι άνδρες, μάλιστα, αξιολογούν πιο υψηλά τους παράγοντες «*Έλλειψη χρόνου», «Έλλειψη γνώσης*» και «*Έλλειψη ενδιαφέροντος*», σε σχέση με τις γυναίκες. Οι διαφορετικές ηλικίες δε φαίνεται να αξιολογούν διαφορετικά τους παράγοντες. Αντιθέτως, τα χρόνια συμμετοχής επηρεάζουν το πώς αντιλαμβάνονται τους ανασταλτικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, όσοι ασκούνται σε καθημερινό (σχεδόν) επίπεδο, αξιολογούν πιο χαμηλά την «*έλλειψη χρόνου*», σε σχέση με όσους ασκούνται 3-5 φορές την εβδομάδα, και πιο χαμηλά την «*Έλλειψη παρέας*» σε σχέση με όσους συμμετέχουν 1-2 φορές την εβδομάδα. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, παρόλο που δεν είναι εύκολο να γενικευθούν δεδομένου ότι έλαβαν χώρα σε περιοχή της Β. Ελλάδας και σε συγκεκριμένο δείγμα, είναι σημαντικά και μπορούν να βοηθήσουν τους υπευθύνους των δημοτικών σταδίων ή τους αθλητικούς οργανισμούς των Δήμων στην κινητοποίηση των πολιτών. Είναι σημαντικό ότι οι συμμετέχοντες που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αξιολογούν πιο χαμηλά τους ατομικούς παράγοντες και την έλλειψη ενδιαφέροντος, υποδηλώνοντας ότι η άσκηση είναι σημαντική γι' αυτούς και πιθανά γι' αυτό επιμένουν, παρόλο που υπάρχουν αρκετοί λόγοι που τους εμποδίζουν.

Λέξεις - κλειδιά:ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥ CAMP ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 5-12 ΕΤΩΝ, ΠΟΥ ΕΔΡΕΥΕΙ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ

INVESTIGATING THE QUALITY OF SERVICES OF THE SUMMER CAMP FOR CHILDREN AGED 5-12, BASED IN CORFU

ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΝΟΣ Δ., ΚΩΣΤΑ Γ.

KOUTROUBANOS D., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

komaksakout@yahoo.gr

Την τελευταία πενταετία τα Αθλητικά Καλοκαιρινά Camp για παιδιά έχουν εξαπλωθεί σχεδόν σε ολόκληρη την Ελλάδα. Στην παρούσα μελέτη το Camp είναι δίμηνης διάρκειας και ασχολείται με την διδασκαλία πολλών αθλημάτων, με την αναψυχή, αλλά και την πολιτιστική παιδεία μέσω πολλών δραστηριοτήτων. Σκοπός του παρόντος ερευνητικού πονήματος είναι η παρουσίαση των υπηρεσιών ενός ημερήσιου camp σε παιδιά ηλικίας 5 – 12 ετών αναφορικά με την ποιότητα τους. Επιπλέον, στόχοι της έρευνας είναι η κατανόηση των αναγκών των παιδιών από ένα Camp και την ανατροφοδότηση της διοίκησης του Camp, ώστε να λάβει τις κατάλληλες αποφάσεις για την βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 90 παιδιά ηλικίας 5 μέχρι 12 ετών που βρέθηκαν στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Καλοκαιρινού Camp, στην Κέρκυρα, αλλά και 40 γονείς παιδιών που βρέθηκαν στις κατασκηνώσεις. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων έγινε το καλοκαίρι του 2019 κατά την διάρκεια λειτουργίας του 3ου Αθλητικού Καλοκαιρινού Camp στην πόλη της Κέρκυρας. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στα παιδιά και παρελήφθησαν άμεσα αφού τα συμπλήρωσαν. Στους γονείς δόθηκαν κατά την πρωινή προσέλευση των παιδιών και κατά την μεσημεριανη αποχώρησή τους. Συμπληρώθηκαν άμεσα και έγινε η συλλογή τους.

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων αξιοποιήθηκαν εργαλεία περιγραφικής στατιστικής για την καλύτερη κατανόηση του δείγματος. Σύμφωνα με τα ευρήματα διαπιστώνεται ότι παιδιά και γονείς αξιολογούν πολύ θετικά την ποικιλομορφία των δραστηριοτήτων, καθώς και την καλλιέργεια και ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων. Μέτρια αξιολόγηση έλαβαν από παιδιά και γονείς οι εγκαταστάσεις, κυρίως, ως προς το μέγεθος των κλειστών αιθουσών.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ CAMP, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ FITNESS ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ. ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

DIFFERENCES AND PRESENTATION OF WORLD, EUROPEAN AND GREEK FITNESS TRENDS. A PRELIMINARY SURVEY

ΣΑΡΗ Ε., ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ., ΚΩΦΙΔΗ Ε., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ., ΛΟΛΑ Α.

SARI E., KALAITZIDOU K., KOFIDI E., TZETZIS G., LOLA A.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

sarielef@phed.auth.gr

Η έρευνα των τάσεων του fitness βοηθά στην πρόβλεψή τους και στην προετοιμασία των επαγγελματιών του fitness ώστε να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ασκούμενων στο μέλλον. Λόγω της διαφορετικής κουλτούρας της κάθε χώρας οι ασκούμενοι σε προγράμματα fitness συμμετέχουν και αντιλαμβάνονται διαφορετικά τις τάσεις του fitness. Ενώ υπάρχουν παγκόσμια και ηπειρωτικά δεδομένα για τις τάσεις του fitness δεν υπάρχουν δεδομένα για τις διαφορετικές χώρες όπως και για την Ελλάδα. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η αξιολόγηση των τάσεων του fitness στην Ελλάδα και η σύγκρισή τους με αυτές της Ευρώπης και τις παγκόσμιες όπως αυτές έχουν προταθεί από την American College of Sport Medicine "Worldwide Survey of Fitness Trends of 2020. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε δείγμα ευκολίας το οποίο ή αποτελούνταν από εκπροσώπους της βιομηχανίας του fitness και συγκεκριμένα 140 άτομα, σπουδαστές ΤΕΦΑΑ (100), καθηγητές ΤΕΦΑΑ (19) και επαγγελματίες (21) στο χώρο του fitness, άνδρες (49,6%) και γυναίκες (50,4%) με το (40,3%) να εργάζονται στο χώρο του fitness. Οι 35,2% ήταν γυμναστές και personal trainers. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της ACSM που χρησιμοποιείται παγκοσμίως μεταφρασμένο στα Ελληνικά το οποίο περιλαμβάνει 6 ερωτήσεις καταγραφής δημογραφικών χαρακτηριστικών, 6 ερωτήσεις συνήθειών άσκησης και 20 ερωτήσεις για τις τάσεις του fitness τις οποίες απαντούσαν με κλίμακα Likert (Διαφωνώ απόλυτα 1-10 Συμφωνώ απόλυτα). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συλλέχθηκαν σε αστική περιοχή σε διάστημα 1 μήνα. Από τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των συχνοτήτων και των ποσοστών καθώς και τη σύγκρισή τους μέσω της ανάλυσης χ^2 και cross tabulation για ανόμοια δείγματα φαίνονται σημαντικές διαφορές στις κατηγορίες των τάσεων τόσο αναφορικά με τις Ευρωπαϊκές τάσεις όσο και με τις παγκόσμιες τάσεις. Στην Ελλάδα η τάση για Συμβουλευτική για υγεία-ευεξία ταξινομήθηκε πρώτη και ακολούθησαν η προσωπική γύμναση και η ομαδική εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα είναι διαφορετικά απ' αυτά των τάσεων της Ευρώπης η οποία ταξινομεί πρώτη την προσωπική προπόνηση, την προπόνηση υψηλής έντασης και την εξάσκηση με το βάρος του σώματος ή τα παγκόσμια που ταξινομεί πρώτες τις τάσεις για φορητή τεχνολογία, εξάσκηση με το βάρος του σώματος και για ομαδικά προγράμματα. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι οι διαφορές κουλτούρας αναγκών και τρόπου ζωής των χωρών επηρεάζει διαφορετικά τις προβλέψεις των τάσεων του fitness. Απαιτείται έρευνα μεγαλύτερης εμβέλειας προκειμένου να αντληθούν αποτελέσματα με μεγαλύτερη ακρίβεια για το σύνολο του Ελληνικού πληθυσμού.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΣΕΙΣ, FITNESS, ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ, ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

INVESTIGATION FOR REASONS OF PARTICIPATION IN REGULAR GYMNASTICS FOR TRAINEES IN A GYM IN THE AREA OF WESTERN THESSALONIKI

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Κ., ΚΩΣΤΑ Γ.

ATHANASIOU K., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsatha8@phyed.duth.gr

Η άσκηση για τον ανθρώπινο οργανισμό έχει μονο ευεργετικές ιδιότητες. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι αποφασίζουν να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητα τους αντιλαμβανόμενοι τις ωφέλειές της. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει και να αναδείξει τους πιο σημαντικούς λόγους σύμφωνα με το δείγμα για τους οποίους κάποιος γυμνάζεται ή αποφασίζει να γυμναστεί. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 150 άτομα (81 άνδρες και 69 γυναίκες) απο γυμναστήριο της Δυτικής Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο τροποποιημένο ερωτηματολόγιο (Marland and Ingleadew 1997), το οποίο αποτελούταν απο 51 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 6βάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου,0=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα). Η διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης, με επίσκεψη σε γυμναστήριο της Δυτικής Θεσσαλονίκης ενώ η συμμετοχή των ασκούμενων ήταν εθελοντική. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) και για την καταγραφή των ποσοστών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) και ανάλυση περιγραφικών στοιχείων (descriptive statistics). Οι ηλικίες των ερωτηθέντων είναι απο 18-45 ετών. Διαπιστώθηκε οτι πρώτος και σημαντικότερος λόγος συμμετοχής σε τακτική άσκηση ήταν «για να έχω ενα υγιές σώμα», δεύτερος «για να περνώ τις ώρες τους με τους φίλους», τρίτος επειδή «με βοηθά να ελέγχω το βάρος μου» και τέταρτο «για να αναπτύξω ατομικές δεξιότητες». Επιπλέον οι λόγοι που κάποιος πρωσωπικά αθλείται ή ίσως αθληθεί ήταν για την βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης του, της ψυχολογίας του και η κοινωνική αποδοχή. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι στην πλειοψηφία τους οι ερωτηθέντες ασκούνται για να αισθάνονται περισσότερο υγιής. Αυτή η διερεύνηση μας δείχνει οτι όλο και περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τις ωφέλειες της άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΗ ΔΥΤΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

INHIBITORS FOR LEISURE TIME EXERCISE AT A GYM IN WESTERN THESSALONIKI

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Κ., ΚΩΣΤΑ Γ.
ATHANASIOU K., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konsatha8@phyed.duth.gr

Περιοριστικοί παράγοντες για την άσκηση είναι όλοι αυτοί οι λόγοι που μπαίνουν εμπόδιο στις ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης. Ο σκοπός της παρούσας διερεύνησης ήταν να δούμε τους λόγους για τους οποίους ασκούμενοι σε γυμναστήριο της Δυτικής Θεσσαλονίκης δεν ασκούνται στον ελεύθερο τους χρόνο και τι ήταν αυτό που τους επιρέαζε πιο πολυ στην αναστολή της άσκησης. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 150 άτομα (86 άνδρες και 64 γυναίκες) απο γυμναστήρια της Δυτική Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο τροποποιημένο ερωτηματολόγιο (Alexandris and Carroll 1991) το οποίο αποτελούταν απο 45 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου,0=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα). Η διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης, με επίσκεψη σε αθλητικά σωματεία της Δυτικής Θεσσαλονίκης ενώ η συμμετοχή των ασκούμενων ήταν εθελοντική. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) και για την καταγραφή των ποσοστών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) και ανάλυση περιγραφικών στοιχείων (descriptive statistics). Οι ηλικίες των ερωτηθέντων ήταν απο 18-41 ετών. Διαπιστώθηκε οτι πρώτος παράγοντας αναστολής ήταν οτι «δέν μπορώ να παρακινήσω τον εαύτο μου», δεν είχαν δηλαδή κάποιο κίνητρο ως προς την άσκηση, δεύτερος παράγοντας ήταν οτι «δέν βρίσκω χρόνο λόγο κοινωνικών υποχρεώσεων», τρίτος παράγοντας οτι «δεν υπήρχαν ευκαιρίες να αθληθώ δίπλα στο σπίτι μου», τέταρτος παράγοντας οτι «δεν έχω το χρόνο λόγω σπουδών – εργασίας» και ο πέμπτος «δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται». Επομένως βιοποριστικοί λόγοι και κοινωνικές υποχρεώσεις και γενικότερα ο χρόνος που αφιερώνοταν σε όλα τα παραπάνω, φαίνεται να ήταν απο τους σημαντικότερος ανασταλτικούς παράγοντες του δείγματος. Επιπλέον, από την παρούσα διερεύνηση προέκυψε ότι μεγάλο ποσοστό δεν έκανε καθόλου άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο η ασκούνταν έστω μια φορά την εβδομάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΑΣΚΗΣΗ

ΜΑΖΙΚΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
MEDIA AND TAEKWON-DO

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ., ΣΑΒΒΑ Γ., ΣΥΚΙΩΤΗ Ε., ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ., ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ., ΘΕΟΔΩΣΑ Χ., ΚΑΛΟΥΔΑ Γ.

PANAGIOTOPOULOS A., KEHAGIAS D., SAVVA G., SYKIOTI E., THOMOPOULOS T., KARLAFTIS T., KATSIOUDI M., THEODOSA C., KALOUDA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tolpan366@gmail.com

Τα μαζικά μέσα ενημέρωσης και κυρίως η Τηλεόραση, αποτελούν μία από τις βασικές πηγές ενημέρωσης και διάδοσης αθλητικών δρώμενων και κυρίως αθλήματα που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση οι πολίτες, λόγω του ότι διεξάγονται σε κλειστούς χώρους και μάλιστα ιδιωτικούς, αλλά και επειδή η συμμετοχή τόσο σε προπόνηση όσο και σε αγώνα είναι εξειδικευμένη. Αυτό το καθιστά ακόμα και πιο δύσκολο τόσο στην ενημέρωση, όσο και στη γνωριμία. Η προβολή των επιδόσεων σε αγωνιστικό επίπεδο τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές ίσως να αποτελούσε και μία ευκαιρία προσέγγισης, παρατηρήσεων, προβληματισμού και περιέργειας για κάτι καινούργιο που όμως να ταιριάζει στις προσωπικές κινητικές ιδιαιτερότητες των πολιτών, μικρών και μεγάλων και των δύο φύλων. Το Ταεκβοντό, ως μία μαχητική εκρηκτική τέχνη, δίνει θέαμα στους θεατές που μπορούν να παρακολουθούν από το σπίτι τους μέσω της τηλεόρασης και να μαθαίνουν για τους κανονισμούς, για τη διεξαγωγή ενός αγώνα.

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η άποψη και η γνώση των νέων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για το νέο σύγχρονο αγωνιστικό Ολυμπιακό Ταεκβοντό, και εάν θα ήθελαν να παρακολουθούν τις εξελίξεις του αθλήματος μέσω των μαζικών μέσων ενημέρωσης και κυρίως της τηλεόρασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2018 και το δείγμα αποτέλεσαν Φοιτητές και Φοιτήτριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, αθλητές του Ταεκβοντό, 184 φοιτητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ (μέση ηλικία 20,04±1,29 έτη, 42,4% γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο ΄΄ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ και ΚΑΘΟΡΙΣΜΌς ΣΤΌΧΩΝ΄΄ (ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ, 1995), προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες του Αγωνιστικού Ταεκβοντό που περιλαμβάνει διαδικασία μάθησης τεχνικών λακτισμάτων και γροθιάς, αλλά και αγωνιστικών αναμετρήσεων σε τοπικά, εθνικά και διεθνή επίπεδα, και εάν όλα αυτά θα ήθελαν να τους ήταν γνωστά κυρίως μέσω της τηλεόρασης. Η Στατιστική Ανάλυση των δεδομένων, πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο MS - EXCEL 2002.Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό 72,3% από τους ερωτηθέντες θα ήθελε να παρακολουθεί τις εξελίξεις του Ταεκβοντό τόσο σε προπονητικά όσο και σε αγωνιστικά δρώμενα. Το 17,9% δηλώνει αδιάφορο, και μόλις το 9,8% δεν έχει άποψη. Οι πρωταγωνιστές των αθλημάτων είναι και οι αποδέκτες μιας εκτεταμένης προβολής από τα μαζικά μέσα ενημέρωσης, όμως για τον υπόλοιπο κόσμο η παρουσίαση αυτών των αθλημάτων και κυρίως των μαχητικών τεχνών αποτελεί και τον τρόπο διάδοσης. Μία οργανωμένη ενημερωτική εκπομπή με αναλύσεις, απόψεις και κριτικές θα μπορούσε να ήταν το καλύτερο μέσο μάθησης τόσο των κανονισμών όσο και του τρόπου παιχνιδιού, παρέχοντας στο κόσμο τα ευεργετικά εκείνα στοιχεία που μπορεί κάποιος να αποκομίσει με την ενασχόλησή του στο Ταεκβοντό.

Λέξεις – κλειδιά : ΜΑΖΙΚΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ , ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ , ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ , ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΓΡΕΒΕΝΩΝ
INVESTIGATING SERVICE QUALITY AT GYMS IN GREVENA

ΝΑΣΙΟΥ Ε., ΚΩΣΤΑ Γ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.
NASIOU E., KOSTA G., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elpinasi@phyed.duth.gr

Η άσκηση είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ανθρώπου και αποτελεί αντίδοτο στην τεχνολογική και βιομηχανική εξέλιξη της κοινωνίας. Έτσι λοιπόν, και η αθλητική βιομηχανία δημιούργησε την ανάγκη για προσανατολισμό στην παροχή υπηρεσιών και στην διαμόρφωση της ποιότητας με σκοπό την ικανοποίηση των πελατών που αντιπροσωπεύει και την αφοσίωση έναντι στα αθλητικά κέντρα. Ως ποιότητα υπηρεσιών θεωρείται μία συνολική αξιολόγηση ή στάση που αναφέρεται στην υπεροχή ή στην ανωτερότητα της υπηρεσίας που παρέχεται. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την ποιότητα υπηρεσιών στα γυμναστήρια των Γρεβενών. Συνολικά στην έρευνα συμμετείχαν 110 μέλη (45 άνδρες, 65 γυναίκες) από 5 διαφορετικά γυμναστήρια, εκ των οποίων συνολικά τα μέλη ανέρχονται στα 650. Ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Alexandris (2012), το οποίο προωθήθηκε σε ηλεκτρονική μορφή και περιλάμβανε 5 παράγοντες: εγκαταστάσεις, προσωπικό, ανταπόκριση, αξιοπιστία, προσδοκώμενα αποτελέσματα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23.0 (StatisticalPackageforSocialSciences). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως η αλληλεπίδραση στην ποιότητα υπηρεσιών στα γυμναστήρια και στην ικανοποίηση των πελατών έγκειται στην συνεισφορά και στο αίσθημα της ψυχικής υγείας καθώς και στην επιτυχία της υλοποίησης των προσδοκώμενων στόχων. Συμπερασματικά, η διείσδυση και η κατανόηση στο πλέγμα μεταξύ της προσφερόμενης ποιότητας υπηρεσιών και στους αποδέκτες- ασκούμενους, προσφέρουν ανατροφοδότηση στην διοίκηση του γυμναστηρίου, παρέχοντας τους κίνητρα για την αναδιαμόρφωση και την εξασφάλιση όσο τον δυνατόν καλύτερων προϋποθέσεων για βραχυπρόθεσμη αφοσίωση των πελατών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΑΣΚΗΣΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AND SATISFACTION FROM PARTICIPATION IN THE "EXERCISE AND THIRD AGE" PROGRAM

ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ Χ., ΚΩΣΤΑ Γ.

KARATHANASI C., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xkarathanasi@gmail.com

Η διερεύνηση της ικανοποίησης των ατόμων τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα «*Άσκηση και Τρίτη Ηλικία*» με βάση κάποια συγκεκριμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους έχει διττό σκοπό. Από τη μία τη σκιαγράφηση ενός προφίλ των συμμετεχόντων και από την άλλη τη διερεύνηση των επιπέδων ικανοποίησης με βάση τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα που αφορούν στο δημογραφικό προφίλ θα αποκαλύψουν ένα κομμάτι της τμηματοποίησης της συγκεκριμένης αγοράς που αφορά στις υπηρεσίες φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής, ενώ η δεύτερη προσέγγιση θα αποκαλύψει τα επίπεδα της συνολικής ικανοποίησης αλλά και των επί μέρους παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτήν, όπως αυτά γίνονται αντιληπτά από τους συμμετέχοντες με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Το δείγμα αποτελείται από άτομα που συμμετέχουν στο εν λόγω πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας όπως αυτό υλοποιείται μέσα από τις δομές της τοπικής αυτοδιοίκησης και πιο συγκεκριμένα από τα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) ΤΟΥ Δήμου Πειραιά. Τα ερευνητικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ήταν η «Κλίμακα Ικανοποίησης Πελατών» (Customer Satisfaction Scale) των Alexandris et al., (1999) που αποτελείται από έξι παράγοντες και 25 ερωτήσεις: 1) εγκαταστάσεις και υπηρεσίες (7 ερωτήσεις), 2) προσωπικό (4 ερωτήσεις), 3) χαλάρωση (4 ερωτήσεις), 4) διανόηση (4 ερωτήσεις), 5) υγεία και φυσική κατάσταση (3 ερωτήσεις) και 6) κοινωνικότητα (3 ερωτήσεις) και ένα δημογραφικό ερωτηματολόγιο στο οποίο δημιουργήθηκε με βάση τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Οι παράγοντες ήταν το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η οικογενειακή κατάσταση, το ετήσιο εισόδημα, το επάγγελμα, η ύπαρξη παιδιών, η διαμονή με τα παιδιά στην ίδια πόλη, ο τόπος διαμονής μέχρι τα 18 έτη, το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν, η συχνότητα συμμετοχής ανά εβδομάδα και τα έτη συμμετοχής στο συγκεκριμένο πρόγραμμα Η δειγματοληψία ήταν σταδιακή και τυχαία ώστε να εξασφαλιστεί η αντικειμενικότητα του δείγματος. Στους συμμετέχοντες τονίστηκε ο εθελοντικός και προαιρετικός χαρακτήρας της συμμετοχής και παράλληλα η ανωνυμία των απαντήσεων και ο ερευνητικός σκοπός και μόνο της χρήσης τους. Στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με το δείκτη Cronbach's Alpha, περιγραφική στατιστική για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και αξιολογήθηκαν η Συνολική Ικανοποίηση (ΣΙ) και οι επιμέρους υποκλίμακες Διανόηση (Δ), Κοινωνικότητα (Κ), Χαλάρωση (Χ), Υγεία και Φυσική Κατάσταση (ΥΦΚ), Εγκαταστάσεις και Υπηρεσίες (ΕΥ), και Προσωπικό(Π), με βάση μέτρα κεντρικής τάσης με επιλογή του Μέσου Όρου (ΜΟ) και της διασποράς με επιλογή της Τυπικής Απόκλισης (ΤΑ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου ήταν υψηλός (α = .917) όπως επίσης και η ικανοποίηση στο σύνολο αλλά και στις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου {[ΣΙ, (ΜΟ = 4.77, ΤΑ = 0.29)], [Δ, (ΜΟ = 4.650], [Κ, (ΜΟ = 4.72, ΤΑ = 0.35)], [Χ, (ΜΟ = 4.99, ΤΑ = .06)], [ΥΦΚ, (ΜΟ = 4.88, ΤΑ = 0.25)], [ΕΥ, (ΜΟ = 4.53, ΤΑ = 0.80)] και [Π, (ΜΟ = 4.83, ΤΑ = 0.46)]}. Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε υψηλούς μέσους όρους και μικρές διασπορές τόσο στο σύνολο της ικανοποίησης όσο και στις επιμέρους υποκλίμακες που αποτελούν την εξαρτημένη μεταβλητή. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία που υλοποιούνται στα ΚΑΠΗ του Δήμου Πειραιά εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης. Περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο δείγμα και διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ ανεξάρτητων και εξαρτημένης μεταβλητής απαιτείται με σκοπό μία πιο σφαιρική και πιο εις βάθος διερεύνηση των λόγων της ικανοποίησης στον εν λόγω πληθυσμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΔΡΑΜΑΣ
THE PROSPECT OF DEVELOPMENT OF ALTERNATIVE TOURISM IN DRAMA

ΗΛΙΑΔΟΥ Β.[1], ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.[1], ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.[1], ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.[2]
ILIADOU V.[1], YFANTIDOU G.[1], GARGALIANOS D.[1], KOUTHOURIS X.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

vasiliki.iliadou@yahoo.gr

Ο τουριστικός προορισμός αντιπροσωπεύει τον λόγο ύπαρξης του τουρισμού. Ο προορισμός και τα αξιοθέατά του είναι οι λόγοι που δημιουργούνται τα ταξίδια. Το μίγμα αλληλοεξαρτώμενων στοιχείων που υπάρχει σε έναν προορισμό παράγει μία ικανοποιητική, συνολική ταξιδιωτική εμπειρία. Έτσι, ένας προορισμός αποτελείται από αξιοθέατα, εγκαταστάσεις, υποδομές, μεταφορές και φιλοξενία. Ο προορισμός είναι ένα πακέτο από υπηρεσίες και υποδομές, με σαφείς γεωγραφικές αναφορές και πολυδιάστατα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Ο εναλλακτικός τουρισμός (alternativetourism) αποτελεί τμήμα των ειδικών μορφών τουρισμού και χαρακτηρίζεται επίσης από την ύπαρξη ενός κυρίαρχου ειδικού κινήτρου στη ζήτηση, το οποίο συνδέεται με συγκεκριμένα θέματα, όπως είναι η φυσιολατρία, τα ταξίδια περιπέτειας, αθλητισμός, η περιήγηση, το περιβάλλον, η γνωριμία με την τοπική παράδοση. Στις εναλλακτικές μορφές οι τουρίστες συχνά επιλέγουν έναν τόπο οργανωμένης και διεξαγωγής του ταξιδιού στο οποίο κυριαρχεί η αυτονομία στις επιλογές και η περιήγηση με μικρή ή ελάχιστη χρήση υπηρεσιών οργανωμένου τουρισμού. Κοινός παρονομαστής τόσο στη συζήτηση όσο και στην προσφορά των εναλλακτικών μορφών τουρισμού αποτελεί ο σεβασμός της τοπικής κοινωνικής και περιβαλλοντικής δομής. Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση των εναλλακτικών μορφών τουρισμού στο νομό Δράμαςώστε να υπάρξει μια προοπτική ανάπτυξής της ως αθλητική πόλη. Δείγμα της εργασίας είναι οι πρόεδροι και οι προπονητές σωματείων, στοιχεία τα οποία παραχωρήθηκαν από την Περιφερειακή Ενότητα Δράμας. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η οποία έγινε με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα της ανάπτυξης του τουριστικού προορισμού, των τύπων αθλητικού τουρισμού ως ειδικού τύπου τουρισμού και η ποιοτική έρευνα μέσω συνεντεύξεων. Από τα αποτελέσματα της παραπάνω μεθοδολογίας, αποτυπώθηκαν στο χάρτη της Δράμας τα σημεία που προσφέρεται ο αθλητικός τουρισμός και έτσι δημιουργήθηκε η χάρτα του ΑΤ της Δράμας. Η χάρτα αυτή θα συμβάλλει στη δημιουργία της εικόνας μιας αθλητικής πόλης για τη Δράμα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ, ΔΡΑΜΑ, ΧΑΡΤΑ

ΤΟ ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΣΤΟΙΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
THE REGULATORY AND ECONOMIC ENVIROMENT OF BETTING IN GREECE

ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ., ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΤΣΕΚΕΡΗ Π.
KOTHROYLAS D., ALEXOPOULOS P., TSEKERI P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

dimitris_manag@yahoo.com

Η παρούσα εργασία αποδεικνύει ότι τα διαδικτυακά στοιχήματα είναι μια από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες δραστηριότητες παγκοσμίως. Στην παρούσα έρευνα, η μεγάλη σημασία της δραστηριότητας του οικονομικού περιβάλλοντος στην Ελλάδα μέσω του στοιχηματισμού ή της Ευρωπαϊκής Ένωσης, προδίδουν αυξανόμενα έσοδα που έρχονται σε μια δύσκολη στιγμή για την Ευρώπη, από την αντίστοιχη φορολογία. Ο ταχύς ρυθμός ανάπτυξης της υπηρεσίας του Διαδικτύου. Οι τεχνολογίες τα τελευταία χρόνια έχουν ανοίξει το δρόμο για την παροχή υπηρεσιών τυχερών παιχνιδιών μέσω διαύλων πολλαπλών αποστάσεων: διαδίκτυο, κινητά τηλέφωνα, ψηφιακή τηλεόραση και άλλα κανάλια επικοινωνίας. Λόγω της ιδιαιτερότητας του κλάδου γενικότερα, δηλαδή λόγω της φύσης του στο Διαδίκτυο, αυτές οι περιοχές τυχερών παιχνιδιών μπορούν να λειτουργούν στην ΕΕ, αποφεύγοντας κάθε έλεγχο από τις ρυθμιστικές αρχές της ΕΕ. Το σύνολο υλικών και λογισμικού που δημιουργήθηκε και λειτουργεί στην Ελληνική Επιτροπή Τυχερών Παιχνιδιών για την άσκηση συνεχούς εποπτείας και τον έλεγχο των τυχερών παιχνιδιών, ανεξαρτήτως των μέσων, του χρόνου, του τρόπου και του δικτύου προώθησης και διανομής των υπηρεσιών για τον οργανισμό και τη διεξαγωγή των τυχερών παιχνιδιών. Επιπλέον, σύμφωνα με το άρθρο 190 του νόμου 4635/2019, ο κανονισμός για τα τυχερά παιχνίδια δημιουργείται, όσον αφορά ειδικά θέματα για παιχνίδια, όπως πρότυπα, εξοπλισμός, καταστήματα, άδειες και πιστοποιήσεις, προϋποθέσεις για τη συμπεριφορά τους, εμπορική επικοινωνία, προαπαιτούμε να συμμετοχής, μέτρα ασφαλείας, έλεγχοι συμμόρφωσης και κυρώσεις.

Ένας από τους κύριους στόχους αυτής της ερευνητικής μελέτης δεν ήταν μόνο η δοκιμή (δηλαδή η επιβεβαίωση ή η αδυναμία) των θεωρητικών υποθέσεων που πρότεινε η γενικά

αλλά και να συμπληρώσει την ήδη υπάρχουσα εικόνα του θέματος με νέα θέματα και να αποσαφηνίσει ορισμένα σημεία που λείπουν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η γενική βιβλιογραφία ενισχύθηκε με πρόσφατες πηγές, όπως αρχεία ανασκόπησης τύπου, συζητήσεις κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης και εταιρείες δικές του εκθέσεις σχετικά με τη δραστηριότητά του. Ορισμένα συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με τη βιομηχανία στοιχημάτων είχαν πολύ λίγη αντανάκλαση στην αναθεωρημένη βιβλιογραφία. Συμπερασματικά σχετικά με τη διάκριση μεταξύ φυσικών και διαδικτυακών καταστημάτων στοιχημάτων στην Ελλάδα, και σε ποιο βαθμό επηρεάζονται, σύμφωνα με τα στοιχεία που ελήφθησαν από τη συνέντευξη, αρχικά οι διαδικτυακές εταιρείες στοιχημάτων, μπορούν να αποκομίσουν οφέλη από την επίσκεψη των πελατών μόνο σε φυσικά καταστήματα, καταγράφοντας τις συνήθειες τους και πρέπει να βελτιώσουν το προϊόν τους για να τους προσελκύσουν. Οι δυνατότητες των διαδικτυακών αθλητικών στοιχημάτων βοηθούν τους νέους να έχουν ευκολότερη πρόσβαση λόγω της χρήσιμης γνώσης της τεχνολογίας που δημιουργεί πρόσθετες υποχρεώσεις για το κράτος για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου. Νέες μορφές αθλητικών στοιχημάτων σε διαδικτυακά παιχνίδια e-sport απαιτούν μια πρόσθετη ανάγκη για τη διατύπωση κανόνων και πλαισίων ειδικά για τη συμμετοχή των "ανήλικων νέων" σε αυτά. Όσον αφορά την ευρωπαϊκή αγορά στοιχημάτων, δεν υπάρχει γενικός κανονισμός που θα επέβαλε μονοπώλιο, ολιγοπώλιο ή πλήρη πανευρωπαϊκή εφαρμογή στην απελευθέρωση της αγοράς στοιχημάτων. Συνεπώς, υπάρχει έλειψη ευρωπαϊκής ρύθμισης, που θα εναρμονίσει τις εθνικές νομοθεσίες, τα κράτη μέλη είναι ελεύθερα να επιλέξουν τον βαθμό προστασίας που επιθυμεί το κοινό και, συνεπώς, τον βαθμό δραστηριότητας των στοιχημάτων αυτοσυγκράτησης και τα μέτρα που θα λάβουν για τον σκοπό αυτόν.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΟΙΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΕΛΛΑΔΑ

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΕ ΥΨΗΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

YOUTH FOOTBALLERS TRANSITION INTO ELITE COMPETITION: A LITERATURE REVIEW

ΖΕΛΕΝΙΤΣΑΣ Χ.[1], ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι.[2], ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.[2],
ZELENITSAS C.[1], VASILEIADIS I.[2], GARGALIANOS D.[2]

[1]ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]HELLENIC FOOTBALL FEDERATION
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

jordanvas1996@gmail.com

Τη τελευταία δεκαετία, 265 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως αθλούνται παίζοντας ποδόσφαιρο καθιστώντας το ως ένα από το πιο δημοφιλή αθλήματα. Ένα από τα πιο δύσκολα και πολύπλοκα στάδια στην καριέρα ενός ποδοσφαιριστή είναι η μετάβαση από το επίπεδο του «ταλαντούχου νέου», στο επίπεδο του «επαγγελματία». Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση άρθρων της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με το θέμα της μετάβασης των νέων ποδοσφαιριστών στο επαγγελματικό επίπεδο. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας μέσω των μηχανών αναζήτησης Google Scholar και Scopus. Εντοπίστηκαν 20 άρθρα, από την μελέτη των οποίων προέκυψε ότι το ενδιαφέρον για το θέμα των μεταβάσεων σταδιοδρομίας στον αθλητισμό ξεκίνησε την δεκαετία του '60 και του '70 (15 δημοσιεύσεις μέχρι το 1979) και από τότε άρχισε να αποκτά όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον (226 δημοσιεύσεις στην περίοδο μεταξύ 1980 και 1998). Αρχικά οι περισσότεροι ερευνητές που ασχολούνταν με τις «μεταβάσεις» στην σταδιοδρομία ενός αθλητή επικεντρώνονταν στον «τερματισμό» της σταδιοδρομίας ενός αθλητή και τις πιθανές παρενέργειες που μπορεί να εμφανίζονται, όπως είναι οι αλλαγές στους προσωπικούς στόχους και στο κοινωνικό δίκτυο. Στη δεκαετία του 2010, όμως, άρχιζε να εμφανίζεται και η άποψη πως για την ομαλή ανάπτυξη και την μετάβαση των ταλέντων στο «επόμενο» επίπεδο δεν αρκούν οι πολλές ώρες προπόνηση και οι αθλητικές τους ικανότητες, αλλά σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι ψυχοκοινωνικές δεξιότητές τους. Κρίνεται απαραίτητη η έρευνα με αντικείμενο την συσχέτιση των δεξιοτήτων ψυχοκοινωνικής ετοιμότητας των νέων αθλητών με την διαδικασία μετάβασής τους στο επαγγελματικό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ SOCIAL MEDIA ΣΤΗΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ

THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN THE MARKETING STRATEGY OF FITNESS CENTERS IN RHODES

ΜΠΕΚΡΗ Α., ΝΤΟΚΟΥ Π., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ..

BEKRI A., NTOKOU P., ASTRAPELLOS K.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Democritus University of Thrace

bekri97@gmail.com

Τα social media στην σύγχρονη εποχή αποτελούν καθημερινό φαινόμενο στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Ως social media, αναφερόμαστε στα μέσα αλληλεπίδρασης ομάδων μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων. Επίσης, ραγδαία εξέλιξη παρατηρείται τα τελευταία χρόνια και στο χώρο του fitness. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση (2008) ως φυσική άσκηση ορίζεται <<κάθε σωματική κίνηση που συνδέεται με μυϊκή συστολή και αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από τα επίπεδα ανάπαυσης και αντιδρά θετικά στην υγεία>>. Έτσι, τα γυμναστήρια δίνουν βαρύτητα στον τομέα του marketing μέσω των social media. Η Αμερικάνικη Ένωση Μάρκετινγκ όρισε το έτος 1948, ως Μάρκετινγκ το σύνολο των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων που κατευθύνουν τη ροή των αγαθών και των υπηρεσιών από τον παραγωγό, απευθείας ή δια μέσου του μεταπωλητή, στον τελικό καταναλωτή ή χρήστη. Σκοπός της έρευνας, ήταν να διερευνήσει αν τα social-media χρησιμοποιούνται και με τι τρόπο από τα γυμναστήρια της Ρόδου ως μέσο προώθησης της λειτουργίας και των υπηρεσιών τους. Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο το οποίο δημιουργήθηκε από τους ερευνητές και στο οποίο έγινε παραγοντική διερεύνηση και ανάλυση αξιοπιστίας acrombach και το οποίο συμπλήρωσαν 25 ιδιοκτήτες γυμναστηρίων της Ρόδου από τους οποίους οι 16 ήταν άνδρες και 9 γυναίκες. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ερωτηθέντων ήταν ηλικίας από 18-30 έτη και απόφοιτοι Σ.Ε.Φ.Α.Α. Επίσης, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος έχει site, Facebook και Instagram οπού εκεί αναρτάται κατά μεγάλο ποσοστό συχνά φωτογραφικό υλικό από το χώρο και τις αίθουσες ομαδικών προγραμμάτων. Αντίθετα, οι ιδιοκτήτες δεν διαθέτουν χρήματα όπως και εξειδικευμένο προσωπικό για διαφήμιση. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι σημαντική για την λειτουργία των γυμναστηρίων, αφού τα περισσότερα χρησιμοποιούν κάποιες πλατφόρμες των social-media στις οποίες αναρτούν συχνά φωτογραφικό υλικό από τους χώρους του γυμναστηρίου. Συμπληρωματικά όμως, από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η πλειονότητα των ιδιοκτητών δεν δίνουν τα απαραίτητα χρήματα για διαφήμιση στις πλατφόρμες των social media που χρησιμοποιούν. Τέλος, η πλειοψηφία των ιδιοκτητών, όπως φαίνεται από την έρευνα δεν συνεργάζεται με εξειδικευμένο προσωπικό για την διαφήμιση.

Λέξεις - κλειδιά: SOCIAL MEDIA, ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
RECREATION GAMES AND T.V.

ΔΑΛΑΚΗΣ Α.[1], **ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.**[1], **ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.**[2]
DALAKIS A.[1], **YFANTIDOU G.**[1], **TZETZIS G.**[2]

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

[1]*DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE*
[2]*ARISTOTLES UNIVERSITY OF THESSALONIKI*

antonydalakis@gmail.com

Η παρακάτω έρευνα πραγματοποιήθηκε εξαιτίας του ότι τα παιχνίδια αναψυχής είναι πια στην πρώτη προτεραιότητα όλων των καναλιών της τηλεόρασης προκειμένου να υπάρχει μεγάλη τηλεθέαση σε αυτά. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με 50 άτομα δείγμα μιας και το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε είχε ήδη χρησιμοποιηθεί σε άλλες έρευνες στην Ελλάδα και αλλού και είχε ελεγχθεί η αξιοπιστία και η σημαντικότητα του. Χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα όλα τα παιχνίδια που έπαιξαν στην ελληνική τηλεόραση είτε κρατική είτε ιδιωτική (1970-2020). Τα παιχνίδια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν συνολικά 40 (παιχνίδια γνώσεων, κινητικά παιχνίδια και παιχνίδια τύχης). Όλα τα παραπάνω παιχνίδια (τα κινητικά) είναι κατά γενική ομολογία παιχνίδια αναψυχής και άρα παιχνίδια που χρησιμοποιούνται στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Αφού είναι κινητικά έχουν επίσης σχέση με αθλητισμό και άσκηση για τους συμμετέχοντες. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν του Γκαντίδη Δημητρίου, το ερωτηματολόγιο της «Εσωτερικής Παρακίνησης» (Self Determination IMI). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ερευνών στο εξωτερικό και έχει ελεγχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του στην Ελλάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν φοιτητές-τριες του ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με αποστολή του ερωτηματολογίου μέσω υπολογιστή στους παραλήπτες και επιστροφή με τον ίδιο τρόπο στους ερευνητές. Υπήρξαν ερωτήσεις που ανέλυαν όλα τα δεδομένα που μπορεί να αφορά την συμμετοχή κάποιου είτε ως θεατή είτε ως παίκτη σε ένα παιχνίδι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποιο παιχνίδι θα επιλέξω να γίνω θεατής ή παίκτης επηρεάζετε από πολλές παραμέτρους που μπορεί να έχουν σχέση με το ποιος είναι ο παρουσιαστής του παιχνιδιού, ποια είναι η ηλικία του υποψήφιου παίκτη, ποιο είναι το κοινωνικό του status ή τέλος ποιο είναι το επάγγελμα του. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με 2 κανάλια (STAR & ALPHA). Τα αποτελέσματα της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν προκειμένου τα κανάλια να κάνουν πολύ καλύτερες επιλογές στο μέλλον για αυτή την κατηγορία των προγραμμάτων.

Λέξεις - κλειδιά: ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων

ΒΑΘΜΟΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΩΝ ΣΕ ΕΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ASSESSORS' AGREEMENT ON A QUESTIONNAIRE FOR THE EVALUATION OF SWIMMING ABILITY

ΜΑΚΕΔΑ Β., ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ Ε., ΤΟΜΠΑΪΔΗΣ Μ., ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

MAKEDA V., GEORGOPOULOU D., MALLIAROS E., TOMPAIDIS M., AGGELAKIS E., GOURGOULIS V., CHATZINIKOLAOU A., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vaiamake@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του βαθμού συμφωνίας μεταξύ δύο αξιολογητών κατά τη χρησιμοποίηση ενός ερωτηματολογίου για την ποιοτική αξιολόγηση της κολυμβητικής ικανότητας. Συνολικά αξιολογήθηκαν 35 μαθητές και μαθήτριες της Τρίτης τάξης Δημοτικών Σχολείων του νομού Ροδόπης, που δεν είχαν προηγούμενη κολυμβητική εμπειρία και συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα διδασκαλίας του αντικειμένου της κολύμβησης, στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε συνολικά 20 ερωτήσεις, από τις οποίες, 3 ερωτήσεις αφορούσαν την εξοικείωση των εξεταζόμενων με το νερό, 7 ερωτήσεις αφορούσαν την ικανότητα εκτέλεσης του ελεύθερου στυλ κολύμβησης, 8 ερωτήσεις αφορούσαν την ικανότητα εκτέλεσης του ύπτιου στυλ κολύμβησης και 2 ερωτήσεις αφορούσαν την ικανότητα κατάδυσης (βουτιά). Η αξιολόγηση της κολυμβητικής ικανότητας των μαθητών – κολυμβητών έγινε από δύο ανεξάρτητους αξιολογητές – προπονητές κολύμβησης, μετά από παρατήρηση των παιδιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος, βάσει μιας 5-βάθμιας κλίμακας Likert (1: «καθόλου», 2: «λίγο», 3: «αρκετά», 4: «πολύ» και 5: «πάρα πολύ»). Ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των δύο αξιολογητών, για κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου, ελέγχθηκε μέσω του τεστ Kappa, τόσο στην αρχή, όσο και στο τέλος της εφαρμογής του προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης, και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συμφωνία μεταξύ τους σε όλες τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αξιολόγησης. Ωστόσο, όπως προκύπτει από την τιμή του συντελεστή Kappa, στις περισσότερες ερωτήσεις, ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των δύο αξιολογητών ήταν υψηλότερος στο τέλος του προγράμματος, κάτι που ενδεχομένως να οφείλεται στην εξοικείωσή τους με το συγκεκριμένο εργαλείο μέτρησης. Συνεπώς, παρόλο που το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, φαίνεται να είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο για την ποιοτική αξιολόγηση της κολυμβητικής ικανότητας παιδιών δημοτικού σχολείου, το γεγονός ότι ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των δύο αξιολογητών ήταν υψηλότερος κατά τη δεύτερη μέτρηση, στο τέλος του προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης, καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκπαίδευσης των αξιολογητών στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, πριν την χρησιμοποίησή του, για την εξαγωγή πιο έγκυρων συμπερασμάτων.

Λέξεις-κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΩΣ ΔΕΙΚΤΗ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΙΚΡΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

MAXIMAL LIFEGUARD-CRAWL SWIMMING SPEED AS AN INDEX PREDICTOR PERFORMANCE AT SHORT DISTANCES: A PILOT STUDY

ΝΤΟΥΜΑΝΗ Μ., ΖΑΧΑΡΗΣ Π.,ΤΖΗΜΑΣ Γ.

NTOUMANI M., ZACHARIS P., TZIMAS G.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ - ΤΜΗΜΑ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ

HELLENIC RED CROSS - VOLUNTEERS SAMARITANS, RESCUERS AND LIFEGUARDS CORP

m.ntoumani.research@gmail.com

Μια επιτυχημένη ναυαγοσωστική διάσωση χαρακτηρίζεται από την άμεση και βέλτιστη ανταπόκριση από τη πλευρά του ναυαγοσώστη, ο οποίος διανύει απόσταση που συνήθως δε ξεπερνά τα 50μ. Η αξιολόγηση της κολυμβητικής απόδοσης του ναυαγοσώστη είναι σημαντική, καθώς πρωτίστως δύναται να διαγνώσει τυχών έλλειμμα στη φυσική του κατάσταση και δευτερευόντως δύναται να συνδράμει στον αποδοτικότερο σχεδιασμό της προπόνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η συσχέτιση της μέγιστης ταχύτητας του ναυαγοσωστικού ελευθέρου ως δείκτη πρόβλεψης μικρών αποστάσεων 67μ και δευτερευόντως η ανίχνευση των καρδιολογικών, κινηματικών στοιχείων συγκριτικά με το ελεύθερο κολύμπι. Επτά πιστοποιημένοι ναυαγοσώστες πισίνας, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από προηγούμενη ναυαγοσωστική εμπειρία τουλάχιστον ενός έτους, πραγματοποίησαν εντός δυο εβδομάδων δυο δοκιμασίες μέγιστης έντασης: i) δοκιμασία 15 μέτρων ii) δοκιμασία 67 μέτρων, σε ελεύθερο (15E, 67E) και σε ναυαγοσωστικό ελεύθερο (15N, 67N). Κάθε δοκιμασία εμπεριείχε δυο προσπάθειες – ένα από κάθε στυλ- και μεσολαβούσε παθητικό διάλειμμα 5 λεπτών. Σε κάθε δοκιμασία χρησιμοποιήθηκε ένα ηλεκτρονικό χρονόμετρο χειρός (Casio HS-80TW, Japan) για τη καταγραφή της επίδοσης και της συχνότητας χεριάς- από το χρόνο ολοκλήρωσης τριών κύκλων χεριών. Επίσης, έγινε χρήση τηλεμετρικού οργάνου για την ακριβή μέτρηση των καρδιακών παλμών (Garmin Forerunner 920xt & HRM-Swim, England). Η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης εφαρμόστηκε για τον έλεγχο δυνατότητας πρόβλεψης της επίδοσης από τη μέγιστη ταχύτητα και η εξέταση της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών του ναυαγοσωστικού στυλ και ελευθέρου έγινε με το t-test για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταχύτητα είναι στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη στο κολυμβητικό ελεύθερο από ότι στο ναυαγοσωστικό και στις δυο δοκιμασίες. Η μέγιστη ταχύτητα συσχετίζεται σημαντικά με την απόδοση στα 67μ και στα δυο στυλ. Η συχνότητα των καρδιακών παλμών με τη μέση ταχύτητα στα 67μ συσχετίζεται μέτρια και στα δυο στυλ, ενώ δε διαφέρει σημαντικά μεταξύ τους. Η συχνότητα χεριάς μεταξύ των δυο στυλ διαφέρει σημαντικά στη δοκιμασία των 67μ. Τα αποτελέσματα βρίσκονται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία, στην οποία αναφέρεται ότι η ένταση μεταξύ των δυο στυλ δε διαφέρει. Επιπλέον, η μειωμένη ταχύτητα στο ναυαγοσωστικό οφείλεται στην αυξημένη παθητική και ενεργητική αντίσταση, λόγω της αυξημένης κλίσης του κεφαλιού, και στη τάση αλλαγής του μήκους χεριάς. Επομένως, για μια επικείμενη διάσωση μικρών αποστάσεων γίνεται αντιληπτό ότι καθοριστικό ρόλο έχει η μυϊκή ισχύς, δηλαδή η μέγιστη ταχύτητα. Λόγω αυτού, η δοκιμασία της μέγιστης ταχύτητας, η οποία αποδείχτηκε ως έγκυρος δείκτης πρόβλεψης για την απόδοση μικρών αποστάσεων 67μ στο ναυαγοσωστικό στυλ, προτείνεται ως ένα σύντομο προπονητικό εργαλείο για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του ναυαγοσώστη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΠΙ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

RELATIONSHIP OF VERTICAL JUMPS AND SPRINT ACCELERATION PERFORMANCE

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.[1], ΖΗΣΗ Μ.[1], ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε.[2], ΦΑΚΙΔΑΡΗ Μ.[1], ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.[1]
STAVRIDIS I.[1], ZISI M.[1], FRAGOULIS E.[2], FAKIDARI M.[1], PARADISIS G.[1]

[1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

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

yiazmat11@hotmail.com

Η ικανότητα ανάπτυξης ισχύος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων σε ομαδικά αλλά και ατομικά αγωνίσματα όπως είναι οι δρόμοι ταχύτητας. Οι βαλλιστικού τύπου κινήσεις, όπως τα κατακόρυφα άλματα από θέση ημικαθίσματος (Squat Jumps), αποτελούν έναν αξιόπιστο δείκτη για την αξιολόγηση της νευρομυϊκής ισχύος των εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων. Σκοπός της εργασίας είναι η συσχέτιση της επίδοσης του Squat Jump (SJ), με τον χρόνο επιτάχυνσης στα 10, 20 και 30 m σε αθλητές ταχύτητας υψηλού επιπέδου. 15 sprinters υψηλού επιπέδου (6 άνδρες και 9 γυναίκες; ηλικίας 22,8 ± 4,4 έτη; βάρος 65,5 ± 9,5 kg; ύψος 1,74 ± 0,08 m και επιδόσεις στα 100 m από 10:30 s έως 12:38 s) εκτέλεσαν δυο μέγιστες προσπάθειες οι οποίες περιελάμβαναν δυο σπριντ συνολικής απόστασης 30 m και δυο κατακόρυφα άλματα SJ. Οι ενδιάμεσοι χρόνοι των sprint ανά 10 m καταγράφηκαν με τη χρήση κάμερας υψηλής ταχύτητας (Casio Ex-F1, Japan), ενώ αντίστοιχα, το ύψος των κατακόρυφων αλμάτων μετρήθηκε με οπτικό σύστημα μέτρησης του χρόνου πτήσης (Optojump, Italy). Οι καλύτερες επιδόσεις ανάμεσα στις δυο προσπάθειες επιλέχθηκαν για την εξέταση του δείκτη συσχέτισης. Το SJ εμφάνισε πολύ υψηλές αρνητικές γραμμικές συσχετίσεις με το χρόνο στα 10 m (r= -0.84), στα 20 m (r= -0.88), και στα 30 m (r= -0.88). Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν την ύπαρξη πολύ υψηλών συσχετίσεων της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας με την ταχύτητα στη φάση της επιτάχυνσης σε υψηλού επιπέδου αθλητές αγωνισμάτων ταχύτητας.

Λέξη – κλειδιά: ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΣΠΡΙΝΤ

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ACUTE EFFECT OF SINGLE LEG BOUNDING ON SPRINT PERFORMANCE

ΖΗΣΗ Μ., ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι., ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Σ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.

ZISI M., STAVRIDIS I., FRAGOYLIS S., PARADISIS G.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

zismaria3@gmail.com

Σύμφωνα με το φαινόμενο της μεταδιεργετικής ενεργοποίησης, έντονη άσκηση που εκτελείται πριν από μία προσπάθεια μέγιστης ταχύτητας είναι ικανή να προκαλέσει άμεσα βελτίωση της απόδοσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση των μονοποδικών οριζόντιων αλματικών βημάτων στον χρόνο εκτέλεσης του τρεξίματος ταχύτητας. Στη μελέτη συμμετείχαν 7 νεαροί αθλητές στίβου (ηλικία: 14,8 ± 0,9 έτη, ανάστημα: 171,4 ± 5,2 cm, σωματική μάζα: 64,9 ± 8,9 kg) με προπονητική εμπειρία ≥ 2 έτη. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 2 διαφορετικά πρωτόκολλα με τυχαία και διαφορετική σειρά σε 2 ξεχωριστές ημέρες, οι οποίες απείχαν μεταξύ τους τουλάχιστον 72 ώρες. Τα πρωτόκολλα εκτελέστηκαν ύστερα από μία τυπική προθέρμανση και περιελάμβαναν: α) 3 x 5 οριζόντια μονοποδικά αλματικά βήματα για κάθε άκρο (συνθήκη παρέμβασης) και β) ενεργητική αποκατάσταση ίδιας διάρκειας με τη συνθήκη παρέμβασης (συνθήκη ελέγχου). Πριν από την πραγματοποίηση κάθε συνθήκης, καθώς και 5 min μετά από αυτήν, εκτελέστηκε τρέξιμο ταχύτητας 30 m. Το τρέξιμο ταχύτητας καταγράφηκε με χρήση κάμερας υψηλής ταχύτητας (Casio Ex – F1, Japan) και με την κατάλληλη ανάλυση υπολογίστηκαν ο χρόνος εκτέλεσης των 30 m και οι ενδιάμεσοι χρόνοι ανά 5 m. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε δίπλευρη (2 x 2) ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστούν οι διαφορές στην επίδοση στο τρέξιμο ταχύτητας ως προς την συνθήκη και την χρονική περίοδο ($p < 0,05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη σημαντική αλληλεπίδραση συνθήκης και χρονικής περιόδου αλλά και μη σημαντική κυρίως επίδραση για την συνθήκη και την χρονική περίοδο σε όλες τις αποστάσεις. Φαίνεται πως η εκτέλεση πλειομετρικής άσκησης πριν από το τρέξιμο ταχύτητας δεν επηρεάζει αρνητικά ή θετικά την επίδοση σε νεαρούς αθλητές στίβου.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ,ΤΡΕΞΙΜΟ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΕΠΙΔΟΣΗ, ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ MA801 ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

EVALUATION OF BIOELECTRICAL IMPEDANCE SYSTEM MA801 VALIDITY ON BODY COMPOSITION IN RESISTANCE TRAINED MALES

ΣΑΡΡΙΔΗΣ Δ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ., ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

SARRIDIS D., MAVRIDIS K., MATAKIAS T., BOYRLOKAS T., PROTOPAPA M., STAMPOULIS T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimisarr3@phyed.duth.gr

Αρκετά χρόνια η βιοηλεκτρική εμπέδηση αποτελούσε μέθοδο αξιολόγησης της σύστασης σώματος σε αθλητές και ελεύθερα ασκούμενους. Ωστόσο, είχε διαπιστωθεί πως τα αποτελέσματα των μετρήσεων απέκλιναν από άλλες μεθόδους, αν και η διαδικασία αξιολόγησης ήταν προσιτή για τους εξεταστές και τους εξεταζόμενους. Τα τελευταία χρόνια η μέθοδος έχει αναβαθμιστεί τεχνολογικά καθώς χρησιμοποιούνται πέντε συχνότητες ρεύματος αντί για μία, χωρίζοντας το σώμα σε πέντε τμήματα, τα οποία αναλύονται τόσο ανά τμήμα όσο και στο σύνολο τους. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την εγκυρότητα του πολυσυχνοτικού μηχανήματος βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA-801 της εταιρείας Charder Electronics (Taiwan) σε καυκάσιους άνδρες που προπονούνται συστηματικά με αντιστάσεις. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 άνδρες, οι οποίοι προπονούνταν τα τελευταία τρία χρόνια με βάρη τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν ως προς το ποσοστό λίπους και την άλιπη σωματική μάζα με το MA-801 και ως κριτήριο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση της σύστασης σώματος σε μηχάνημα διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA) που θεωρείται ως η πιο έγκυρη μέτρηση αξιολόγησης της σύστασης σώματος. Οι εθελοντές προσέρχονταν στο χώρο εξέτασης έπειτα από ολονύκτια νηστεία, απέχοντας από άσκηση τις τελευταίες 72 ώρες, έχοντας καταναλώσει φυσιολογική ποσότητα νερού και με την ουροδόχο κύστη άδεια. Αξιολογούνταν ως προς το σωματικό ύψος και στη συνέχεια πραγματοποιούσαν τη μέτρηση στο MA-801. Αμέσως μετά πραγματοποιούσαν τη μέτρηση με τη μέθοδο DXA, υπό τις ίδιες ακριβώς συνθήκες. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχετίσεων με τη χρήση του Lin's concordance correlation coefficient. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέτρηση τόσο της λιπώδους σωματικής μάζας όσο και της άλιπης σωματικής μάζας του MA-801 είχαν πολύ υψηλή συσχέτιση με τις μετρήσεις του DXA (0.989 CI (95%): 0.973-996 και 0.966 CI (95%): 0.922-0.986, αντίστοιχα). Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι το MA-801 είχε πολύ υψηλή εγκυρότητα για τους ασκούμενους με αντιστάσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, DXA

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ PHASE ANGLE,ΤΗΣ ΛΙΠΩΔΟΥΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΧΕΙΡΟΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ CROSSFIT

THE CORRELATION OF PHASE ANGLE, BODY COMPOSITION AND HAND DYNAMOMETER IN WOMEN CROSSFIT ATHLETES

ΣΕΡΑΣΙΔΗΣ Α., ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΑΧΤΥΠΗ Σ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

SERASIDIS A., CHEIMARAS D., BALABANOS D., ACHTIPI S., STAMPOULIS T., MARGONIS K., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNVERSITY OF THRACE

alexsera@phyed.duth.gr

Ο δείκτης phase angle (PA) δείχνει την ακεραιότητα των κυτταρικών μεμβρανών και συχνά αξιολογείται μαζί με τη σύσταση σώματος με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Στο άθλημα του crossfit γίνεται συχνά αυτή η αξιολόγηση προκειμένου να αναδιαμορφώνονται τα προγράμματα εκγύμανσης σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης του δείκτη PA με τη σύσταση σώματος και τη δύναμη χειρός σε γυναίκες που ασχολούνται με το crossfit, μία μέθοδο προπόνησης με υψηλή ποσότητα και ένταση επιβάρυνσης. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 γυναίκες (Ηλικία: 25.2 ±6.9 έτη, Βάρος: 58.6±2.7kg, Ύψος: 166.8±4.3cm, ΔΜΣ: 21.1±0.9kg/m^2, Σωματικό λίπος: 21.9±4.9%), οι οποίες αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος μέσω της μεθόδου της βιοηλεκτρικής εμπέδησης και στη δυναμομέτρηση των δύο χεριών. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης PA έχει μικρή θετική συσχέτιση με τη δύναμη του δεξιού χειρός (r= 0,07) και μικρή αρνητική συσχέτιση με τη λιπώδη μάζα σώματος (r= -0,13) και τη δύναμη του αριστερού χειρός (r=-0,02), χωρίς να είναι κάποια από αυτές στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά, απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της PA με δείκτες απόδοσης στις αθλήτριες του crossfit και πιθανή διερεύνηση σε διάφορες φάσεις του περιοδισμού να καθορίσει καλύτερα αυτή τη σχέση.

Λέξεις – κλειδιά: CROSSFIT, PHASE ANGLE, ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΑΘΛΗΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

TIMELESS MONITORING OF BODY COMPOSITION AND BONE STATUS IN ELITE CLASS OLYMPIC WIND SURFING ATHLETE

ΤΣΟΡΤΑΝΙΔΗΣ Δ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

TSORTANIDIS D., AVLONITI A., SMILIOS I., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

sinteo@otenet.gr

Η Ολυμπιακή ιστιοσανίδα αποτελεί ένα άθλημα στο οποίο ο αθλητής κατευθύνει τη σανίδα μέσω του ιστίου. Στο σώμα ασκούνται δυνάμεις που εξαρτώνται από τις διαστάσεις του ιστίου και της σανίδας καθώς και τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Η θέση του σώματος και οι κινήσεις που πραγματοποιεί ο αθλητής απαιτούν ανάπτυξη υψηλών τιμών ώθησης από τους μύες της πλάτης, των ώμων και των κάτω άκρων. Ακόμα ο κυματισμός ασκεί έντονες και μεγάλες σε αριθμό κρούσεις στο κάθετο επίπεδο που μπορεί να επηρεάζουν την κατάσταση των οστών. Ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες οι οποίες να εξετάζουν την κατάσταση των οστών σε αθλητές ιστιοσανίδας. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη διαχρονική επίδραση της συμμετοχής στο άθλημα της ιστιοσανίδας, στη σύσταση σώματος και στην οστική πυκνότητα, σε αθλητή που κατατάχθηκε στις πρώτες θέσεις παγκοσμίων και ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων σε διοργανώσεις εφήβων και νέων αθλητών. Ο αθλητής αξιολογήθηκες ως προς τη σύσταση σώματος και την κατάσταση των οστών στις ηλικίες των 16, 17 και 18 ετών. Οι δείκτες που αξιολογήθηκαν ήταν το σωματικό βάρος και ύψος, το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλιπη σωματική μάζα, η οστική μάζα και η οστική πυκνότητα όλου του σώματος. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με τη μέθοδο της διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως ο αθλητής αύξησε το σωματικό του βάρος κατά περίπου 3 κιλά από τα 16 χρόνια ζωής στα 17. Η αύξηση αυτή οφειλόταν κυρίως στην αύξηση κατά 1,5 κιλό της άλιπης σωματικής μάζας και της αύξησης κατά μία ποσοστιαία μονάδα στο ποσοστό σωματικού λίπους. Από τα 17 έτη στα 18 το σωματικό βάρος μειώθηκε κατά 0,5 κιλό, ενώ η άλιπη σωματική μάζα αυξήθηκε κατά 0,5 κιλό και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώθηκε κατά 1,7 ποσοστιαίες μονάδες. Σε ότι αφορά στην κατάσταση των οστών, στην οστική πυκνότητα ο αθλητής ήταν σταθερά στα ανώτερα φυσιολογικά όρια σε σύγκριση με ανθρώπους της ηλικίας του (107% του μέσου όρου) και η ολική οστική μάζα αντιστοιχούσε σε 3,8% του συνολικού σωματικού βάρους και παρουσίασε μεταβολές της τάξεως των 100-125 γραμμαρίων από μέτρηση σε μέτρηση. Συμπερασματικά, ο αθλητής χαρακτηρίζεται ως λιποβαρής σε όλες τις μετρήσεις, με υψηλή οστική πυκνότητα και φυσιολογική οστική μάζα. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν τον πιθανό οστεογενετικό χαρακτήρα του αθλήματος της ιστιοσανίδας, αν και απαιτείται η διερεύνηση αρκετών παραγόντων που συμβάλουν στην οστεογενετική διαδικασία όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή και το συνολικό προπονητικό πρόγραμμα. Για την πλήρη κατανόηση των εξειδικευμένων ως προς το άθλημα προσαρμογών απαιτείται η διεξαγωγή μετρήσεων σε περισσότερους αθλητές.

Λέξεις – κλειδιά: ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ PHASE ANGLE, ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΧΕΙΡΟΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ CROSSFIT

THE CORRELATION OF PHASE ANGLE BODY COMPOSITION AND HAND DYNAMOMETER IN MEN WHO PARTICIPATE IN CROSSFIT TRAINING

ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ., ΣΕΡΑΣΙΔΗΣ Α., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

CHEIMARAS D., SERASIDIS A., BALABANOS D., STAFILIDIS C., STAMPOULIS T., MARGONIS K., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimichei1@phyed.duth.gr

Η ανάλυση σύσταση σώματος των ατόμων που ασχολούνται με το crosssfit είναι συχνή προκειμένου να ελέγχουν τόσο την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας όσο και της διαχείρισης του σωματικού λίπους. Η μέθοδος της βιοηλεκτρικής εμπέδησης χρησιμοποιείται για αυτή τη διαδικασία και μέσω αυτής αξιολογείται ο δείκτης phase angle (PA) που δείχνει την ποιότητα των κυτταρικών μεμβρανών και αποτελεί έναν νέο δείκτη αξιολόγησης στους αθλητές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης του δείκτη PA με τη σύσταση σώματος και τη δύναμη των χεριών σε άνδρες που προπονούνται με το crossfit. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 5 άνδρες (Ηλικία: 25.8 ±5.2 έτη, Βάρος: 80.5±6.4kg, Ύψος: 176.5±8.2cm, ΔΜΣ: 25.9±1.2kg/m^2, Σωματικό λίπος: 20.9±5.2%), στους οποίους εφαρμόστηκε η μέθοδος της βιοηλεκτρικής εμπέδησης και ταυτόχρονα αξιολογήθηκε η δύναμη των χεριών τους μέσω δυναμόμετρου. Ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι ο δείκτης PA έχει θετική συσχέτιση με την λιπώδη μάζα σώματος (r=0,15), αλλά μέτρια αρνητική συσχέτιση με τη δύναμη τόσο του δεξιού χεριού (r=-0,39) όσο και του αριστερού χεριού (r=-0,46), χωρίς όμως κάποια από αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές. Συμπερασματικά, από την παρούσα μελέτη φαίνεται ότι ο δείκτης PA σχετίζεται αρνητικά με τη δύναμη των χεριών, ωστόσο λόγω του μικρού δείγματος απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την πλήρη διερεύνηση της σχέσης αυτής. Ακόμη απαιτούνται αξιολογήσεις και σε άλλες παραμέτρους της απόδοσης και σε πολλές χρονικές στιγμές του ετήσιου κύκλου.

Λέξεις – κλειδιά: CROSSFIT, PHASE ANKLE, ΑΝΔΡΕΣ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

THE EFFECT OF STATIC STRETCHING AND SPECIFIC WARM UP IN SPEED, VERTICAL JUMP AND FLEXIBILITY IN ADOLESCENT SOCCER PLAYERS

ΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[2], ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.[2] , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]

SARANTOPOULOS A.[1], VENETSANOU F.[2], PARADISIS G.[2], GOURGOULIS V.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

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

asaranto@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης στατικών διατάσεων και της επακόλουθης εξειδικευμένης προθέρμανσης ποδοσφαίρου, στο σπριντ 10 m, στο κατακόρυφο άλμα και στην ευλυγισία, σε εφήβους ποδοσφαιριστές. Συνεπώς, εφαρμόστηκε σε τέσσερις διαφορετικές ημέρες δοκιμασίας και μετά τη γενική προθέρμανση, σε 15 αθλητές ποδοσφαίρου (ΜΟηλικίας=13.63 έτη) είτε η πειραματική συνθήκη [στατικές διατάσεις κάτω άκρων (διάρκεια 20 s με 10 s διάλειμμα/άκρο, στο όριο της ενόχλησης) και εξειδικευμένη προθέρμανση ποδοσφαίρου], είτε η συνθήκη ελέγχου (απουσία στατικών διατάσεων και εξειδικευμένης προθέρμανσης) και πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις στις παραμέτρους ενδιαφέροντος μετά από κάθε φάση της προθέρμανσης (γενική προθέρμανση, στατικές διατάσεις, εξειδικευμένη προθέρμανση) και στις δύο συνθήκες. Συγκεκριμένα, στις δύο πρώτες ημέρες δοκιμασίας, μετρήθηκε η ταχύτητα και στις δύο επόμενες το κατακόρυφο άλμα και η ευλυγισία. Ο χρόνος σπριντ μετρήθηκε με φωτοκύτταρα τύπου Brower, το κατακόρυφο άλμα με την πλατφόρμα Chronojump και η ευλυγισία με τη δοκιμασία sit and reach. Για τον έλεγχο ενδεχόμενων διαφοροποιήσεων των επιδόσεων των αθλητών ανά συνθήκη/χρονική στιγμή μέτρησης εφαρμόστηκαν αναλύσεις διακύμανσης ως προς δύο επαναλαμβανόμενους παράγοντες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση των πρωτοκόλλων στην απόδοση των ποδοσφαιριστών στην ταχύτητα 10 m και στην ευλυγισία. Αντίθετα, στο κατακόρυφο άλμα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της απόδοσης μετά την εφαρμογή των στατικών διατάσεων και βελτίωση μετά από το πρωτόκολλο εξειδικευμένης προθέρμανσης ποδοσφαίρου. Συμπεραίνεται ότι πρωτόκολλα στατικών διατάσεων κάτω άκρων διάρκειας μικρότερης των 20 s μπορούν να χρησιμοποιούνται στην προθέρμανση των ποδοσφαιριστών, ωστόσο, όταν μια προπονητική μονάδα περιλαμβάνει ασκήσεις με κύριο στόχο τη βελτίωση της ταχυδύναμης, οι στατικές διατάσεις πρέπει είτε να αποφεύγονται, είτε να ακολουθούνται από εξειδικευμένη προθέρμανση ποδοσφαίρου.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΣΠΡΙΝΤ, ΙΣΧΥΣ, ΕΥΚΑΜΨΙΑ

ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ UEFA CHAMPIONS LEAGUE ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ 2015-2019

QUANTITATIVE ANALYSIS OF THE TEAMS IN THE GROUP STAGE GAMES IN THE UEFA CHAMPIONS LEAGUE FROM 2015 TO 2019

ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ Δ., ΜΠΑΚΑΣΙΝΗΣ Κ.,ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

PAPASOTIRIOU D., BAKASINIS K., MANTZOURANIS N., KYRANOUDIS A., ISPYRLIDIS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimipapa78@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να συγκρίνει τα στατιστικά στοιχεία των παιχνιδιών από τις 32 ομάδες που αγωνίστηκαν στις φάσεις των ομίλων του UEFA Champions League τις περιόδους από το 2015 ως το 2019. Ειδικότερα, καταγράφηκαν το σύνολο των νικών/ηττών και ισοπαλιών, οι ισοπαλίες χωρίς γκολ, το σύνολο των γκολ και ο συντελεστής γκολ/αγώνα σε 96 παιχνίδια από τις ομάδες που συμμετείχαν στις φάσεις των 8 ομίλων (Group stage) ανά σεζόν του UEFA Champions League (UCL). Από τα UEFA Technical Reports (www.uefa,org) αξιολογήθηκαν συνολικά 63 διαφορετικές ομάδες σε 384 αγωνιστικές (διπλά παιχνίδια) για τις περιόδους από το 2015-16 ως το 2018-19. Η περιγραφική στατιστική κατέγραψε τις ποσοτικές μεταβλητές ¨νίκες/ήττες-ισοπαλίες-ισοπαλίες χωρίς γκολ¨ των 32 ομάδων ανά διοργάνωση. Ο μη-παραμετρικός έλεγχος Krustall-Wallis εφαρμόστηκε για να συγκρίνει τους παράγοντες ¨σύνολο γκολ & γκολ/αγώνα¨ με τον παράγοντα ¨σεζόν¨ του UEFA Champions League¨. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η διοργάνωση του UCL το 2015-16 ήταν η καλύτερη ως προς το σύνολο των νικών (78), τις ισοπαλίες των ομάδων που ήταν 18, ενώ μόλις 5 ισοπαλίες στα 96 παιχνίδια της φάσης των ομίλων είχαν σκορ 0-0. Αντίθετα, η διοργάνωση με τα περισσότερα νικηφόρα αποτελέσματα ομάδων στη φάση των 32 του UCL ήταν το 2016-17 με 66 νίκες, 30 ισοπαλίες εκ των οποίων οι 7 χωρίς σκορ. Η επαγωγική στατιστική για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι η πιο παραγωγική επιθετικά φάση ομίλων του UCL ήταν η διοργάνωση του 2017-18, με συνολικά 304 γκολ και 3.2 γκολ/παιχνίδι. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη κατέγραψε την εξέλιξη της κορυφαίας διασυλλογικής διοργάνωσης του UCL από το 2015 ως το 2019 κυρίως μέσα από την επιθετική λειτουργία των ομάδων στη φάση των ομίλων. Ο ικανοποιητικός αριθμός των γκολ και ο υψηλός συντελεστής γκολ/αγώνα επιβεβαιώνει ότι τα οικονομικά κίνητρα που προσφέρει η UEFA για νίκες έχει οδηγήσει τις ομάδες που συμμετέχουν στο UEFA Champions League στο να προσανατολίζονται τακτικά στο επιθετικό ποδόσφαιρο, βελτιώνοντας το ποδοσφαιρικό θέαμα της διοργάνωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ, ΤΟΥΡΝΟΥΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΘΕΑΜΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

CHARACTERISTICS OF YOUNG ATHLETES AND THE VOLLEYBALL CLUBS OF THE REGION OF THESSALONIKI

ΤΟΛΟΥΔΗΣ Β.[1], ΖΕΤΟΥ Ε.[1], ΜΟΥΝΤΑΚΗ Φ.[2]

TOLOUDIS V.[1], ZETOU E.[1], MOUNTAKI F.[2]

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

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

tolou31@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστώσει τα χαρακτηριστικά των μικρών αθλητών και των συλλόγων Πετοσφαίρισης που συμμετέχουν στα πρωταθλήματα της Ένωσης Πετοσφαιρικών Σωματείων Θεσσαλονίκης. Πιο συγκεκριμένα να καταγράψει τον αριθμό αθλητών, τις ηλικιακές κατηγορίες, τους προπονητές που απασχολούν, τα προβλήματά τους σε χώρους και υλικό, και την οργάνωσή τους γενικότερα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 271 παιδιά ηλικίας 8-14 ετών (N=10,67, ΤΑ=), 248 κορίτσια και μόνον 23 αγόρια, από 13 συλλόγους της Θεσσαλονίκης. Στα παιδιά μοιράσθηκε ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για να καταγράψει τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και το ερωτηματολόγιο για τον προσανατολισμό στο «εγώ» και στη «δουλειά». Επίσης σε ερωτηματολόγιο για την οργάνωση του συλλόγου, απάντησαν οι έφοροι και οι προπονητές των συλλόγων. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε, ότι τα παιδιά ξεκινούν το άθλημα από 10,67 ετών, το 49% είναι στις ακαδημίες, 24% συμμετέχουν στα μίνι και 16% στο πρωτάθλημα παγκορασίδων. Το 39% κάνουν 2 και το 35% 3 ώρες προπόνηση την εβδομάδα. Όσον αφορά στο ποιος τους παρακίνησε, 34% οι γονείς, 28% από μόνα τους και 18% οι φίλοι τους. Στην ερώτηση γιατί ασκούνται απάντησαν το 33% γιατί τους αρέσει, 24% γιατί μαθαίνουν και 19% γιατί ασκούνται. Το 93% είναι ευχαριστημένοι από τον προπονητή τους, το 94% διασκεδάζουν στην προπόνηση και το 86% δεν έχουν κάποιο πρόβλημα με το σύλλογο και τον έφορο τους. Το 58% πήραν διαφημιστικό έντυπο για τις ακαδημίες του συλλόγου. Όσον αφορά στον προσανατολισμό τους, οι περισσότεροι μικροί αθλητές είναι προσανατολισμένοι στη «δουλειά», ενώ υπάρχει διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (τα κορίτσια στη «δουλειά», τα αγόρια στο «εγώ»). Οι περισσότερες ακαδημίες είναι κοριτσιών (1/3 ποσοστό), οι προπονητές είναι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα στο Βόλεϊ, τα προβλήματα που συναντούν οι έφοροι που ασχολούνται, είναι οι χώροι, το οικονομικό και η αδιαφορία των τοπικών αρχών. Συμπερασματικά, τα παιδιά παρακινούνται από τους γονείς τους, συμμετέχουν γιατί τους αρέσει και είναι παρακινημένα στη δουλειά. Οι περισσότεροι σύλλογοι της Θεσσαλονίκης που έχουν ακαδημίες λειτουργούν οργανωμένα και τα παιδιά είναι ευχαριστημένα και διασκεδάζουν στην προπόνηση, οι σύλλογοι δεν έχουν βοήθεια από τις αρχές. Μελλοντική έρευνα θα πρέπει να καταγράψει πόσα από αυτά τα παιδιά θα συνεχίσουν στο μέλλον καθώς και τις απόψεις των γονέων τους για τη λειτουργία των ακαδημιών. Επίσης το σημαντικό που πρέπει να ερευνηθεί είναι οι τρόποι που θα προσελκύσουν αγόρια στο άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΦΥΛΟ

DIFFERENCES IN THE INTERPERSONAL RELATIONS OF ATHLETES WITH THEIR COACHES DEPENDING ON AGE AND GENDER

ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Α.[1], ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.[2], ΖΕΤΟΥ Ε.[2], ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.[2], ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΟΥ Μ.[2]

ANTONIADIS A.[1], AMPRASI E.[2], ZETOU E.[2], FILIPPOU F.[2], GRIGORIADOU M.[2]

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

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

alex-kid-3@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ προπονητών και των αθλητών τους. Δευτερεύοντας στόχος ήταν να εξετάσει αν υπήρξαν διαφορές όσον αφορά στο φύλο και στην ηλικία των αθλητών. Το δείγμα αποτέλεσαν 215 αθλητές/τριες, όλων των ηλικιών. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Σχέσεων Προπονητών-Αθλητών (Coach – Athlete Relationship Questionnaire; CART-Q) των Jowett και Ntoumanis (2001), το οποίο περιέχει 11 ερωτήσεις και αξιολογεί τρεις (3) διαστάσεις στη σχέση προπονητών-αθλητών: την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση. Το εργαλείο επικαιροποιήθηκε για τον Ελληνικό πληθυσμό από τους Ζέτου, Φιλίππου και Γρηγοριάδου (2019). Η εσωτερική συνέπεια του κάθε παράγοντα αξιολογήθηκε λαμβάνοντας υπόψη τον δείκτη *α* του Cronbach που ήταν α>.81. Τα αποτελέσματα, έδειξαν σημαντικές διαφορές που οφείλονται στο φύλο όσον αφορά στη «Δέσμευση» και την «Αλληλοσυμπλήρωση», ενώ δεν αποκάλυψαν σημαντικές διαφορές στη διάσταση της «Εγγύτητας». Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε οι άντρες να σημειώνουν υψηλότερα σκορ στον παράγοντα της «Δέσμευσης» συγκριτικά με τις γυναίκες, ενώ αντίστροφο πρότυπο επιδόσεων διαμορφώθηκε για τον παράγοντα «Αλληλοσυμπλήρωση» με τις γυναίκες να υπερτερούν στατιστικά σημαντικά. Όσον αφορά στην ηλικία δεν βρέθηκαν διαφορές σε κανένα από τους παράγοντες.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ CART-Q, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ/ΑΘΛΗΤΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΠΤΩΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

THE EFFECT OF PRACTICING VISUAL PERCEPTION GAMES ON THE ABILITY TO ANTICIPATION REACTION TIME OF CHILDREN AGED 8-10 YEARS IN VOLLEYBALL

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε., ΖΕΤΟΥ Ε., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.

AMPRASI E., ZETOU E., VERNADAKIS N., ANTONIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Το άθλημα του βόλεϊ ανήκει στις ανοιχτές δεξιότητες όπου τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος καθορίζουν πότε πρέπει να ξεκινήσει η κίνηση και στόχος είναι η προσαρμογή της κίνησης στο περιβάλλον που αλλάζει. Η ικανότητα σύμπτωσης είναι η ικανότητα αντίληψης επερχόμενου ερεθίσματος που κινείται με διαφορετική ταχύτητα κάθε φορά και ταυτόχρονης αντίδρασης των μελών του σώματος την κατάλληλη χρονική στιγμή. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης με παιχνίδια οπτικής αντίληψης, στην ικανότητα σύμπτωσης σε παιδιά 8-10 ετών στην πετοσφαίριση. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι οχτώ (n=28) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισοδύναμες ομάδες: την ομάδα η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης οπτικής αντιληπτικής ικανότητας ΠΟ και την ομάδα ελέγχου ΟΕ που παρακολουθούσε ένα τυπικό πρόγραμμα προπόνησης. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 2 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και χρονική διάρκεια 24 λεπτά/προπόνηση. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση της ικανότητας σύμπτωσης χρησιμοποιήθηκε το "Bassin Anticipation Timer" (Lafayette Instruments). Η ικανότητα σύμπτωσης μετρήθηκε πριν την έναρξη της παρέμβασης, στο τέλος της και μία εβδομάδα μετά την παρέμβαση χωρίς καθόλου εξάσκηση. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (One Way Repeated Measures ANOVA), έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων από την αρχική στην τελική μέτρηση και στην μέτρηση διατήρησης στην ικανότητα σύμπτωσης με την πειραματική ομάδα να είναι καλύτερη από την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά οι συμμετέχουσες στην ΠΟ βελτίωσαν την ικανότητα σύμπτωσης και την διατήρησαν. Επομένως οι συγκεκριμένες ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στην ομάδα παρέμβασης, μπορούν να προταθούν στους προπονητές, ως ένας τρόπος ανάπτυξης και βελτίωσης της ικανότητας σύμπτωσης.

Λέξεις - κλειδιά: ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΠΤΩΣΗΣ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΓΚΟΛ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΑΓΓΛΙΑΣ ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ 2017-18 ΚΑΙ 2018-19

STUDY OF GOALS OF THE CHAMPIONSHIP TEAM IN THE ENGLISH PREMIER LEAGUE SEASONS 2017-18 AND 2018-19

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΒΛΑΧΟΣ Θ., ΕΥΔΑΙΜΩΝ-ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α.

PAPADOPOULOS D., PAPADIMITRIOU K., KONSTANTINIDOU X., PAPADOPOULOS S., VLACHOS T., EVDAIMON-KOLLAROU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

SavvasPap4@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να αναλύσει τα επιθετικά στοιχεία που οδήγησαν σε γκολ της πρωταθλήτριας Αγγλίας(Manchester City) και να μελετήσει πιθανές διαφορές μεταξύ των αγωνιστικών περιόδων 2017-18 και 2018-19. Το δείγμα αποτέλεσαν 201 τέρματα της ομάδας των περιόδων 2017-18(106) και 2018-19(95) από 76 αγώνες. Χρησιμοποιήθηκαν τα δεδομένα των ιστοσελίδων whoscored και transfermarkt, ενώ μελετήθηκαν οι παράμετροι: α)χρονική περίοδος αγώνα, β)είδος τελικής ενέργειας, γ)είδος επίθεσης, δ)ζώνη επίτευξης τέρματος, ε)είδος τελικής μεταβίβασης, στ)τέρματα ανάλογα με τη θέση των παικτών, ζ)τελικές μεταβιβάσεις ανάλογα με τη θέση των παικτών, η)τελικό αποτέλεσμα αγώνα όταν η ομάδα προηγούνταν στο σκορ, θ)τελικό αποτέλεσμα αγώνα όταν η ομάδα ήταν πίσω στο σκορ. Η στατιστική επεξεργασία, έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και στις δύο περιόδους, η συχνότερη ζώνη επίτευξης τέρματος ήταν η μεγάλη περιοχή, το σουτ ήταν η συχνότερη τελική ενέργεια που οδήγησε σε γκολ, ενώ το είδος της επίθεσης που οδήγησε στα περισσότερα τέρματα ήταν η οργανωμένη επίθεση. Ακόμα, τα περισσότερα γκολ σημειώθηκαν στα διαστήματα 16-30min.,76-90min(2017-18) και 0-15min(2018-19), ενώ οι περισσότερες τελικές μεταβιβάσεις έγιναν με διάφορους τρόπους, όπως π.χ. η κοντινή μεταβίβαση. Επίσης, και στις δύο περιόδους τα περισσότερα τέρματα και οι τελικές μεταβιβάσεις πραγματοποιήθηκαν από επιθετικούς παίκτες. Όσον αφορά το αντίκτυπο του πρώτου γκολ στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα, η Manchester City κέρδισε 29/31 αγώνες στους οποίους προηγήθηκε, τη περίοδο 2017-18 και 31/34 τη περίοδο 2018-19 ενώ σε αυτούς που έμεινε πίσω στο σκορ 3/7 και 1/4 αντίστοιχα. Ακόμη, φάνηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των περιόδων στις παραμέτρους που μελετήθηκαν, εκτός από τις τελικές μεταβιβάσεις ανάλογα με τη θέση των παικτών. Εν κατακλείδι, δε παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της Manchester City του 2017-18 και του 2018-19, ενώ οι πιο σημαντικές διαφορές είχαν να κάνουν με την πραγματοποίηση υπερδιπλάσιων τελικών μεταβιβάσεων για γκολ από τους κεντρικούς παίκτες τη περίοδο 2017-18. Συνεπώς, φαίνεται ότι η Manchester City χρησιμοποίησε επί το πλείστον τα ίδια επιθετικά στοιχεία στις δύο περιόδους, ενώ οι μικρές διαφορές, πιθανά οφείλονταν σε επιθετικές προσαρμογές που έκανε ο προπονητής στη δεύτερη χρονιά έπειτα από την κατάκτηση του πρωταθλήματος, αλλά και σε παράγοντες αμυντικής τακτικής, που μένει να διερευνηθούν.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΓΓΛΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ, ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ, ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΓΩΝΩΝ

ΣΧΕΣΗ ΕΙΔΟΥΣ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ, ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2019-2020

THE EFFECT OF PASS AND ATTACK IN ELITE ATHLETES (MEN) AT GREEK CHAMPIONSHIP 2019 -2020

ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.[2], ΔΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Μ.[1], ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ Ε.[1], ΜΠΙΣΤΙΝΑ Σ.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]

NTONTOULOU A.[1], GIANNAKOPOULOS I.[2], DIAKOUMAKI M.[1], PAPADATOU E.[1], BISTINA S.[1], GIANNAKOPOULOS A.[1], GOURGOULIS V.[1]

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

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

aristydod1999@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (πάσα και επίθεση) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 ανδρών 2019-2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (έξι) – αγωνιστικά επεισόδια (749) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που καταγράφηκαν και αναλύθηκαν – συγκρίθηκαν ήταν: το είδος της πάσας, το είδος της επίθεσης, η κατεύθυνση της επίθεσης και η ποιότητα της επίθεσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής του κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα δομημένο πρωτόκολλο, με ξεχωριστή κλίμακα (5/θμια) για την κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά με το είδος της πάσας να επηρεάζει το είδος της επίθεσης, την κατεύθυνση της επίθεσης και την ποιότητά της. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στην προπόνηση παικτών και ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία έμφασης ώστε οι παίκτες να είναι πιο αποτελεσματικοί και να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας στο τέλος των αγωνιστικών επεισοδίων.

Λέξεις – κλειδιά : ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΑΣΑ, ΕΠΙΘΕΣΗ

ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΣΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ, ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α1, 2019-2020

TYPE AND QUALITY OF RECEPTOR IN RELATION TO THE PASS ON HIGH LEVEL MEN'S TEAMS IN GREEK VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP A1, 2019-2020

ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ Β., ΕΛΕΥΘΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΔΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Μ., ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ Ε., ΜΠΙΣΤΙΝΑ Σ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

GEORGIOPOULOS V., ELEFTHEROPOULOU D., GOUDAS K., GIANNAKOPOULOS I., DIAKOUMAKI M., PAPADATOU E., BISTINA S., GIANNAKOPOULOS A., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

despina_deppy@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (υποδοχή και πάσα) των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (έξι) – αγωνιστικά επεισόδια (749) που πραγματοποιήθηκαν από τις ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν: είδος και ποιότητα υποδοχής σε σχέση με το είδος, την ποιότητα, το χρόνο και την κατεύθυνση της πάσας. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μετά από παρατήρηση και καταγραφή του κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/βαθμη) για την κάθε μεταβλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά στο είδος της υποδοχής σε σχέση με την ποιότητα της πάσας και τον χρόνο της πάσας. Υπήρξε σημαντική διαφορά στο είδος της υποδοχής σε σχέση με το είδος της πάσας και την κατεύθυνση της πάσας. Επίσης υπήρξε σημαντική διαφορά όπου η ποιότητα της υποδοχής επηρέασε το είδος, τον χρόνο, την κατεύθυνση και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως κομμάτια της προπόνησης ώστε να υπάρχει καλύτερη συνεργασία των παικτών και αποτελεσματικότητα στο τέλος του αγωνιστικού επεισοδίου.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΣΑ, ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α1 ΑΝΔΡΩΝ, ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΑΧΘΗΚΑΝ ΣΤΙΣ 4 ΠΡΩΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 ΑΝΔΡΩΝ, ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α1, 2019-2020

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΩΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗΣ

ASSESSING TACTICAL CREATIVITY AS A SUPERIOR COGNITIVE FUNCTION IN INVASION GAME SPORTS

ΜΠΟΤΗ Ν., ΤΡΑΜΠΑ Κ., ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι., ΔΑΝΙΑ Α.

BOTI N., TRAMPA K., KTISTAKIS I., DANIA A.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

niki.boti@gmail.com

Η τακτική δημιουργικότητα των αθλητών ομαδικών αθλημάτων απασχολεί τα τελευταία χρόνια τους ειδικούς της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και του Αθλητισμού και αναζητούνται τρόποι ή/και μέθοδοι ανάπτυξής της. Ως έννοια σχετιζόμενη με τη γνωστική ευελιξία, η δημιουργικότητα σχετίζεται με την ικανότητα ενός παίκτη να παράγει με τους λιγότερους δυνατούς περιορισμούς, λύσεις, αποφάσεις και ενέργειες τακτικής του παιχνιδιού που είναι ασυνήθιστες και ποικίλες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ενίσχυσης θεμελιωδών γνωστικών λειτουργιών στην τακτική δημιουργικότητα παικτών αθλημάτων διείσδυσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 13 ενεργοί αθλητές φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, οι οποίοι παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα με ασκησιολόγιο σκακιστικής δημιουργικής σκέψης, διάρκειας οκτώ εβδομάδων με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα και 45’ ανά μάθημα. Το πρόγραμμα περιλάμβανε παιχνίδια που στόχευαν στην εξάσκηση των επιτελικών λειτουργιών: επιλεκτική προσοχή, αναστολή απόκρισης, μνήμη εργασίας, και γνωστική ευελιξία. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν δύο φορές (πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος), από ειδικά εκπαιδευμένο κριτή, μέσω του συστήματος παρατήρησης Game Performance Assessment Instrument (GPAI) εντός ενός σκόπιμα τροποποιημένου παιχνιδιού διείσδυσης 4x4. Ειδικότερα, αξιολογήθηκαν: (α) η ικανότητα των παικτών να χρησιμοποιούν επιτυχώς διαφορετικά είδη τεχνικών δεξιοτήτων ανταποκρινόμενοι στις τακτικές απαιτήσεις του παιχνιδιού (ευελιξία), (β) ο αριθμός των επαρκών τεχνικών λύσεων που χρησιμοποιούσαν για την επίλυση του ίδιου τακτικού προβλήματος (ευχέρεια), και (γ) η απόκλιση των παραπάνω δεξιοτήτων από δεξιότητες που είχαν προκαθοριστεί ως συμβατικές (πρωτοτυπία,). Για την ανάλυση των δεδομένων της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν έλεγχοι t-tests για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ευελιξία των τακτικών ενεργειών των συμμετεχόντων βελτιώθηκε μετά το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στην ευχέρεια των παικτών να δίνουν λύσεις στα τακτικά προβλήματα εντός του παιχνιδιού και στην πρωτοτυπία των ενεργειών τους, στοιχείο που αποδόθηκε στη μικρή διάρκεια του προγράμματος. Δεδομένου ότι η δημιουργικότητα σχετίζεται θετικά με την ικανότητα ενός παίκτη να αντιλαμβάνεται τη στρατηγική του παιχνιδιού και να την αποδίδει επιτυχώς μέσω των τακτικών του ενεργειών, προτείνεται η ένταξη προγραμμάτων ανάπτυξης ανώτερων γνωστικών λειτουργιών εντός σκόπιμα δομημένων συνθηκών προπονητικής εξάσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΕΠΙΤΕΛΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

ΕΙΔΟΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΠΛΟΚ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2019-2020

TYPE OF DIRECTION AND QUALITY SERVICES RELATED TO BLOCK IN HIGH-LEVEL MEN'S TEAMS IN THE GREEK CHAMPIONSHIP A1 2019-2020

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΜΩΡΑΙΤΟΥ Δ, ΤΣΙΟΥΡΗ Σ., ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

GIANNAKOPOULOS A., MORAITOU D., TSIOURI S., TELLIDOU E., PAPAGEORGIOU A., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος του σερβίς, η κατεύθυνση και η ποιότητα σε σχέση με το είδος και την ποιότητα του μπλόκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Αξιοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ x^2 (x square) για την ανάλυση των δεδομένων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του σερβίς σε σχέση με το είδος και την ποιότητα του μπλόκ. Υπήρξε σημαντική διαφορά της κατεύθυνσης και της ποιότητας του σερβίς σε σχέση με το είδος και την ποιότητα του μπλόκ. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης και της προετοιμασίας των παικτών των ομάδων για την αντιμετώπιση σε επόμενους αγώνες των αντίστοιχων αντιπάλων ομάδων.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΕΡΒΙΣ, ΜΠΛΟΚ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΠΛΟΚ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α1 2019-2020

TYPE AND QUALITY OF BLOCKS WITH DEFENSE IN HIGH MALE TEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL A1 2019-2020

ΤΣΙΟΥΡΗ Σ., ΜΩΡΑΙΤΟΥ Δ., ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

TSIOURI S., MORAITOU D., TELLIDOU E., PAPAGEORGIOU A., GIANNAKOPOULOS A., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavtsio2@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (μπλόκ και άμυνα) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις μεταξύ τους. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος και η ποιότητα του μπλοκ και η σχέση τους με την ζώνη άμυνας, το είδος της άμυνας και την ποιότητα της άμυνας. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (578 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/βαθμια) για την κάθε μεταβλητή. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μπλοκ σε σχέση με το είδος της άμυνας. Υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μπλοκ σε σχέση με τη ζώνη και την ποιότητα της άμυνας. Επίσης υπήρξε σημαντική διαφορά της ποιότητας του μπλοκ σε σχέση με τη ζώνη, το είδος και την ποιότητα της άμυνας. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των δεξιοτήτων του μπλοκ και της άμυνας και ιδιαίτερα το είδος και η ποιότητα του μπλοκ σε συνδυασμό με τη ζώνη που έγινε άμυνα και την ποιότητά της. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως προπονητικές οδηγίες για τη δημιουργία ασκήσεων στην προπόνηση. Επίσης θα πρέπει να δημιουργηθούν οι καλύτερες συνθήκες αυτών των δυο διαδοχικών δεξιοτήτων, στην πιθανή περίπτωση που θα συναντηθούν σε αγώνα, ώστε να έχει καλύτερη και αποτελεσματική έκβαση της τελικής προσπάθειας του αντίστοιχου αγωνιστικού επεισοδίου (κερδισμένος πόντος από αντεπίθεση).

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΜΠΛΟΚ, ΑΜΥΝΑ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ. ΣΧΕΣΗ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α1 2019-2020

COUNTERATTACK. RELATIONSHIP OF DEFENSE AND PASS IN HIGH MALE TEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL A1 2019-2020

ΤΣΙΟΥΡΗ Σ., ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

TSIOURI S., TELLIDOU E., PAPAGEORGIOU A.[1], GIANNAKOPOULOS A., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavtsio2@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (άμυνα και πάσα) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) που πραγματοποίησαν οι ομάδες μεταξύ τους κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος και η ζώνη της άμυνας σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, χρόνος, ποιότητας πάσας). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (578 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/θμια) για την κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τον αναλύσεων συχνοτήτων, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους της άμυνας σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα πάσας). Υπήρξε σημαντική διαφορά σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, χρόνος, ποιότητα). Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης ώστε όταν παρουσιαστούν σε αγωνιστικές καταστάσεις να είναι δυνατό αυτές οι διαδοχικές ενέργειες να δώσουν το καλύτερο επιθυμητό αποτέλεσμα στο τέλος του αγωνιστικού επεισοδίου (κερδισμένος πόντος).

Λέξεις – κλειδιά: ΑΜΥΝΑ, ΠΑΣΑ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 ΑΝΔΡΩΝ

SETTING TIME AND SETTING QUALITY IN RELATION TO ATTACKING HIGH LEVEL MEN'S TEAMS, GREEK MEN'S A1 CHAMPIONSHIP

ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ Ε.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.[2], ΔΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Μ.[1], ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α.[1], ΑΪΒΑΛΙΩΤΗΣ Π.[1], ΜΠΙΣΤΙΝΑ Σ.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]

PAPADATOU E.[1], GIANNAKOPOULOS I.[2], DIAKOUMAKI M.[1], DODOULOU A.[1], AIVALIOTIS P.[1], MPISTINA S.[1], GIANNAKOPOULOS A.[1], GOURGOULIS V.[1]

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

[1]DEMOCRITUS INIVERSITY OF THRACE
[2]ATEI CENTRAL MACEDONIA

efthychiapapadatou@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (πάσα και επίθεση) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορία ανδρών 2019-2020. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) – αγωνιστικά επεισόδια (749) των ομάδων που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν ο χρόνος (τροχιά – ταχύτητα) και η κατεύθυνση (ζώνες) της πάσας σε σχέση με την επίθεση (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/βαθμια) για κάθε μεταβλητή. Μετά την επεξεργασία των αποτελεσμάτων βρέθηκε ότι υπήρξε σημαντική διαφορά όπου ο χρόνος της πάσας επηρέασε το είδος και την ποιότητα της επίθεσης. Επίσης σημαντική διαφορά υπήρξε στη κατεύθυνση της πάσας όπου επηρέασε την κατεύθυνση και την ποιότητα της επίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν και να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια προπόνησης για τη βελτίωση και τη χρήση διαδοχικών δεξιοτήτων. Επίσης τα παραπάνω αποτελέσματα των τεχνικών στοιχείων, σε συνδυασμό μεταξύ τους, μετά από προπόνηση και κατά τη διάρκεια του αγώνα, να έχουν το καλύτερο επιθυμητό αποτέλεσμα στη λήξη του αγωνιστικού επεισοδίου και στο τέλος να επιφέρουν τη μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΣΑΣ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΣΑΣ, ΠΑΣΑ, ΕΠΙΘΕΣΗ

ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΣΑΣ-ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2019-2020

TYPE AND DIRECTION OF CROSS-COUNTERATTACK IN HIGH MALE TEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP A1 2019-2020

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΤΣΙΟΥΡΗ Σ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ., ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε., ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

GIANNAKOPOULOS A., TSIOURI S., GIANNAKOPOULOS T., TELLIDOU E., PAPAGEORGIOU A., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος και η κατεύθυνση της πάσας σε σχέση με το είδος, την κατεύθυνση και την ποιότητα της αντεπίθεσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Για τη σύγκριση των παραπάνω τεχνικοτακτικών στοιχείων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ x^2 (x square). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους και της κατεύθυνσης της πάσας σε σχέση με το είδος, την κατεύθυνση και την ποιότητα της αντεπίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία που θα έπρεπε να δοθεί έμφαση στην αποτελεσματικότητα ώστε οι παίκτες – ομάδες να έχουν καλύτερα αποτελέσματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΜΥΝΑ, ΠΑΣΑ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2019-2020

RELATION OF TIME AND QUALITY OF PASSAGE TO COUNTERATTACK IN HIGH MALETEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP A1 2019-2020

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.[2], ΤΣΙΟΥΡΗ Σ.[1], ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε.[1], ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]
GIANNAKOPOULOS A.[1], GIANNAKOPOULOS T.[2], TSIOURI S.[1], TELLIDOU E.[1], PAPAGEORGIOU A.[1], GOURGOULIS V.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF WEST ATTICA

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2019-2020 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η ποιότητα και ο χρόνος πάσας σε σχέση με την αντεπίθεση.). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική σχέση στον χρόνο και την ποιότητα της πάσας σε σχέση με την αντεπίθεση (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα). Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στην προπόνηση παικτών και ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία αποτελεσματικής αντεπίθεσης λόγω των παραπάνω διαδοχικών τεχνικών στοιχείων.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΡΟΝΟΣ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΣΑ, ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

ΣΧΕΣΗ ΖΩΝΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ , ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2019-2020

THE EFFECT OF RECEIVE AND PASS IN ELITE ATHLETES (MEN) AT GREEK CHAMPIONSHIP 2019 -2020

ΑΪΒΑΛΙΩΤΗΣ Π.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.[2], ΜΠΙΣΤΙΝΑ Σ.[1], ΔΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Μ.[1], ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α.[1], ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ Ε.[1], ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.[1], ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.[1]

AIVALIOTIS P.[1], GIANNAKOPOULOS I.[2], MPISTINA S.[1], DIAKOUMAKI M.[1], DODOULOU A.[1], PAPADATOU E.[1], GIANNAKOPOULOS A.[1], GOURGOULIS V.[1]

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

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

aivaliotispaiva@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία της υποδοχής (ζώνη) και της πάσας (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα, χρόνος) των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 ανδρών 2019-2020 της Πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (έξι παιχνίδια – 749 αγωνιστικά επεισόδια) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που καταγράφηκαν ήταν η ζώνη υποδοχής σε σχέση με το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο, που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή (5/βαθμη για το είδος της πάσας, 6/βαθμη για την κατεύθυνση της πάσας και 5/βαθμη για την ποιότητα της πάσας). Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε x^2 μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά, όπου η ζώνη της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία που θα καλλιεργηθούν κατά την διάρκεια της προπόνησης ώστε στη συνέχεια των ενεργειών να υπάρχει θετικό - κερδισμένο αποτέλεσμα για το τέλος του αγωνιστικού επεισοδίου.

Λέξεις - κλειδιά : ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΥΠΟΔΟΧΗ, ΠΑΣΑ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPRINT ABILITY, CHANGE OF DIRECTION AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN ELITE PUBERTAL BASKETBALL PLAYERS

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Μ., ΜΠΑΣΣΑ Ε., ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.Α., ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν.

THEODOROPOULOS M., BASSA E., PATIKAS D.A., STAVROPOULOS N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

matheodo@phed.auth.gr

Οι ενέργειες υψηλής έντασης φαίνεται πως είναι καθοριστικές για την έκβαση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Αυτές χαρακτηρίζονται από μεγάλη ποικιλία κινήσεων και προγράμματα βελτίωσης της καθεμίας από αυτές ξεχωριστά, κρίνονται εξαιρετικά χρονοβόρα. Συνεπώς, τρόποι παράλληλης ανάπτυξης των κινήσεων που συσχετίζονται μεταξύ τους, θα ήταν ένα σπουδαίο προπονητικό "εργαλείο". Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση της δρομικής ταχύτητας, της αλτικής ικανότητας και της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης σε έφηβους καλαθοσφαιριστές. Στην έρευνα συμμετείχαν 13 επίλεκτοι έφηβοι αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικία: 13,0±0,7 έτη, βιολ. ωρίμανση: -1,1±0,6 έτη, σωμ. μάζα: 57,9±8,8 κιλά, ύψος: 170,3±7,1 εκ.). Αξιολογήθηκε η δρομική ταχύτητα (10 μ., 20 μ.), η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης (T-test) των συμμετεχόντων με φωτοκύτταρα (Witty, Microgate) και η αλτική τους ικανότητα (άλμα με προδιάταση και άλμα μετά από πτώση από 20εκ.) στη δυναμοπλατφόρμα Bertec (Type 4060, συχν. Καταγραφής 1kH). Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στους τρεις τύπους αξιολόγησης σε τρεις διαφορετικές ημέρες. Εκτέλεσαν 2 προσπάθειες σπριντ 20μ. με διάλειμμα 6 λεπτών, 2 προσπάθειες στο τεστ αλλαγής κατεύθυνσης (T-test) με διάλειμμα 6 λεπτών και αξιολογήθηκε η καλύτερη προσπάθεια. Όσον αφορά στα άλματα, εκτέλεσαν 3 προσπάθειες ανά τύπο άλματος με διάλειμμα 45΄΄ μεταξύ των προσπαθειών και 2΄ μεταξύ των τύπων άλματος με τυχαία σειρά και αξιολογήθηκε η καλύτερη με βάση το ύψος άλματος. Υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των δεδομένων και για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε συσχέτιση Pearson. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ως $p<0.05$. Διαπιστώθηκε υψηλή συσχέτιση της δρομικής ταχύτητας στα 0-10 και 0-20μ. με την επίδοση στο τεστ αλλαγής κατεύθυνσης και μέτρια με τις επιδόσεις στο άλμα με προδιάταση και στο άλμα μετά από πτώση. Ενώ το τεστ αλλαγής κατεύθυνσης βρέθηκε να συσχετίζεται υψηλά με την δρομική ταχύτητα στα 0-10 και 0-20 μ. και μέτρια με το ύψος άλματος στο άλμα με προδιάταση και μετά από πτώση από τα 20 εκ. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η δρομική ταχύτητα, η αλλαγή κατεύθυνσης και η αλτικότητα επηρεάζονται από κοινές βιομηχανικές και φυσιολογικές παραμέτρους. Τα αποτελέσματα αυτά θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής κατάστασης έφηβων καλαθοσφαιριστών.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ, ΕΦΗΒΟΙ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

PREDICTION OF REPEATED SPRINT ABILITY FROM ATHLETIC PERFORMANCE EVALUATION IN AMATEUR SOCCER PLAYERS

ΖΗΚΟΣ Ζ., ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε., ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ZIKOS Z., BATZAKAS K., GKACHTSOU A., LEMONIDOU E., MITKAKIS I., PANTAZIS D., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

zikoszisis@yahoo.com

Το ποδόσφαιρο συγκαταλέγεται στα αθλήματα διαλειμματικής μορφής όπου τις ενέργειες υψηλής έντασης διαδέχονται ενέργειες χαμηλής έντασης, όπως το περπάτημα και το τρέξιμο ήπιας έντασης. Η αποτελεσματικότητα των ποδοσφαιριστών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα διεξαγωγής επαναλαμβανόμενων ενεργειών υψηλής έντασης, όπως αυτή εκφράζεται από τις επαναλαμβανόμενες ταχύτητες. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει ποιοι παράγοντες της φυσικής κατάστασης προβλέπουν την ικανότητα διεξαγωγής 5 σπριντ σε μικρό χρονικό διάστημα. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν στα τοπικά πρωταθλήματα. Πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της σύστασης σώματος, όπου αξιολογήθηκαν το ποσοστό σωματικού λίπους (16,1%±3,9%) και η άλιπη σωματική μάζα (59,7±5,4κιλά). Επιπλέον, παράμετροι της φυσικής τους κατάστασης με τη δοκιμασία ταχύτητα 10μ (1,8±0,09 δευτερόλεπτα), η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης με τη δοκιμασία arrowhead (8,4±0,2 δευτερόλεπτα), το κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση (45,4±5,4 εκατοστά), η μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων με την άσκηση κάθισμα (104±13,3 κιλά) και των άνω άκρων με την άσκηση πιέσεις σε επίπεδο πάγκο (66,9±13,7 κιλά) και η ικανότητα της αντοχής με την απόσταση που καλύφθηκε στη δοκιμασία yo-yo intermittent endurance (IE) 2 (1174±372 μέτρα). Εξαρτημένη μεταβλητή αποτέλεσε η δοκιμασία επαναλαμβανομένων σπριντ (repeatedsprintability, RSA). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν πέντε σπριντ των 30 μέτρων με 25 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των προσπαθειών. Στη δοκιμασία υπολογίστηκαν ο συνολικός χρόνος των 5 σπριντ και ο δείκτης κόπωσης. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα τη μελέτης διαπιστώθηκε πως η μοναδική μεταβλητή που προέβλεπε το άθροισμα των σπριντ ήταν η απόσταση που καλύφθηκε στη δοκιμασία IE2 και εξηγούσε το 71,3% της συνολικής διακύμανσης. Η εξίσωση πρόβλεψης ήταν RSA= 25.4-0.03*Απόσταση-IE2. Ακόμη, από τις δοκιμασίες που αξιολογήθηκαν καμία δεν πληρούσε τις προϋποθέσεις πρόβλεψης του δείκτη κόπωσης. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε πως η ικανότητα της αντοχής, όπως εκφράζεται μέσω της δοκιμασίας yo-yo IED2 αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της ικανότητας πραγματοποίησης επαναλαμβανόμενων προσπαθειών υψηλής έντασης. Οι προπονητές ενδείκνυται να δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη της αντοχής διαλειμματικής μορφής. Στους περιορισμούς της μελέτης συμπεριλαμβάνονται το επίπεδο και ο αριθμός των αθλητών που πήραν μέρος. Για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων απαιτούνται περαιτέρω αξιολογήσεις αθλητών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

CHARACTERISTICS OF THE EFFECTIVE ADAPTED PHYSICAL EDUCATION TEACHER

ΛΙΒΑ Σ.Χ., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ.
LIVA S.C., CHARITOU S., KOUTSOUKI D.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

sofiachrliv@outlook.com

Ο καθορισμός των χαρακτηριστικών, που ορίζουν έναν εκπαιδευτικό ως "αποτελεσματικό", μπορεί να βοηθήσει πολύ όχι μόνο στην αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, αλλά και τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, ειδικά κατά το ξεκίνημα της σταδιοδρομίας τους. Ο σκοπός της εργασίας είναι να αναδυθούν αυτά τα χαρακτηριστικά, που οριοθετούν την αποτελεσματικότητα ενός εκπαιδευτικού ΠΚΑ. Για τη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε δείγμα σκοπιμότητας που αποτελούταν από 6 εκπαιδευτικούς ΠΚΑ, με εμπειρία μεγαλύτερη των πέντε ετών στο χώρο. Ο χώρος απόκτησης εμπειρίας προερχόταν από ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς ΠΚΑ στην Ελλάδα. Περίπου το 70% του δείγματος ήταν γυναίκες, ενώ περίπου το 30% απαρτιζόταν από άνδρες. Για τη συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών έγινε χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων, οι ερωτήσεις των οποίων, παρόλο που ήταν προκαθορισμένες, είχαν ευελιξία στο περιεχόμενό και στη σειρά διατύπωσής τους. Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης, που χρησιμοποιείται συχνά στην ανάλυση των δεδομένων που προκύπτουν από ποιοτική έρευνα, ακολουθώντας τα μεθοδολογικά βήματα, όπως διατυπώθηκαν από τις Braun & Clarke(2006.2012).

Τα αποτελέσματα που πρόεκυψαν προσεγγίζουν τον εκπαιδευτικό ΠΚΑ ως χαρακτήρα και ως προσωπικότητα, καθορίζουν τα χαρακτηριστικά, που πρέπει να διαθέτει στην εκπαιδευτική του διαδικασία, καθώς και στη σχέση του με τους μαθητές του και τα χαρακτηριστικά, που καθορίζουν τη σχέση του με το οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών, με τους συναδέλφους του και το περιβάλλοντα χώρο. Καταλήξαμε, έτσι, στα εξής βασικά συμπεράσματα: Ο εκπαιδευτικός ΠΚΑ, προκειμένου να είναι αποτελεσματικός πρέπει να εξατομικεύει τη διδασκαλία του, να αγαπάει το επάγγελμά του, να διαθέτει γνώσεις και να ενημερώνεται συνεχώς, να είναι υπομονετικός και επικοινωνιακός και να αντιμετωπίζει τις δύσκολες καταστάσεις με ψυχραιμία. Πρέπει να δείχνει σεβασμό και αποδοχή στους μαθητές του και να τους παρέχει κίνητρα, προκειμένου να συμμετέχουν όλοι ενεργά. Ακόμη, είναι σημαντικό να είναι ειλικρινής, να τους στηρίζει, να τους εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια και να παίρνει ανατροφοδότηση από αυτούς. Ο αποτελεσματικός εκπαιδευτικός ΠΚΑ, πρέπει να έχει καλή συνεργασία με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς, ανεξαρτήτως κλάδου και να επιδιώκει να κάνει συνδιδασκαλίες μαζί τους, να παίρνει ανατροφοδότηση και πληροφορίες από αυτούς. Ακόμη ο αποτελεσματικός εκπαιδευτικός ΠΚΑ, είναι σημαντικό να έχει καλές σχέσεις με το οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών του, προκειμένου να υπάρχει εποικοδομητική συνεργασία, κατανόηση και εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Τέλος, ένας αποτελεσματικός εκπαιδευτικός ΠΚΑ, είναι καλό να διαθέτει το κατάλληλο περιβάλλον για τη διδασκαλία του και να διαχειρίζεται τις όποιες συνθήκες του με τέτοιον τρόπο, ώστε να μην επηρεάζεται αρνητικά, η αποτελεσματικότητά του.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ Η/ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ (DCD)

THE IMPACT OF A TRAINING PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THEIR TEACHING PRACTICES IN CHILDREN WITH DYSLEXIA AND/OR DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER (DCD)

ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α.[1], ΔΕΡΡΗ Β.[2], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[2], ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.[2]

ANDREADOU A.[1], DERRI V.[2], KOURTESIS T.[2], MICHALOPOULOU M.[2]

[1]ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΒΑΛΑΣ
[2]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]PRIMARY EDUCATION IN KAVALA
[2]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anandrea@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια οι επιστήμονες συμφωνούν ότι υπάρχει συννοσηρότητα ανάμεσα στην Δυσλεξία και την Αναπτυξιακή Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού (DCD). Η Φυσική Αγωγή θεωρείται το πιο κατάλληλο μάθημα του σχολικού προγράμματος για την προώθηση της υγιεινής ζωής και την ανάπτυξη όχι μόνο κινητικών αλλά και κοινωνικών δεξιοτήτων. Όταν οι διδακτικές πρακτικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής προσαρμόζονται κατάλληλα στις ανάγκες των μαθητών τους, δίνονται κίνητρα για μάθηση ειδικά στην περίπτωση των παιδιών με DCD. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός δίμηνου εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στην πιθανή διαφοροποίηση της διδακτικής τους αποτελεσματικότητας, αναφορικά με τη διαχείριση και τη διδασκαλία των μαθητών με DCD. Το δείγμα αποτέλεσαν 29 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής δημόσιων δημοτικών σχολείων, οι οποίοι επιλέχθηκαν με τυχαίο τρόπο μετά από εκδήλωση ενδιαφέροντος, από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Συγκεκριμένα, έλαβαν μέρος 13 άνδρες και 16 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 50 έτη και προϋπηρεσίας 18 έτη. Προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους ήταν να διδάσκουν σε τάξη που να αποτελείται από τουλάχιστον ένα παιδί με Δυσλεξία ή DCD. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την πειραματική (N=16) και την ομάδα ελέγχου (N=13). Η δίμηνη εξ αποστάσεως επιμόρφωση σχεδιάστηκε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας E-class του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Στους επιμορφούμενους ανατέθηκε η εβδομαδιαία μελέτη υλικού, η χρήση εργαλείων, η συμπλήρωση ερωτηματολογίων, ο σχεδιασμός ωριαίων μαθημάτων και η υλοποίηση διαφοροποιημένου διαθεματικού προγράμματος ενώ στο τέλος κάθε βδομάδας, πραγματοποιούνταν η αξιολόγησή τους με διαδικτυακά τεστ, με ταυτόχρονη ανατροφοδότηση. Το εργαλείο Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE) των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlapoutaki και Kioumourtzoglou (2014) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της διδακτικής αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, αφού προσαρμόστηκε κατάλληλα ώστε να αφορά μαθητές με συννοσηρότητα DCD ή/και Δυσλεξίας, από τους Ανδρεάδου και Δέρρη (2018) και ελέγχθηκε η εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Η τελική του μορφή αποτελείται από 20 θέματα τα οποία κατηγοριοποιούνται αντίστοιχα σε έξι παράγοντες/θεματικές ενότητες: 1)εφαρμογή του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής, 2) υλοποίηση του μαθήματος, 3)περιβάλλον μάθησης, 4) στρατηγικές διδασκαλίας, 5)αξιολόγηση μαθητή και διδάσκοντα και 6)χρήση της Τεχνολογίας. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους εκπαιδευτικούς δύο φορές, πριν και μετά την επιμόρφωση. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης στους παράγοντες 1 (Γενικό Περιεχόμενο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής), 3 (Περιβάλλον Μάθησης), 4 (Στρατηγικές Διδασκαλίας) και 5 (Αξιολόγηση μαθητή). Συγκεκριμένα, η πειραματική ομάδα παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση από την αρχική στην τελική μέτρηση στις διδακτικές πρακτικές που εφάρμοζε στο Περιβάλλον Μάθησης, στις Στρατηγικές Διδασκαλίας και στην Αξιολόγηση του μαθητή, ενώ η ομάδα ελέγχου σημείωσε χαμηλά σκορ στους ίδιους παράγοντες, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά από την αρχική μέτρηση. Συμπεραίνεται ότι η επιμόρφωση είχε θετική επίδραση στις διδακτικές πρακτικές των εκπαιδευτικών, αφού σύμφωνα με την άποψή τους, άρχισαν να χρησιμοποιούν νέες διδακτικές στρατηγικές για να διαφοροποιήσουν το μάθημα, να προσελκύσουν, να συμπεριλάβουν και να εκπαιδεύσουν τους μαθητές με DCD στην τυπική τάξη. This research has been financially supported by General Secretariat for Research and Technology (GSRT) and the Hellenic Foundation for Research and Innovation (HFRI) (Scholarship Code: 281).

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ, ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΙΣΜΟ

ADAPTED MOVING TRADITIONAL GAMES TN THE SCHOOL YARD. IMPACT ON STUDENTS' SOCIAL SKILLS WITH AND WITHOUT AUTISM

ΤΖΑΜΠΑΖΑΚΗ Ζ.[1], ΚΑΜΗΛΑΚΗ Α.[1], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΔΕΡΡΗ Β.[1], ΑΛΕΥΡΙΑΔΟΥ Α.[2]

TZAMPAZAKI Z.[1], KAMILAKI A.[1], KOURTESIS T.[1], DERRI V.[1], ALEURIADOU A.[2]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

[1]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE
[2]UNIVERSITY OF WESTERN MACEDONIA

zachtzab@phyed.duth.gr

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανάπτυξη και εφαρμογή ενός πιλοτικού προγράμματος δομημένου παραδοσιακού παιχνιδιού στο σχολικό διάλειμμα, με στόχο την κινητική συμμετοχή και την κοινωνική ανάπτυξη ενός μαθητή με αυτισμό. Για τα παιδιά με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού, οι ρουτίνες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα τα οδηγούν στο να αισθάνονται άνετα και να μην έχουν άγχος, αφού είναι εξοικειωμένα με αυτό. Συνεπώς, το διάλειμμα που παραπέμπει σε ένα μη δομημένο πλαίσιο, αποτελεί μία δύσκολη στιγμή για το παιδί. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 μαθητές Δημοτικού Σχολείου ηλικίας 11-12 ετών (ΣΤ΄ταξης) συμπεριλαμβανομένου και ενός μαθητή με αυτισμό που παρακολουθούσε το τμήμα με παράλληλη στήριξη. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε μια Ομάδα Ελέγχου (n=11) και μια Πειραματική Ομάδα (n=11) στην οποία συμμετείχε και ο μαθητής με αυτισμό. Ο μαθητής με αυτισμό ήταν 12 ετών. Σε σχέση με το μέσο όρο της τάξης το γνωστικό του επίπεδο ήταν μέτριο αλλά υστερούσε κατά πολύ σε κοινωνικές και συμπεριφορικές δεξιότητες. Παρακολουθούσε το τμήμα του με την βοήθεια παράλληλης στήριξης. Πραγματοποιήθηκε αρχική αξιολόγηση των μαθητών με το εργαλείο Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters-II στην ελληνική του έκδοση, το οποίο κατασκευάστηκε για να αξιολογεί κοινωνικές δεξιότητες παιδιών ηλικίας 4-18 ετών. Το ερωτηματολόγιο συντίθεται από πενήντα επτά θέματα που κατανέμονται σε τρεις παράγοντες που ερευνούν τρεις διαστάσεις των κοινωνικών δεξιοτήτων: ο πρώτος παράγοντας ονομάζεται «εχθρικότητα», ο δεύτερος «προσαρμοστικότητα/ καταλληλόλητα, και ο τρίτος «υπερβολική αυτοπεποίθηση». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 ανταποκρινόταν στο «διαφωνώ απολύτως» και το 5 στο «συμφωνώ απολύτως». Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ελέγχθηκαν μέσα από την επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση και τη χρήση του δείκτη a του Cronbach. Δεν πραγματοποιήθηκε δεύτερη αξιολόγηση καθώς υπήρξε διακοπή της σχολικής χρονιάς λόγω covid-19. Στη συνέχεια μπήκαν σε εφαρμογή τα τροποποιημένα παραδοσιακά παιχνίδια στη διάρκεια του διαλείμματος. Χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα παραδοσιακά παιχνίδια α)κυνηγητό μπάλα β) πυραμίδες γ) μήλα δ) χώρες, τα οποία επιλέχθηκαν από το βιβλίο εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό.

Σε διάστημα δυο μηνών και ανά εβδομάδα το κάθε παιχνίδι εναλλάσσονταν. Κάθε παιχνίδι παίζονταν δύο φορές την εβδομάδα και συνολικά το κάθε παιχνίδι παίχτηκε τέσσερις φορές. Στον μαθητή με αυτισμό γινόταν παρατήρηση και καταγραφή της συμπεριφοράς του κατά την διάρκεια των παιχνιδιών μέσω ημερολογίου από την δασκάλα της παράλληλης στήριξης και από την δασκάλα της τάξης. Η δασκάλα παράλληλης ήταν και υπεύθυνη για την οργάνωση και διεξαγωγή των παιχνιδιών, καθώς είναι απόφοιτη ΤΕΦΑΑ και Μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος. Από την πορεία της έρευνας φάνηκε η θετική διαφοροποίηση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών της πειραματικής ομάδας. Συγχρόνως, παρατηρήθηκε και η συμβολή του δομημένου παιχνιδιού, κατά την διάρκεια του διαλείμματος, στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων των παιδιών της τάξης τόσο μεταξύ τους όσο και με τον μαθητή με τον αυτισμό. Συμπεραίνεται ότι ένα δομημένο διάλλειμα με τροποποιημένα κινητικά παιχνίδια μπορεί να συμβάλει θετικά στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων των παιδιών τόσο μεταξύ τους όσο και με το μαθητή με αυτισμό, αλλά και στη μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών που συναντιούνται συχνά στα διαλλείματα τόσο του μαθητή με αυτισμό όσο και των υπολοίπων παιδιών.

Λεξεις – κλειδιά: ΑΥΤΙΣΜΟΣ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

INVESTIGATION OF SPORTS INJURIES IN SWIMMING SPORTS ATHLETES WITH DISABILITIES

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Anastasiaduth@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τη συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών και να διερευνήσει το είδος και τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης σε αθλητές με κινητική αναπηρία στο άθλημα της κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 63 αθλητές κολύμβησης (48 άνδρες & 15 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 30 ± 1,35 έτη και 9,70 ±6,78 χρόνια συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες, οι οποίοι συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης που πραγματοποιήθηκε το 2019 στην Αθήνα. Η πλειονότητα των αθλητών αγωνίζονταν στις κατηγορίες S1 έως S10. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou και συνεργάτες (2007), αφού προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Περιελάμβανε συνολικά 38 ερωτήσεις που αφορούσαν τους εξωγενείς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών και προστέθηκαν ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους αθλητές κατά την εβδομάδα διεξαγωγής των αγώνων. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική και οι συμμετέχοντες κατέγραφαν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών που τους στοίχισαν μία τουλάχιστον εβδομάδα απομάκρυνσης από τον χώρο προπόνησης. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας, προέκυψε ότι μόνον το 31,7% του δείγματος εμφάνισε τραυματισμούς, με την πλειονότητα να είναι τραυματισμοί υπέρχρησης (45%) ενώ ένα μικρότερο ποσοστό ήταν οξείς (15%). Η συχνότερη τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή ήταν ο ώμος, ακολουθούσε η μέση, ο αυχένας και το γόνατο, ενώ όσον αφορά το είδος των τραυματισμών που αναφέρθηκαν ήταν κυρίως τενοντίτιδες στην περιοχή του ώμου. Οι σημαντικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν σύμφωνα με την προσωπική άποψη των αθλητών ήταν κυρίως λόγω υπέρχρησης, κακής τεχνικής, ελλιπούς προθέρμανσης και αποθεραπείας και κακής φυσικής κατάστασης. Οι αθλητές εμφάνισαν περισσότερους τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των προπονήσεων (70%) από ότι κατά τη διάρκεια των αγώνων (30%). Το 45% των αθλητών χρειάστηκε μόνον πρώτες βοήθειες ενώ το 35% χρειάστηκε ιατρική επίσκεψη και φροντίδα. Όσον αφορά τη σοβαρότητα των τραυματισμών, το 41,7% των αθλητών απείχε λόγω των τραυματισμών έως 7 ημέρες από τις καθημερινές προπονήσεις ενώ το 25% απείχε για περισσότερες από 20 ημέρες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, αναμένεται να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των γνώσεων σχετικά με τις κακώσεις αθλητών με κινητική αναπηρία στο άθλημα της κολύμβησης και στη δημιουργία αποτελεσματικότερων προγραμμάτων πρόληψης και αποκατάστασης με στόχο να προπονούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς τραυματισμούς.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF INTERVENTIONAL PROGRAM ON THE PHYSICAL CONDITION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS WITH MENTAL DISABILITY

ΒΕΛΛΕΛΗ Λ., ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.

VELLELI L., PETRIDOU C., BATSIOU S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lindavelleli@hotmail.com

Τα άτομα με Νοητική Αναπηρία (ΝΑ) παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης. Η ελλιπής συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία όπως την παχυσαρκία, την υπέρταση και τα προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Η άσκηση θεωρείται αναγκαία για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός παρεμβατικού προγράμματος σε παραμέτρους που αφορούν τη φυσική κατάσταση (αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη, ισορροπία, ευλυγισία) σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου, που φοιτούν σε σχολική μονάδα ειδικής αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 5 μαθητές με ΝΑ, (3 κορίτσια και 2 αγόρια), ηλικίας από 10 έως 12 χρόνων. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις μία πριν και μία μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος. Διερευνήθηκε η φυσική κατάσταση (ισορροπία, δύναμη άνω μέρος κορμού, ευκαμψία, λειτουργική ικανότητα, η ευλυγισία της ωμικής ζώνης και η αερόβια ικανότητα) των μαθητών. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια έξι εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα διεξάγονταν δύο συνεδρίες των 30 λεπτών η κάθε μια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε μεγάλη βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών στις παραμέτρους που εξετάστηκαν. Διαπιστώθηκε ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα, που είχε συγκεκριμένους στόχους είχε θετική επίδραση στο επίπεδο των φυσικών και κινητικών ικανοτήτων των μαθητών με ΝΑ. Απαιτούνται περισσότερες έρευνες για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της παρούσας.

Λέξεις - κλειδιά: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΗ ΔΕΠ/Υ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

EFFECT OF COMBINED EXERCISE PROGRAMME ON A CHILD WITH DIAGNOSED ADHD. A CASE STUDY

ΜΠΟΚΑ Α., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ., ΚΟΥΛΗ Ο., ΚΑΜΠΑΣ Α.

BOKA A., KOURTESIS T., KOULI O., KAMBAS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

alexboka@phyed.duth.gr

Οι πλέον διαδεδομένες και αποτελεσματικές επιλογές θεραπείας για τα άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ/Υ) είναι η φαρμακευτική αγωγή και η μέθοδος «τροποποίησης συμπεριφοράς». Ωστόσο η αποτελεσματικότητα αυτών των θεραπειών παρουσιάζει χαμηλά ποσοστά διατήρησης. Σημαντικός αριθμός μελετών υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στις παραπάνω θεραπείες και να εξασφαλίσει διατήρηση των ευεργετικών αποτελεσμάτων. Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η επίδραση ενός συνδυασμένου προγράμματος άσκησης (α) ατομικής παρέμβασης και (β) ψυχοκινητικής παρέμβασης, στην κινητική επιδεξιότητα ενός αγοριού ηλικίας 10 ετών με διαγνωσμένη ΔΕΠ/Υ (διπλός τύπος) από Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.). Το παιδί παρουσιάζει συμπτώματα κινητικής αδεξιότητας χωρίς να υπάρχει διάγνωση, γεγονός που σύμφωνα με τις δηλώσεις γονέων και δασκάλων, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινή του συμπεριφορά. Για την διάγνωση της κινητικής αδεξιότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του «Movement Assessment Battery for Children - 2», το οποίο συμπληρώθηκε (1) από την μητέρα, (2) τον ΚΦΑ, (3) την δασκάλα της τάξης που φοιτά το παιδί και (4) την εκπαιδευτικό παράλληλης στήριξης. Η αξιολόγηση που προέκυψε από την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων κατατάσσουν το παιδί και στις 4 περιπτώσεις στην «κόκκινη κατηγορία» παιδιών με κινητική αδεξιότητα. Στη συνέχεια και πριν από την έναρξη της παρέμβασης, το παιδί μετρήθηκε με το εργαλείο κινητικής επιδεξιότητας «Bruininks- Oseretsky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT-2™)». Η παρέμβαση διήρκησε τρείς μήνες και περιελάβανε 10 συνεδρίες ψυχοκινητικής παρέμβασης, 10 συνεδρίες ατομικού προγράμματος άσκησης και 7 συνεδρίες ατομικής άσκησης στο νερό. Μετά το τέλος της παρέμβασης το παιδί μετρήθηκε εκ νέου με το BOT-2. Τα αποτελέσματα έδειξαν μικρές βελτιώσεις σε επι μέρους τομείς όπως ο συντονισμός χεριών-ποδιών, η ισορροπία αλλά και στο συνολικό σκορ. Ωστόσο χρειάζεται επιπλέον έρευνα με εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης μεγαλύτερης διάρκειας και ελέγχου της επίδρασής τους και σε άλλους τομείς που το άτομο παρουσιάζει δυσκολίες, προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΔΕΞΙΟΤΗΤΑ, , BOT-2, MABC-2

Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΕΝΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΜΕ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

TRAINING LOADS RECORDING IN THE INITIAL PARALYMPIC FIRST PREPARATION PERIOD OF A LEFT LEG AMPUTEE BELOW KNEE WORLD CHAMPION IN PARACYCLING: A CASE STUDY

ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
SKINTZIS D., BAXEVANI M., KAMBAS A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimiskin1@phyed.duth.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή των προπονητικών επιβαρύνσεων στην πρώτη περίοδο προετοιμασίας (ΠΠ) παραολυμπιακής χρονιάς ενός παγκόσμιου πρωταθλητή ποδηλασίας με ακρωτηριασμό στο αριστερό κάτω άκρο. Ο αθλητής είναι 20 ετών και μέλος της Ελληνικής Εθνικής Ομάδας Ποδηλασίας ΑμεΑ τα τελευταία 3 χρόνια. Στόχος της πρώτης περιόδου προετοιμασίας ήταν η ανάπτυξη της βασικής και της ειδικής αντοχής για τη μετάβαση στην προ-αγωνιστική προπόνηση πίστας ενόψει παγκοσμίου πρωταθλήματος. Η διάρκεια της πρώτης ΠΠ του αθλητή ήταν 8 εβδομάδες και συγκεκριμένα από τις 30/9 έως τις 23/11/19. Οι αγωνιστικές υποχρεώσεις του αθλητή ήταν το πανελλήνιο πρωτάθλημα πίστας ΑμεΑ στις 7 & 8/1/2020 και το παγκόσμιο πρωτάθλημα πίστας ΑμεΑ από 30/1 έως 2/2/20. Για την καταγραφή των προπονητικών επιβαρύνσεων χρησιμοποιήθηκε το όργανο μέτρησης GARMIN 530 EDGE και για τη διαχείριση των προπονητικών δεδομένων η εφαρμογή GARMIN CONNECT. Μέσω της εφαρμογής γινόταν καθημερινή καταγραφή του χρόνου προπόνησης, της διανυθείσας απόστασης, της καρδιακής συχνότητας και της παραγόμενης ισχύος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ο συνολικός χρόνος προπόνησης ήταν 96:12’ ώρες ενώ ο μέσος όρος ημερησίως ήταν 2:02’ ώρες. Η μέση ταχύτητα κίνησης του αθλητή ήταν 30,13 χλμ./ώρα, η συνολική απόσταση που διανύθηκε ήταν τα 2.900 χλμ. και ο μέσος όρος ημερησίως ήταν τα 61,65 χλμ. Η μέση ποσοστιαία τιμή της μέσης καρδιακής συχνότητας ήταν 71% (142 παλμοί/λεπτό) ενώ η μέση ποσοστιαία τιμή της μέγιστης καρδιακής συχνότητας ήταν 85% (171 παλμοί/ λεπτό). Τέλος, οι μέσοι όροι ισχύος ήταν: 122w, 391w και 145w για τη μέση, τη μέγιστη και την εξομαλυμένη τιμή αντίστοιχα. Συμπερασματικά, η ανάλυση των προπονητικών δεδομένων της πρώτης ΠΠ του αθλητή οδήγησε σε αλλαγές του προγράμματος , από την πρώτη στη δεύτερη ΠΠ.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΑΜΕΑ, ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟΣ, ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΙΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

THE EFFECTIVENESS OF A WATER-BASED INTERVENTION PROGRAM ON SWIMMING SKILLS AND ON STEREOTYPED BEHAVIOR IN CHILDREN WITH AUTISM

ΚΑΠΑΣΟΥΡΗ Α.[1], ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.[1], ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π.[2], ΜΠΕΝΕΚΑ Α.[1]

KAPASOURI A.[1], MPATSIOU S.[1], GIAGAZOGLOU P.[2], BENEKA A.[1]

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

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

kkapasouri@yahoo.gr

Την τελευταία δεκαετία από τον αυξημένο αριθμό ερευνητικών μελετών που διεξήχθησαν διαπιστώθηκε ότι τα οφέλη της έγκαιρης παρέμβασης σε παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι πολλά. Από την ανασκόπηση της πρόσφατης βιβλιογραφίας φαίνεται ότι οι παρεμβάσεις στο νερό έχουν θετικά αποτελέσματα στη βελτίωση της συγκέντρωσης προσοχής, της βλεμματικής επαφής, της λεκτικής επικοινωνίας, της ανεκτικότητας στην επαφή και στο άγγιγμα, στη βελτίωση της δύναμης, της αντοχής, του συντονισμού καθώς επίσης του εύρους κίνησης, της σωματογνωσίας, του προσανατολισμού και της ισορροπίας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης ενός προγράμματος παρέμβασης στο νερό στις κολυμβητικές δεξιότητες και στη στερεοτυπική συμπεριφορά παιδιών με ΔΑΦ. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 παιδιά με ΔΑΦ (αγόρια n= 6, κορίτσια n= 4), χωρίς συννοσηρότητα, ηλικίας 6-8 ετών (Μ.Ο. 7 ετών). Εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης βασισμένο στα 10 σημεία της Halliwick Concept, για 12 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Οι ημέρες διεξαγωγής των μαθημάτων κολύμβησης ήταν Δευτέρα, Τρίτη και Τετάρτη. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις, κατά την 1η, 12η και 16η εβδομάδα. Οι κολυμβητικές δεξιότητες αξιολογήθηκαν με τα εργαλεία Water Orientation Test Alyn 1 & 2 (νοητική προσαρμογή και λειτουργικότητα στο νερό). Η αξιολόγηση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς έγινε με την εφαρμογή υποκλίμακας στερεοτυπικής συμπεριφοράς, που περιλαμβάνει 7 ερωτήματα της λίστας παρατήρησης Aberrant Behaviour Checklist - 2 Community. Η στερεοτυπική συμπεριφορά καταγράφονταν από τον γονέα και τον ψυχολόγο του παιδιού 2 ημέρες την εβδομάδα: α) την Τετάρτη αμέσως μετά από τριήμερη καθημερινή παρέμβαση και β) το Σάββατο, μετά από τριήμερη αποχή. Από την ανάλυση του test Freidman και των επιμέρους test Wilcoxon φάνηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στα αποτελέσματα των κολυμβητικών δεξιοτήτων. Από τα δεδομένα της υποκλίμακας στερεοτυπικής συμπεριφοράς μεταξύ των καταγραφών στις διαφορετικές ημέρες της εβδομάδας, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά. Μικρότερη ήταν η συχνότητα εμφάνισης της στερεοτυπικής συμπεριφοράς μετά την τριήμερη συμμετοχή στα μαθήματα κολύμβησης σύμφωνα με τον ψυχολόγο καθώς και τους γονείς. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα παρέμβασης 12 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, θεραπευτικής κολύμβησης βασισμένο στα 10 σημεία της Halliwick Concept, επέδρασε θετικά τόσο στις κολυμβητικές δεξιότητες, όσο και στη συχνότητα της στερεοτυπικής συμπεριφοράς των συμμετεχόντων. Απαιτείται η διενέργεια παρόμοιων ερευνών με μεγαλύτερο δείγμα παιδιών με ΔΑΦ για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ, ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

28th
ICPESS

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Prescription of Exercise

Συνταγογράφηση της άσκησης

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ PILATES ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

EFFECTS OF PILATES METHOD ON HEALTH-RELATED FITNESS IN SECONDARY EDUCATION STUDENTS

ΜΑΡΑΝΤΙΔΟΥ Θ.[1], ΜΑΛΕΛΗ Δ.[2], ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.[1], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΔΟΥΔΑ Ε.[1]

MARANTIDOU T.[1], MALELI D.[2], AGGELOUSIS N.[1], KOURTESIS T.[1], DOUDA H.[1]

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

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

thomai_mara@yahoo.gr

Ο J.H. Pilates σχεδίασε μια ολοκληρωμένη μέθοδο διάτασης και ενδυνάμωσης των μυών για να επιτευχθεί η «οικοδόμηση» ενός ισχυρού σώματος, μέσω της φιλοσοφίας του σώματος μέσα από το νου (mind-over-body control). Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος εκγύμνασης βασισμένο στη μέθοδο του Pilates στη φυσική κατάσταση για την υγεία μαθητριών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Συμμετείχαν πενήντα (50) μαθήτριες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης μετά από γραπτή συγκατάθεση των γονέων τους. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα (Π.Ο: n=25) και την ομάδα ελέγχου (Ο.Ε: n=25). Η Π.Ο. συμμετείχε σε πρόγραμμα εκγύμνασης με τη μέθοδο Pilates, για 10 εβδομάδες, με συχνότητα δύο (2) φορές την εβδομάδα, επιπλέον του προγράμματος φυσικής αγωγής του σχολείου. Η Ο.Ε. δε συμμετείχε σε κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης πέρα από το πρόγραμμα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Για τον προσδιορισμό των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία χρησιμοποιήθηκε η δέσμη Fitnessgram. Ειδικότερα, οι μαθήτριες μετρήθηκαν στην αερόβια ικανότητα μέσω παλίνδρομου τρεξίματος (pacer test), στη μυϊκή δύναμη/αντοχή με ροκανίσματα (curl ups), άρσεις κορμού (trunk lifts) και βυθίσεις (push-ups), στην ευκαμψία μέσω τροποποιημένης δίπλωσης κορμού (back saver sit and reach) και στη σύνθεση σώματος με μέτρηση του σωματικού λίπους (δερματοπτυχομέτρηση). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με παράγοντα επανάληψης τον παράγοντα μέτρηση (αρχική, τελική) και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (πειραματική, ελέγχου), ενώ για τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων χρησιμοποιήθηκε το τεστ Bonferroni. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως μόνο για την δύναμη/αντοχή των κοιλιακών και ραχιαίων μυών υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση μόνο στην πειραματική ομάδα. Αντίθετα, οι υπόλοιπες ικανότητες είτε δεν σημείωσαν σημαντική μεταβολή στην πειραματική ομάδα, είτε μεταβλήθηκαν σημαντικά και στις δύο ομάδες. Ως εκ τούτου, συμπεραίνεται ότι η εκγύμναση με τη μέθοδο Pilates έχει σημαντικά οφέλη μόνο για τους μύες του κορμού, ίσως διότι αυτοί οι μύες ενεργοποιούνται περισσότερο κατά την εφαρμογή της εν λόγω μεθόδου η οποία δίνει έμφαση στην σταθεροποίηση του κορμού.

Λέξεις - κλειδιά: PILATES, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

THE EFFECT OF HYBRID STRENGTH TRAINING ON BONE DENSITY OF MIDDLE-AGED MEN

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.[1], ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ.[1], ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ.[1], ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[2], ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.[1], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[2], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

PROTOPAPA M.[1], MATAKIAS T.[1], MAVRIDIS K.[1], DRAGANIDIS D.[2], STAMPOULIS T.[1], AVLONITI A.[1], KAMBAS A.[1], FATOUROS I.[2], CHATZINIKOLAOU A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

m.protopapa@hotmail.com

Η παχυσαρκία είναι μια ασθένεια της σύγχρονης εποχής και παρά την ανάπτυξη στρατηγικών ενημέρωσης και αντιμετώπισης πλήττει ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Η βάση της παχυσαρκίας είναι η υπερβολική πρόσληψη τροφής και η ταυτόχρονη μείωση της ενεργειακής δαπάνης που οφείλεται στον καθιστικό τρόπο ζωής. Η παχυσαρκία θεωρείται ως ισχυρός παράγοντας ανάπτυξης μεταβολικών νοσημάτων και φλεγμονωδών καταστάσεων, οι οποίες συνδέονται με τη μείωση της οστικής πυκνότητας και της ανθεκτικότητας των οστών σε αδρανείς παχύσαρκους άνδρες. Στις στρατηγικές αντιμετώπισης, τόσο της παχυσαρκίας όσο και της οστεοπόρωσης, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η άσκηση και ιδιαίτερα η άσκηση υβριδικής μορφής. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της υβριδικής άσκησης στην κατάσταση των οστών όλου του σώματος και του ισχίου σε μεσήλικες παχύσαρκους άνδρες. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 παχύσαρκοι άνδρες οι οποίοι πραγματοποίησαν την περίοδο ελέγχου τριών μηνών, όπου δεν συμμετείχαν σε οργανωμένες μορφές άσκησης και δεν μετέβαλαν τις διατροφικές τους συνήθειες και τις συνήθειες άσκησης και αξιολογήθηκαν πριν και μετά ως προς την οστική τους πυκνότητα σε όλο το σώμα και τα τμήματά του. Στη συνέχεια συμμετείχαν σε πρόγραμμα άσκησης υβριδικής μορφής (κυκλική προπόνηση με ελαφριές αντιστάσεις) τρεις φορές την εβδομάδα και με προοδευτική αύξηση της δυσκολίας και της διάρκειας των ασκήσεων. Η μορφή της προπόνησης συμπεριελάμβανε 10 ασκήσεις και η αναλογία έργου διαλείμματος ορίστηκε για τον πρώτο 1,5 μήνα στα 20 δευτερόλεπτα άσκησης και 40 δευτερόλεπτα διάλειμμα ενώ για το υπόλοιπο πρόγραμμα το έργο και το διάλειμμα διαρκούσαν 30 δευτερόλεπτα. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν ως προς την οστική πυκνότητα όλου του σώματος και των τμημάτων του πριν και μετά την παρέμβαση με τη μέθοδο της διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Ως αρχική μέτρηση ορίστηκε ο μέσος όρος της περιόδου ελέγχου. Στα αποτελέσματα της μελέτης δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή της συνολικής οστικής πυκνότητας και της συνολικής οστικής μάζας. Αν και παρατηρήθηκε τάση για αύξηση και των δύο παραμέτρων η οποία οφειλόταν κυρίως σε μεταβολή της οστικής μάζας των κάτω άκρων. Συμπερασματικά, με τη χρήση της μεθόδου DXA διαπιστώθηκε τάση για βελτίωση της κατάστασης των οστών. Ωστόσο, το χρονικό διάστημα των τριών μηνών δεν επαρκεί ώστε να καταστούν σημαντικές οι διαφορές αυτές. Ενδεχομένως, η ανάλυση βιοχημικών δεικτών που αξιολογούν τη σύνθεση και αποσύνθεση των οστών να επηρεάζονται περισσότερο σε αυτό το χρονικό διάστημα και η απεικονιστική αξιολόγηση να απαιτεί περαιτέρω χρονικό διάστημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟ ΣΠΛΑΧΝΙΚΟ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΡΙΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ ΑΝΔΡΕΣ

THE EFFECT OF HYBRID STRENGTH TRAINING ON LIVER FAT AND PERITHERAL FAT OF OBESE MIDDLE-AGED MEN

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.[1], ΟΥΡΑΝΟΣ Α.[2], ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι.[1], ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.[1], ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.[3], ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.[1], ΚΑΜΠΑΣ Α.[1], ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.[3], ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.[1]

PROTOPAPA M.[1], OURANOS A.[2], MITKAKIS I.[1], BALABANOS D.[1], DRAGANIDIS D.[2], AVLONITI A.[1], KAMBAS A.[1], FATOUROS I.[2], CHATZINIKOLAOU A.[1]

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

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

m.protopapa@hotmail.com

Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την αύξηση της θερμιδικής πρόσληψης ή του γρήγορου φαγητού, που χαρακτηρίζει την εποχή μας, έχουν κατηγορηθεί για την δραματική αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας στη χώρα μας. Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από την εναπόθεση λίπους τόσο στον υποδόριο χώρο όσο και στα σπλάχνα, με χαρακτηριστική την ηπατική στεάτωση η όποια δεν οφείλεται στην κατανάλωση αλκοόλ. Στα μέτρα αντιμετώπισης έχουν εξεταστεί διάφορες μορφές άσκησης όπως η αερόβια άσκηση και η άσκηση με αντιστάσεις, όπου διαπιστώνεται μείωση τόσο στο υποδόριο όσο και στο σπλαχνικό λίπος χωρίς απαραίτητα να συνδυάζονται πάντα με σημαντική μείωση του σωματικού βάρους. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση μεσοπρόθεσμου υβριδικού προγράμματος άσκησης στο υποδόριο λίπος και στη λιπώδη διήθηση ήπατος. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 παχύσαρκοι άνδρες οι οποίοι πραγματοποίησαν την περίοδο ελέγχου τριών μηνών, όπου δεν συμμετείχαν σε οργανωμένες μορφές άσκησης και δεν μετέβαλαν τις διατροφικές τους συνήθειες και τις συνήθειες άσκησης και αξιολογήθηκαν πριν και μετά ως προς τη λιπώδη διήθηση ήπατος με τη χρήση υπερήχου και τη συνολική ποσότητα λίπους με τη χρήση της μεθόδου διπλής απορροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA). Στη συνέχεια συμμετείχαν σε πρόγραμμα άσκησης υβριδικής μορφής (κυκλική προπόνηση με ελαφριές αντιστάσεις) τρεις φορές την εβδομάδα και με προοδευτική αύξηση της δυσκολίας και της διάρκειας των ασκήσεων. Η μορφή της προπόνησης συμπεριελάμβανε 10 ασκήσεις και η αναλογία έργου διαλείμματος ορίστηκε για τον πρώτο 1,5 μήνα στα 20 δευτερόλεπτα άσκησης και 40 δευτερόλεπτα διάλειμμα, ενώ για το υπόλοιπο πρόγραμμα το έργο και το διάλειμμα διαρκούσαν 30 δευτερόλεπτα. Στις έξι εβδομάδες προπόνησης και στις 12 εβδομάδες οι συμμετέχοντες επανέλαβαν τις μετρήσεις. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Ως αρχική μέτρηση αξιολογήθηκε ο μέσος όρος της περιόδου ελέγχου. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της λιπώδους διήθησης ήπατος στις έξι εβδομάδες (6%) και στο τέλος του προγράμματος (14%) και σημαντική μείωση στο ποσοστό λίπους 4-7%. Συμπερασματικά, το πρόγραμμα υβριδικής προπόνησης προκάλεσε σημαντική μείωση της λιπώδους μάζας και της λιπώδους διήθησης ήπατος από τις 6 εβδομάδες προπόνησης. Οι διαφοροποιήσεις ήταν εντονότερες στη λιπώδη διήθηση ήπατος, γεγονός που ενδεχομένως βελτιώνει την υγεία των ασκούμενων.

Λέξεις – κλειδιά: ΗΠΑΤΟΝΕΦΡΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση

ΕΠΑΡΚΕΙΑ, ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

SUPPORT, FITNESS AND QUALITY OF SPORT MATERIALS OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE IN PRIMARY SCHOOLS OF FTHIOTIDA

ΓΕΩΡΓΑΝΤΖΑΣ Ι.

GEORGANTZAS I.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF THE PELOPONNESE

johngeorgantzas54@gmail.com

Η υλικοτεχνική υποδομή επηρεάζει ταυτόχρονα μαθητές και εκπαιδευτικούς και προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του παρεχόμενου εκπαιδευτικού έργου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανάδειξη της υφιστάμενης κατάστασης των αθλητικών υποδομών, η επάρκεια και καταλληλότητα του αθλητικού υλικού που χρησιμοποιείται στο μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας υπό το πρίσμα των εκπαιδευτικών σε αντανάκλαση με την επιτέλεση της παιδαγωγικής πράξης. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε, προσαρμοσμένο για το μάθημα της φυσικής αγωγής, το ερωτηματολόγιο Ρακιτζή (2015) αποτελούμενο από 25 ερωτήσεις και οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert. Ο έλεγχος του εργαλείου μέσω του δείκτη Cronbach a, εμφάνισε αποδεκτή εγκυρότητα και αξιοπιστία. Στη μελέτη συμμετείχαν 25 καθηγητές φυσικής αγωγής, οι οποίοι εργάζονται σε σχολεία της Περιφερειακής Ενότητας Φθιώτιδας. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε μέσω του στατιστικού πακέτου SPSS 20 και τα στοιχεία αναλύθηκαν με τη μέθοδο της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης. Αναφορικά με το υλικό για το διδακτικό αντικείμενο του ποδοσφαίρου οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής δηλώνουν ότι οι σχολικές μονάδες δεν διαθέτουν καθόλου εστίες και δίχτυα ποδοσφαίρου, ενώ ελλειμματικό είναι και το υλικό για την καλαθοσφαίριση όπου παρουσιάζονται υστερήσεις σε μπασκέτες, μπάλες και δίχτυα καλαθιών. Ελάχιστα ικανοποιημένοι δηλώνουν από την ύπαρξη ορθοστατών για την υλοποίηση του διδακτικού αντικειμένου της πετοσφαίρισης καθώς και από την διαθεσιμότητα εστιών χειροσφαίρισης. Τέλος, ανύπαρκτη χαρακτηρίζουν την αθλητική υποδομή για την υλοποίηση της ρυθμικής και ενόργανης γυμναστικής. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η αθλητική υλικοτεχνική υποδομή δεν καλύπτει τις απαιτήσεις του Προγράμματος Σπουδών για την διδασκαλία των διαφόρων γνωστικών αντικειμένων της φυσικής αγωγής και γενικότερα τις ανάγκες του σχολείου για την αποτελεσματική λειτουργία του. Η μελέτη υποστηρίζει την άποψη ότι απαιτούνται σημαντικές βελτιωτικές παρεμβάσεις και η αναβάθμιση της αθλητικής υλικοτεχνικής υποδομής πρέπει να αποτελεί πρώτη προτεραιότητα για την προαγωγή του μαθήματος της φυσικής αγωγής και την βελτίωση της παρεχόμενης αθλητικής εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ : ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ

THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS IN INFANT SCHOOL: THE OPINIONS OF THE INFANT SCHOOL TEACHERS WORKING IN THE PREFECTURE OF RODOPI

ΚΩΣΤΕΝΙΔΟΥ Ι.[1], **ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ Β.**[2]

KOSTENIDOU I.[1], **ARVANITIDOU V.**[2]

[1]*ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ*
[2]*ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ*

[1]*DIRECTORATE FOR PRIMARY EDUCATION OF RODOPI*
[2]*DIRECTORATE FOR PRIMARY EDUCATION OF WEST THESSALONIKI*

jkostenidou@gmail.com

Η Φυσική Αγωγή συμβάλλει στην πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών/τριών, συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, ενώ επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας. Γίνεται προφανής η ανάγκη για εφαρμογή προγραμμάτων της μαθησιακής περιοχής της Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο. Η παρούσα έρευνα με σκοπό την αναβάθμιση της Φυσικής Αγωγής, θα συμβάλλει στην κατανόηση της αναγκαιότητας κατάλληλης ακαδημαϊκής προετοιμασίας και επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών των Τμημάτων Επιστημών της Εκπαίδευσης στην Προσχολική Ηλικία. Ταυτόχρονα, στην ανάδειξη της σημαντικότητας της κατάλληλης προετοιμασίας των πτυχιούχων Τμημάτων Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, πριν την ένταξή τους στο Νηπιαγωγείο. Το δείγμα της έρευνας αποτελούν νηπιαγωγοί του Νομού Ροδόπης. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο το οποίο ήταν ανώνυμο. Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε για τις ανάγκες παλαιότερης αντίστοιχης έρευνας από την ίδια την ερευνήτρια και βασίστηκε στους σκοπούς και τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε συνολικά 20 ερωτήσεις εκ των οποίων οι τέσσερις (4) ερωτήσεις αφορούσαν πληροφορίες του δείγματος (ηλικία, φύλο κλπ.), τέσσερις (4) ερωτήσεις αφορούσαν τις γνώσεις των Νηπιαγωγών για την εφαρμογή προγραμμάτων Φ.Α.. Επιπλέον, εννέα (9) ερωτήσεις αφορούσαν την εφαρμογή προγραμμάτων Φ.Α. στο Νηπιαγωγείο και τρεις (3) ερωτήσεις διερευνούσαν την άποψη των Νηπιαγωγών για την εφαρμογή προγραμμάτων Φ.Α. από εκπαιδευτικούς Φ.Α. Ο βαθμός γνώσης για τον παράγοντα «εφαρμογή προγραμμάτων Φ.Α.» (4 ερωτήσεις) αξιολογήθηκε με 5βάθμια κλίμακα (πάρα πολύ/πολύ/έτσι κι έτσι/ λίγο/καθόλου), για τον δεύτερο παράγοντα που αφορούσε στην «συχνότητα εφαρμογής προγραμμάτων φυσικής αγωγής»(εννέα ερωτήσεις), αξιολογήθηκε σε 5βάθμια κλίμακα Likert (1 φορά/ εβδομάδα, 2 φορές/ εβδομάδα, 3 φορές/εβδομάδα, 4 φορές/εβδομάδα, καθημερινά) και (πολύ μεγάλο/μεγάλο/μέτριο/λίγο/καθόλου), ενώ για τον τρίτο παράγοντα «διερεύνηση των απόψεων των Νηπιαγωγών για την εφαρμογή προγραμμάτων από ΕΦΑ» (τρεις ερωτήσεις) χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Όσον αφορά την ανάλυση των αποτελεσμάτων θα χρησιμοποιηθεί η περιγραφική στατιστική. Για την εύρεση στατιστικά σημαντικών διαφορών στις απαντήσεις μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπου θα κριθεί απαραίτητο, θα εφαρμοστεί ανάλυση διακύμανσης και t-test. Η έρευνα βρίσκεται σε εξέλιξη και τα αποτελέσματα αυτής θα παρουσιαστούν στα πλαίσια των εργασιών του συνεδρίου.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

TEACHING EFFECTIVENESS IN PHYSICAL EDUCATION: STUDENT TEACHERS' ASSESSMENT DURING PRACTICUM

ΚΑΛΕΝΔΡΑΛΗ Α., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΚΟΥΛΗ Ο., ΔΕΡΡΗ Β.

KALENDRALI A., EMMANOYILIDOY K., KOULI O., DERRI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

anaskale2@phyed.duth.gr

Ο εκπαιδευτικός αποτελεί αναπόσπαστο παράγοντα της ποιοτικής και αποτελεσματικής διδασκαλίας. Γι' αυτό είναι απαραίτητο η προπτυχιακή του κατάρτιση να βασίζεται σε γνώσεις, εμπειρίες και διδακτικές πρακτικές που θα συμβάλλουν θετικά στην μετ' έπειτα επαγγελματική του απόδοση. Η πρακτική άσκηση των φοιτητών στα σχολεία αποτελεί ουσιώδες στοιχείο της εκπαίδευσής τους και σημαντική πηγή εμπειριών και αντιλήψεων για τη διδασκαλία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η απόδοση φοιτητών σε στοιχεία της αποτελεσματικής διδασκαλίας κατά την πρακτική τους άσκηση σε σχολεία και να διαπιστωθούν πιθανές διαφορές στην απόδοσή τους λόγω της βαθμίδας εκπαίδευσης στην οποία δίδαξαν. Στοιχεία της διδακτικής αποτελεσματικότητας 48 φοιτητών/τριών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης παρατηρήθηκαν και αξιολογήθηκαν στο πλαίσιο του προπτυχιακού μαθήματος του 4ου έτους σπουδών «Πρακτική Άσκηση στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση». Κάθε συμμετέχων/ουσα δίδαξε δύο μαθήματα, ένα σε τάξη Δημοτικού και ένα σε τάξη Γυμνασίου. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με την χρήση του πρωτοκόλλου παρατήρησης «Αξιολόγηση της Διδακτικής Αποτελεσματικότητας στη Φυσική Αγωγή» που περιλαμβάνει 18 κριτήρια στις πέντε θεματικές ενότητες «Υλοποίηση μαθήματος», «Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης», «Περιβάλλον μάθησης», «Στρατηγικές διδασκαλίας» και «Προσαρμοστικότητα του διδάσκοντα» και βασίστηκε στο εργαλείο Self-Evaluation of Teaching Effectiveness Questionnaire in Physical Education (Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlapoutaki & Kioumourtzoglou, 2014). Τα κριτήρια αξιολογήθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα από 1=δεν παρατηρείται έως 5=παρατηρείται στο σύνολο των δραστηριοτήτων. Περιγραφική στατιστική και ζευγαρωτά t-test για εξαρτημένα δείγματα πραγματοποιήθηκαν για την ανάλυση των δεδομένων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν τα υψηλότερα σκορ στα κριτήρια «Υλοποίηση του μαθήματος», «Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης» και «Στρατηγικές διδασκαλίας» και στις δύο βαθμίδες, ενώ στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν υπέρ της Δευτεροβάθμιας στις ενότητες «Υλοποίηση του μαθήματος», «Στρατηγικές διδασκαλίας» καθώς και στο συνολικό σκορ του πρωτοκόλλου. Συμπερασματικά, η βαθμίδα εκπαίδευσης φαίνεται να επηρεάζει την επίδειξη πρακτικών αποτελεσματικής διδασκαλίας και είναι ένας παράγοντας που θα πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την εκπαίδευση των μελλοντικών εκπαιδευτικών στον προπτυχιακό κύκλο σπουδών. Περαιτέρω διερεύνηση απαιτείται σε μεγαλύτερο αριθμό μαθημάτων για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ 10 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ

COMPARATIVE STUDY OF 10 YEARS ON THE EFFECT OF GENDER ON BODY MEASUREMENTS OF PUPILS PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION IN XANTHI

ΔΑΛΑΚΗΣ Α.[1], ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.[2], ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ε.[3], ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.[3], ΚΟΥΛΗ Ο.[3]

DALAKIS A.[1], BOGIATZIDIS E.[2], PAPANIKOLAOU E.[3], YFANTIDOU G.[3], KOULI O.[3]

[1]ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΣΧΑΣ
[2]ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΝΟΜΟΥ ΞΑΝΘΗΣ
[3]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

[1]GREEK SCHOOL OF MOSCOW
[2]PRIMARY EDUCATION OF XANTHI
[3]DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antonydalakis@gmail.com

Η μέτρηση του βάρους, του ύψους και της περιφέρειας μέσης ως επιλεγμένοι δείκτες παχυσαρκίας είναι ασφαλείς και επιβεβαιωμένες μετρήσεις προκειμένου να παρακολουθήσουμε την σωματική διάπλαση των μαθητών-τριών στο σχολείο και αλλού (αθλητικοί σύλλογοι, διάφορες ομάδες) (Cole T.J., Bellizi M.C., Flegal K.M. and Dietz W.H. 2000). Σκοπός της έρευνας ήταν η παρακολούθηση των μαθητών-τριών με διαφορετικό φύλο και οι αλλαγές που επέρχονται στα σωματομετρικά τους στοιχεία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η πορεία τους και οι αλλαγές που θα συνέβαιναν θα έδιναν στους ερευνητές στοιχεία για την πορεία των πραγμάτων στην πόλη της Ξάνθης και μέσω αυτών θα γίνονταν προτάσεις σε γονείς, μαθητές-τριες και παράγοντες της πόλης για το πώς πρέπει οι μαθητές-τριες να τρέφονται και σχετικά με την αξία της άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 3970 παιδιά (2071 αγόρια και 1899 κορίτσια) μαθητές-τριες δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου του νομού της Ξάνθης. Όλοι οι μαθητές-τριες που συμμετείχαν στην έρευνα μετρούνταν κάθε σχολική χρονιά μία φορά από την 1 Φεβρουαρίου έως τι 28-29 Φεβρουαρίου ημερομηνία που βρίσκονταν στην μέση της κάθε σχολικής χρονιάς. Τούτο πραγματοποιούνταν προκειμένου να υπάρχει και μία στατιστικά σημαντική ακολουθία σχετικά με την έρευνα. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η one-way-Anova. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το φύλο επηρέασε τον Δείκτη Μάζας του Σώματος καθώς και την Περιφέρεια της Μέσης. Σε όλες τις μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν όλα αυτά τα χρόνια φάνηκε πως ο μέσος όρος του βάρους και της περιφέρειας μέσης στα αγόρια κατά γενική ομολογία ήταν χαμηλότερα από τα κορίτσια. Οι μετρήσεις σχετικά με το ύψος είχαν παρόμοια αποτελέσματα και για τα δύο φύλα με τους αριθμούς να βρίσκονται σε ισορροπία. Οι ερευνητές θεωρούν τα αποτελέσματα λογικά καθώς συμφωνούν με την ελληνική και την διεθνή βιβλιογραφία.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΛΟ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΜΕΣΗΣ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

CORRELATION BETWEEN PRESCHOOL TEACHERS΄ SELF – REPORTED PHYSICAL ACTIVITY AND THE INTEGRATION OF MOTOR/PHYSICAL ACTIVITIES INTO THE PROVIDED EDUCATIONAL PROGRAMME

ΚΑΡΓΙΩΤΟΥ Π.[1], ΚΑΜΗΛΑΚΗ Α.[1], ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.[1], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[2], ΚΟΥΛΗ Ο.[1]
KARGIOTOU P.[1], KAMILARI A.[1], KOURTESIS T.[1], VENETSANOU F.[2], KOULI O.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

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

kargiotou@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει κατά πόσο το αυτό-αναφερόμενο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης επηρεάζει την ενσωμάτωση κινητικών δραστηριοτήτων στο παρεχόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς. Στην έρευνα συμμετείχαν 50 εν ενεργεία νηπιαγωγοί και 50 βρεφονηπιοκόμοι των νομών Ξάνθης και Κομοτηνής. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση της Κλίμακας «Κίνηση Παιχνίδι» (Movement-Play Scale; Archer & Siraj, 2015) η οποία, μέσα από ερωτήσεις κλειστού τύπου, αξιολογεί τον προγραμματισμό της κίνησης-παιχνιδιού μέσα από την παρατήρηση των παιδιών (9 δείκτες), τον χώρο και τα υλικά (11 δείκτες) και τη συμμετοχή ενηλίκων σε κινητικές δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά (10 δείκτες). Η κλίμακα αξιολογεί την ποιότητα των παραπάνω παραγόντων σε ένα εύρος από το ένα (1)=ανεπαρκές έως το επτά (7)=εξαιρετικό. Οι αριθμοί απόδοσης στην κλίμακα συνοδεύονται από περιγραφικά σχόλια όπως π.χ. το ¨1¨ αποδίδεται ως ανεπαρκή συνθήκη, το ¨7¨ ως ιδανική συνθήκη. Για την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης χρησιμοποιήθηκε το «Παγκόσμιο Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας» του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Global Physical Activity Questionnaire; WHO). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 16 ερωτήσεις που χωρίζονται σε πέντε μέρη στα οποία καταγράφεται η φυσική δραστηριότητα. Στα τέσσερα πρώτα καταγράφεται η συχνότητα (ώρες/ημέρα και ημέρες/εβδομάδα) και η ένταση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ; έντονη και μέτρια) που σχετίζεται: α) με την εργασία β) με τη μετακίνηση γ) με την εργασία στο σπίτι και δ) με την αναψυχή και άσκηση. Τέλος, στο πέμπτο και τελευταίο μέρος καταγράφεται ο χρόνος που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες. Έτσι δημιουργείται ένα συνεχές σκορ ΦΔ, το οποίο αντιπροσωπεύει αριθμό MET (μεταβολικό ισοζύγιο εκτίμησης της ενεργειακής δαπάνης από τη ΦΔ) λεπτά/εβδομάδα. Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων διακύμανσης δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των νηπιαγωγών και των βρεφονηπιοκόμων. Αντιθέτως παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την εφαρμογή κινητικών δραστηριοτήτων μεταξύ νηπιαγωγείων και παιδικών σταθμών το οποίο ίσως και να οφείλεται στο διαφορετικό επίπεδο εκπαίδευσης των βρεφονηπιοκόμων και στο χαμηλότερο επίπεδο επιμόρφωσης τους σε θέματα Φυσικής Αγωγής σε σχέση με τους νηπιαγωγούς. Δεν προέκυψε σημαντική συσχέτιση (Pearson's Product Coefficiet) μεταξύ της αυτό-αναφερόμενης φυσικής δραστηριότητας εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης και της ενσωμάτωσης κινητικών δραστηριοτήτων στο παρεχόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Συμπερασματικά φαίνεται πως η παραπάνω σχέση χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑία

E-POSTER PRESENTATIONS

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Physical Activity

Φυσική Δραστηριότητα

FITNESS DATA IN THE ''RESEARCHER'S NIGHT ''- NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY OF ATHENS

TERTIPI N., SFIRI E., BISKANAKI F., KEFALA V., RALLIS E., ANDREOU E.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ntertipi@uniwa.gr

Hippocrates once said, "healthy mind in a healthy body". Good physical condition is intertwined with the proper functioning of the human body. It consists of the sum of the basic motor abilities of endurance, power, flexibility, speed and adaptive ability, as part of balance. In medicine as well as in psychology, the good physical condition, is very important in achieving a good mental health. The purpose of this study was the evaluation of the physical condition of the researchers who were participated in the ''Researcher's night" which was organized by National Technical University of Athens. The decision of conducting fitness tests was made by the Laboratory of Dermatology-Aesthetics-Laser Applications (Lab LAD), University of West Attica. The evaluation norms were based on "ACSM's Guidelines for exercise and prescription" (10th ed.), "Norms for fitness performance and health" by Hoffman J. (2006), and "Sport Specific Fitness Testing" by Wood R. The selected tests were about squat, sit ups, sit and reach and stork balance test. Forty-two researchers – visitors of the event participated in this study. All participants had a high result in squat and sit ups, with 30 participants in "good" and 26 in "excellent" level. In flexibility test, sit & reach, and in balance test, (stork balance test), the results were not the same. In level "good" and "excellent", were 18 and 21 participants, respectively. In level "average" and "above average", were 13 and 16 researchers, respectively. In level "below average" in sit and reach test, 11 people and in stork balance test, 5. Most of the participants were between 60-69 Kg in weight while the height was between 1.70-1.75 cm. These results, according to BMI, showed that they had a balanced diet. In conclusion, the existence of flexibility and balance should be part of daily training routine in all adults. The combination of a good physical condition and a healthy lifestyle plays a very important role for safe exercising.

Keywords: RESEARCHER'S NIGHT, PHYSICAL CONDITION TESTS

EVALUATION OF RESULTS - HEALTHY LIFESTYLE, FITNESS AND WELLNESS

BISKANAKI F., TERTIPI N., SFIRI E., ANDREOU E., RALLIS E., KEFALA V.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

fbiskanaki@uniwa.gr

Healthy lifestyle and wellness is the result of a person's fitness, daily habits, stress and diet. Their evaluation may be important for the early diagnosis of health problems. The aim of this study was to assess the healthy lifestyle of the volunteers involved in the "Researcher's night" at the National Technical University of Athens. The study was based on research questionnaires that were completed via Google Forms. The questionnaire was designed exclusively for volunteers' personal information, based on the book *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (Corbin B.C. et al, 2013) and were processed through SPSS software. The main categories of questions were about physical activity, nutrition, stress management, and avoidance of catastrophic habits (30 questions in total). The participants were 71, aged 18-65 (the largest percentage was 35.2% between the ages of 18-25). Fifty-one of the 71 participants were women and averaged a total score of 19.4/30 from their responses. The men were only 20 but had an average overall score of 19.5/30, almost the same as the percentage of women. But in the category of exercise and diet, women had better results. In the category of exercise, 57 out of 71 answered that they apply 30 minutes of moderate physical activity daily on most days of the week, 31 stated that they do intense activity for 20 minutes at least 3 times/weekly, 40 do exercises for muscle strength at least 2 times/week, while only 17 do flexibility exercises at least 3 times/week. Of these, women had an average score of 2.2 and men 1.5. Women had an average score of 2.2 and men 1.5. The average score of women in their dietary responses was 2.4, while of men, 2. Women in both categories had a score>2 corresponding to a healthier lifestyle while men<2 resulted in thoughts of change. The scores in each category were different and perhaps the overall score was misleading. Thus, while it appeared that only 4 women and 1 male of the participants scored a total of >26/30 corresponding to a positive lifestyle and the rest with a total score of <26/30 indicate an unhealthy lifestyle and the need to change any daily, healthy behavior, the final score analysis was done separately by category. The results of their individual assessment and overall assessments were designed to help them make decisions about good health and well-being for the future.

Keywords: HEALTHY LIFE, FITNESS, WELLNESS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΤΡΕΣ 20-30 ΕΤΩΝ

THE PILATES TRAINING EFFECT ON THE FLEXIBILITY OF HEALTHY MEN AGED 20-30

ΤΖΩΡΤΖΗ Ν., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΟΥΛΗ Ο., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΧΟΡΤΣΑΣ Δ.
TZORTZI N., GIOFTSIDOU A., KOULI O., MALLIOU P., CHORTSAS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

niki.tzortzi@outlook.com

Η μέθοδος Pilates, είναι μια μορφή άσκησης η οποία βασίζεται στην ταυτόχρονη ενδυνάμωση και διάταση του μυϊκού συστήματος. Ο ασκούμενος αποκτά καλύτερο έλεγχο του σώματός του, βελτιώνεται η ευλυγισία του, μειώνονται και προλαμβάνονται μυϊκοί πόνοι και τραυματισμοί. Οι περισσότερες έρευνες που σχετίζονται με την βελτίωση της ευλυγισίας μέσω της μεθόδου Pilates έχουν ως δείγμα γυναικείο πληθυσμό, ενώ υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων σε αντρικό πληθυσμό. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης Pilates στην ευλυγισία των οπισθίων μηριαίων, των πλαγίων καμπτήρων του κορμού, των ραχιαίων καμπτήρων, της ποδοκνημικής άρθρωσης καθώς και στην ευλυγισία-κινητικότητα του ώμου σε νέους (20-30 ετών), αγύμναστους άντρες. Οι δοκιμαζόμενοι (N=26), αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση, με 4 κλινικά τεστ (1.Fingertip-to-floor distance test, 2.Trunk lateral flexion on the right side, 3.Weightbearing lunge test, 4. Zipper test), τα οποία μετρούν την ευλυγισία και την κινητικότητα αρθρώσεων και μυών των άνω άκρων, του κορμού, και των κάτω άκρων. Οι παραπάνω, κατανεμήθηκαν ισάριθμα σε δύο ομάδες: 1) Πειραματική ομάδα (ΠΟ) που εκτέλεσε προπόνηση με τη μέθοδο Pilates, και 2) Ομάδα ελέγχου (ΟΕ), στην οποία οι δοκιμαζόμενοι δεν συμμετείχαν σε καμία οργανωμένη σωματική δραστηριότητα. Η προπόνηση με τη μέθοδο Pilates γινόταν 2 φορές την εβδομάδα, 50-60 λεπτά, για 8 εβδομάδες. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης 2-way ANOVA, προκειμένου να διερευνηθεί η αλληλεπίδραση μεταξύ της χρονικής στιγμής και της προπονητικής παρέμβασης, ενώ μέσω T-test (ανεξάρτητα δείγματα) εξετάστηκαν οι διαφορές στις ποσοστιαίες μεταβολές μεταξύ των δύο ομάδων. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε στο $p<0,05$ (δίπλευρος έλεγχος). Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης έδειξαν πως στην ΠΟ υπήρχε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην ευλυγισία των άνω και κάτω άκρων (fingertip-to-floor distance test, weight bearing lunge test, zipper test), ενώ τάση βελτίωσης παρατηρήθηκε στην ευλυγισία του κορμού (trunk lateral flexion on the right side). Η ΟΕ δεν βελτίωσε κανέναν από τους δείκτες ευλυγισίας, όπως αναμενόταν. Συνεπώς, η προπόνηση Pilates που εφαρμόστηκε στην παρούσα μελέτη φαίνεται πως βελτιώνει την ευλυγισία άνω άκρων, κορμού και κάτω άκρων σε νέους, υγιείς, αγύμναστους άντρες. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα μπορούσε να έχει πρακτική εφαρμογή στον τομέα της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας/Αποκατάστασης ως μέσο πρόληψης τραυματισμών και βελτίωσης της ευλυγισίας. Περαιτέρω μελέτη απαιτείται για να επαληθευτούν τα ευρήματα αυτά και σε άλλες ηλικιακές κατηγορίες με διαφορετικό επίπεδο φυσικής κατάστασης ή/και υγείας.

Λέξεις – κλειδιά: PILATES, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΑΝΤΡΕΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΥΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE EFFECT OF EXERCISE ON CANCER-RELATED FATIGUE IN PEDIATRIC ONCOLOGY PATIENTS: REVIEW STUDY

ΝΑΝΗ Σ[1], ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.[1], ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.[2], ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.[1], ΕΥΔΑΙΜΩΝ-ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α.[1]

NANI S.[1], MATSOUKA O.[1], THEODORAKIS Y.[2], ANTONIOU P.[1], EVDAIMON-KOLLAROU A.[1]

[1]ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
[2]ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

snani@phyed.duth.gr

Η κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο αποτελεί ένα από τα πιο συχνά αναφερόμενα επακόλουθα που βιώνουν οι παιδιατρικοί ογκολογικοί ασθενείς εξαιτίας της θεραπευτικής διαδικασίας που υπόκεινται. Ως σύμπτωμα, η κόπωση φαίνεται πως είναι πολυπαραγοντική, ενώ συχνά οφείλεται στις παρενέργειες της θεραπείας, την αναιμία, τον πόνο, τη ναυτία, τις διαταραχές του ύπνου, τη συναισθηματική δυσφορία και το άγχος, καθώς και την παραμονή των ασθενών στο περιβάλλον του νοσοκομείου. Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί πως η συμμετοχή των παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών σε προγράμματα άσκησης, είναι σε θέση να επιφέρει μείωση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης που σχετίζεται με τον καρκίνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση μελετών (N=7), οι οποίες αξιολογούσαν την επίδραση διαφόρων παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης στην αντιλαμβανόμενη κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο σε παιδιατρικούς ογκολογικούς ασθενείς. Αξιολογήθηκαν κυρίως μελέτες, οι οποίες εστίαζαν σε ασθενείς, ηλικίας από 6 έως 18 ετών που είχαν διαγνωσθεί με διάφορες μορφές καρκίνου. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική διερεύνηση σε δύο ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, "PubMed" και "Google Scholar" για τα έτη 2009-2019 με τις λέξεις κλειδιά: "exercise", "pediatric oncology patients" και "cancer-related fatigue". Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση επικεντρώθηκε ως επί το πλείστον στα ευρήματα τόσο ποσοτικών και ποιοτικών μελετών, όσο και μελετών οι οποίες ακολουθούσαν μεικτή μεθοδολογία (ποσοτική και ποιοτική αξιολόγηση), σύμφωνα με τις οποίες η συμμετοχή των παιδιατρικών ογκολογικών ασθενών σε άσκηση, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μείωση των σχετικών με την κόπωση που σχετίζεται με τον καρκίνο παραγόντων κατά τη διάρκεια της θεραπεία, όπως είναι οι διατροφικές διαταραχές, οι διαταραχές του ύπνου, καθώς και η συναισθηματική δυσφορία. Συμπερασματικά, η ενσωμάτωση ενός προγράμματος άσκησης, στα πλαίσια της θεραπευτικής διαδικασίας ενάντια στη νόσο του παιδικού καρκίνου, αποτελεί μια ασφαλή και ευεργετική στρατηγική παρέμβασης για τη μείωση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΚΟΠΩΣΗ, ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ

Η ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΗ-ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

AEROBIC EXERCISE AS NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTION FOR MANAGING BEHAVIORAL AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS IN PEOPLE WITH DEMENTIA

ΚΟΥΛΟΥΤΜΠΑΝΗ Κ.[1], ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Ε.[2], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.[1], ΠΟΛΙΤΗΣ Α.[1], ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.[1]

KOULOUTBANI K.[1], EFSTATHIOU E.[2], VENETSANOU F.[1], POLITIS A.[1], KARTEROLIOTIS K.[1]

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

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

komanthi@gmail.com

Η θεραπεία συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζουν συχνά ασθενείς με άνοια αποτελεί σημαντική πρόκληση στην αντιμετώπιση της συγκεκριμένης νόσου. Συμπτώματα όπως ταραχή, απάθεια, άγχος, κατάθλιψη, ψευδαισθήσεις, που είναι γνωστά και ως νευροψυχιατρικά συμπτώματα, συνδέονται με χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής, αύξηση της επιβάρυνσης των φροντιστών, κακή πρόγνωση της ασθένειας, πρόωρη ιδρυματοποίηση και αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας στη συγκεκριμένη κατηγορία πληθυσμού. Δεδομένου ότι μέχρι σήμερα η κλινική διαχείριση των συμπτωμάτων αυτών γίνεται κυρίως φαρμακευτικά και τα φάρμακα που χορηγούνται για τον σκοπό αυτό σχετίζονται με σημαντικές παρενέργειες, η ανάγκη εναλλακτικών μη-φαρμακευτικών παρεμβάσεων εμφανίζεται επιτακτική. Προς την κατεύθυνση αυτή στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της αερόβιας άσκησης στα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα ασθενών με άνοια. Μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, η οποία αποτέλεσε τη μέθοδο συλλογής των δεδομένων, μελετήθηκαν έρευνες που εκπονήθηκαν από το 2000 έως το 2020 και πληρούσαν τα κριτήρια ένταξής τους. Οι μελέτες εντοπίστηκαν από τέσσερις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, Scopus, SPORTDiscus και Web of science) και εξετάστηκαν σε σχέση με τον σχεδιασμό της έρευνας, τον υπό εξέταση πληθυσμό, τα παρεμβατικά προγράμματα και τα εργαλεία αξιολόγησης που εφάρμοσαν. Από τις έρευνες που αναδείχθηκαν από την αναζήτηση, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι οχτώ που πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν τεθεί, εκ των οποίων οι επτά ήταν τυχαιοποιημένες. Η πλειοψηφία των ερευνών φαίνεται να συγκλίνει στην άποψη ότι η αερόβια άσκηση που επαναλαμβάνεται 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον δύο μήνες, επιδρά θετικά στα συγκεκριμένα συμπτώματα. Ειδικότερα, συνεδρίες αερόβιας άσκησης, κυρίως βάδισης, ήπιας έως μέτριας έντασης που έχουν διάρκεια 20-60 λεπτά συμβάλλουν στον περιορισμό διαταραχών συμπεριφοράς και στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας ασθενών με άνοια. Επιπλέον, τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι το συγκεκριμένο είδος άσκησης περιορίζει την επιβάρυνση που δέχονται οι φροντιστές, ενώ παράλληλα αποτελεί μία οικονομικά αποδοτική παρέμβαση στον περιορισμό των συμπτωμάτων αυτών. Συνοψίζοντας, υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η αερόβια άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματική στη διαχείριση συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων ασθενών με άνοια. Ωστόσο, απαιτείται η εφαρμογή συγκεκριμένων πρακτικών συστάσεων και ειδικά σχεδιασμένων και εξατομικευμένων προγραμμάτων, ώστε η σωματική άσκηση να ενταχθεί στο καθημερινό πρόγραμμα των συγκεκριμένων ασθενών.

Λέξεις – κλειδιά: AEROBIC EXERCISE, BEHAVIORAL AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS, NEUROPSYCHIATRIC SYMPTOMS, DEMENTIA, ALZHEIMER'S DISEASE

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF THE EUROPEAN UNIVERSITY OF CYPRUS HEALTH AND LIFE SCIENCES STUDENTS

ΧΡΙΣΤΟΦΙΔΗΣ Α., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Γ.

CHRISTOPHIDES A., PANAYIOTOU G.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

EUROPEAN UNIVERSITY CYPRUS

G.Panayiotou@euc.ac.cy

Η Φυσική Δραστηριότητα φαίνεται να επιφέρει σημαντικά οφέλη στον άνθρωπο τα οποία πέραν της φυσιολογικής λειτουργίας πλείστων των συστημάτων, εκτείνονται στην ψυχική υγεία και τη νοητική λειτουργία. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, φαίνεται πως η φυσική δραστηριότητα ενισχύει τη μνήμη, τη μάθηση και τη νοητική λειτουργία του ανθρώπου. Αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών έχουν καταδείξει ότι η ακαδημαϊκή επίδοση των φυσικά πιο δραστήριων φοιτητών, ήταν συγκριτικά μεγαλύτερη από την αντίστοιχη επίδοση λιγότερο ή καθόλου δραστήριων συναδέλφων τους. Ωστόσο, δεν φαίνεται να έχει μελετηθεί κατά πόσο υπάρχει συσχέτιση της ακαδημαϊκής επίδοσης με το είδος της αθλητικής ενασχόλησης (αερόβια άσκηση, άσκηση δύναμης κλπ), τη διάρκεια συμμετοχής σε αυτή, τη μορφή οργάνωσης της (ομαδικά έναντι ατομικών αθλημάτων) καθώς επίσης το κατά πόσο το αν αυτή αφορά σε ανταγωνιστικό ή ψυχαγωγικό αθλητισμό. Στόχος της παρούσας εργασίας, ήταν να αξιολογηθεί κατά πόσο το είδος, η διάρκεια, η μορφή οργάνωσης και η σκοπιμότητα της συμμετοχής στον αθλητισμό, σχετίζεται με την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών των Τμημάτων Επιστημών Ζωής και Υγείας του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 125 συνολικά φοιτητές και φοιτήτριες των ετών φοίτησης 2ο – 4ο ηλικίας 18 – 25 ετών. Οι συμμετέχοντες αφού ενημερώθηκαν για το σκοπό και τις διαδικασίες της έρευνας και συγκατατέθηκαν ενυπογράφως για συμμετοχή, έτυχαν σωματομετρικής αξιολόγησης (Σωμ. Μάζα και Ύψος) για προσδιορισμό του Δείκτη Σωματικής Μάζας, αξιολογήθηκαν στη δύναμη μέσω χειροδυναμομέτρησης ενώ καταγράφηκε η συμμετοχή τους σε Φυσική Δραστηριότητα και Άσκηση μέσω ερωτηματολογίου καθώς επίσης έγινε ανάκληση της συμμετοχής τους σε Φυσική Δραστηριότητα μέσω του ερωτηματολογίου IPAQ. Σε ότι αφορά στην ακαδημαϊκή επίδοση, αυτή παραχωρήθηκε από τη Γραμματεία του Ιδρύματος και αφορά στη γενική βαθμολογία (GPA – General Grade Average) έκαστου/ της φοιτητή/ τριας, η οποία προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών σε κάθε μάθημα διαιρούμενο με τις αντίστοιχες σε αυτά πιστωτικές μονάδες. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ανάλυσης συσχέτισης και σύγκρισης μέσων όρων. Στα αποτελέσματα προέκυψαν χαμηλές συσχετίσεις ανάμεσα σε όλες τις προαναφερθείσες αξιολογούμενες παραμέτρους, γεγονός το οποίο υποδηλώνει ό,τι, τουλάχιστον στον υπό αξιολόγηση πληθυσμό, η αθλητική ενασχόληση τους δεν επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Ενδεχομένως να υπάρχουν άλλες παράμετροι οι οποίες να καθορίζουν σημαντικότερα την ακαδημαϊκή τους επίδοση όπως είναι το νοητικό τους επίπεδο ανεξαρτήτως άσκησης και η διάρκεια μελέτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ, ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ / ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

RELATIONSHIP BETWEEN MAXIMAL OXYGEN UPTAKE AND HEALTH / PHYSICAL CONDITION INDEXES IN YOUNG ADULTS

ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ., ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΕΓΚΟΥ Σ.Π., ΚΑΛΕΝΔΡΑΛΗ Α., ΓΑΤΣΟΥΛΙΑ Π., ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β.Α., ΜΙΧΑΗΛΟΒΙΤΣ Β., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΔΟΥΔΑ Ε.

MASTROPAVLOS E., CHEIMARAS D., APOSTOLOU I., ILIOPOULOS S., KAVOURAS P., TSEGKOU S.P., KALENDRALI A., GATSOULIA P., TILIGADA V.A., MIXAILOVITS V., SPASSIS A., KARAKYRIOU S., MARGONIS K., BERBERIDOU F., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

foxakias19@hotmail.com

Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_2max) αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους δείκτες προσδιορισμού της αερόβιας ικανότητας που καθορίζει την αθλητική απόδοση και τη γενικότερη υγεία του αναπνευστικού, καρδιαγγειακού και μεταβολικού συστήματος. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση της εκτιμώμενης VO_2max με επιλεγμένους σωματομετρικούς δείκτες υγείας και δοκιμασίες φυσικής κατάστασης (The Alpha-Fit Test Battery) σε άτομα νεαρής ηλικίας. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν 74 νεαρά άτομα, φοιτητές (n=41, ηλικία:19,5±3,1 έτη, βάρος:74,1±9,8 κιλά, ύψος:1,80±0,07μ) και φοιτήτριες (n=33, ηλικία:19,4±2,3 έτη, βάρος:59,8,0±8,1 κιλά, ύψος:1,65±0,06μ) της Σ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής, που φοιτούν το φετινό ακαδημαϊκό έτος 2019-2020. Για την εκτίμηση της αερόβιας ικανότητας εκτελέστηκε υπομέγιστη 3λεπτη δοκιμασία ενός σταδίου (submaximal bench step test). Με την ολοκλήρωση της προσπάθειας καταγράφονταν η τιμή της καρδιακής συχνότητας, και ακολούθως, υπολογίζονταν η VO_{2max} για κάθε αγόρι και κορίτσι (εξεταζόμενο-η) με τη βοήθεια ειδικής εξίσωσης προσδιορισμού της μέγιστης αερόβιας ικανότητας. Όσον αφορά, στις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση της δύναμης των δύο χεριών, κάμψεις αγκώνων σε 40΄΄, κατακόρυφο άλμα και γενική μυϊκή αντοχή (burpee test – 30΄΄). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις περιφέρειες της μέσης και της κοιλιάς στο δείκτη BMI ($p<0,001$) και στο άθροισμα των εννέα δερματοπτυχών ($p<0,001$). Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις δοκιμασίες των κάμψεων και της γενικής μυϊκής αντοχής ($p>0,10$). Όσον αφορά, στα επίπεδα της VO_2max εκτιμήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις ($p<0,001$) σε φοιτητές (44,1±7,7ml/min/kg) και φοιτήτριες (33,9±2,5), Ήπιες συσχετίσεις παρατηρήθηκαν, μόνο στα κορίτσια, για τις δοκιμασίες του κατακόρυφου άλματος ($r=0,453$, $p<0,05$) και της γενικής μυϊκής αντοχής ($r=0,396$, $p<0,05$) σε σχέση με τις τιμές της αερόβιας ικανότητας. Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι αν και υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους δείκτες υγείας και σε ορισμένες από τις δοκιμασίας φυσικής κατάστασης, η γενική μυϊκή αντοχή (burpee test) δε διέφερε μεταξύ των φύλων. Παρά ταύτα, η εκτιμώμενη σχετική τιμή της VO_2max (ml/min/kg) κυμάνθηκε σε υψηλότερα επίπεδα (+30,1%) για τους νεαρούς φοιτητές. Συνεπώς, απαιτείται καλύτερη διαχείριση της σύστασης σώματος για τις φοιτήτριες της Σχολής (άθροισμα δερματοπτυχών: +36,1%, σε σχέση με τους φοιτητές) με στόχο τον περιορισμό του υποδόριου λίπους τους.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ VO_2MAX, ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ, ΚΟΜΟΤΗΝΗ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ
29 SEPTEMBER, KOMOTINI - WORLD HEART DAY

ΣΤΑΥΡΟΥ Σ., ΤΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Κ., ΔΑΜΑΚΟΥΔΗ Κ., ΤΣΕΓΚΟΥ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Β.Κ., ΒΟΛΑΚΛΗ Μ., ΜΗΤΣΑΚΗΣ Κ., ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β.Α., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

STAVROU S., TOULKERIDOU K., DAMAKOUDI K., TSEGKOU S.P., PAPADOPOULOU V.K., VOLAKLI M., MITSAKIS K., TILIGADA V.A., SPASSIS A., SMILIOS I., DOUDA H., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavros.stavrou2509@yahoo.com

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι παγκοσμίως η πρώτη αιτία θανάτου σήμερα. Στα πλαίσια της Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, που γιορτάζεται στις 29 Σεπτεμβρίου, ο Σύλλογος Καρδιοπαθών ν. Ροδόπης, ο Δήμος Κομοτηνής και το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης πραγματοποίησαν μια εκδήλωση στην κεντρική πλατεία της πόλη μας. Συγκεκριμένα, το διήμερο 28-29 Σεπτεμβρίου (Σάββατο - Κυριακή) 2019 ενημερώθηκαν 200 και πλέον συμπολίτες μας, με τον 1 στους 3, να καταγράφεται με κάποια καρδιομεταβολική πάθηση (στεφανιαία νόσο, υπέρταση, κολπική μαρμαρυγή, σακχαρώδη διαβήτη, κλπ) και ένα ποσοστό πάνω από το 60% να δηλώνουν απόλυτα υγιείς και να ενημερώνονται προληπτικά. Ο μέσος όρος ηλικίας τα 69 έτη με το Δείκτη Μάζας Σώματος να προσδιορίζεται στα επίπεδα του 28,0 (No), ενώ η περιφέρεια της μέσης μετρήθηκε στα 101,2cm δηλώνοντας αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση (υγιείς) ή επανεμφάνιση (ασθενείς) καρδιαγγειακής νόσου. Οι τιμές της αρτηριακής τους πίεσης μετρήθηκαν στο 129/72mmHg (συστολική/διαστολική), η χειροδυναμομέτρηση κατέγραψε τιμές 25,9kg (δεξί χέρι) και 25,1kg (αριστερό χέρι) και τέλος, τα επίπεδα της γλυκόζης (ημερήσιας) κυμαίνονται στα 123mg/dL. Μέσα από τις εξειδικευμένες μετρήσεις (αρτηριακής πίεσης, επιπέδων γλυκόζης, περιφέρειας μέσης, ΔΜΣ, δύναμης, ευκαμψίας κλπ) με την εθελοντική βοήθεια του επιστημονικού προσωπικού και των φοιτητών, -τριών της Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ, μαζί με την παρουσία ιατρών της πόλης μας, προσφέρθηκε στους επισκέπτες της εκδήλωσης, καθοδήγηση και συμβουλευτική σχετικά με την άσκηση, την υγεία, την πρόληψη και τη θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΚΟΜΟΤΗΝΗ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ

28th
ICPESS

INDEX | ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

INDEX

Ελληνικά

Α

ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Ε. 103, 274
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν. 42, 103, 194, 226, 274, 314
ΑΓΙΑΣΜΕΝΑΚΗ Σ. 44, 45
ΑΓΙΟΠΛΟΥΔΗ Μ. 66
ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ. 79, 80
ΑΔΑΜ Γ. 106
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Κ. 262, 263
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 131
ΑΪΒΑΛΙΩΤΗΣ Π. 296, 299
ΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ. 54
ΑΛΕΞΕΛΗΣ Ι. 117, 119
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π. 116, 118, 268
ΑΛΕΥΡΙΑΔΟΥ Α. 306
ΑΛΕΦΡΑΓΚΗ Ν. 184, 222
ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε. 68, 72, 73, 74
ΑΜΠΡΑΣΗ Ε. 82, 83, 84, 85, 287, 288
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ. 57
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ. 68
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Ε. 174
ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α. 305
ΑΝΔΡΕΟΥ Ε. 220
ΑΝΘΗ Α. 234, 235, 237
ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Α. 120, 287
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π. 36, 82, 83, 84, 85, 125, 194, 288, 327
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ Π. 116
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν. 121, 129, 130, 131, 132
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α. 69
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε. 23, 27, 212, 330
ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ Β. 319
ΑΡΜΑΤΑΣ Β. 121, 123, 129, 131, 132, 133
ΑΡΣΕΝΗΣ Σ. 179
ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ. 270
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 252, 278, 279, 280, 281, 301, 315, 316
ΑΦΕΝΔΡΗΣ Μ. 117, 119
ΑΦΣΑΡΙΔΟΥ Ζ.Ν. 139
ΑΧΜΕΤ ΟΓΛΟΥ Γ. 23, 27, 211
ΑΧΤΥΠΗ Σ. 213, 279

Β

ΒΑΚΙΡΤΖΗΣ Χ. 114
ΒΑΠΟΡΑΚΗΣ Ε. 178, 185, 188
ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ Ν. 146
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι. 251, 269
ΒΕΛΙΤΣΙΚΑΚΗΣ Π.Α. 160
ΒΕΛΛΕΛΗ Λ. 308
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ. 50, 77, 156, 210, 238, 246, 249, 250, 284, 322, 328
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. 82, 83, 84, 85, 288
ΒΕΡΡΟΙΩΤΗ Ρ. 152
ΒΕΡΤΗ Β. 169, 170
ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ.Π. 124
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 76, 138, 195, 196, 197, 198, 247
ΒΛΑΧΟΣ Θ. 126, 175, 183, 289
ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ Μ. 102
ΒΟΛΑΚΛΗ Μ. 331
ΒΟΥΖΑΝΙΔΟΥ Ε. 72
ΒΕΝΕΚΑ Α. 307

Γ

ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ Μ. 160
ΓΑΪΤΑΝΙΔΟΥ Α. 150
ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ. 267, 269
ΓΑΡΝΕΛΗΣ Γ. 173
ΓΑΤΣΟΥΛΙΑ Π. 330
ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ. 116, 163
ΓΕΩΡΓΑΚΗ Α. 102
ΓΕΩΡΓΑΝΤΖΑ Δ. 54
ΓΕΩΡΓΑΝΤΖΑΣ Ι. 318
ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ Β. 291
ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α. 203, 205
ΓΕΩΡΓΙΟΥ Γ. 152
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Δ. 103, 274
ΓΗΡΟΥΣΗ Φ. 78
ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π. 141, 311
ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ. 234, 235, 237, 239, 240
ΓΙΑΝΙΚΕΛΛΗΣ Κ. 38, 40, 41
ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗΣ Χ. 32
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. 73, 120, 290, 291, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ. 297, 298
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι. 290, 291, 296, 299
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. 42
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ι. 112, 171
ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. 82, 83, 84, 85
ΓΙΑΤΡΑ Α. 238
ΓΙΟΥΡΕΤΖΙΔΟΥ Α. 178, 180, 185, 190, 225
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. 10, 14, 32, 168, 173, 175, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 186, 187, 190, 191, 225, 227, 307, 326
ΓΚΑΜΑΝΗΣ Δ. 172
ΓΚΑΜΖΕΛΑ Δ. 186
ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ Β. 195, 197, 198
ΓΚΑΡΟΣ Π. 22
ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α. 23, 25, 301
ΓΚΟΓΚΟΥ Ε. 48
ΓΚΟΥΜΑΣ Μ. 54
ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ. 291
ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α. 177, 181
ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α. 190
ΓΛΥΝΙΑ Ε. 97, 98
ΓΟΥΔΑΣ Μ. 137
ΓΟΥΛΑ Ζ. 78
ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ. 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 96, 230, 231, 232
ΓΟΥΝΑΡΗ Μ. 15, 255
ΓΟΥΝΕΛΑΣ Γ. 125
ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. 36, 103, 115, 194, 274, 284, 290, 291, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299
ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ. 54
ΓΡΕΚΙΔΗΣ Α. 182
ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΟΥ Μ. 287
ΓΡΙΒΑΣ Γ. 153

Δ

ΔΑΒΑΖΟΓΛΟΥ Σ. 23, 211, 214
ΔΑΛΑΚΗΣ Α. 271, 321
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α. 106, 128
ΔΑΜΑΚΟΥΔΗ Κ. 331
ΔΑΝΙΑ Α. 156, 210, 292
ΔΑΝΙΗΛ Ζ. 54
ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ. 44, 45
ΔΑΥΚΟΥ Κ. 172
ΔΕΔΕΣ Β. 13
ΔΕΛΑΝΤΩΝΗ Ι. 196, 197, 198
ΔΕΡΡΗ Β. 97, 150, 305, 306, 320
ΔΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Μ. 290, 291, 296, 299
ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν. 141, 154
ΔΟΔΟΓΛΟΥ Α. 67
ΔΟΥΔΑ Ε. 10, 57, 59, 60, 140, 202, 242, 243, 246, 314, 330, 331
ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ. 28, 29, 117, 119, 315, 316

Ε

ΕΛΕΥΘΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Δ. 291
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. 320
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Ρ. 173, 175, 182, 191
ΕΡΓΑΣ Γ. 256
ΕΥΔΑΙΜΩΝ - ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α. 126
ΕΥΔΑΙΜΩΝ-ΚΟΛΛΑΡΟΥ Α. 289, 327
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Ε. 328
EMMANOUILIDOU R. 191

Ζ

ΖΑΝΙΑ Ι. 95, 96
ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ. 248
ΖΑΡΑΣ Ν. 102
ΖΑΡΩΤΙΑΔΗΣ Ν. 211
ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε. 131
ΖΑΧΑΡΗΣ Π. 275
ΖΑΧΑΡΙΑ Ε. 105
ΖΕΛΕΝΙΤΣΑΣ Χ. 269
ΖΕΤΟΥ Ε. 82, 83, 84, 85, 120, 191, 233, 236, 251, 286, 287, 288
ΖΗΚΟΣ Ζ. 301
ΖΗΣΗ Μ. 276, 277
ΖΗΣΗ Σ. 147

Η

ΗΛΙΑΔΗΣ Κ. 177, 225
ΗΛΙΑΔΟΥ Β. 97, 267
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 60, 330

Θ

ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ Α. 175, 252
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ. 200, 327
ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Μ. 300
ΘΕΟΔΩΣΑ Χ. 174, 184, 222, 223, 224, 264
ΘΩΜΑΪΔΟΥ Χ. 249
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Θ. 174, 222, 223, 224, 264

Ι

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι. 109, 110, 111, 113, 122, 124, 129, 130, 133, 285

Κ

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π. 60, 176, 244, 330
ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α. 307
ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΑΘ. 307
ΚΑΖΑΝΤΖΗΣ Χ. 60
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β. 156
ΚΑΚΚΑΒΑΣ Α. 183
ΚΑΚΛΑΜΑΝΗ Β. 226
ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ Κ. 91, 92, 159, 161, 261
ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ Κ. 54
ΚΑΛΕΝΔΡΑΛΗ Α. 320, 330
ΚΑΛΛΗ Δ. 234, 235, 237, 239, 240
ΚΑΛΟΥΔΑ Γ. 174, 222, 223, 224, 264
ΚΑΛΦΟΠΟΥΛΟΣ Φ. 150
ΚΑΜΕΑΣ Ν. 74
ΚΑΜΗΛΑΚΗ Α. 232, 306, 322
ΚΑΜΠΑΣ Α. 23, 28, 50, 77, 211, 216, 252, 309, 310, 315, 316
ΚΑΜΠΑΣΑΚΑΛΗΣ Α. 106
ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ Β. 141
ΚΑΟΥΡΗ Α. 152
ΚΑΠΑΣΟΥΡΗ Α.1 311
ΚΑΠΡΙΝΗΣ Σ. 163
ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Σ. 256
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΗ Λ. 11, 12
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 82, 83, 84, 85
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΣ Π. 177, 180
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Δ. 54
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ Χ. 266
ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ Κ. 13
ΚΑΡΑΚΟΥΤΑ Ε. 230, 231
ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. 330
ΚΑΡΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Κ. 258
ΚΑΡΑΜΠΕΡΗ Μ. 151
ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ 190
ΚΑΡΑΝΤΑΣ Δ. 178, 180, 181, 186
ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α. 18, 148
ΚΑΡΓΙΩΤΟΥ Π. 322
ΚΑΡΛΑΥΤΗΣ Θ. 174, 222, 223, 224, 264
ΚΑΡΛΗΣ Δ. 121
ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ. 328
ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α. 59
ΚΑΣΤΡΙΤΣΕΑΣ Λ. 11, 12
ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε. 76, 78, 138, 195, 196, 197, 198, 247
ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π. 124
ΚΑΤΣΙΚΑΣ Χ 204
ΚΑΤΣΙΟΥΔΗ Μ. 174, 222, 223, 224, 264
ΚΕΛΕΚΙΑΝ Γ.Κ. 102
ΚΕΛΛΗΣ Ε. 12, 172
ΚΕΦΑΛΑ Β. 218, 219, 220
ΚΕΧΑΓΙΑΣ Δ. 169, 170, 174, 183, 184, 222, 223, 224, 264
ΚΕΧΑΓΙΑΣ Π. 148
ΚΙΟΣΣΕΣ Χ. 194
ΚΙΣΣΟΥΔΗ Β. 247
ΚΙΤΣΟΣ Α. 29
ΚΟΓΚΑΛΗΣ Α. 10
ΚΟΖΑΝΙΤΗ Β. 188
ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ. 118, 268
ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ. 136, 137, 153
ΚΟΚΚΙΝΗ Α. 14
ΚΟΚΟΒΙΔΟΥ Ε. 62
ΚΟΛΛΙΑ Χ. 23, 212
ΚΟΝΤΟΥ Μ. 76, 195, 196, 197, 198, 247
ΚΟΡΚΙΔΗ Μ. 163
ΚΟΣΣΥΒΑ Ε. 79, 80
ΚΟΤΙΔΟΥ Θ. 202
ΚΟΤΙΔΟΥ Φ. 199
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ. 267
ΚΟΥΛΗ Ο. 179, 252, 309, 320, 321, 322, 326
ΚΟΥΛΟΥΤΜΠΑΝΗ Κ. 328
ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ. 42, 138, 305, 306, 309, 314, 322
ΚΟΥΣΙΝΑ Α. 104
ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΙΔΗΣ Χ. 88, 89
ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΝΟΣ Δ. 260
ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ. 139, 304
ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. 50, 238
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι. 292
ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ. 13, 116
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α. 109, 110, 111, 113, 122, 124, 133, 285
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε. 122, 124
ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ. 234, 235, 237, 239, 240
ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε. 115
ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π. 115
ΚΩΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α. 137
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Σ. 37
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ. 236
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ. 126, 133, 289
ΚΩΣΤΑ Γ. 46, 47, 49, 94, 258, 260, 262, 263, 265, 266
ΚΩΣΤΕΝΙΔΟΥ Ι. 319
ΚΩΦΙΔΗ Ε. 91, 92, 159, 161, 261
ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν. 12

INDEX

Λ

ΛΑΪΟΣ Α. 150
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ. 57
ΛΕΚΚΑΣ Α. 132
ΛΕΜΟΝΙΔΗΣ Ν. 201
ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ Ε. 29, 301
ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ Α. 189
ΛΕΡΑΣ Π. 106
ΛΙΑΝΔΗ Ε. 199, 202
ΛΙΒΑ Σ.Χ. 304
ΛΙΝΑΡΔΟΣ Γ. 131
ΛΙΟΝΗΣ Μ. 239, 240
ΛΙΟΝΤΟΥ Ε. 181, 186
ΛΟΛΑ Α. 91, 92, 159, 161, 261
ΛΟΥΠΟΣ Α. 98

Μ

ΜΑΒΙΔΗΣ Ν. 172
ΜΑΓΔΑΛΗΝΟΣ Α. 109
ΜΑΚΕΔΑ Β. 103, 274
ΜΑΚΡΗ Ε. 178, 180, 185, 188, 225
ΜΑΛΑΜΑ Μ. 24, 215
ΜΑΛΕΛΗ Δ. 221, 314
ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ Ε. 103, 274
ΜΑΛΛΙΟΥ Π. 10, 14, 32, 179, 187, 191, 227, 307, 326
ΜΑΝΗ Σ. 195, 196, 198
ΜΑΝΟΥ Β. 106, 128
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν. 109, 110, 111, 113, 130, 285
ΜΑΡΑΝΤΙΔΟΥ Θ. 314
ΜΑΡΓΑΡΗ Ζ. 51
ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ. 25, 28, 29, 212, 216, 279, 281, 330
ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ Μ. 242
ΜΑΡΟΥΛΗ Ε.Α. 50
ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. 230, 231
ΜΑΣΛΑΡΙΝΟΣ Γ. 98, 128
ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε. 60, 330
ΜΑΤΑΚΙΑΣ Τ. 24, 25, 182, 213, 278, 315
ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν. 122
ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. 94, 327
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ. 19, 106, 199, 201, 203, 205
ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ. 28, 168, 173, 175, 214, 278, 315
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ Γ. 125, 171
ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ. 102, 104, 105
ΜΕΝΝΗ Α. 160
ΜΕΡΚΟ Τ. 186
ΜΕΤΑΞΑΣ Θ. 129
ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι. 25, 26, 168, 173, 214, 301, 316
ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ. 121, 129, 130, 131, 132, 133
ΜΗΤΣΑΚΗΣ Κ. 331
ΜΗΤΣΕΑΣ Α. 13
ΜΙΣΑΗΛΙΔΗΣ Κ. 152
ΜΙΣΑΗΛΙΔΗΣ Μ. 152
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι. 129, 131
ΜΙΧΑΗΛΟΒΙΤΣ Β. 330
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Α. 160
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 305
ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ. 138
ΜΟΡΕΛΑ Ε. 200
ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ι. 65
ΜΟΥΛΑΔΟΥΔΗΣ Α. 168
ΜΟΥΝΤΑΚΗ Φ. 120, 286
ΜΟΥΡΤΕΤΖΙΚΟΓΛΟΥ Δ. 77
ΜΠΑΓΚΑΣ Δ. 173
ΜΠΑΚΑΣΙΝΗΣ Κ. 113, 285
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. 24, 25, 27, 28, 279, 281, 316
ΜΠΑΛΑΣΚΑ Π. 99
ΜΠΑΛΑΦΑΣ Λ. 19
ΜΠΑΛΛΑ Χ. 136, 137
ΜΠΑΛΤΑΓΙΑΝΝΗΣ Ν. 59
ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. 102, 104, 105
ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ. 42, 310
ΜΠΑΣΔΕΚΗΣ Γ. 54
ΜΠΑΣΙΑ Α. 189
ΜΠΑΣΣΑ Ε. 300
ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ. 28, 213, 301
ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ Δ. 117, 119
ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ. 140, 141, 142, 143, 227, 308, 311
ΜΠΕΚΡΗ Α. 270
ΜΠΕΛΑΛΗΣ Γ. 133
ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. 18, 19, 47, 99, 148, 150, 199, 202, 206, 207, 230, 231, 236
ΜΠΕΝΕΚΑ Α. 307, 311
ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ. 330
ΜΠΙΣΚΑΝΑΚΗ Φ. 220
ΜΠΙΣΤΙΝΑ Σ. 290, 291, 296, 299
ΜΠΙΤΖΙΟΥ Κ. 151
ΜΠΛΑΝΗ Ν. 233
ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε. 321
ΜΠΟΚΑ Α. 309
ΜΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ Θ. 130, 132
ΜΠΟΤΗ Ν. 292
ΜΠΟΤΣΙΟΣ Δ. 76, 247
ΜΠΟΥΛΟΥΣΑΚΗΣ Α. 152
ΜΠΟΥΡΛΩΚΑΣ Θ. 26, 29, 278
ΜΥΛΩΝΑΣ Β. 37
ΜΥΛΩΝΑΣ Ι. 122, 124
ΜΩΡΑΙΤΟΥ Δ 293
ΜΩΡΑΙΤΟΥ Δ. 294

Ν

ΝΑΝΗ Σ 327
ΝΑΣΙΚΑΣ Γ. 54
ΝΑΣΙΟΥ Ε. 265
ΝΑΤΣΗΣ Π. 153
ΝΙΚΟΔΕΛΗΣ Θ. 37
ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Α. 142, 143
ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ Σ. 169, 170
ΝΟΥΤΣΟΣ Κ. 108
ΝΟΥΤΣΟΥ Α. 99
ΝΤΟΚΟΥ Π. 270
ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε. 97
ΝΤΟΝΤΟΥΛΟΥ Α. 290, 296, 299
ΝΤΟΥΜΑΝΗ Μ. 275

Ξ

ΞΟΥΡΟΣ Π. 111

Ο

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ. 133
ΟΥΡΑΝΟΣ Α. 216, 316

Π

ΠΑΛΛΗ Β. 169, 170
ΠΑΜΠΟΡΙΔΗΣ Β. 179
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α. 174, 222, 223, 224, 264
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ. 169, 170
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Γ. 329
ΠΑΝΑΤΑΖΗΣ Δ. 213
ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ. 13
ΠΑΝΤΑΖΗ Δ. 163
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. 24, 27, 214, 215, 301
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Θ. 26

ΠΑΠΑΒΡΑΜΙΔΗΣ Θ. 160
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α. 132, 293, 294, 295, 297, 298
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε. 200, 218, 219, 220
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 154
ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ Ε. 290, 291, 296, 299
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. 142, 143, 243
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ. 126, 289
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ν. 234, 235, 237, 239, 240
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 126, 183, 289
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Κ. 70
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ. 126, 183, 289
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Β.Κ. 331
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Σ. 142, 143
ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Α. 246
ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ε. 160
ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Θ. 106
ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Ι. 54
ΠΑΠΑΛΟΥΚΑΣ Μ. 163
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ε. 321
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ζ. 36
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Φ. 108
ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ Δ. 113, 285
ΠΑΠΠΑΣ Ι. 76
ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ. 276, 277, 284
ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΤΗΣ Δ. 160
ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.Α. 300
ΠΑΦΗΣ Γ. 126, 178, 180, 181, 182, 185, 188, 190, 225
ΠΕΡΡΕΑ Α. 13
ΠΕΤΡΙΔΟΥ Χ. 157, 158, 308
ΠΕΤΣΑΣ Γ. 181, 190, 225
ΠΙΓΚΟΣ Γ. 22
ΠΙΠΙΝΗΣ Π. 215
ΠΙΣΜΙΡΗ Σ. 79, 80
ΠΙΤΣΗ Α. 230, 231, 239, 240
ΠΟΛΙΤΗΣ Α. 328
ΠΟΛΛΕΖΕΛ Π. 38, 40
ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ Α. 93
ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ. 179
ΠΟΥΛΙΟΣ Α. 117, 119
ΠΟΥΛΟΣ Σ. 130
ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ. 64
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ. 25, 27, 211, 216, 278, 315, 316

Ρ

ΡΑΛΛΗΣ Ε. 218, 219, 220
ΡΑΝΤΟΣ Μ. 51
ΡΕΠΠΑ Κ.Μ. 204
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν. 24, 26, 215
ΡΗΓΑΛΟΣ Δ. 67
ΡΙΖΟΣ Π. 187
ΡΟΚΚΑ Σ. 18, 19, 44, 45, 142, 148, 199, 201, 202, 203, 205, 230, 231, 232, 234, 235, 237, 239, 240, 307
ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε. 108

Σ

ΣΑΒΒΑ Γ. 222, 223, 224, 264
ΣΑΒΒΑ Σ. 37
ΣΑΒΒΙΔΟΥ Κ. 47
ΣΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ Β. 77
ΣΑΜΑΡΑ Α. 62, 63
ΣΑΜΑΡΑ Ε. 230, 231
ΣΑΡΑΝΤΙΤΗ Μ. 71
ΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Α. 284
ΣΑΡΑΝΤΟΥ Α. 22
ΣΑΡΗ Ε. 91, 92, 159, 161, 261
ΣΑΡΗΣΑΒΒΑ Μ. 227
ΣΑΡΡΙΔΗΣ Δ. 278
ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ. 42, 100, 206, 207
ΣΑΣΟ Τ. 171
ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε. 106
ΣΕΡΑΣΙΔΗΣ Α. 29, 279, 281
ΣΗΦΑΚΗ Ε. 36
ΣΙΔΕΡΑ Χ. 46
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Μ. 149
ΣΚΑΛΤΣΑ Ε. 250
ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ Β. 112, 171
ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ. 206, 207, 310
ΣΜΗΛΙΟΣ Η. 57, 59, 60, 77, 110, 115, 242, 243, 280, 331
ΣΟΛΟΓΑΝΗΣ Δ. 128
ΣΠΑΝΟΥ Μ. 210
ΣΠΑΣΗΣ Α. 57, 60, 140, 143, 330, 331
ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π. 102, 104, 105
ΣΤΑΜΑΤΕΛΟΣ Μ. 26
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. 23, 24, 25, 26, 27, 29, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 278, 279, 281, 315
ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α.Ν. 102, 104, 105
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι. 276, 277
ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 114
ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Ν. 114, 171, 300
ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. 204, 210, 238
ΣΤΑΥΡΟΥ Σ. 60, 331
ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ. 110, 212, 281
ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α. 146
ΣΥΚΑΡΑΣ Ε. 171
ΣΥΚΙΩΤΗ Ε. 174, 222, 224, 264
ΣΥΚΙΩΤΗ Λ. 223
ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α. 82, 83, 84, 85
ΣΦΥΡΗ Ε. 218, 219, 220

Τ

ΤΑΒΑΚΗ Ε. 160
ΤΑΧΤΑΤΖΗ Μ. 106
ΤΕΛΛΙΔΟΥ Ε. 293, 294, 295, 297, 298
ΤΕΡΖΗΣ Γ. 102, 104, 105
ΤΕΡΤΙΠΗ Ν. 218, 219, 220
ΤΖΑΜΠΑΖΑΚΗ Ζ. 306
ΤΖΕΤΖΗΣ Γ. 91, 92, 159, 161, 261, 271
ΤΖΗΜΑΣ Γ. 275
ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α. 14
ΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Φ. 136, 137
ΤΖΙΜΟΥΡΤΑΣ Α. 242
ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ Χ. 185, 188
ΤΖΩΡΤΖΗ Ν. 326
ΤΙΛΙΓΑΔΑ Β.Α. 330, 331
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ. 32, 57, 331
ΤΟΛΟΥΔΗΣ Β. 233, 286
ΤΟΜΠΑΪΔΗΣ Μ. 36, 103, 194, 274
ΤΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Δ. 169, 170
ΤΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Κ. 331
ΤΟΥΜΠΑΣ Σ. 128
ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α. 106
ΤΡΑΜΠΑ Κ. 292
ΤΡΑΣΑΝΗ Β. 94
ΤΡΙΑΝΤΟΣ Ι. 122
ΤΡΟΥΛΗ Κ. 78
ΤΣΑΚΟΥΔΗ Ε. 90, 259
ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ. 60, 176, 244
ΤΣΑΝΕΦ Σ. 112
ΤΣΑΟΥΣΗ Ε. 15, 255
ΤΣΑΧΙΡΙΔΗ Α. 201
ΤΣΕΓΚΟΥ Σ. 331
ΤΣΕΓΚΟΥ Σ.Π. 330

INDEX

ΤΣΕΚΕΡΗ Π. 118, 268
ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ Γ. 139
ΤΣΙΜΕΑΣ Π. 117, 119
ΤΣΙΟΥΡΗ Σ. 293, 294, 295, 297, 298
ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε. 48, 90, 95, 96, 259
ΤΣΟΛΑΚΗΣ Χ. 139
ΤΣΟΡΤΑΝΙΔΗΣ Δ. 280

Υ

ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. 94, 97, 99, 265, 267, 271, 321

Φ

ΦΑΚΙΔΑΡΗ Μ. 276
ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι. 125, 315, 316
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Κ. 200
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ. 18, 19, 46, 49, 148, 199, 201, 202, 203, 205, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 239, 240, 287
ΦΙΟΡΕΤΖΗ Ε. 98
ΦΟΥΝΤΟΥΚΗ Α. 256
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε. 276
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Σ. 277
ΦΩΤΗ Μ. 179

Χ

ΧΑΛΚΙΑ Α. 195, 196, 197
ΧΑΛΚΙΔΟΥ Γ. 203, 205
ΧΑΡΙΣΗΣ Α. 115
ΧΑΡΙΤΟΥ Σ. 304
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α. 200, 246
ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ Δ. 112, 114, 171
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 103, 124, 125, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 274, 278, 279, 280, 281, 301, 310, 315, 316
ΧΑΤΖΗΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Ζ. 225
ΧΑΤΖΗΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ. 102
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Δ. 49
ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ. 27, 279, 281, 330
ΧΙΝΤΗΡΟΓΛΟΥ Ε. 140
ΧΟΡΤΗ Α. 160
ΧΟΡΤΣΑΣ Δ. 326
ΧΡΗΣΤΙΔΗΣ Α. 211, 216
ΧΡΙΣΤΟΦΙΔΗΣ Α. 329
ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο. 129, 130, 131, 132
ΧΩΛΙΔΗΣ Α. 122

Ψ

ΨΑΛΛΙΔΑΣ Β. 243
ΨΗΦΑΣ Ι. 63
ΨΟΥΝΗ Σ. 189
ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ. 108

Roman

A

ACHMET OGLOU G. 23, 27, 211
ACHTIPI S. 213, 279
ADAMAKIS M. 79, 80
ADAM G. 106
AFENDRIS M. 117, 119
AFSARIDOU Z.N. 139
AGGELAKIS E. 103, 274
AGGELOUSIS N. 34, 42, 103, 194, 226, 274, 314
AGIASMENAKI S. 44, 45
AGIOPLOUDI M. 66
AIVALIOTIS P. 296, 299
ALBANIDIS E. 68, 72, 73, 74
ALEFRAGKI N. 184, 222
ALEURIADOU A. 306
ALEXELIS I. 117, 119
ALEXOPOULOS P. 116, 118, 268
AMPRASI E. 82, 83, 84, 85, 287, 288
ANAGNOSTOPOULOS K. 55, 57
ANAGNOSTOPOULOU K. 68
ANASTASIOU E. 174
ANDREADOU A. 305
ANDREOU E. 220, 324, 325
ANTHI A. 234, 235, 237
ANTONIADIS A. 120, 287
ANTONIOU P. 36, 82, 83, 84, 85, 125, 194, 288, 327
ANTONOPOULOU P. 116
APOSTOLIDIS N. 121, 129, 130, 131, 132
APOSTOLOPOULOU A. 69
APOSTOLOU E. 23, 27, 212
APOSTOLOU I. 330
ARAMPATZIS A. 34, 35
ARMATAS V. 121, 123, 129, 131, 132, 133
ARSENIS S. 179
ARVANITIDOU V. 319
ASTRAPELLOS K. 270
ATHANASIOU K. 262, 263
ATHANASOPOULOS D. 131
AVLONITI A. 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 252, 278, 279, 280, 281, 301, 315, 316

B

BAKASINIS K. 113, 285
BAKIRTZIS X. 114
BALABANOS D. 24, 25, 27, 28, 279, 281, 316
BALAFAS L. 19
BALASKA P. 99
BALLA C. 136
BALTAGIANNIS N. 59
BASDEKIS G. 54
BASSA E. 300
BATSILAS D. 117, 119
BATSIOU S. 140, 141, 308
BATZAKAS K. 28, 213, 301
BAXEVANI M. 42, 310
BEBETSOS E. 18, 19, 47, 99, 148, 150, 199, 202, 206, 207, 230, 231, 236
BEKRI A. 270
BELALIS G. 133
BENEKA A. 311
BERBERIDOU F. 330
BISKANAKI F. 220, 324, 325
BISTINA S. 290, 291
BITZIOU K. 151
BOGIATZIDIS E. 321

BOHM S. 34, 35
BOKA A. 309
BOLATOGLOU T. 130
BOTI N. 292
BOTSIOS D. 76, 247
BOURLOKAS T. 26, 29
BOYRLOKAS T. 278

C

CARO B. 40
CHORTI A. 160
CHATZINIKOLAOU A. 215
CHALKIDOU G. 203, 205
CHANEV S. 112
CHARISIS A. 115
CHARITOU S. 304
CHATZIGEORGIADIS A. 246
CHATZIMANOUIL D. 171
CHATZINIKOLAOU A. 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 103, 124, 125, 211, 212, 213, 214, 216, 274, 278, 279, 280, 281, 301, 310, 315, 316
CHATZISTAVRIANOU Z. 225
CHATZOPOULOS D. 49
CHEIMARAS D. 27, 279, 281, 330
CHINTIROGLOU E. 140
CHOLIDIS A. 122
CHORTSAS D. 326
CHRISTIDIS A. 211, 216
CHRISTOFILAKIS O. 129, 130, 131, 132
CHRISTOPHIDES A. 329

D

DAFKOY K. 172
DALAKIS A. 271, 321
DALAMITROS A. 106, 128
DAMAKOUDI K. 331
DANIA A. 156, 210, 292
DANIIL Z. 54
DARGINIDOU L. 44, 45
DAVAZOGLOU S. 23, 211, 214
DEDES V. 13
DELANTONI I. 196, 197, 198
DERRI V. 97, 150, 305, 306, 320
DIAKOUMAKI M. 290, 291, 296, 299
DIGGELIDIS N. 141, 154
DINAS P. 58
DODOGLOU A. 67
DODOULOU A. 296, 299
DOUDA H. 10, 55, 57, 59, 60, 140, 202, 242, 243, 246, 314, 330, 331
DRAGANIDIS D. 28, 29, 117, 119, 315, 316

E

EFSTATHIOU E. 328
EKKEKAKIS PANTELEIMON 6
ELEFTHEROPOULOU D. 291
EMMANOUILIDOU R. 173, 175, 182
EMMANOYILIDOY K. 320
ERGAS G. 256
EVDAIMON-KOLLAROU A. 289, 327
EVDAIMON- KOLLLAROY A. 126
EXELL T.A. 39

F

FAKIDARI M. 276
FATOUROS I. 125, 315, 316
FILIPPOU F. 18, 19, 46, 49, 148, 199, 201, 202, 203, 205, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 239, 240, 287
FILIPPOU K. 200
FILIS CONSTANTINOS 7
FIORETZI E. 98
FOTI M. 179
FOUNTOUKI A. 256
FRAGOULIS E. 276
FRAGOYLIS S. 277
FRANCO GARCÍA J.M. 41

G

GAITANIDOU A. 150
GALANOPOULOS K. 54
GAMZELA D. 186
GARCÍA PANIAGUA R. 41
GARGALIANOS D. 267, 269
GARNELIS G. 173
GATSOULIA P. 55, 330
GAVRIILIDOU M. 160
GDONTELI K. 116, 163
GEORGAKI A. 102
GEORGAKIS D. 55
GEORGANTZA D. 54
GEORGANTZAS I. 318
GEORGIOPOULOS V. 291
GEORGIOU A. 203, 205
GEORGIOY G. 152
GEORGOPOULOU D. 103, 274
GIAGAZOGLOU P. 141, 311
GIAKAS G. 162, 254
GIANIKELLIS K. 38, 40, 41
GIANNAKAKIS C. 32
GIANNAKOPOULOS A. 73, 120, 290, 291, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299
GIANNAKOPOULOS I. 290, 291, 296, 299
GIANNAKOPOULOS T. 297, 298
GIANNAKOU E. 34, 42
GIANNAKOU I. 112, 171
GIANNOUSI M. 82, 83, 84, 85
GIATRA A. 238
GIAZITZIOGLOU S. 234, 235, 237, 239, 240
GIOFTSIDOU A. 10, 14, 32, 168, 173, 175, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 186, 187, 190, 191, 225, 227, 307, 326
GIOURETZIDOU A. 178, 180, 185, 190, 225
GIROUSI F. 78
GKACHTSOU A. 23, 25, 301
GKAMANIS D. 172
GKANATSIOY V. 195, 197, 198
GKAROS P. 22
GKOGKOY E. 48
GKREKIDIS A. 181, 190
GLYNIA E. 97, 98
GOUDAS K. 291
GOUDAS M. 137
GOULA Z. 78
GOULIMARIS D. 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 96, 230, 231, 232
GOUMAS M. 54
GOUNARI M. 15, 255
GOUNELAS G. 125
GOURGOULIANIS K. 54
GOURGOULIS V. 36, 103, 115, 194, 274, 284, 290, 291, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299
GREKIDIS A. 177, 182
GRIGORIADOU M. 287
GRIVAS G. 153
GUTIERREZ-HORRILLO R. 38, 40, 41

INDEX

H
HADJICHARALAMBOUS M. 102
HATZIGEORGIADIS A. 200
HATZIMANOUIL D. 112, 114

I
ILIADIS K. 177, 225
ILIADOU B. 97
ILIADOU V. 267
ILIOPOULOS S. 60, 330
ISPYRLIDIS I. 109, 110, 111, 113, 122, 124, 129, 130, 133, 285

K
KALOUDA G. 222
KAMILARI A. 322
KARGIOTOU P. 322
KARLAFTIS T. 222
KATSIOUDI M. 222
KAVOURAS P. 244
KEHAGIAS D. 222
KIPREOS G. 116
KLENTROU PANAGIOTA (NOTA) 8
KOKKINI A. 14
KOSSYVA I. 80
KISSOUDI V. 247
KYRIALANIS E. 115
KABASAKALIS A. 106
KAGIAOGLOU A. 307
KAGIAOGLOU ATH. 307
KAIOGLOU V. 156
KAKKAVAS A. 183
KAKLAMANI V. 226
KALAÏTZIDOY K. 92
KALABAKAS K. 54
KALAITZIDOU K. 91, 159, 161, 261
KALENDRALI A. 320, 330
KALFOPOULOS F. 150
KALLI D. 234, 235, 237, 239, 240
KALOUDA G. 174, 223, 224, 264
KAMBAS A. 23, 28, 50, 77, 211, 216, 252, 309, 310, 315, 316
KAMEAS N. 74
KAMILAKI A. 232, 306
KANAKARIS V. 141
KAOURI A. 152
KAPASOURI A.1 311
KAPRINIS S. 163
KARAGEORGI L. 11, 12
KARAGEORGOPOULOU M. 82, 83, 84, 85
KARAGEORGOS P. 177, 180
KARAGIANNIS D. 54
KARAKATSANIS K. 13
KARAKONSTANTINOU K. 258
KARAKOUTA E. 230, 231
KARAKYRIOU S. 330
KARAMPERI M. 151
KARAMPINA E. 162, 254
KARANTAS D. 178, 180, 181, 186, 190
KARAPANAGIOTOU A. 18, 148
KARATHANASI C. 266
KARAVASILEIADOU S. 256
KARLAFTIS T. 174, 223, 224, 264
KARLIS D. 121
KARTEROLIOTIS K. 328
KASABALIS A. 59
KASTRITSEAS L. 11, 12
KATARTZI E. 76, 78, 138, 195, 196, 197, 198, 247
KATSIGIANNIS P. 124
KATSIKAS C. 204
KATSIOUDI M. 174, 223, 224, 264
KAVOURAS P. 60, 176, 330
KAZANTZIS C. 60
KECHAGIAS D. 169, 170, 183, 184, 223, 224
KECHAGIAS P. 148
KEFALA V. 218, 219, 220, 324, 325
KEHAGIAS D. 174, 264
KELEKIAN G.K. 102
KELLIS E. 12, 172
KHARAZI M. 35
KIOSSES C. 194
KIPREOS G. 13
KIRANOUDIS A. 133
KIRIALANIS P. 115
KITSOS A. 29
KOFIDI E. 91, 92, 159, 161, 261
KOFOTOLIS N. 12
KOGKALIS A. 10
KOKARIDAS D. 136, 137, 153
KOKKOTIS C. 162, 254
KOKOVIDOU E. 62
KOLLIA C. 23, 212
KOLOBELONIS A. 137
KONSTANDINIDIS C. 236
KONSTANTINIDIS S. 37
KONSTANTINIDOU X. 126, 133, 289
KONTOU M. 76, 195, 196, 197, 198, 247
KORKIDI M. 163
KOSSYVA I. 79
KOSTA G. 46, 47, 49, 94, 258, 260, 262, 263, 265, 266
KOSTENIDOU I. 319
KOTHROYLAS D. 118, 268
KOTIDOU T. 202
KOTIDOU F. 199
KOULI O. 179, 252, 309, 320, 321, 322, 326
KOULOUTBANI K. 328
KOURTESIS T. 42, 138, 305, 306, 309, 314, 322
KOUSINA A. 104
KOUTROUBANOS D. 260
KOUTROUMANIDES C. 88, 89
KOUTSOUBA M. 50, 238
KOUTSOUKI D. 139, 304
KOZANITI V. 188
KSOUROS P. 111
KTISTAKIS I. 292
KYRANOUDIS A. 109, 110, 111, 113, 122, 124, 285
KYRANOUDIS E. 122, 124
KYRIAKIDOU M. 234, 235, 237, 239, 240

L
LAIOS A. 150
LAPARIDIS K. 57
LASA EA 3189 149
LEKKAS A. 132
LEMONIDIS N. 201
LEMONIDOU E. 29, 301
LEMONTZOGLOU A. 189
LERAS P. 106
LIANDI E. 199, 202
LINARDOS G. 131
LIONIS M. 239, 240
LIONTOU E. 181, 186
LIVA S.C. 304
LOLA A. 91, 92, 159, 161, 261

LOUPOS A. 98

M

MALLIOU P. 14
MAMEN A. 56
MENNI A. 160
MICHALOPOULOS A. 160
MYLONAS I. 124
MAKPH E. 175
MAGDALINOS A. 109
MAKEDA V. 103, 274
MAKRI E. 175, 178, 180, 185, 188, 225
MALAMA M. 24, 215
MALELI D. 221, 314
MALLIAROS E. 103, 274
MALLIOU P. 10, 32, 179, 187, 191, 227, 307, 326
MANI S. 195, 196, 198
MANOU V. 106, 128
MANTZOURANIS N. 109, 110, 111, 113, 130, 285
MARANTIDOU T. 314
MARGARI Z. 51
MARGONIS K. 25, 28, 29, 212, 216, 279, 281, 330
MARINIDIS M. 242
MAROULI E.A. 50
MASADIS G. 231
MASADIS GR. 230
MASLARINOS G. 98, 128
MASTROPAVLOS E. 60, 330
MATAKIAS T. 24, 25, 182, 213, 278, 315
MATSOUKA O. 94, 327
MATZOURANIS N. 122
MAVIDIS N. 172
MAVRIDIS G. 19, 106, 199, 201, 203, 205
MAVRIDIS K. 28, 168, 173, 175, 214, 278, 315
MAVROMATIS G. 125, 171
MERKO J. 186
MERSMANN F. 34
METAXAS T. 129
METHENITIS S. 102, 104, 105
MICHAILIDIS I. 129, 131
MICHALOPOULOU M. 305
MISAILIDIS K. 152
MISAILIDIS M. 152
MITKAKIS I. 25, 26, 168, 173, 214, 301, 316
MITROTASIOS M. 121, 129, 130, 131, 132, 133
MITSAKIS K. 331
MITSEAS A. 13
MITSIOU G. 58
MIXAILOVITS V. 330
MONASTIRIDI S. 138
MORAITOU D. 293, 294
MORELA E. 200
MOSCHOPOULOS A.I. 65
MOULADOUDIS A. 168
MOUNTAKI F. 120, 286
MOURTETZIKOGLOU D. 77
MOUSTAKIDIS S. 162, 254
MPAGKAS D. 173
MPALLA X. 137
MPAMPOULIS T. 102, 104, 105
MPASIA A. 189
MPATSIOU S. 55, 142, 143, 227, 311
MPISTINA S. 296, 299
MPLANI N. 233
MPOLATOGLOU T. 132
MPOYLOYSAKIS A. 152
MYLONAS I. 122
MYLONAS V. 37

N

NIELSEN P. 56
NANAS S. 58
NANI S. 327
NASIKAS G. 54
NASIOU E. 265
NATSIS P. 153
NIKODELIS T. 37
NIKOLAIDOU A. 142, 143
NIKOLAKAKIS S. 169, 170
NOUTSOS K. 108
NOUTSOU A. 99
NTOKOU P. 270
NTOMPRIKI E. 97
NTONTOULOU A. 290
NTOUMANI M. 275

O

OIKONOMIDIS G. 133
OURANOS A. 216, 316
OUTHOURIS X. 267
ØVSTEBØ R. 56

P

PAFIS G. 126, 178, 180, 181, 182, 185, 188, 190, 225
PALLI V. 169, 170
PAMPORIDIS V. 179
PANAGIOTOPOULOS A. 174, 222, 223, 224, 264
PANAGIOTOPOULOS C. 169, 170
PANATAZIS D. 213, 215
PANAYIOTOU G. 329
PANOUTSAKOPOULOS V. 39
PANOUTSOPOULOS G. 13
PANTAZI D. 163
PANTAZIS D. 24, 27, 214, 301
PANTAZIS T. 26
PAPADATOU E. 290, 291, 296, 299
PAPADIMITRIOU A. 142, 143, 243
PAPADIMITRIOU K. 126, 289
PAPADIMITRIOU N. 234, 235, 237, 239, 240
PAPADOPOULOS D. 126, 183, 289
PAPADOPOULOS N.K. 70
PAPADOPOULOS S. 126, 183, 289
PAPADOPOULOU S. 142, 143
PAPADOPOULOU V.K. 331
PAPAEVANGELOU A. 246
PAPAGEORGIOU A. 132, 293, 294, 297, 298
PAPAGEORGIOU A.1 295
PAPAGEORGIOU E. 200, 218, 219, 220
PAPAGIANNOPOULOS D. 154
PAPAIOANNOU I. 54
PAPALOUKAS M. 163
PAPANIKOLAOU E. 321
PAPANIKOLAOU F. 108
PAPANIKOLAOU Z. 36
PAPASOTIRIOU D. 113, 285
PAPATHANASIOU E. 160
PAPATHANASIOU T. 106
PAPAVRAMIDIS T. 160
PAPPAS I. 76
PARADISIS G. 276, 277, 284
PARAMITHIOTIS D. 160
PATIKAS D.A. 300

INDEX

PENTIDIS N. 34
PERREA A. 13
PETRIDOU C. 157, 158, 308
PETSAS G. 181, 190, 225
PIGOS G. 22
PIPINIS P. 215
PISMIRI S. 79, 80
PITSI A. 230, 231, 239, 240
PLAKIAS S. 254
POLITIS A. 328
POLLEZEL P. 38, 40, 41
POLYCHRONOPOYLOS A. 93
PONTIDIS TH. 179
POULIOS A. 117, 119
POULOS S. 130
POUTACHIDIS C. 64
PROTOPAPA M. 25, 27, 211, 216, 278, 315, 316
PSALLIDAS V. 243
PSIFAS I. 63
PSOUNI S. 189
PSYCHOUNTAKI M. 108

R

RALLIS E. 218, 219, 220, 324, 325
RANTOS M. 51
REGALOS D. 67
REPPA C.M. 204
RETZEPIS K. 26
RETZEPIS N. 24, 215
RIZOS P. 187
RODAL M. 38, 40, 41
ROKKA S. 18, 19, 44, 45, 142, 148, 199, 201, 202, 203, 205, 230, 231, 232, 234, 235, 237, 239, 240, 307
ROUSANOGLOU E. 108

S

SALAGIANNIS V. 77
SAMARA A. 62, 63
SAMARA E. 230, 231
SARANTITI M. 71
SARANTOPOULOS A. 284
SARANTOU A. 22
SARI E. 91, 92, 159, 161, 261
SARISAVVA M. 227
SARRIDIS D. 278
SARRIDOU F. 42, 100, 206, 207
SASHO C. 171
SAVVA G. 222, 223, 224, 264
SAVVA S. 37
SAVVIDOU K. 47
SEMALTIANOU E. 106
SERASIDIS A. 29, 279, 281
SFIRI E. 218, 219, 220, 324, 325
SIDERA C. 46
SIDIROPOULOU M. 149
SIFAKI E. 36
SIKIOTI L. 223
SIKOVARIS S. 55
SIRNES P.A. 56
SKALTSA E. 250
SKANDALIS V. 112, 171
SKINTZIS D. 206, 207, 310
SKOGSTAD M. 56
SMILIOS E. 77
SMILIOS I. 57, 58, 59, 60, 110, 115, 242, 243, 280, 331
SOBOTOVIC P. 123
SOLOGANIS D. 128
SPANOU M. 210
SPASSIS A. 55, 57, 60, 140, 143, 330, 331
SPILIOPOULOU P. 102, 104, 105
STAFILIDIS C. 110, 212, 281
STAMATELOS M. 26
STAMPOULIS T. 23, 24, 25, 26, 27, 29, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 278, 279, 281, 315
STASINAKI A.N. 102, 104, 105
STAVRIDIS I. 276, 277
STAVROPOULOS D. 114
STAVROPOULOS N. 114, 171, 300
STAVROU N. 204, 210, 238
STAVROU S. 60, 331
STERGIOULAS A. 146
SYKARAS E. 171
SYKIOTI E. 174, 222, 224, 264
SYROPOULOU A. 82, 83, 84, 85

T

TAVAKI E. 160
TACHTATZI M. 106
TELLIDOU E. 293, 294, 295, 297, 298
TERTIPI N. 218, 219, 220, 324, 325
TERZIS G. 102, 104, 105
THEODORAKIS C. 35
THEODORAKIS Y. 200, 327
THEODOROPOULOS M. 300
THEODOROU A.S. 39
THEODOSA C. 174, 184, 222, 223, 224, 264
THEODOSIADOU A. 175, 252
THOMAIDOU C. 249
THOMOPOULOS T. 174, 222, 223, 224, 264
TILIGADA V.A. 330, 331
TOKMAKIDIS S. 32, 57, 58, 331
TOLOUDIS V. 233, 286
TOMPAIDIS M. 36, 103, 194, 274
TOPOULOS M.D. 169, 170
TOUBEKIS A. 106
TOULKERIDOU K. 331
TOUMPAS S. 128
TRAMPA K. 292
TRASANI V. 94
TRIANTOS I. 122
TROULI K. 78
TSACHIRIDI A. 201
TSAKOUDI E. 259
TSAKYRIDIS L 244
TSAKYRIDIS L. 60, 176
TSAOPOULOS D. 162, 254
TSAOUSI E. 15, 255
TSEGKOU S.P. 330, 331
TSEKERI P. 118, 268
TSIGKANOS G. 139
TSIMEAS P. 117, 119
TSIOURI S. 293, 294, 295, 297, 298
TSITSKARI E. 48, 90, 95, 96, 259
TSOLAKIS C. 139
TSORTANIDIS D. 280
TZAMPAZAKI Z. 306
TZETZIS G. 91, 92, 159, 161, 261, 271
TZIAMOURTAS A. 14, 242
TZIANOPOULOU F. 136, 137
TZIMAS G. 275
TZORTZI N. 326
TZOUMERKA C. 185, 188

V

VAPORAKIS E. *178, 185, 188*
VASILAKIS N. *146*
VASILEIADIS I. *251, 269*
VELITSIKAKIS P.A. *160*
VELLELI L. *308*
VENETSANOU F. *50, 77, 156, 210, 238, 246, 249, 250, 284, 322, 328*
VERNADAKIS N. *82, 83, 84, 85, 288*
VERRIOTI R. *152*
VERTI V. *169, 170*
VLACHOPOULOS S. *76, 138, 195, 196, 197, 198, 247*
VLACHOS T. *126, 175, 183, 289*
VLASSOPOULOS D.P. *124*
VOGIATZOGLOU M. *102*
VOLAKLI M. *331*
VOUZANIDOU E. *72*

X

XALKIA A. *195, 196, 197*

Y

YFANTIDOU G. *94, 97, 99, 265, 267, 271, 321*

Z

ZACHARAKIS E. *131*
ZACHARIA E. *105*
ZACHARIS P. *275*
ZANIA I. *95, 96*
ZARAGAS H. *248*
ZARAS N. *102*
ZAROTIADIS N. *211*
ZELENITSAS C. *269*
ZETOU E. *82, 83, 84, 85, 120, 191, 233, 236, 251, 286, 287, 288*
ZIKOS Z. *301*
ZISI M. *276, 277*
ZISI S. *147*

28th International e-Congress on Physical Education & Sport Science

12-14 June 2020

www. icpess.gr

ARTION conferences & events
www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. icpess@artion.com.gr

D. (+30) 2310257804 (conference line), (+30) 2310272275