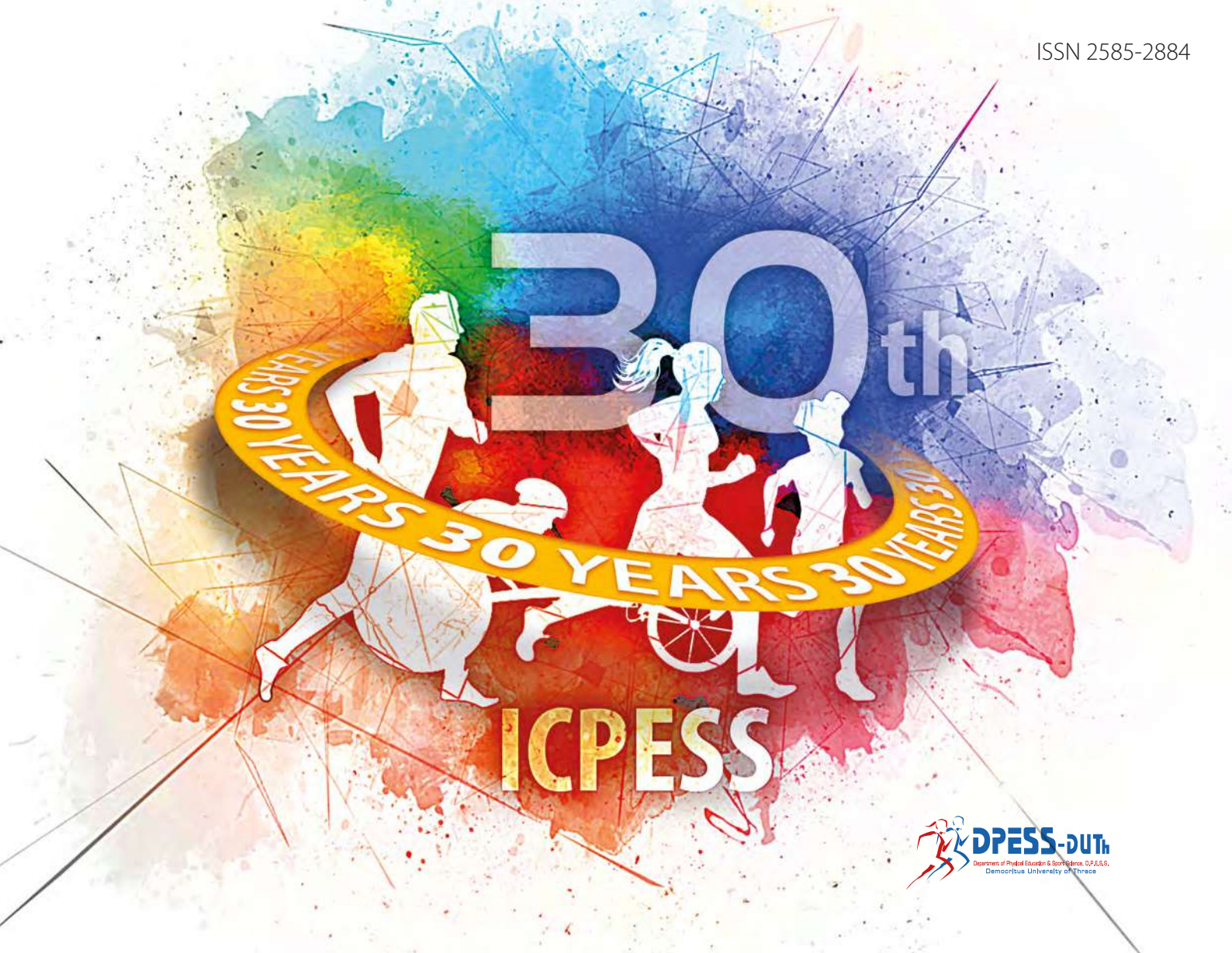




30th International Congress on Physical Education & Sport Science

20-22 May 2022

Komotini

www.icpess.gr

**Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Βιβλίο περιλήψεων 30^{ου} ΔΣΦΑΑ**

**Proceedings of Physical Education and Sport Science
Abstract Book 30th ICPESS**





30th International Congress on Physical Education & Sport Science

20-22 May 2022

30^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

20-22 Μαΐου 2022

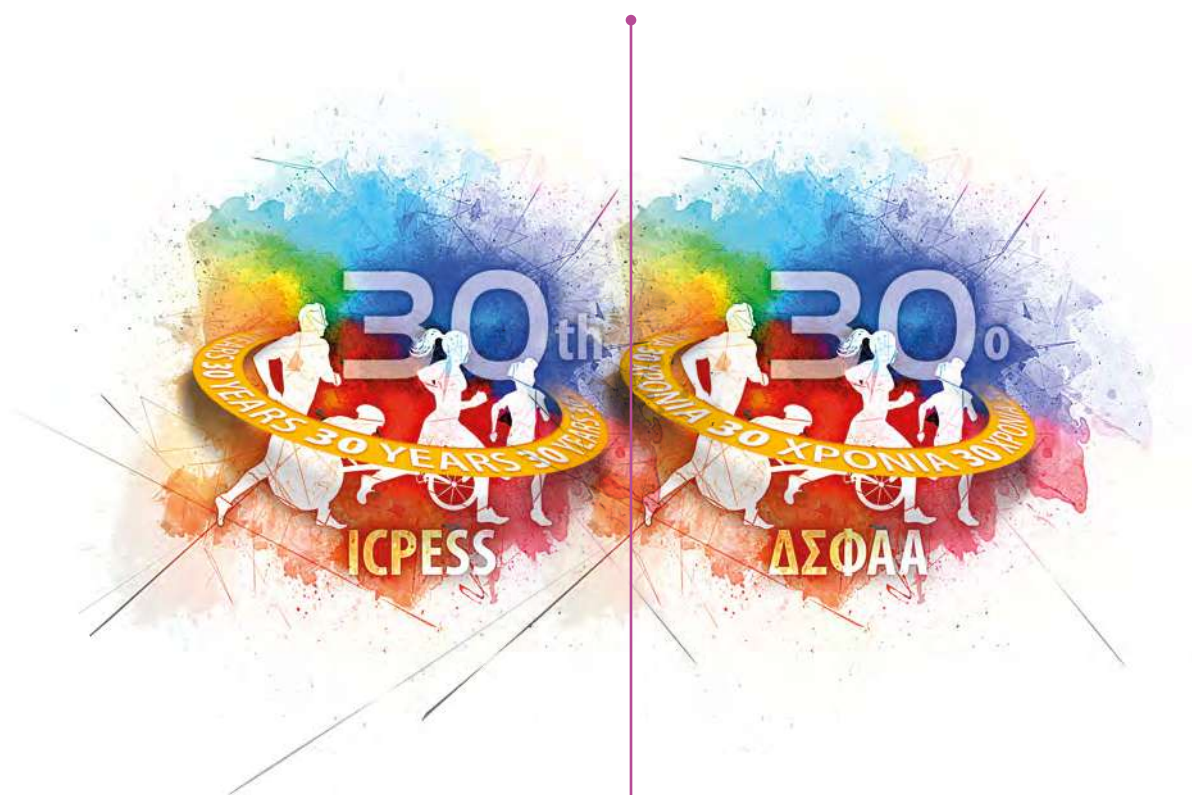
Περιεχόμενα - Table of Contents

ORAL PRESENTATIONS	5	E-POSTER PRESENTATIONS	219
ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	5	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	219
Invited Speakers	7	Sports Injuries and Rehabilitation	221
Προσκεκλημένοι Ομιλητές	7	Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση	221
Round Tables	11	Sports Psychology	229
Στρογγυλές Τράπεζες	11	Αθλητική Ψυχολογία	229
Workshops	23	Exercise & Musculoskeletal Diseases	237
Σεμινάρια	23	Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	237
Sports Injuries and Rehabilitation	35	Biomechanics	245
Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση	35	Εμβιομηχανική	245
Sports Psychology	43	Dance Sciences	249
Αθλητική Ψυχολογία	43	Επιστήμες του Χορού	249
Exercise & Musculoskeletal Diseases	51	Exercise Physiology	255
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	51	Εργοφυσιολογία	255
Biomechanics	65	Sports History/Sociology	279
Εμβιομηχανική	65	Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	279
Dance Sciences	73	Motor learning-Development-Performance	281
Επιστήμες του Χορού	73	Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση	281
Exercise Physiology	83	New Technologies in Physical Education & Sports	287
Εργοφυσιολογία	83	Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό	287
Sports History/Sociology	101	Organization & Marketing of Sports & Recreation	293
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	101	Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής	293
Motor learning-Development-Performance	113	Exercise training/coaching in individual sports	307
Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση	113	Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων	307
New Technologies in Physical Education & Sports	119	Exercise training/coaching in team sports	317
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό	119	Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	317
Organization & Marketing of Sports & Recreation	127	Adapted Physical Activity-Exercise and Disability	337
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής	127	Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία	337
Exercise training/coaching in individual sports	153	Prescription of Exercise	349
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων	153	Συνταγογράφηση της Άσκησης	349
Exercise training/coaching in team sports	163	Physical Education in Elementary & Secondary Education	353
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων	163	Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση	353
Adapted Physical Activity-Exercise and Disability	181	Physical Activity	361
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία	181	Φυσική Δραστηριότητα	361
Prescription of Exercise	191		
Συνταγογράφηση της Άσκησης	191	INDEX	383
Physical Education in Elementary & Secondary Education	193	ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	383
Φυσική Αγωγή στην Α'Βάθμια & Β'Βάθμια Εκπαίδευση	193		
Physical Activity	209		
Φυσική Δραστηριότητα	209		



**ORAL
PRESENTATIONS**

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**



Invited Speakers

Προσκεκλημένοι Ομιλητές



INVITED SPEAKERS

THE MOTOR-COGNITIVE CONNECTION ACROSS THE LIFESPAN: CURRENT TRENDS AND FUTURE DIRECTIONS

SCHOTT N.

UNIVERSITY OF STUTTGART, GERMANY

nadja.schott@inspo.uni-stuttgart.de

Throughout development, children, adolescents, and young adults become increasingly better at planning, controlling, and monitoring complex motor activities; in old age, on the other hand, we see losses in these control and monitoring processes. The idea of a connection between motor behavior and higher-order cognitive functions is also partly based on theoretical perspectives. For example, the integrated conceptual framework of the Scaffolding Theory of Maturation/ Biological Aging, Cognition, Motor Performance, and Motor Skill Acquisition (SMART COMPASS; Schott & Klotzbier, 2018; Schott, 2019) assumes that the adaptive brain reacts in the context of the physical interaction of the individual with the physical and social environment with processes of change in neuronal structures and functional processes. These interactions also lead to changes in different systems of knowledge, motor imagery, perception, and action, affecting how individuals unfold their potential and effectiveness to develop motor skills. Differences across various stages of development (childhood and adolescence vs. older adulthood) arise from the importance of motor development in terms of cognitive development and vice versa and are reflected in questions such as: Is cognitive development synonymous with motor development? Is cognitive development a consequence of motor behavior development? Are motor skills an effective way to make cognitive development measurable? In this keynote lecture, I will (1) present the SMART COMPASS framework on the relationship between motor skills and cognitive abilities, (2) present selected findings in individuals with and without motor and/or cognitive impairments, and (3) discuss future aspects of the motor-cognitive connection.



ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

INSTITUTIONAL FRAMEWORK AGAINST MANIPULATION OF SPORT COMPETITIONS IN NATIONAL AND INTERNATIONAL LEVEL

ΜΑΥΡΩΤΑΣ Γ.^{1,2,3}

MAVROTAS G.^{1,2,3}

¹ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ

²ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ MACOLIN

³ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

¹CHAIRMAN OF THE NATIONAL PLATFORM FOR SPORT INTEGRITY

²CHAIRMAN OF THE FOLLOW UP COMMITTEE OF MACOLIN CONVENTION

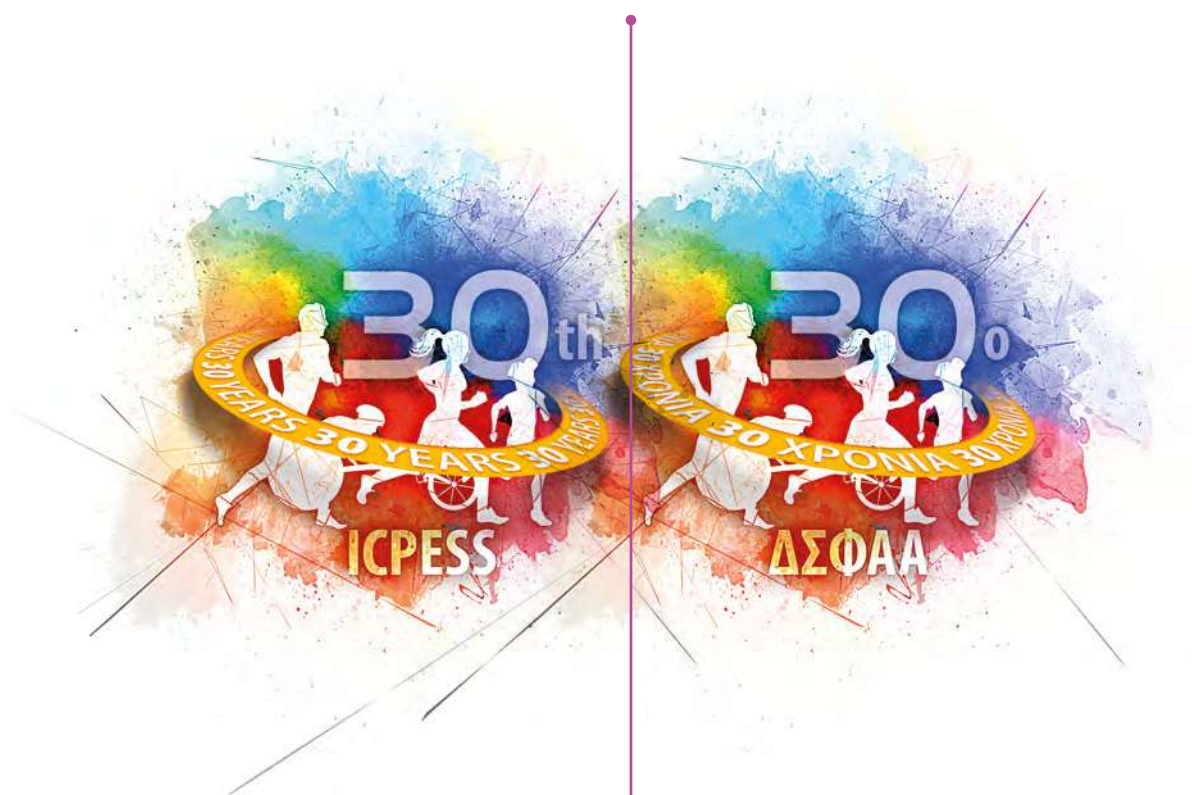
³SECRETARY GENERAL OF SPORT, MINISTRY OF CULTURE AND SPORT, HELLENIC REPUBLIC

Η χειραγώγηση των αγώνων αποτελεί διεθνώς ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που πλήττουν τον αθλητισμό, τις αξίες και την αξιοπιστία του. Η μόνη διεθνής, νομικά δεσμευτική συνθήκη για την αντιμετώπιση του προβλήματος είναι η Σύμβαση Macolin του Συμβουλίου της Ευρώπης. Η Ελλάδα κύρωσε τη συγκεκριμένη Σύμβαση το 2019 και αποτελεί μία από τις 7 χώρες που την έχουν κυρώσει και έχει δημιουργήσει την Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας (Ε.Π.ΑΘΛ.Α.) με βάση το άρθρο 13 της Σύμβασης Macolin. Η Ε.Π.ΑΘΛ.Α., είναι ένα συντονιστικό όργανο αποτελούμενο από 5 φορείς, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Εθνική Αρχή Διαφάνειας, Επιτροπή Εποπτείας & Ελέγχου Παιγνίων, Ελληνική Αστυνομία και τον Αθλητικό Εισαγγελέα. Έχει ως αρμοδιότητες τη διαχείριση καταγγελιών/αναφορών και πληροφοριών σε θέματα χειραγώγησης, τις δράσεις ενημέρωσης, εκπαίδευσης ευαισθητοποίησης και τη συνεργασία με αντίστοιχους διεθνείς φορείς. Από τις αρχές του 2021 ως σήμερα η Ε.Π.ΑΘΛ.Α. έχει αναπτύξει διαδικασίες διαχείρισης αναφορών και καταγγελιών και έχει διαχειριστεί περισσότερες από 60 αναφορές/ καταγγελίες σε περίπου 15 μήνες. Συγχρόνως έχει προχωρήσει σε δράσεις εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης προς τα μέλη της αθλητικής κοινότητας με φυλλάδια, τηλεοπτικά σποτ και webinars ενώ έχει συμβάλει στη δημιουργία κατάλληλων θεσμικών εργαλείων. Επίσης, σημαντική είναι και η συνεργασία που αναπτύσσεται μεταξύ της Ε.Π.ΑΘΛ.Α. και των σχετικών Σχολών ΑΕΙ για εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς λόγους στο συγκεκριμένο ζήτημα. Μετά από αρκετά χρόνια αδράνειας, η Ελλάδα συμμετέχει πλέον ενεργά στο διεθνές γίγνεσθαι ενάντια στη χειραγώγηση των αθλητικών αγώνων έχοντας συνεργασία με τις εθνικές πλατφόρμες άλλων χωρών, καθώς και με Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, Interpol, UEFA, FIFA, FIFpro. Ο Πρόεδρος της Ε.Π.ΑΘΛ.Α. κ. Γιώργος Μαυρωτάς έχει εκλεγεί και Πρόεδρος της Επιτροπής Παρακολούθησης της Σύμβασης Macolin ενώ η κ. Μαρία Δημοπούλου από την Επιτροπή Εποπτείας και Ελέγχου Παιγνίων είναι στην εκτελεστική επιτροπή του Διεθνούς Δικτύου Εθνικών Πλατφορμών (Group of Copenhagen).

Manipulation of sport competitions is one of the most important threats in sport spoiling its values and its credibility. The only international, legally binding treaty to address the problem is the Macolin Convention of the Council of Europe. Greece ratified this Convention in 2019 and is one of the 7 countries that have ratified it. Greece has created the National Platform for Sport Integrity (EPATHLA) based on Article 13 of the Macolin Convention. EPATHLA is a coordinating body consisting of 5 bodies, General Secretariat of Sports, National Transparency Authority, Hellenic Gaming Commission, Hellenic Police and the Sport Prosecutor. It has responsibilities for the management of complaints/reports and exchanging information on issues of manipulation, awareness raising & education activities as well as cooperation with relevant international bodies. From the beginning of 2021 until today, EPATHLA has developed report and complaint management procedures and has administrated more than 60 reports/complaints in approximately 15 months. At the same time, he has carried out training and awareness activities for the members of the sport community with leaflets, TV spots and webinars, while he has contributed to the creation of appropriate institutional tools. Also important is the cooperation that is being developed between EPATHLA and the relevant University Schools for educational and research purposes on this issue. After several years of inactivity, Greece now participates actively in the international environment against the manipulation of sport competitions by cooperating with the national platforms of other countries, as well as with the International Olympic Committee, Interpol, UEFA, FIFA, FIFpro. The Chairman of EPATHLA Mr. George Mavrotas has also been elected Chairman of the Macolin Convention Follow Up Committee while Ms. Maria Dimopoulou from the Hellenic Gaming Commission is on the executive committee of the Group of Copenhagen (International Network of National Platforms).



INVITED SPEAKERS



Round Tables

Στρογγυλές Τράπεζες



ROUND TABLES

Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

MANAGEMENT AND MARKETING OF GREEK SPORTS, RECREATIONAL SPORTS, AND SPORTS TOURISM

Ομιλητές

Γ. Τζέτζης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Α. Κουστέλιος, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ν. Θεοδωράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Έ. Τσίτσικαρη, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Γ. Υφαντίδου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Speakers

G. Tzetzis, Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education & Sport Science

A. Koustelios, University of Thessaly, School of Physical Education & Sport Science

N. Theodorakis, Aristotel University of Thessaloniki, Serres, School of Physical Education & Sport Science

E. Tsitskari, Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sport Science

G. Yfantidou, Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sport Science

Το παρόν και το μέλλον του Αθλητισμού στην Ελλάδα, της Αθλητικής Αναψυχής και του Αθλητικού Τουρισμού μέσα από το βλέμμα της Διοίκησης, Οργάνωσης και Μάρκετινγκ.

Η στρογγυλή τράπεζα θα προσπαθήσει να απαντήσει: α) ποιες είναι οι τάσεις στο χώρο του αθλητικού μάνατζμεντ και μάρκετινγκ επιχειρήσεων αθλητισμού, τουρισμού και αναψυχής β) Τι δεξιότητες, ικανότητες και σπουδές πρέπει να έχουν αυτοί οι οποίοι θα οργανώσουν και θα διοικήσουν τον επαγγελματικό αθλητισμό, τον αθλητισμό αναψυχής και τον αθλητικό τουρισμό στην Ελλάδα.

The present and the future of the Greek sport industry (professional and recreational) and sport tourism from the sport management and marketing point of view. The round table will try to answer to the question: What kind of abilities, and education should receive the future sport managers who will organize the professional recreational sports and sport tourism in Greece.



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ: BE-NEW ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ EXERCISE AND DIABETES: BE-NEW IN PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY

Ομιλητές / Speakers

M. Raffi, Program Coordinator, Associate Professor, University of Bologna, Italy (UNIBO)

E. Gaggioli, Unione Italiana Sport Per Tutti (UISP), Bologna, Italy

M. Markovič, Športna Unija Slovenije, Slovenia

M.i Androhovici, President, Association Sport for All Suceava, Romania

O. González Cordero, Research technician, University of La Rioja, Spain

A. Saccone, Radio Capodistria, Slovenia

Παρουσιάζεται το διαθεματικό και διεπιστημονικό Πρόγραμμα Erasmus+ Sport **“BE-NEW”** Exercise for diabetes: **BE**neficial effect of **NEW** educational and physical activity programs. Συντονιστής είναι το Πανεπιστήμιο της Μπολόνια στην Ιταλία και το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης είναι ένας από τους 7 συμμετέχοντες φορείς. Παρουσιάζονται οι στόχοι, οι δράσεις και τα πρώτα αποτελέσματα του Προγράμματος αναφορικά α) με την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής για την ενίσχυση της διδασκαλίας και τη βελτίωση παραμέτρων υγείας και ποιότητας ζωής παιδιών/εφήβων με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I, μέσω της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)/φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και β) με το σχεδιασμό και την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης ενηλίκων, με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II, με σκοπό τη βελτίωση μίας σειράς δεικτών υγείας και ποιότητας ζωής. Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από Erasmus+ Sport Programme της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

The integrated and interdisciplinary **“BE-NEW”** Erasmus+ Sport Program “Exercise for diabetes: **BE**neficial effect of **NEW** educational and physical activity programs” is presented. The coordinator is the University of Bologna in Italy and the Democritus University of Thrace is one of the 7 participating institutions. The objectives, actions and the preliminary results of the Program are presented in regards to (a) the training of Physical Education teachers to enhance teaching, as well as health parameters and quality of life of children/adolescents with Type I Diabetes, through Physical Education (PE)/physical activity (PA) and (b) the design and implementation of exercise protocols for adults with type II Diabetes, aiming to improve a series of health and quality of life indicators. The program is funded by the Erasmus+ Sport Programme of the European Union.

ROUND TABLES

ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΆΣΚΗΣΗ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

CARDIOVASCULAR DISEASES AND EXERCISE: NEW EVIDENCE DURING THE PANDEMIC OF THE COVID-19

Διιδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία», του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Σύλλογος Στήριξης και Αποκατάστασης Καρδιοπαθών και Πρόληψης Καρδιοπαθειών Νομού Ροδόπης

Ομιλητές

Μ. Καρακίριου, Καρδιολόγος, Κυπριακό Ινστιτούτο Καρδιολογίας Έρευνας και Μελέτης Κληρονομικών Καρδιαγγειακών Νοσημάτων, Λευκωσία, Κύπρος

Δ. Στάκος, Καθηγητής, Καρδιολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Κ. Βόλακλης, Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου

Η. Ηρακλέους, Καρδιολόγος, Κυπριακό Ινστιτούτο Καρδιολογίας Έρευνας και Μελέτης Κληρονομικών Καρδιαγγειακών Νοσημάτων, Λευκωσία, Κύπρος

Α. Σπάσης, Μέλος Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

Speakers

M. Karakiriou, Cardiologist, Cyprus Institute of Cardiology Research and Study of Hereditary Cardiovascular Diseases, Nicosia, Cyprus

D. Stakos, Professor, Cardiology Clinic of the Medical School, Democritus University of Thrace

K. Volaklis, Sport & Exercise Physiologist, Heart Rehabilitation Center, Cardio Clinic Augsburg / Center of Cardiac Prevention & Sports Medicine, Medical School, Technological University of Munich

H. Heracles, Cardiologist, Cyprus Institute of Cardiology Research and Study of Hereditary Cardiovascular Diseases, Nicosia, Cyprus

A. Spassis, Specialized Teaching Staff, D.P.E.S.S. – D.U.Th.

Είναι γεγονός ότι η ζωή μας άλλαξε με την Πανδημία και η μάχη κατά του COVID-19 συνεχίζεται. Ταυτόχρονα, οι καρδιομεταβολικές παθήσεις διευκολύνουν τη δράση του ιού. Ωστόσο, αυτό που δεν έχει γίνει ευρέως γνωστό είναι ότι η άσκηση αποτελεί ένα ισχυρό όπλο κατά της πανδημίας και είναι σε θέση να βελτιώσει την υγεία μας και την ποιότητα ζωής. Η καλή φυσική κατάσταση ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και εξουδετερώνει τον κορόνα-ϊό (COVID-19). Η παρούσα Στρογγυλή Τράπεζα πλαισιωμένη από καταξιωμένους επιστήμονες, από Κύπρο, Γερμανία και Ελλάδα θα παρουσιάσει τα νεότερα δεδομένα σχετικά με τα καρδιαγγειακά-μεταβολικά νοσήματα, τις θρομβώσεις και τα εμβόλια (COVID-19), και θα προχωρήσει σε θέματα ασκησιοθεραπείας παρέχοντας κατευθυντήριες οδηγίες για άσκηση ενάντια στην πανδημία. Την παρουσία της Στρογγυλής Τράπεζας ενισχύουν με τη συμμετοχή τους το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: "Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία" και ο "Σύλλογος Στήριξης και Αποκατάστασης Καρδιοπαθών και Πρόληψης Καρδιοπαθειών Νομού Ροδόπης".

It is a fact that our lives have changed with the Pandemic and the struggle against COVID-19 continues. At the same time, cardiovascular and metabolic diseases facilitate the side effects caused by the virus. However, what has not been widely known is that exercise is a powerful weapon against the pandemic and is able to improve our health and quality of life. Good physical condition strengthens our immune system and fights against the coronavirus (COVID-19). The Round Table, composed by renowned scientists from Cyprus, Germany, and Greece will present the latest data on cardiovascular-metabolic diseases, thrombosis and vaccines, and will move on to exercise therapy by providing guidance on how to exercise. The Round Table is supported by the participation of the Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health" and the "Association for the Support and Rehabilitation of Heart Disease and Prevention of Cardiovascular Disease of Rodopi".



ROUND TABLES

SAFE RUN: ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ (SPORTS) ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

SAFE RUN: AN ERASMUS+ (SPORTS) PROJECT ADDRESSING FUNCTIONAL TREATMENT OF INJURIES IN RECREATIONAL RUNNERS

Ομιλητές

N. Maffulli, Medical School, University of Salerno, Italy

A. Μπενέκα, Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

N. Κερασοβίτης, Πρόεδρος, Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας

X. Κούτρας, Φυσικοθεραπευτής

Speakers

N. Maffulli, Medical School, University of Salerno, Italy

A. Beneka, Professor, Department of Physical Education and Sports Science, Democritus University of Thrace

N. Kerasovitis, President, Hellenic Organization for Company Sport & Health (HOCSH)

C. Koutras, Physical Therapist

Σκοπός του προγράμματος είναι να συμβάλει στην πρόληψη και λειτουργική διαχείριση τραυματισμών σε δρομείς αναψυχής μέσα από ένα αριθμό εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και δράσεων που θα οδηγήσουν σε συνταγογράφηση άσκησης. Τα παραδοτέα του προγράμματος θα αποτελέσουν πολύτιμο οδηγό των ειδικών της άσκησης αλλά και των ασκουμένων βελτιώνοντας τη γνώση τους σχετικά με στρατηγική πρόληψης, ακολουθώντας πάντα το βασικό κανόνα «η πιο υγιής επιλογή είναι και η ευκολότερη». Η τενοντίτιδα του αχιλλείου τένοντα και ο πόνος στο γόνατο είναι από τα πιο σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο δρομέας αναψυχής.

SAFE-RUN project aims to contribute to the prevention of musculoskeletal injuries in running sports through a number of educational activities/events with specific exercise prescription addressing to runners (especially the youngsters males and females), trainers and all exercise experts enhancing their knowledge and increasing their awareness on prevention strategies, always following the principle “the healthier option is the easier option”. Achilles tendinopathy and anterior knee pain are the most frequent problems in recreational runners.



ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

NOVEL TECHNOLOGIES AND MEANS OF WORKLOAD MONITORING IN SOCCER: IMPLICATIONS FOR COMPETITIVE PERFORMANCE AND INJURY PREVENTION

Συνεργαζόμενοι φορείς:

Διιδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία», Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, και Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Εφαρμοσμένης Αθλητικής Επιστήμης, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Ομιλητές

Κ. Βόλακλης, Αθλητικός & Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου

Γ. Παναγιώτου, Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Εφαρμοσμένης Αθλητικής Επιστήμης, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής Προπονητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Speakers

K. Volaklis, Sport & Exercise Physiologist, Heart Rehabilitation Center, CardioClinic Augsburg / Center of Cardiac Prevention & Sports Medicine, Medical School, Technological University of Munich

G. Panayiotou, Assistant Professor of Sport & Exercise Physiology, Applied Sport Science Postgraduate Program, Department of Life Sciences, School of Sciences, European University Cyprus

G. Bogdanis, Professor of Sport and Exercise Training, D.P.E.S.S. – National and Kapodistrian University of Athens

Η καταγραφή και ο προσδιορισμός της φυσιολογικής επιβάρυνσης στον αθλητισμό συμβάλλει σημαντικά στην ομαλή διαχείριση των προπονητικών φορτίων. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ευρεία χρήση προηγμένων συστημάτων εντοπισμού και προσδιορισμού της χωροχρονικής μεταβολής της θέσης των ποδοσφαιριστών. Σε συνδυασμό με την καταγραφή βιομετρικών και άλλων παραμέτρων κατά την προπόνηση και τον αγώνα, επιχειρείται η αξιολόγηση της ανταπόκρισης των ποδοσφαιριστών στο προπονητικό/ αγωνιστικό ερέθισμα, όπου με ταυτόχρονη προσμέτρηση της εξωαγωνιστικής επιβάρυνσης και του επιπέδου ετοιμότητας τους, καθορίζεται ο προπονητικός σχεδιασμός και οι απαραίτητες παρεμβάσεις. Στόχο της παρούσας στρογγυλής τράπεζας, αποτελεί η παρουσίαση των φυσιολογικών απαιτήσεων των αθλητών/ τριών ποδοσφαίρου, η ανάπτυξη και αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών προσδιορισμού του προπονητικού φορτίου με στόχο τη βελτιστοποίηση της αγωνιστικής απόδοσης και η διαχείριση του κινδύνου πρόκλησης τραυματισμών.

Workload monitoring and determination in sports significantly contributes to the smooth management of training load. There has been widespread use of advanced systems for locating and determining footballers instant positioning and space-time alterations in recent years. Combined with recorded biometrics during training and games, the players' response to the training/competition stimulus, perceptual stressors and readiness level, subsequent training prescription, and implementation other applications are determined. The current round table aims to present the physiological requirements and capacities of elite soccer players, the development and utilization of new technologies for workload monitoring in soccer and its utilization in performance optimization and management of injury risk.



ROUND TABLES

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ (EUROFIT)

EUROFIT AN ERASMUS+ PROGRAM

Ομιλητές

N. Κερασοβίτης, Πρόεδρος, Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας

A. Μπενέκα, Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Σ. Οκκάς, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας

K. Guenova, Balkan Tennis Union

Speakers

N. Kerasovitis, President, Hellenic Organization for Company Sport & Health (HOCSH)

A. Beneka, Professor, Department of Physical Education and Sports Science, Democritus University of Thrace

S. Okkas, Instructor on Sports Affairs, Hellenic Organization for Company Sport & Health (HOCSH)

K. Guenova, Balkan Tennis Union

Στην στρογγυλή αυτή τράπεζα θα αναπτυχθούν καλές πρακτικές προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την ευεξία στον εργασιακό χώρο. Θα συζητηθούν επίσης συνεργασίες με φορείς που οργανώνονται με σκοπό την προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και την αναψυχή μέσω της κίνησης και θα προταθούν προγράμματα άσκησης για συγκεκριμένες κατηγορίες όπως είναι οι εργαζόμενοι γραφείου. Τέλος θα παρουσιαστούν καινοτόμες προσεγγίσεις και μεθοδολογίες που έχουν ήδη εφαρμοστεί καθώς και τα αποτελέσματά τους.

In this round table good practices of exercise programs will be developed aiming to health promotion and wellbeing at workspace. Also, entities and partnerships set up targeting kinetic recreation and health promotion at workspace will be presented and exercise programs for specific workers category will be described such as office employees. Finally, innovative approaches and methodologies applied onsite with its results will be presented.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ RESISTANCE TRAINING: PHYSIOLOGY AND PRACTICAL APPROACH

Συν-διοργάνωση με την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Ομιλητές

Η. Σμήλιος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Γ. Τερζής, Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α. Χατζηνικολάου, Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Speakers

I. Smilios, Associate Professor, Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science

G. Terzis, Professor, National Kapodistrian University of Athens, School of Physical Education & Sport Science

A. Chatzinikolaou, Associate Professor, Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science

Η μυϊκή δύναμη και ισχύς αποτελούν βασικές ικανότητες της φυσικής κατάστασης και η βελτίωσή τους με την προπόνηση αποτελεί κεντρικό στόχο προγραμμάτων αθλητών και ελεύθερα ασκούμενων. Οι δύο αυτές ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν λόγω προσαρμογών στο μυϊκό ιστό, όπως η αύξηση της μυϊκής μάζας, και στη νευρομυϊκή ενεργοποίηση. Οι φυσιολογικές προσαρμογές εξαρτώνται, μεταξύ άλλων, από την επιλογή του φορτίου που θα χρησιμοποιηθεί για την εκτέλεση των ασκήσεων που περιλαμβάνονται σε ένα προπονητικό πρόγραμμα ή και από το συνδυασμό του φορτίου που θα χρησιμοποιηθεί με τις άλλες μεταβλητές της επιβάρυνσης (π.χ. αριθμός επαναλήψεων ανά σετ, τρόπος εκτέλεσης των σετ, ταχύτητα εκτέλεσης). Τόσο η μυϊκή μάζα όσο και η μυϊκή ισχύς μπορούν να βελτιωθούν με τη χρήση ενός μεγάλου εύρους φορτίων και η επιλογή του σωστού φορτίου μπορεί να εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου και τους επιμέρους στόχους του προπονητικού προγράμματος. Η ένταξη των παραπάνω στο μακροχρόνιο σχεδιασμό του προπονητικού προγράμματος είναι ύψιστης σημασίας για τη βελτιστοποίηση του προπονητικού ερεθίσματος. Η μακροχρόνια μεταβολή του προπονητικού ερεθίσματος με την οριοθέτηση διαφορετικών περιόδων προπόνησης, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και στόχους η κάθε μια, μπορεί να επιτευχθεί με διάφορες μεθοδολογίες περιοδισμού της προπόνησης, βάσει των χαρακτηριστικών του ασκούμενου και του αθλήματος.

Muscular strength and power are basic capacities of physical fitness, and their improvement is one of the goals of a training program designed both for competitive and recreational athletes. These capacities are improved due to adaptations in the muscle tissue, like an increase in muscle mass, and the neuromuscular activation. These physiological adaptations depended on the load selected to execute the exercises of the training program or on the combination of load with the other variables that determine the exercise stimulus used (e.g. number of repetitions per set, sets to exhaustion or not, movement velocity). Muscle mass and power can be improved using a wide range of loads and the selection of the proper load may depend on the characteristics of the trainee and the specific goals of the training program. The inclusion of the above factors in the planning of the long-term training program is of utmost importance for the optimization of the training stimulus. The long-term change of the training stimulus by demarcating different training periods with specific characteristics and goals each, can be achieved with various methodologies of training periodization based on the characteristics of the trainee and the sport.

ROUND TABLES

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ & ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ PHYSICAL ACTIVITY & PANDEMIC: CHALLENGES AND NEW PERSPECTIVES

Ελληνική Εταιρεία Ψυχολογία της Άσκησης & του Αθλητισμού, Ε.Ε.Ψ.Α.Α.

Ομιλητές

Χ. Κωνσταντινίδης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ν. Διγγελίδης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Δ. Ούρδα, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Α. Παπαϊωάννου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Α. Βουτσελά, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Speakers

C. Konstantinidis, School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace

N. Diggelidis, Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

D. Ourda, Department of Physical Education & Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

A. Papaioannou, Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

A. Voutsela, School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace

Η εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 εγείρει ανησυχίες για αυξημένο πανικό και άγχος σε άτομα που έχουν παγιδευτεί σε μια ενδεχομένη απειλή του κορονοϊού, είτε αυτή είναι πραγματική είτε θεωρητική. Η περιγραφή της COVID-19 από του ειδικούς ως μοναδική απειλή, πολλαπλασιάζει ακόμη περισσότερο τον πανικό, συμβάλλει σε αυξημένο άγχος και δημιουργεί πιθανότητες υστερίας. Οι επιπτώσεις του COVID-19 διαπερνούν κάθε πτυχή των καθημερινών μας συνηθειών. Επομένως είναι λογικό να επηρεάζεται ο τρόπος ζωής, η εμπλοκή ή μη με την ΦΔ και η ενασχόληση με τη Φυσική Αγωγή. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά το μάθημα της ΦΑ και τους εμπλεκόμενους σε αυτό, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εξ αποστάσεως διδασκαλία γέμισε με επιπλέον άγχος τους εκπαιδευτικούς, λόγω της μη επιμόρφωσης τους πάνω στον συγκεκριμένο τρόπο διδασκαλίας και πολλές φορές και χωρίς τον απαραίτητο εξοπλισμό. Επίσης, εξέφρασαν την προτίμηση τους για ένα σχετικά σύντομης διάρκειας εκπαιδευτικό υλικό που μπορούν να παρακολουθήσουν μόνοι τους και θα παρέχει πληροφορίες για τις σχετικές θεωρητικές προσεγγίσεις όσον αφορά τα πλεονεκτήματα της προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας. Εν προκειμένω, χρήζεται ως αναγκαία η εφαρμογή ριζικών δομικών αλλαγών στις ευκαιρίες άθλησης εντός και εκτός σχολείου που δίνονται στα παιδιά και ιδιαίτερα των χαμηλών κοινωνικο-οικονομικών τάξεων και στα παιδιά με κινητικές δυσκολίες, διότι τα επίπεδα εμπλοκής τους με την ΦΔ και την άσκηση, ήταν ιδιαίτερα χαμηλά. Τέλος, όσον αφορά τον γενικότερο πληθυσμό, η εφαρμογή θεωριών όπως η «Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς», ανέδειξε ότι οι άνθρωποι ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις, οι οποίες είναι αντιπροσωπευτικές μιας πανδημικής κρίσης, τείνουν να αναζητούν την καλύτερη δυνατή χρήση των δυνατοτήτων που τους παρέχονται με πολύ σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή τους κατάσταση.

The spread of the COVID-19 pandemic raises concerns about increased panic and anxiety in people who are trapped in a potential coronavirus threat, whether real or theoretical. The description of COVID-19 by experts as a unique threat, multiplies even more panic, contributes to increased stress and creates chances of hysteria. The effects of COVID-19 permeate every aspect of our daily habits. Therefore, it is logical to influence the way of life, the involvement or not with the PA and the engagement with PE. More specifically, with regard to the PE course and those involved in it, the results showed that distance learning filled teachers with additional stress, due to their lack of training on teaching methodologies and often without the necessary equipment(s). They also expressed a preference for a relatively short educational seminar that they can attend which will provide information on relevant theoretical approaches regarding the benefits of PA. In this case, it is necessary to implement radical changes in the sports opportunities inside and outside school environment, given to children and especially to those of low socio-economic and children with physical disabilities, because their levels of involvement with PA and exercise were particularly low. Finally, for the general population, the application of theories such as the "Theory of Planned Behavior" showed that people even in difficult situations, which are representative of a pandemic crisis, tend to seek the best possible use of the opportunities provided to them in terms of gender, age, educational level and marital status.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ APPLICATIONS OF TECHNOLOGY IN HEALTH

Διιδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία», του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Ομιλητές

Γ.Κ. Θάνος, Συνεργαζόμενος Υποψήφιος Διδάκτορας, Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Ν. Αργυρέας, Συνεργαζόμενος Ερευνητής, Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Α. Νούσιος, Συνεργαζόμενος Ερευνητής, Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Δ. Κυριαζάνος, Ερευνητής Γ', Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Σ. Θωμόπουλος, Διευθυντής Ερευνών, Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Speakers

G.K. Thanos, Ph.D. candidate, National Center for Science Research "DEMOKRITOS", Director of the Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

N. Argyreas, Collaborating Researcher, National Center for Science Research "DEMOKRITOS", Director of the Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

A. Nousias, Collaborating Researcher, National Center for Science Research "DEMOKRITOS", Director of the Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

D. Kyriazanos, Associate Researcher, National Center for Science Research "DEMOKRITOS", Director of the Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

S. Thomopoulos, Director of Research, National Center for Science Research "DEMOKRITOS", Director of the Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

Οι εφαρμογές της τεχνολογίας της πληροφορίας και της επικοινωνίας στο χώρο της υγείας έχουν εξελιχθεί ραγδαία και χρησιμοποιούνται: α) ως όργανα συλλογής και επεξεργασίας δεδομένων, β) ως μέσα προσομοίωσης και αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και γ) ως εργαλεία πρόληψης, θεραπείας και αποκατάστασης της λειτουργικής ικανότητας ατόμων με προβλήματα υγείας. Στόχο της στρογγυλής τράπεζας αποτελεί η προσέγγιση ερευνητικών ερωτημάτων υγείας και ποιότητας ζωής με βάση τις μεθόδους ανάλυσης δεδομένων και η παρουσίαση εφαρμογών πραγματικού κόσμου της Επιστήμης Δεδομένων στην Πληροφορική Υγείας και Αθλητισμού. Πρόσθετα, γίνεται μια προσπάθεια να αναδειχθεί η σημαντικότητα της τεχνικής νοημοσύνης καθώς και της ψηφιακής ασφάλειας & προστασίας δεδομένων υγείας και ο αντίκτυπος των διασπαστικών τεχνολογιών. Τέλος, παρουσιάζονται οι εφαρμοσμένα παραδείγματα ανάπτυξης εφαρμογής σε βιομετρικές παραμέτρους (εστιασμένη προπόνηση, κατανομή άγχους ή αναλύσεις δεδομένων καρδιακού παλμού κ.λπ.)

The applications of information and communication technology in the field of health have evolved rapidly and are used: a) for data collection and processing, b) as means of simulation and interaction with the environment and c) as tools for prevention, treatment and restoration of functional ability of people with health problems. The aim of the round table is to approach research questions on health and quality of life based on data analysis methods and knowledge mining methods as well as to present real-world applications of Data Science in Athletic and Health Informatics. In addition, to highlight the importance of ethical ethics of artificial intelligence as well as the digital security & health data protection and the impact of disruptive technologies. Finally, the application development in biometric parameters (focus training, stress distribution or heart rate data analytics, etc) are presented.



ROUND TABLES

Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΕΝΟΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΩΣ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ. ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟ ΜΟΝΟ ΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ?

THE PATH OF AN OLYMPIAN FROM THE SELECTION TO THE TOP. IS TALENT ALONE ENOUGH?

Ομιλητές

Σ. Κέλλης, Ομότιμος Καθηγητής Προπονητικής Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Κ. Στεφανίδη, Παγκόσμια πρωταθλήτρια και Ολυμπιονίκης στο άλμα επί κοντώ

Β. Πατουλίδου, Ολυμπιονίκης στα 100m με εμπόδια, Αντιπεριφερειάρχης Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης

Π. Ιακωβάκης, Παγκόσμιος πρωταθλητής και Ολυμπιονίκης στα 400m με εμπόδια, Πρόεδρος στην επιτροπή αθλητών της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Στίβου, Μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών

Κ. Μπανιώτης, Παγκόσμιος πρωταθλητής στο Άλμα σε Ύψος, Φοιτητής της Ειδικότητας Στίβου του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.

Γ. Πομάσκι, Πρωταθλητής Ευρώπης στο άλμα τριπλούν, Συντονιστής του Τομέα Αλμάτων στον ΣΕΓΑΣ, Βραβευμένος από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Στίβου (Βραβείο Προπονητικής), την Βαλκανική Ένωση Στίβου και από τον ΠΣΑΤ

Speakers

S. Kellis, Emeritus Professor of Aristotle University of Thessaloniki-Department of Physical Education & Sport Science

K. Stefanidi, World and Olympic pole vault champion

V. Patoulidou, Olympian in the 100m hurdles, Deputy Regional Head of the Metropolitan Unit of Thessaloniki

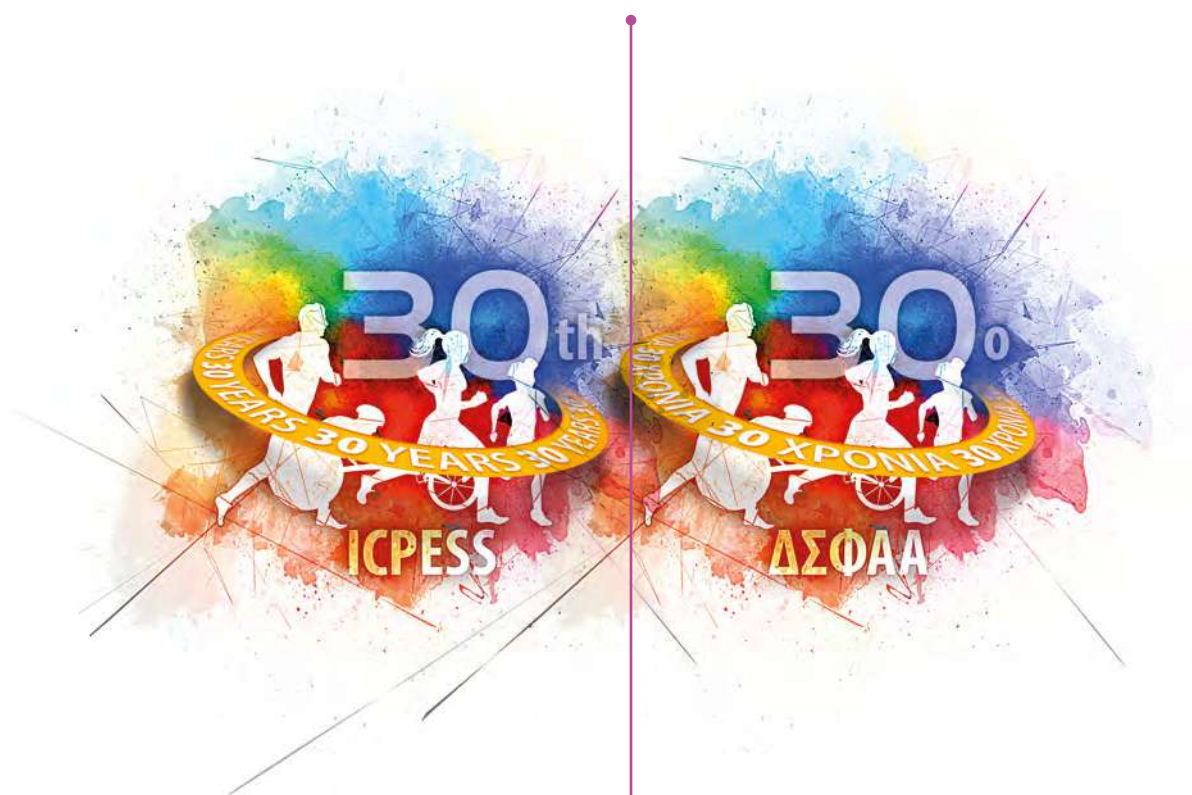
P. Iakovakis, World champion and Olympian in the 400m hurdles, Chairman of the Athletes Committee of the European Athletics Federation, Member of the Hellenic Olympic Association

K. Baniotis, World Champion in High Jump, Student of Track and Field Specialty of T.E.F.A.A.-DUTH

G. Pomaski, European Triple Jump Champion, SEGAS Jumping Coordinator, Awarded by the European Athletics Federation (Coaching Award), the Balkan Athletics Association and by the PSAT

Ο δρόμος ενός Ολυμπιονίκη για την κατάκτηση της κορυφής απαιτεί μακροχρόνια και επίπονη προσπάθεια, στη διάρκεια της οποίας εμπλέκονται πολλοί παράγοντες. Κεντρικός άξονας είναι ο γονότυπος-ταλέντο του αθλητή, που εξασφαλίζει σε υψηλό βαθμό την ύπαρξη των ειδικών φυσικών χαρισμάτων, επάνω στα οποία δομείται η μακροχρόνια ανάπτυξη των παραγόντων επίδοσης, που θα οδηγήσουν στην κατάκτηση της κορυφαίας επίδοσης. Στην πορεία αξιοποίησης του ταλέντου όμως, δυναμικό ρόλο διαδραματίζει και το περιβάλλον του αθλητή, με βασικές παραμέτρους: το επίπεδο και η επιστημονική επικαιροποίηση της προπονητικής διαδικασίας, ο προπονητής, η προσωπικότητα του αθλητή, η κοινωνική-οικογενειακή υποστήριξη, η ύπαρξη κινήτρων και κατά κύριο λόγο, η ύπαρξη ενός Εθνικού Αθλητικού Σχεδιασμού.

An Olympian's path to the top requires a long and arduous effort, during which many factors are involved. Central axis is the genotype-talent of the athlete, which ensures to a high degree the existence of special physical qualities, on which the long-term development of performance factors is built, leading to the achievement of top performance. In the process of utilizing talent, however, the athlete's environment also plays a dynamic role, with basic parameters: the level and the scientific update of the coaching process, the coach, the athlete's personality, social-family support, the existence of motivation and mainly, the existence of a National Sport Plan.



Workshops

Σεμινάρια

WORKSHOPS

ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ WOMAN, EXERCISE AND HEALTH

30^ο Κλινικό - Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσπιρομετρίας, Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΛΕΡΓΑ)

5^ο Θεματικό Κλινικό Σεμινάριο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:

«Κλινική Εργοσπιρομετρία Άσκηση, Προηγμένη Τεχνολογία και Αποκατάσταση»

Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), Ιατρική Σχολή

3^ο Θεματικό Κλινικό Σεμινάριο του Διδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:

«Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. και

Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Ομιλητές

Μ. Μαριδάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.

Χ. Ζώης, Επίκουρος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, Δ.Π.Θ.

Δ.Γ. Γουλής, Καθηγητής Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α' Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Α.Π.Θ.

Δ. Σαββάκη, PhD, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης και Υγείας

Σ. Καρακύριου, PhD, Μέλος Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

Ε. Καρατζάνος, Εργοφυσιολόγος - Κλινικός Εργοφυσιολόγος PhD, Εργαστήριο Κλινικής Εργοσπιρομετρίας, Άσκησης & Αποκατάστασης, Α' ΚΕΘ, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να προβάλλει τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης). Παρουσιάζονται οι βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση. Επιπρόσθετα, προβάλλεται η συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού, το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών και ο διαβήτης κύησης. Παράλληλα, συνδέεται η θεωρία με την πράξη και παρουσιάζεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης κατά την κύηση και τη λοχεία.



ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ: ΚΛΑΣΙΚΗ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ;

FROM THEORY TO PRACTICE IN THE CONTEMPORARY GYM: CLASSIC OR FUNCTIONAL TRAINING?

4^ο Θεματικό Κλινικό Σεμινάριο του Διϊδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:

«Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. και
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Ομιλητές

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μ. Καζάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης & Υγείας

Στόχοι του σεμιναρίου είναι:

- Να παρουσιάσει μια ολοκληρωμένη και συγκριτική προσέγγιση των δυο κεντρικών τρόπων άσκησης στο σύγχρονο γυμναστήριο: "Κλασική και Λειτουργική Προπόνηση;"
- Να παρέχει απαραίτητες, χρήσιμες και κυρίως εφαρμόσιμες γνώσεις πάνω σε ένα θέμα μεγάλου ενδιαφέροντος για τον απόφοιτο Τ.Ε.Φ.Α.Α., ο οποίος οφείλει να είναι ενημερωμένος για τα υπέρ και τα κατά των σύγχρονων τάσεων άσκησης.
- Να παρέχει την ευκαιρία για πρακτική εμπειρία πάνω σε σύγχρονες αλλά και κλασικές μεθόδους προπόνησης.
- Να παρέχει την ευκαιρία για βελτίωση του επιπέδου γνώσεων και δεξιοτήτων του απόφοιτου Τ.Ε.Φ.Α.Α. μέσω της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών ομάδας εργασίας (peer study group).



WORKSHOPS

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

THE USE OF STORYTELLING AND DRAMA TECHNIQUES TO UNDERSTAND DIVERSITY AND DISABILITY

Εισηγητές

Π. Γιαγκάζογλου, Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ (Σέρρες)/ΑΠΘ

Α. Δάμπα, Msc. Υποψήφια Διδάκτορας

Α. Αλεξιάδης, Msc. Υποψήφιος Διδάκτορας

Σκοπός του σεμιναρίου είναι η παρουσίαση του τρόπου αξιοποίησης των παραμυθιών και των θεατρικών τεχνικών στην αλλαγή της στάσης των μαθητών με τυπική ανάπτυξη προς τους συμμαθητές τους με ΕΕΑ ή αναπηρία. Η παιδική λογοτεχνία αποτελεί αποτελεσματική στρατηγική παρέμβασης, αφού συνδυάζει γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία με τρόπο που διευκολύνει τη μετάδοση αξιών και ιδανικών. Οι θεατρικές τεχνικές μπορούν να λειτουργήσουν ως βασικό εργαλείο που συνεισφέρει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού. Αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, το όχημα για την καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος και της κοινωνικοποίησης. Δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να κατανοήσουν τις ανθρώπινες σχέσεις, να αναπτύξουν τη δημιουργική τους σκέψη, να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την εκφραστικότητά τους.

WATSU (WATER-SHIATSU): ΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ!

WATSU (WATER-SHIATSU): FREEING THE BODY IN WATER!

Εισηγήτρια

Γ. Πολατίδου, Ακαδημαϊκή Υπότροφος ΔΠΘ, Watsu Provider

Το Watsu, σύνθεση των λέξεων water και shiatsu, είναι το πρώτο είδος υδάτινου bodywork που αναπτύχθηκε αυτοτελώς. Θεωρείται ως η πλέον ριζοσπαστική εξέλιξη της αγωγής υγείας του σώματος. Το νερό εμπλουτίζει και ενισχύει τη δράση του shiatsu με σκοπό την εξομάλυνση της λειτουργίας του νευρικού, μυοσκελετικού και ενεργειακού συστήματος. Εφαρμόζεται αποκλειστικά σε νερό θερμοκρασίας 34-36°C. Περιλαμβάνει κινητοποιήσεις, διατάσεις και πιέσεις σε ειδικές περιοχές όπου οι δίνες του νερού επιδρούν με διαφορετική αίσθηση στο σώμα. Το Watsu εφαρμόζεται σε 70 χώρες από επαγγελματίες υγείας, τόσο ως μέσο χαλάρωσης και πρόληψης σε spa και χώρους ευεξίας όσο και στους κύκλους του υψηλού αθλητισμού αλλά και σε νοσοκομεία και κλινικές αποκατάστασης ως συμπληρωματική αγωγή υγείας και αποκατάστασης.



WORKSHOPS

ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΠΙΝΙΔΙΣΤΗ (BLS/AED) BASIC LIFE SUPPORT & AED

Εισηγητής

Κ. Ιμνιμίδης, Επικεφαλής Εθελοντών Διασωστών Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Περιφερειακού Τμήματος Κομοτηνής, εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών, ΚΑΑ και AED

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης δημιουργήθηκε το 2008 και αποσκοπεί στην αύξηση του αριθμού των εκπαιδευμένων πολιτών κάθε ηλικίας στη Βασική Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση **“ΚΑΑ”** και τη χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή **“ΑΕΑ – AED”**. Υλοποιείται από πιστοποιημένους Εκπαιδευτές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού με ειδικότητα **“ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ και CPR/AED”** του Τμήματος Εκπαίδευσης του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, σε όλη τη Ελλάδα, και η ύλη του είναι προσαρμοσμένη, εναρμονισμένη και σύμφωνη με τις τελευταίες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC). Η διάρκεια του προγράμματος είναι 6 ώρες (1 ημέρα).



Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΝΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ THE ART OF TEACHING TENNIS IN PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Εισηγήτρια

Όλγα Καραγιάννη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Σκοπός του σεμιναρίου είναι η παρουσίαση μεθόδου διδασκαλίας τένις σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας, βασισμένης στο Μοντεσσοριανό μοντέλο αγωγής. Η διδακτική διαδικασία καλύπτει όλους τους τομείς ανάπτυξης των παιδιών, τον κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται κινητοποιούν τις τάσεις των παιδιών για εξερεύνηση, δημιουργική φαντασία, επανάληψη, μίμηση, επικοινωνία. Ο τρόπος διδασκαλίας βασίζεται σε ήρωες παραμυθιού που έχει γραφτεί ειδικά για παιδιά και δασκάλους τένις. Με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας και την παρακίνηση δημιουργικής σκέψης, δίνεται στα παιδιά η ευκαιρία αξιοποιώντας τα υλικά να καλλιεργήσουν τις κινητικές τους ικανότητες μαθαίνοντας τα βασικά χτυπήματα του τένις. Η επίτευξη των στόχων τους και η δομημένη αξιολόγηση συμβάλει στην αυτοεκτίμηση και στην εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, στοιχεία που θέτουν βάσεις και δομές για μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

WORKSHOPS

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

NOVEL TECHNOLOGIES OF WORKLOAD MONITORING IN SOCCER: PRACTICAL APPLICATIONS

5^ο Θεματικό Σεμινάριο του Διϊδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:
«Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Συνεργαζόμενοι φορείς:

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, και Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Εφαρμοσμένης Αθλητικής Επιστήμης, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Ομιλητές

Γ. Παναγιώτου, Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Εφαρμοσμένης Αθλητικής Επιστήμης, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Κ. Βόλακλης, Αθλητικός & Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής Προπονητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α. Αγγελής, Μεταπτυχιακός Φοιτητής Εφαρμοσμένης Αθλητικής Επιστήμης, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Αναλυτής Αγωνιστικής Απόδοσης, Ομόνοια Λευκωσίας

Κ. Παρούσης, Μεταπτυχιακός Φοιτητής "Football Strength and Conditioning Coach" του Football Science Institute, Προπονητής Φυσικής κατάστασης, ΑΕΚ Αθηνών

Η χρήση συστημάτων παρακολούθησης της φυσιολογικής επιβάρυνσης κατά την προπόνηση και τον αγώνα είναι πλέον ευρεία, ειδικότερα στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων. Από τους επαγγελματίες του υψηλού αθλητισμού, απαιτείται η συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων και η εξαγωγή δεικτών επιβάρυνσης που αφορούν στους αθλητές τους. Σκοπός του παρόντος σεμιναρίου, είναι η ενδελεχής επισκόπηση των σύγχρονων τεχνολογιών, εφαρμογών γύρω από την παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης και ανταπόκρισης των αθλητών καθώς επίσης εφαρμοσμένα παραδείγματα καλών πρακτικών στο πλαίσιο του ποδοσφαίρου υψηλών επιδόσεων. Ειδικότερα, παρουσιάζονται οι επιστημονικές προσεγγίσεις παρακολούθησης των αθλητών, οι γενικές αρχές εφαρμογής και οι βέλτιστες πρακτικές εφαρμογής.

Στόχοι σεμιναρίου

- Παρουσίαση σύγχρονων βασικών τεχνολογιών και εφαρμογών στην παρακολούθηση αθλητών
- Καθορισμός μέτρων προσδιορισμού εξωτερικής και εσωτερικής επιβάρυνσης στους ποδοσφαιριστές
- Παρουσίαση μέτρων αυτοαναφοράς αντιληπτικής ευεξίας ποδοσφαιριστών
- Καθορισμός υποκειμενικών και αντικειμενικών δεικτών «ετοιμότητας για προπόνηση/ανταγωνισμό»
- Ανάλυση, ερμηνεία δεδομένων πραγματικής φυσιολογικής φόρτισης και αξιοποίηση τους στον προπονητικό σχεδιασμό



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ THERAPEUTIC AQUATIC EXERCISE FOR MUSCULOSKELETAL PROBLEMS

Εισηγήτρια

Α. Γιοφτσιδου, Αναπλ. Καθηγήτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Στο σεμινάριο αρχικά αναφέρονται οι ιδιαιτερότητες που έχει το υγρό στοιχείο ως περιβάλλον άσκησης. Αναπτύσσεται το ασκησιολόγιο που μπορεί να εκτελεστεί μέσα στο νερό με την χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού επίπλευσης και αντίστασης, σε μεγάλο βάθος νερού ή σε ρηχό νερό. Τέλος αναλύονται οι περιορισμοί που υπάρχουν κατά την άσκηση ατόμων με χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα (π.χ. χρόνιος πόνος στη μέση) καθώς και τραυματισμών (π.χ. διάστρεμμα της ποδοκνημικής), και σχεδιάζονται παρεμβατικά προγράμματα άσκησης εξυπηρετώντας τους στόχους της κάθε περίπτωσης.



WORKSHOPS

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΠΕΡΙΤΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

MUSCLE FASCIA FITNESS AND EXERCISE PROGRAMS IN OFFICE EMPLOYEES

Εισηγήτρια

Α. Μπενέκα, Καθηγήτρια, Δημοκритειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Στο σεμινάριο αρχικά περιγράφεται ο τρόπος λειτουργίας της μυϊκής περιτονίας και οι παράμετροι που καθορίζουν τη φυσική της κατάσταση. Επίσης αναπτύσσονται οι βασικοί στόχοι που πρέπει να διέπουν ένα πρόγραμμα άσκησης με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης της μυϊκής περιτονίας με εφαρμογές στο χρόνιο πόνο στη σπονδυλική στήλη. Τέλος, παρουσιάζεται μια ολοκληρωμένη πρόταση πρωτοκόλλου άσκησης που μπορεί να εφαρμοστεί στον εργασιακό χώρο από υπαλλήλους με παρατεταμένη καθιστή θέση.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΗΠΙΑΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ

EXERCISE PROGRAM TO IMPROVE PELVIC FLOOR MUSCLE FUNCTION - MILD URINARY DYSFUNCTION PREVENTION

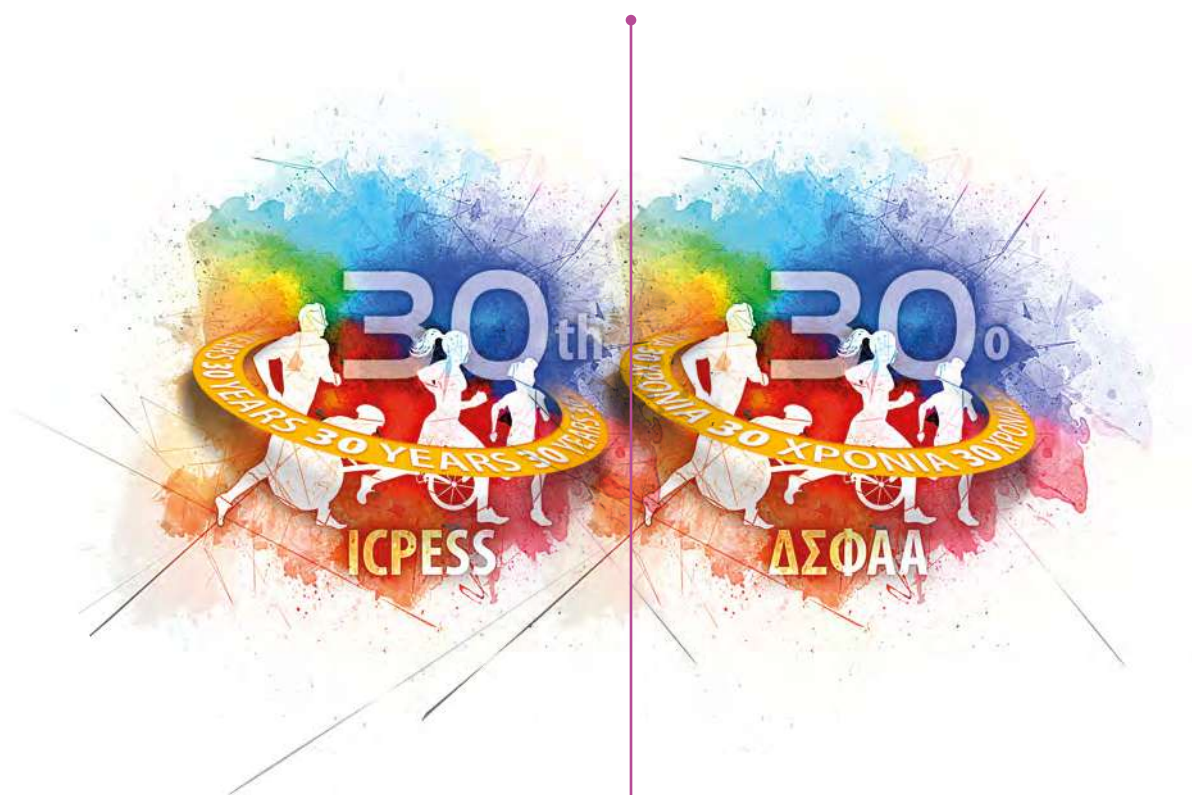
Εισηγήτρια

Β. Μάλλιου, Καθηγήτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Στο σεμινάριο αρχικά περιγράφεται ο τρόπος λειτουργίας των μυών του πυελικού εδάφους και με ποιους τρόπους θα μπορέσουμε να τους ενεργοποιήσουμε και να τους εξασκήσουμε. Διευκρινίζεται για ποιους λόγους λειτουργεί η συγκεκριμένη άσκηση σαν πρόληψη της ήπιας ακράτειας. Επίσης αναπτύσσονται οι βασικοί στόχοι που πρέπει να διέπουν ένα πρόγραμμα άσκησης με σκοπό τη βελτίωση της ενεργοποίησης των μυών του πυελικού εδάφους. Τέλος, παρουσιάζεται μια ολοκληρωμένη πρόταση πρωτοκόλλου άσκησης που μπορεί να εφαρμοστεί στον γενικό αθλούμενο με στόχο την πρόληψη της ήπιας ακράτειας και της βελτίωσης της ενεργοποίησης των μυών του πυελικού εδάφους.



WORKSHOPS



ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ Α2 ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

EPIDEMIOLOGICAL ANALYSIS AND INJURY RISK FACTORS IN WOMEN ATHLETES OF THE A2 NATIONAL BASKETBALL CATEGORY

ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Σ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν.

THANOPOULOU K., ANASTASIOU S., ELLINOUDIS A., KELLIS E., KOFOTOLIS N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kthanopou@phed.auth.gr

Η επιδημιολογική ανάλυση κακώσεων σε γυναίκες αθλήτριες της Α2 Εθνικής κατηγορίας καλαθοσφαίρισης πραγματοποιείται με γνώμονα την υγεία των αθλητριών. Σκοπός της μελέτης ήταν η επιδημιολογική ανάλυση κακώσεων και οι παράγοντες πρόκλησης κακώσεων σε γυναίκες της Α2 Εθνικής κατηγορίας του Βορρά και του Νότου. Στην έρευνα που έγινε μέσω ερωτηματολογίου συμμετείχαν 105 αθλήτριες, οι οποίες κλήθηκαν να δώσουν απαντήσεις σχετικά με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα, τον τραυματισμό τους ή μη κατά τις περιόδους 2018-2019 και 2019-2020 μέχρι το διάστημα πριν τον Covid-19, καθώς και διάφορες παραμέτρους ενδεχόμενου τραυματισμού τους όπως το χρόνο αποχής, χρονικό σημείο, αποκατάσταση, επάνοδο στην δράση κ.α. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τις φόρμες Google, ενώ τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μεγάλη πλειοψηφία αντιμετώπισε στο συγκεκριμένο διάστημα ένα πρόβλημα τραυματισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα διαστρέμματα και οι συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση και στην άρθρωση του γόνατος παρουσιάζουν την μεγαλύτερη συχνότητα. Επίσης, η πτώση μετά από ένα άλμα αποδείχθηκε ο κυριότερος μηχανισμός πρόκλησης, ενώ η αγωνιστική περίοδος παρουσίασε πληθώρα τραυματισμών. Σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν, ότι η μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών εμφανίστηκε κατά την διάρκεια της 3^{ης} περιόδου. Η πιο σημαντική διαπίστωση, ωστόσο είχε να κάνει με το γεγονός ότι οι αθλήτριες στο πρώτο τους παιχνίδι μετά τον τραυματισμό τους αγωνίστηκαν για παραπάνω από 20 λεπτά το οποίο είναι μεγάλο χρονικό διάστημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

EPIDEMIOLOGICAL ANALYSIS OF COMMON INJURIES IN MEN AND WOMEN IN THE SPORT OF VOLLEYBALL

ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Σ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν.
THANOPOULOU K., ANASTASIOU S., ELLINOUDIS A., KELLIS E., KOFOTOLIS N.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

styllaanastasiou4@gmail.com

Η επιδημιολογική ανάλυση κακώσεων σε άνδρες και γυναίκες στην πετοσφαίριση πραγματοποιείται με γνώμονα την υγεία και την σωστή σωματική ανάπτυξη των αθλητών. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των κακώσεων και των παραγόντων πρόκλησης αυτών σε ομάδες ανδρών και γυναικών στην Κύπρο. Η διερεύνηση έγινε μέσω ερωτηματολογίου με τις φόρμες Google όπου συμμετείχαν 330 αθλητές της Α1 και Α2 κατηγορίας, κατά την χρονική περίοδο 2018-19 μέχρι το διάστημα πριν τον covid 19. Τα αποτελέσματα στους άνδρες παρουσίασαν μεγάλη συχνότητα κακώσεων στην ΟΜΣΣ, στην ποδοκνημική άρθρωση και πιο συγκεκριμένα οι συνδεσμικές κακώσεις αυτής ήταν οι πιο συχνές. Η πτώση μετά από άλμα αποδείχτηκε ο κυριότερος μηχανισμός πρόκλησης, ενώ η αγωνιστική περίοδος εμφάνισε πληθώρα τραυματισμών και εμφανίστηκε κατά την διάρκεια του 1^ο μέρους. Η πιο αξιοσημείωτη διαπίστωση, ωστόσο είχε να κάνει με το γεγονός ότι η αθλητές στο πρώτο παιχνίδι μετά τον τραυματισμό τους αγωνίστηκαν για μεγάλο χρονικό διάστημα (>20 λεπτά). Στην ομάδα γυναικών μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων παρουσιάστηκε στην ποδοκνημική άρθρωση όπου τα διαστρέμματα και οι συνδεσμικές κακώσεις αυτής ήταν οι πιο συχνές. Επίσης μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών εμφανίστηκε κατά την διάρκεια 2^ο μέρους.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΙΣΧΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

EPIDEMIOLOGY OF HIP AND GROIN INJURIES IN SOCCER: A REVIEW

ΚΟΤΣΑΚΗΣ Π., ΣΒΥΝΟΣ Γ., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

KOTSAKIS P., SVYNOS G., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

pkotsakes@gmail.com

Ο πόνος στη βουβωνική περιοχή και το ισχίο είναι συνηθισμένος στο ποδόσφαιρο και μπορεί να επηρεάσει τόσο την απόδοση του παίκτη, όσο και την απόδοση της ομάδας. Ο σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να μελετήσει την επιδημιολογία των τραυματισμών στο ισχίο και τη βουβωνική περιοχή στο ποδόσφαιρο. Για το σκοπό αυτό αναζητήθηκαν σχετικές μελέτες στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar με λέξεις κλειδιά «επιδημιολογία τραυματισμών», «ισχίο και βουβωνική περιοχή», «ποδόσφαιρο». Επιλέχθηκαν πέντε μελέτες με έτος δημοσίευσης από το 2015 έως το 2019, εκ των οποίων οι τέσσερις ήταν μελέτες προοπτικής δύο έως και 15 σεζόν και η μία ανασκόπηση 34 άρθρων. Εξετάστηκαν ποδοσφαιριστές και των δύο φύλων και διαφορετικών αγωνιστικών επιπέδων. Διαπιστώθηκε ότι οι τραυματισμοί στο ισχίο και τη βουβωνική περιοχή αποτελούν για τους άντρες το 4-19% και για τις γυναίκες το 2-14% όλων των τραυματισμών που συναντώνται στο ποδόσφαιρο. Η συχνότητα των τραυματισμών αυτών είναι 0.82-1.00/1000 ώρες παιχνιδιού ή 110.84/100000 αθλητικές συμμετοχές για τους άντρες και 0.35/1000 ώρες παιχνιδιού ή 64.89/100000 αθλητικές συμμετοχές για τις γυναίκες. Οι ημέρες αδράνειας για έναν ποδοσφαιριστή λόγω ενός τραυματισμού σε αυτή την περιοχή υπολογίζονται στις 15.6-24.3/1000 ώρες παιχνιδιού, ενώ ο Νο1 μηχανισμός πρόκλησης ενός τέτοιου τραυματισμού είναι η υπέρχρηση, με τους προσαγωγούς να αποτελούν το συνηθέστερο σημείο τραυματισμού στο ισχίο και τη βουβωνική περιοχή. Το 11-17% των τραυματισμών στο ισχίο και τη βουβωνική περιοχή αποτελούν υποτροπή σε προηγούμενο ίδιο τραυματισμό. Συμπερασματικά, φαίνεται πως οι τραυματισμοί στο ισχίο και τη βουβωνική περιοχή αποτελούν ένα υπαρκτό πρόβλημα στο ποδόσφαιρο. Μάλιστα, το πρόβλημα αυτό υποεκτιμάται λόγω της καταγραφής των περισσότερων τραυματισμών σε αυτήν την περιοχή ως «τραυματισμοί απώλειας χρόνου». Συνεπώς, προγράμματα πρόληψης αυτών των τραυματισμών, που θα εστιάζουν στους παράγοντες πρόκλησής τους, προτείνεται να έχουν θέση στην προπονητική διαδικασία.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΧΙΟ ΚΑΙ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΙΣΧΙΟ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

PREVENTION OF GROIN AND HIP INJURIES IN SOCCER: A REVIEW

ΣΒΥΝΟΣ Γ., ΚΟΤΣΑΚΗΣ Π., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

SVYNOS G., KOTSAKIS P., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

george.svinos99@gmail.com

Ο πόνος στη βουβωνική περιοχή και το ισχίο είναι συνηθισμένος στο ποδόσφαιρο και μπορεί να επηρεάσει τόσο την απόδοση του παίκτη, όσο και την απόδοση της ομάδας. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να διερευνηθούν τα διάφορα προγράμματα παρέμβασης που συναντώνται στη βιβλιογραφία για την πρόληψη και τον περιορισμό των τραυματισμών σε αυτή την περιοχή στο ποδόσφαιρο. Αναζητήθηκαν στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar σχετικές εργασίες, με λέξεις κλειδιά «βουβωνική περιοχή και ισχίο», «τραυματισμοί», «προγράμματα πρόληψης», «ποδόσφαιρο». Επιλέχθηκαν επτά έρευνες με έτος δημοσίευσης από το 2010 έως το 2021 και μελετήθηκαν τα δεδομένα από 689 ποδοσφαιριστές, οι οποίοι αγωνίζονταν σε πρωταθλήματα νέων (Μ.Ο ηλικίας 17.1 έτη) ή ανδρών (Μ.Ο ηλικίας 22 έτη) διαφορετικών επιπέδων. Διαπιστώθηκε ότι άσκηση "Copenhagen Adduction" με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα στη περίοδο προετοιμασίας και μία φορά την εβδομάδα στην αγωνιστική περίοδο μείωσε σημαντικά τη συχνότητα τραυματισμών στη βουβωνική περιοχή σε ενήλικες ημιεπαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Μείωση αυτών των τραυματισμών παρατηρήθηκε και σε ενήλικες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, ύστερα από το συνδυασμό ισομετρικών και δυναμικών ασκήσεων που εστίαζαν στους προσαγωγούς και απαγωγούς μύες, τους καμπτήρες και εκτείνοντες του γόνατος καθώς και τους κοιλιακούς μύες. Προγράμματα άσκησης που περιλάμβαναν είτε την "Copenhagen Adduction" είτε την προσαγωγή ισχίου με λάστιχο έχοντας συχνότητα 2-3 την εβδομάδα και διάρκεια 6-8 εβδομάδες, βελτίωσαν εξίσου σημαντικά την έκκεντρη και ισομετρική δύναμη των προσαγωγών και απαγωγών μυών σε νεαρούς ενήλικες ποδοσφαιριστές. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στους ποδοσφαιριστές των ηλικιακών τμημάτων K19-K16, με τη χρήση της άσκησης "Copenhagen Adduction" ή "Sliding Hip". Επιπλέον, στα ηλικιακά τμήματα K19-K16 η άσκηση "Copenhagen Adduction" αύξησε τη μέγιστη ικανότητα αντοχής των πλάγιων κοιλιακών μυών, ενώ σε συνδυασμό με το πρόγραμμα FIFA 11+ δε μετέβαλλε την ταχύτητα των ποδοσφαιριστών έως τα 20μ. Συνεπώς, οι ασκήσεις "Copenhagen Adduction" και "Sliding Hip", η προσαγωγή ισχίου με λάστιχο, καθώς και ο συνδυασμός ισομετρικών και δυναμικών ασκήσεων που εστιάζουν στους προσαγωγούς και απαγωγούς μύες, τους καμπτήρες και εκτείνοντες του γόνατος και τους κοιλιακούς μύες, φαίνεται να είναι οι αποτελεσματικότερες για τη βελτίωση της έκκεντρης και ισομετρικής δύναμης των προσαγωγών και απαγωγών μυών του ισχίου, καθώς και της αναλογίας της έκκεντρης δύναμης προσαγωγών/απαγωγών. Έτσι, προτείνεται να έχουν τον πρώτο λόγο στα προγράμματα πρόληψης τραυματισμών στη βουβωνική περιοχή και το ισχίο, αποτελώντας ταυτόχρονα πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιοδήποτε χώρο, λόγω του ότι απαιτούν ελάχιστο ή και καθόλου εξοπλισμό.

Λέξεις - κλειδιά: ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΟΡΘΟΣΩΜΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ PILATES ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΣΚΟΛΙΩΣΗ

THE EFFECT OF POSTURE CORRECTION EXERCISES AND PILATES EXERCISES ON ADOLESCENTS WITH SCOLIOSIS

ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ Κ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

ΠΑΡΑΚΩΣΤΑ Κ., ΜΑΛΛΙΟΥ Ρ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

katerinapapak@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας πρακτικής άσκησης αποτέλεσε η εξερεύνηση των αποτελεσμάτων της εφαρμογής ενός ειδικού προγράμματος άσκησης σε εφήβους που πάσχουν από σκολίωση. Εξετάστηκε αν ένα πρωτόκολλο ασκήσεων βασισμένο στην ορθοσωμία και τη μέθοδος του pilates, θα μπορούσε να διευκολύνει την καθημερινότητα των εφήβων με τα συγκεκριμένα σωματικά χαρακτηριστικά. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιήθηκε σε εργαστήριο φυσικοθεραπείας στην πόλη της Κομοτηνής και είχε διάρκεια 200 ώρες, οι οποίες ολοκληρώθηκαν σε διάστημα 10 εβδομάδων. Το δείγμα για την εφαρμογή του πρωτοκόλλου των ασκήσεων αποτέλεσαν 5 έφηβοι, 3 κορίτσια και 2 αγόρια, στους οποίους εφαρμόστηκε το ειδικά σχεδιασμένο ασκησιολόγιο μέσα στο πλαίσιο των 10 εβδομάδων. Το ασκησιολόγιο αυτό περιείχε ασκήσεις ενδυνάμωσης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων του κορμού και του άνω μέρους του σώματος (ραχιαίοι, κοιλιακοί & μύες της ωμικής ζώνης). Στόχος της εφαρμογής του συγκεκριμένου ασκησιολογίου ήταν η απόκτηση μεγαλύτερου βαθμού ελευθερίας των καθημερινών κινήσεων των εφήβων. Μέσω της ευκινησίας και της αύξησης του εύρους κίνησης σε πολλές από τις κινήσεις τους, μπορούν να επιτύχουν μια πιο άνετη διαχείριση του σώματός τους, την ικανότητα να ελέγχουν τις κινήσεις τους στην πλειοψηφία της καθημερινότητας τους χωρίς να πονούν σε κάθε εκτέλεση ή επανάληψη των κινήσεων αυτών. Τα συμπεράσματα λήφθηκαν από τη στάση και τη συμπεριφορά των παιδιών κατά τη διάρκεια εφαρμογής πρωτοκόλλου ασκήσεων στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης. Ήταν εμφανές το οικείο αίσθημα ως προς το περιβάλλον και ως προς τη γενικότερη διαδικασία της άσκησης, καθώς εξέφρασαν πολλές φορές τη διάθεση και την επιθυμία να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΚΟΛΙΩΣΗ, ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ, PILATES, ΕΦΗΒΟΙ



ΠΩΣ ΒΙΩΝΕΙ ΕΝΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

THOUGHTS OF A PROFESSIONAL SOCCER PLAYER DURING REHABILITATION AFTER A SERIOUS INJURY: A QUALITATIVE APPROACH

ΛΥΚΟΥΔΗΣ Β.¹, ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α.¹, ΠΟΥΛΑΚΙΔΑΣ Δ.², ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ Ε.³

LYKOUDIS V.¹, PATSIAOURAS A.¹, ROULAKIDAS V.², MANTZOROU E.³

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³UNIVERSITY OF PELOPONNESE

vasilykoudis@gmail.com

Ο σοβαρός αθλητικός τραυματισμός είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά τους αθλητές, όπου προκαλεί όχι μόνο πόνο, δυσλειτουργικότητα και αποχή από τις προπονήσεις, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις οδηγεί τον αθλητή σε διακοπή της αθλητικής του καριέρας. Τα τελευταία χρόνια, διαπιστώνεται μία αλλαγή στον τρόπο αντιμετώπισης των αθλητικών τραυματισμών, σε μία ολιστική προσέγγιση που ενσωματώνεται και ο ψυχοκοινωνικός παράγοντας μαζί με τον φυσικό και σωματικό. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνηθούν τα συναισθήματα και οι σκέψεις επαγγελματία αθλητή ποδοσφαίρου, κατά το συμβάν του τραυματισμού, της αποκατάστασης και της επανένταξης του, σε αγωνιστικούς ρυθμούς, ύστερα από σοβαρό τραυματισμό, ώστε να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τους ειδικούς στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας, της αθλητικής αποκατάστασης, τους προπονητές και τους υπεύθυνους γυμναστές, καθώς υπάρχουν περιορισμένες έρευνες που να εξετάζουν τις απόψεις των επαγγελματιών αθλητών για το πως βιώνουν πραγματικά την αποκατάσταση από σοβαρό τραυματισμό. Στην έρευνα συμμετείχε επαγγελματίας αθλητής ποδοσφαίρου ο οποίος έχει τραυματιστεί δύο φορές σοβαρά στην αθλητική του καριέρα, ενώ θεωρείται ένας από τους κορυφαίους στο πρωτάθλημα που αγωνίζεται. Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με οδηγό συνέντευξης που ανέπτυξε ο ερευνητής και βασίστηκε στις επιμέρους φάσεις, τη φάση που προκύπτει ο τραυματισμός, την προεγχειρητική φάση, τη μετεγχειρητική φάση και τη φάση της επανένταξης στην ενεργό δράση, έτσι όπως έχουν διαχωριστεί και σε παλαιότερες ποιοτικές έρευνες, σε θέματα με αντικείμενο τον αθλητικό τραυματισμό. Οι πληροφορίες των συνεντεύξεων αναλύθηκαν δημιουργώντας ένα χρονοδιάγραμμα (time schedule) με τη μορφή ιστογράμματος, το οποίο περιείχε την στιγμή του τραυματισμού και τα θετικά και αρνητικά σημεία και σκέψεις στη διάρκεια της αποκατάστασης του αθλητή. Προέκυψαν πέντε φάσεις όπου, η πρώτη φάση είναι η "ώρα μηδέν", του τραυματισμού (0), η δεύτερη φάση είναι τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις που βίωσε ο αθλητής στην αποκατάσταση (-50), η τρίτη φάση οι θετικές σκέψεις και συναισθήματα του αθλητή (50) κατά την διάρκεια της αποκατάστασης, η τέταρτη φάση περιλαμβάνει την σκέψη σταματάω το ποδόσφαιρο (-100) και η πέμπτη φάση το μεγαλύτερο αίσθημα ευτυχίας και τη μεγαλύτερη επιτυχία που βίωσε ο αθλητής (100). Συμπερασματικά, αν και ο συγκεκριμένος αθλητής αγωνίζεται σε κορυφαίο επίπεδο, ελάχιστη και περισσότερο εμπειρική ήταν η προσοχή που δόθηκε στην ψυχολογική αποκατάσταση του σοβαρού τραυματισμού που υπέστη, ενώ η κοινωνική στήριξη ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας κατά την εμπειρία του σοβαρού τραυματισμού. Στην έρευνα συζητούνται επίσης πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Λέξεις – κλειδιά: SPORT INJURY, PSYCHOLOGICAL REHABILITATION, SOCIAL SUPPORT, PROFESSIONAL SOCCER, TERMINATION

ORAL PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΤΕΛΗΣ ΡΗΞΗ ΤΟΥ ΜΑΚΡΟΥ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ BRAZILIAN JIU JITSU

REHABILITATION PROGRAM AFTER AN INCOMPLETE TEAR OF THE ADDUCTOR LONGUS MUSCLE OF A BRAZILIAN JIU JITSU ATHLETE – CASE STUDY

ΣΠΥΡΛΙΑΔΗΣ Ν., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.

SPYRLIADIS N., GIOFTSIDOU A., BARBAS I.

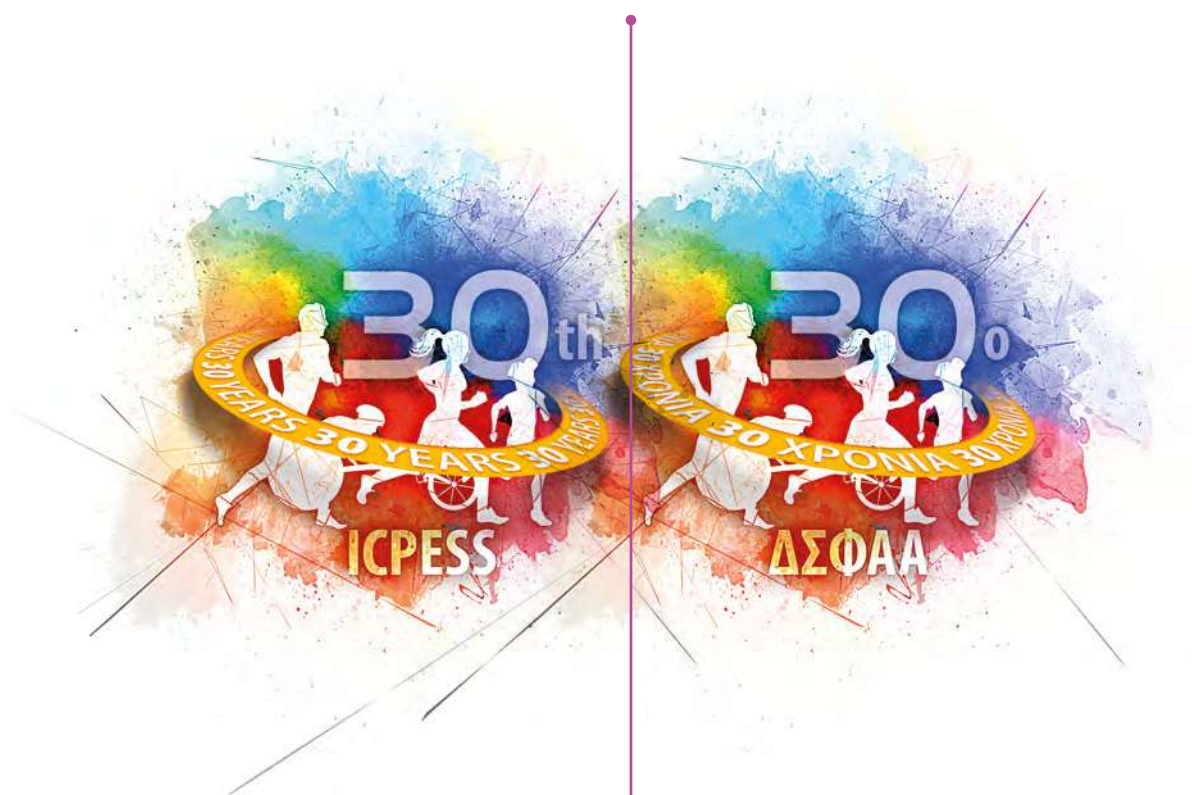
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikitasspur@gmail.com

Οι θλάσεις των προσαγωγών μυών, παρατηρούνται συχνά στα μαχητικά αθλήματα, κι έχουν ως αποτέλεσμα την έκπτωση της λειτουργικότητας της άρθρωσης του ισχίου. Ο μηχανισμός κάκωσης είναι συνήθως η εκτέλεση κάποιου λακτίσματος σε μεγάλο ύψος, η υπέρχρηση των προσαγωγών μυών, ή η σύσπαση τους ενάντια σε μία υπερβολική αντίσταση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η έρευνα της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος λειτουργικής θεραπευτικής άσκησης, σε συνδυασμό με τη χρήση διαφόρων τεχνικών φυσικοθεραπείας, στην μείωση του πόνου, στην αύξηση της δύναμης, και στη βελτίωση της λειτουργικότητας και αθλητικής ικανότητας ενός αθλητή Brazilian Jiu Jitsu. Το δείγμα αποτέλεσε ένας 26χρονος αθλητής Brazilian Jiu Jitsu, κάτοχος μωβ ζώνης, προπονητικής ηλικίας 7 ετών, ο οποίος ανέφερε πόνο στην βουβωνική περιοχή, και έπειτα από μαγνητική εξέταση διαγνώστηκε με ατελή ρήξη/θλάση της έκφυσης του μακρού προσαγωγού. Η αξιολόγηση της κατάστασης του τραυματία αθλητή έγινε στην αρχή, 5 και 10 εβδομάδες μετά από την έναρξη της θεραπευτικής παρέμβασης, και περιλάμβανε : 1)Μέτρηση εύρους κίνησης του ισχίου, 2) μέτρηση με δυναμόμετρο(Aktivforce) της ισομετρικής δύναμης των προσαγωγών μυών, και 3) καταγραφή του πόνου (VAS) κατά την συμμετοχή στο άθλημα αλλά και κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων δοκιμασιών. Το πρόγραμμα παρέμβασης περιείχε : 1) Παθητικά Μέσα Αποκατάστασης από εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτή: Ηλεκτροθεραπεία (Tecar), ManualTherapy 2) Ενεργητικά Μέσα Αποκατάστασης: Προοδευτική Ενδυνάμωση, (ισομετρικές συσπάσεις των προσαγωγών, ασκήσεις με λάστιχο αντίστασης, παραλλαγές της άσκησης "κοπενχάγη", πολυαρθρικές ασκήσεις κάτω άκρων, λειτουργική επανένταξη με εξειδικευμένες για το άθλημα ασκήσεις. 3) Τροποποίηση Προπόνησης: Αποφυγή θέσεων και τεχνικών που προκαλούν πόνο. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν: 1) Βελτίωση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των προσαγωγών, 2) Αύξηση εύρους κίνησης στην κίνηση της απαγωγής της άρθρωσης του ισχίου 3) Μείωση πόνου κατά τη διάρκεια της προπόνησης, και σε συγκεκριμένες δοκιμασίες. Η συμμετοχή του ασκούμενου σε ένα πρόγραμμα 10 εβδομάδων, που περιείχε συνδυασμό τεχνικών manual therapy και ενός προγράμματος ενδυνάμωσης με σταδιακή αύξηση φορτίου, βελτίωσε σημαντικά την λειτουργική ικανότητα του αθλητή, και οδήγησε στην επανένταξη του στις προπονήσεις και τους αγώνες.

Λέξεις-κλειδιά: ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΙ, ΘΛΑΣΗ, ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητική Ψυχολογία



ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

**PRESENTATION REVIEW OF THE CONTRIBUTION OF SPORTS PSYCHOLOGY IN IMPROVING
THE PERFORMANCE OF PARALYMPIAN ATHLETES**

ΣΕΝΙΚΙΔΟΥ Γ.

SENIKIDOU G.

NGO ΑΡΣΙΣ

NGO ARSIS

gsenikidou@gmail.com

Σύμφωνα με την Διακήρυξη των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία του Ο.Η.Ε.

<<ανάπηρο είναι κάθε πρόσωπο που είναι ανίκανο να επιβιώσει από μόνο του, ολικά ή μερικά της αναγκαιότητας για μια κανονική ατομική και κοινωνική ζωή, εξαιτίας μειωμένων σωματικών ή πνευματικών δυνατοτήτων που έχει εκ γενετής ή όχι>>. Στο χώρο του αθλητισμού περίτρανα πρότυπα αποτελούν οι αθλητές των παραολυμπιακών αγώνων, οι οποίοι παρά τις πλείστες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν συνεχίζουν να αποδεικνύουν πως οι άνθρωποι έχουν περισσότερες αντοχές και δύναμη από ότι πιθανώς πιστεύουν εκείνοι που επιλέγουν την απραξία και την παραίτηση στη θέαση των αντιξοοτήτων στη ζωή τους. Η Αθλητική ψυχολογία συμβάλει στη βελτίωση της επίδοσης των αθλητών παραολυμπιακών αγώνων, καθώς η αθλητική επίδοση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής. Για το λόγο αυτό ένα πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας φέρει ευεργετικά αποτελέσματα στη διατήρηση και την αύξηση της απόδοσης του παραολυμπιονίκη. Ο αθλητικός ψυχολόγος εκπαιδεύει τους αθλητές στην εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, στην αύξηση θετικών ψυχικών διαθέσεων, στις θετικές αντιλήψεις εαυτού, στην ενίσχυση της αυτό-αποτελεσματικότητας και της ψυχικής ανθεκτικότητας τους. Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα νοείται η ικανότητα του ατόμου να ξεπεράσει μια δύσκολη κατάσταση και να επανέλθει πιο δυνατός στην μετέπειτα πορεία του. Συγχρόνως, ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν πως η συμβολή της αθλητικής ψυχολογίας στους αθλητές με αναπηρία σχετίζεται και με την μείωση του άγχους, την ελάττωση της αυπνίας, τον μετριασμό του σωματικού πόνου, των επιπέδων μελαγχολίας και την αντιμετώπιση των ανησυχιών και των προκλήσεων που σχετίζονται με την αναπηρία. Οι αθλητές μέσω της ενασχόλησης με την άσκηση νοηματοδοτούν διαφορετικά τη ζωή τους, μαθαίνουν να ανήκουν στην οικογένεια του αθλητισμού και προσηλώνονται σε έναν στόχο την επίτευξη καλύτερης αγωνιστικής επίδοσης.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΥΞΗΣΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ



ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ»

EVIDENCE OF THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE "COACHING ISSUES SURVEY"

ΚΑΛΤΣΟΝΟΥΔΗ Κ., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.

KALTSONOUDI K., KARTEROLIOTIS K., APOSTOLIDIS N.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ckarter@phed.uoa.gr

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν (α) να ελεγχθεί η παραγοντική δομή (factorial validity) της ελληνικής έκδοσης των 20 θεμάτων του «Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Προπονητικών Θεμάτων», η οποία βασίστηκε στο εργαλείο «Coaching Issues Survey» και (β) να επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα εννοιολογικής δομής (construct validity) και η αξιοπιστία (reliability) του συγκεκριμένου εργαλείου. Για τις ανάγκες της μελέτης αυτής, διενεργήθηκε διαδικτυακή έρευνα μεταξύ προπονητών ομαδικών αθλημάτων ($N = 244$), ακολουθώντας μια δειγματοληπτική προσέγγιση ευκολίας. Στο πρώτο μισό ($N = 122$) του συνολικού δείγματος διενεργήθηκε Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS_24. Η εξαγωγή των παραγόντων έγινε με την εκτιμήτρια μεγίστης πιθανοφάνειας (maximum likelihood) και τη μέθοδο της πλάγιας περιστροφής των αξόνων. Εξήλθαν τέσσερις παράγοντες που αφορούσαν σε 19 προπονητικά θέματα: αντιπαράθεσεις / συγκρούσεις (πέντε θέματα), στενότητα χρόνου (τέσσερα θέματα), οικονομική στενότητα (τρία θέματα) και πίεση για νίκες (επτά θέματα). Στο δεύτερο μισό ($N = 122$) του συνολικού δείγματος διενεργήθηκε Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων με τη βοήθεια του λογισμικού Mplus7. Επειδή η παραδοχή της πολυμεταβλητής κανονικότητας δεν ικανοποιήθηκε και δεν υπήρχαν ελλείπουσες τιμές, χρησιμοποιήθηκε η ισχυρή εκτιμήτρια μεγίστης πιθανοφάνειας (robust estimator of maximum likelihood mean adjusted) για διόρθωση του δείκτη ελάχιστης ασυμφωνίας του εμπειρικού με το υποθετικό μοντέλο (Satorra-Bentler chi-square). Το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων του ερωτηματολογίου παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή στα δεδομένα του δείγματος. Η μέση εξαχθείσα διακύμανση (Average Extracted Variance) για κάθε παράγοντα ξεπέρασε το κατώφλι του 0,50, επιβεβαιώνοντας τη συγκλίνουσα εγκυρότητα μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου. Οι κατά ζεύγη κοινές διακυμάνσεις (shared variances) μεταξύ των τεσσάρων παραγόντων ήταν μικρότερες από τα αντίστοιχα ζεύγη τιμών της μέσης εξαχθείσας διακύμανσης, επαληθεύοντας τη διακριτική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Τέλος, οι τιμές του συντελεστή εσωτερικής συνέπειας (Cronbach's alpha) και σύνθετης αξιοπιστίας (Composite Reliability) για κάθε παράγοντα ήταν υψηλότερες από το όριο του 0,70. Και στα δύο δείγματα δεδομένων, η διακύμανση κοινής μεθόδου (common method variance) δεν αποτέλεσε πρόβλημα. Συμπερασματικά, το «Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Προπονητικών Θεμάτων» βρέθηκε να είναι ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο εκτίμησης του εργασιακού άγχους που μπορεί να προκαλείται στους προπονητές από 19 διαφορετικά προπονητικά ζητήματα. Η χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου στην ελληνική ερευνητική πρακτική μπορεί να δικαιολογηθεί.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ, ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ, ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ, ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΕΡΜΗΝΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ «ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ» ΤΟΥ ΒΙΩΜΑΤΟΣ

INTERPRETING VARIOUS PROFILES OF ATHLETE BURNOUT OVER TIME. THE NEW CONCEPT OF "TRANSFORMATION" WHILE EXPERIENCING BURNOUT

ΜΑΡΚΑΤΗ Α., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΊΣΣΑΡΗ Φ., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.

MARKATI A., SYCHOUNTAKI M., ISSARI P., KARTEROLIOTIS K.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, GREECE

amarkati@phed.uoa.gr

Ο αυξανόμενος ανταγωνισμός και η σύγχρονη βιομηχανοποίηση της ενασχόλησης με τον αθλητισμό οδηγούν προπονητές και αθλητές σε ένα «κυνήγι επιτυχίας» μέσω υψηλών προπονητικών φορτίων, έντονης προσήλωσης στο άθλημα και καθημερινών προσωπικών θυσιών. Οι εμπλεκόμενοι αθλητές τείνουν να αγγίζουν καθημερινά τα όρια της εξάντλησης των αποθεμάτων τους, εγκλωβισμένοι στις απαιτήσεις της αθλητικής τους ιδιότητας από μικρή ηλικία, με αποτέλεσμα συχνά να εξουθενώνονται. Το γεγονός αυτό καθιερώνει το σύνδρομο της εξουθένωσης ως ένα από τα συχνότερα προβλήματα του σύγχρονου αθλητισμού. Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί το 2^ο μέρος ενός Διαδοχικού Επεξηγηματικού Σχεδιασμού Μεικτής Μεθόδου. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των σημαντικών παραγόντων που ερμηνεύουν το κάθε προφίλ αθλητικής εξουθένωσης (ΠΛΕ) στην πορεία του χρόνου. Στην παρούσα ποιοτική έρευνα συμμετείχαν 22 αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου ατομικών αθλημάτων, ηλικίας 19-28 ετών και προερχόμενοι από διαφορετικά ΠΛΕ οι οποίοι παραχώρησαν συνεντεύξεις. Η ποιοτική συγκριτική ανάλυση ακολούθησε μία υβριδική προσέγγιση επαγωγικής και παραγωγικής κωδικοποίησης και ανάπτυξης των θεμάτων αυτών και ανέδειξε παράγοντες οι οποίοι εμπεριέχουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ αθλητών διαφορετικών ΠΛΕ, ενώ, επιτρέπουν συγκρίσεις σε βάθος χρόνου. Τα θέματα που προέκυψαν ήταν: «επιδράσεις από – προς εαυτό», «αθλητική εμπλοκή», «προκλήσεις αθλητικής ζωής», «επιδράσεις αθλητικού κόσμου» και «απρόβλεπτες συνθήκες ή/και εξελίξεις». Τα αποτελέσματα έδειξαν κοινά και ξεχωριστά σημεία εξήγησης των ΠΛΕ κατά την 1^η και 2^η μέτρηση, ενώ αξιολογήθηκε ο βαθμός σταθερότητας ή μεταβλητότητας των ΠΛΕ μες στον χρόνο. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι η πραγματική εξουθένωση εξελίσσεται σταδιακά, ενώ τονίζεται η πολυδιάστατη φύση της αλλά και η πιθανότητα μιας μη αναστρέψιμης αρνητικής συνθήκης σε έναν πραγματικά εξουθενωμένο αθλητή. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη προωθεί τη σημασία εντοπισμού καταλληλότερου θεωρητικού προσανατολισμού κατά την αναγνώριση του συνδρόμου ανά περίπτωση, την αναγκαιότητα προστασίας του αθλητή μέσω μιας αρμονικής σχέσης του με την αθλητική του ταυτότητα και την αξία καλλιέργειας στους εμπλεκόμενους του αθλητισμού (προπονητές, γονείς κτλ.) την αξία ενός υγιούς αθλητικού περιβάλλοντος.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ, ΠΡΟΦΙΛ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΒΙΩΜΑΤΟΣ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

THE EFFECT OF EXERCISE TYPE IN PEOPLE WITH DEPRESSION: A SYSTEMATIC REVIEW STUDY

ΚΑΡΝΑΡΟΥ Κ., ΚΑΦΡΑΜΑΝΗ Ε., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.

KARNAROU K., KAFRAMANI E., NIKOLAIDOU M.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

karnaroukonna@gmail.com

Πληθώρα μελετών καταδεικνύει την θετική επίδραση της άσκησης σε άτομα με καταθλιπτικές διαταραχές. Τα ευρήματα, ωστόσο, δεν είναι καταληκτικά ως προς την ανάδειξη του πιο ευεργετικού είδους άσκησης στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η διερεύνηση του ερωτήματος «ποιο είδος άσκησης επιφέρει μεγαλύτερο όφελος ως προς την μείωση της κατάθλιψης;». Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες μελέτες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar κατά την περίοδο Ιανουάριος 2000 – Σεπτέμβριος 2019 χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά που αφορούσαν: α) ψυχολογικές παραμέτρους (depression, mood, anxiety, quality of life), β) το είδος άσκησης (exercise, aerobic training, circuit training, physical activity, sports) και, γ) την ηλικία (adolescents, adults, older adults), καθώς και συνδυασμός των παραπάνω. Από τις εντοπιζόμενες μελέτες, συμπεριλήφθηκαν 24 που πληρούσαν τα ακόλουθα κριτήρια: α) ήταν μελέτες παρέμβασης που ερευνούσαν την επίδραση της άσκησης σε ψυχολογικές παραμέτρους ατόμων με κατάθλιψη, β) το είδος της άσκησης ήταν είτε αερόβιας είτε κυκλικής μορφής είτε με τη μορφή αθλημάτων, γ) ήταν στα αγγλικά και δ) είχαν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Στις 24 αυτές μελέτες συμμετείχαν 1299 συμμετέχοντες, εκ των οποίων 408 ήταν έφηβοι (<18 ετών), 499 ενήλικες (18-65 ετών) και 392 άτομα τρίτης ηλικίας (>65 ετών). Στο συνολικό δείγμα, περιλαμβάνονταν 563 άτομα με κλινικά διαγνωσμένη κατάθλιψη και 736 άτομα χωρίς κλινική διάγνωση, που ωστόσο εμφάνιζαν υψηλά σκορ στα εκάστοτε κλινικά τεστ αξιολόγησης της κατάθλιψης. Στην πλειοψηφία των μελετών (75%), η σοβαρότητα της διαταραχής κυμαίνονταν μεταξύ είτε ήπιας και μέτριας είτε ήπιας και σοβαρής μορφής κατάθλιψης αντίστοιχα. Ως προς το είδος της άσκησης, 14 μελέτες αφορούσαν αερόβια άσκηση σε κυκλοεργόμετρο ή δαπεδοεργόμετρο, 2 μελέτες αφορούσαν συμμετοχή σε αθλήματα και 8 μελέτες αξιοποιούσαν άλλες μορφές άσκησης (π.χ. χορός, κυκλική προπόνηση). Συνολικά, από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι υπήρξε μείωση στα καταθλιπτικά συμπτώματα ανεξαρτήτως του είδους άσκησης. Η θετική επίδραση της άσκησης δεν διαφοροποιήθηκε σημαντικά ως προς την ένταση με την μέτρια ένταση άσκησης να καταγράφεται ως την επικρατέστερη (33,9%), ακολουθούμενη από τη σύγκριση μεταξύ μέτριας και υψηλής (21,4%) και τέλος από την χαμηλή (17,3%). Διαπιστώθηκε μεγάλη διακύμανση στη διάρκεια παρέμβασης (7 έως 72 εβδομάδες) ενώ παρατηρήθηκε ότι η άσκηση επέφερε θετική επίδραση στις ψυχολογικές παραμέτρους του άγχους, της ποιότητας ζωής καθώς και στη λειτουργικότητα των πασχόντων ατόμων. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ανασκόπησης επιβεβαιώνουν την αντικαταθλιπτική επίδραση της άσκησης, ωστόσο για να απαντηθεί το προαναφερόμενο ερευνητικό ερώτημα κρίνεται απαραίτητη η εξέταση της σχέσης δόσης – απόκρισης των διαφόρων συνιστωσών των προγραμμάτων άσκησης.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΕΝΤΑΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

THE IMMEDIATE EFFECT OF EXERCISE INTENSITY ON MOOD IN PEOPLE WITH DEPRESSION

ΚΑΦΡΑΜΑΝΗ Ε., ΚΑΡΝΑΡΟΥ Κ., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.

KAFRAMANI E., KARNAROU K., NIKOLAIDOU M.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

marialenak34@gmail.com

Τα οφέλη της άσκησης σε άτομα με κατάθλιψη είναι επαρκώς τεκμηριωμένα, ωστόσο τα ευρήματα σχετικά με το ωφέλιμο επίπεδο έντασης της άσκησης δεν είναι καταληκτικά. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της άμεσης επίδρασης δύο διαφορετικών επιπέδων έντασης διαλειμματικής άσκησης στην ψυχική διάθεση ατόμων με κατάθλιψη. Δέκα εθελοντές συμμετέχοντες (2 άνδρες-8 γυναίκες, 22-57 ετών), πάσχοντες από μέτρια κατάθλιψη και οι οποίοι παρουσίαζαν υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κλήθηκαν να εκτελέσουν πρόγραμμα άσκησης χαμηλής έντασης [$\sim 50-60\%$ της μέγιστης καρδιακής συχνότητας ($KΣ_{MEF}$)] και μέτριας-προς-έντονης έντασης ($\sim 70-80\%$ $KΣ_{MEF}$) με χρονική απόσταση 2-3 ημερών. Τα προγράμματα άσκησης ήταν διαλειμματικής κυκλικής προπόνησης με επιβάρυνση ίση με το σωματικό βάρος των συμμετεχόντων, συνολικής διάρκειας ~ 45 λεπτών. Η σειρά εκτέλεσης των δύο προγραμμάτων ήταν τυχαία αντισταθμισμένη. Πριν και αμέσως μετά από κάθε πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο του προφίλ της ψυχικής διάθεσης (αποτελούμενο από 6 παράγοντες) και την κλίμακα Borg, για τον προσδιορισμό του αντιλαμβανόμενου επιπέδου ψυχικής διάθεσης και κόπωσης τους, αντίστοιχα. Επιπλέον, καθόλη τη διάρκεια των προγραμμάτων άσκησης, καταγράφηκε η ΚΣ των συμμετεχόντων (Polar M430) για τον προσδιορισμό των τιμών ΚΣ-ηρεμίας και ΚΣ-αποκατάστασης (διαφορά μεταξύ της σταθεροποίησης της ΚΣ στο τέλος της άσκησης και του 1ου λεπτού της φάσης αποκατάστασης). Χρησιμοποιήθηκαν έλεγχοι t εξαρτημένων δειγμάτων για τον έλεγχο πιθανών διαφορών του παράγοντα ένταση άσκησης στις εξεταζόμενες παραμέτρους ($p < 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι με την ολοκλήρωση κάθε προγράμματος οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντική βελτίωση της ψυχικής τους διάθεσης καθώς και σημαντική μείωση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης τους, ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά σε αυτές τις δύο παραμέτρους ανάλογα με το επίπεδο έντασης της άσκησης. Επίσης, δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τον ρυθμό ΚΣ-αποκατάστασης ανάλογα με το επίπεδο έντασης της άσκησης, ενώ πριν την έναρξη αμφοτέρων των προγραμμάτων άσκησης, η ΚΣ-ηρεμίας των συμμετεχόντων ήταν παρόμοια. Τα παραπάνω αποτελέσματα συμπληρώνουν προηγούμενες μελέτες, οι οποίες αναφέρουν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε πάσχοντες ενήλικες έπειτα από παρέμβαση άσκησης υψηλής έντασης διάρκειας μερικών εβδομάδων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι στην παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε οξεία παρέμβαση, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι και οι δύο επιλογές έντασης (χαμηλής και μέτριας-προς-υψηλής) είχαν εξίσου θετική επίδραση τόσο στην ψυχική διάθεση όσο και στην αίσθηση κόπωσης πασχόντων ενηλίκων με μέτρια κατάθλιψη. Το παραπάνω εύρημα ενισχύεται επίσης από την παρόμοια απόκριση του ρυθμού αποκατάστασης της ΚΣ στα δύο επίπεδα έντασης της άσκησης, γεγονός που συνεπικουρεί στην αντικαταθλιπτική επίδραση της άσκησης.

Λέξεις - κλειδιά: ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΝΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΠΡΟΦΙΛ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

THE STRESS OF ATHLETES BEFORE AND DURING COMPETITIVE ACTIVITIES

ΓΙΤΣΗ Ι., ΚΑΠΕΤΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΠΑΠΠΑ Μ.Κ., ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.

GITSI I., KAPETANOPOULOS X., PAPPA M.K., SARRIDOU F., GIANNAKOPOULOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanna_gitsi@hotmail.com

Η αθλητική ψυχολογία είναι ένας από τους υπό-κλάδους της ψυχολογίας και συνδέεται τόσο με την ψυχολογία όσο και με τις αθλητικές επιστήμες. Ένα από τα κύρια θέματα που εξετάζονται στην αθλητική ψυχολογία που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών, ιδίως στα πρωταθλήματα, είναι το επίπεδο άγχους πριν από τον ανταγωνισμό και η επίδρασή του στη διάθεση των αθλητών, στις δεξιότητές του αλλά και στα κίνητρα. Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης, ανησυχητικές σκέψεις και φυσικές αλλαγές όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση. Τα άτομα με διαταραχές άγχους συνήθως έχουν επαναλαμβανόμενες παρεμβατικές σκέψεις ή ανησυχίες. Το επίπεδο απόδοσης και λειτουργίας των αθλητών σε ανταγωνιστικά αθλήματα επηρεάζεται από ορισμένους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ανταγωνιστικό άγχος και στρατηγικές αντιμετώπισης. Το ανταγωνιστικό άγχος είναι ένα είδος άγχους που δημιουργείται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις στον αθλητισμό (συνεχής πίεση σε έναν αθλητή που προκύπτει από τις προσδοκίες των γονέων, των προπονητών και των συμπαίκτων). Σε αυτή τη μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν 40 γυναίκες και 40 άντρες με μέσο όρο ηλικίας τα 20 χρόνια. Εκτός από την βιβλιογραφική έρευνα έγινε χρήση ενός δομημένου ερωτηματολογίου με δεδομένες ερωτήσεις, κατανοητές από τους συμμετέχοντες και εύκολα αναλύσιμες απαντήσεις. Πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση με τη χρήση του προγράμματος SPSS v. 23. Εξετάστηκαν οι συχνότητες και τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία ενώ, επιπλέον, δημιουργήθηκαν οι γραφικές παραστάσεις που απεικονίζουν ποσοστιαία τις απαντήσεις. Χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία μέτρησης τα διεθνώς επικυρωμένα ερωτηματολόγια της κλίμακας του αγωνιστικού άγχους SAS-II (1-καθόλου 2-λίγο 3-αρκετά 4-πέρα πολύ) που παρουσιάζει πώς αισθάνονται τον τελευταίο χρόνο, πριν ή κατά τη διάρκεια των αγώνων στο άθλημά τους οι αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αθλητές δεν τους είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν και ανησυχούν ότι δε θα αγωνιστούν καλά. Αισθάνονται ελάχιστα το σώμα τους σφιγμένο επειδή είναι νευρικοί. Ανησυχούν λίγο ότι θα απογοητεύσουν τους άλλους και αισθάνονται λίγο ένταση στο στομάχι τους αλλά δεν χάνουν ποτέ τη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ερευνητικές υποθέσεις:

1. Ποια η σχέση της επιτυχίας με την ηγεσία του προπονητή.

2. Η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζει την ανάπτυξη του άγχους της απόδοσης.

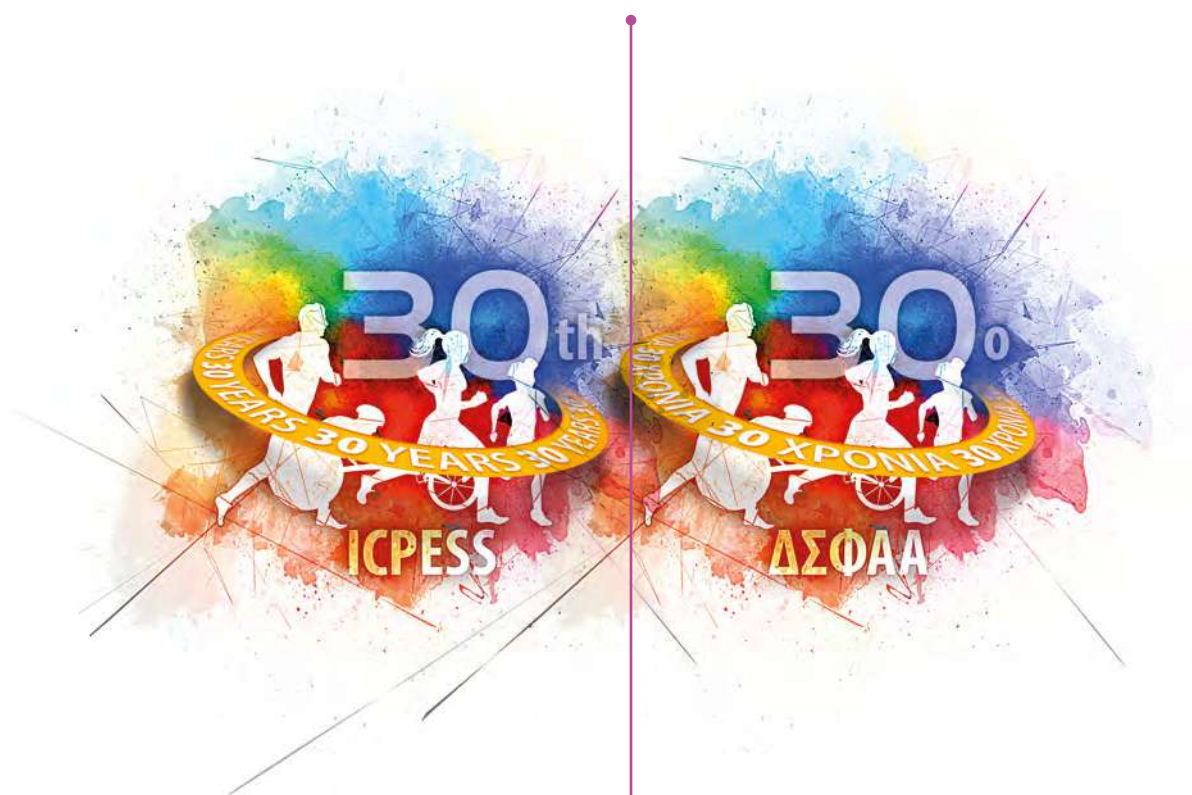
3. Υπάρχουν μοντέλα ηγετικής συμπεριφοράς που προκαλούν άγχος στον αθλητή. Συμπερασματικά οι αθλητές έχουν ανάγκη από ένα προπονητή πρότυπο, δυναμικό, που να ενδιαφέρεται για αυτούς, να τους ενθαρρύνει και να μην τον απασχολεί μόνο το αποτέλεσμα του αγώνα. Το άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι όλων των αθλητών ανεξαρτήτου ηλικίας και μπορεί να επηρεάσει τη ροή του αγώνα ακόμα πολλές φορές να καθορίσει και το αποτέλεσμα. Όλα τα στυλ ηγεσίας έχουν θετικά και τα αρνητικά στοιχεία και η επιτυχία έχει άμεση σχέση με την ηγεσία του προπονητή.

Λέξεις - κλειδιά : ΑΓΩΝΑΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ, ΣΤΡΕΣ, ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Sports Psychology





ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις

ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟ ΠΟΝΟ

THE EFFECT OF EXERCISE AND EDUCATION ON THE LEVELS OF PAIN IN PATIENTS WITH PATELLOFEMORAL PAIN

ΚΟΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

KOTSANOPOULOS P., BENEKA A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

makis1719@gmail.com

Ο επιγονατιδομηριαίος πόνος είναι μία συνηθισμένη μυοσκελετική πάθηση που χαρακτηρίζεται από πόνο που τοποθετείται πίσω από την επιγονατίδα ή περιμετρικά αυτής και προκαλείται κυρίως σε δραστηριότητες φόρτισης του κάτω άκρου. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος άσκησης σε συνδυασμό με εκπαίδευση μέσω προφορικών και γραπτών οδηγιών σε ασθενείς με επιγονατιδομηριαίο πόνο. Στην έρευνα συμμετείχαν 35 γυναίκες και άντρες με μέσο όρο ηλικίας $31,7 \pm 4.9$ χρόνια και επίπεδα πόνου ≥ 3 (NPRS) διάρκειας άνω των δύο μηνών. Τα άτομα χωρίστηκαν σε 3 ομάδες εκ των οποίων η ομάδα 1 (11 άτομα) πραγματοποίησε πρόγραμμα άσκησης και εκπαίδευσης, η ομάδα 2 (12 άτομα) πραγματοποίησε μόνο πρόγραμμα άσκησης και η ομάδα ελέγχου (12 άτομα) δεν συμμετείχε σε κανένα πρόγραμμα. Μετρήθηκαν τα επίπεδα πόνου πριν, αμέσως μετά και 3 εβδομάδες μετά την παρέμβαση με τη χρήση της αριθμητικής κλίμακας numeric pain rating scale. Το πρόγραμμα άσκησης διήρκεσε 6 εβδομάδες με συχνότητα 5 φορές/εβδομάδα και διάρκειας 30-40 λεπτών/συνεδρία. Μία συνεδρία/εβδομάδα πραγματοποιούνταν σε φυσικοθεραπευτήριο και οι υπόλοιπες στο χώρο του σπιτιού. Περιλαμβάνονταν ασκήσεις κλειστής και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας με στόχο την αύξηση του εύρους κίνησης, της δύναμης καθώς και τη βελτίωση της ισορροπίας με έμφαση στους μύες του γόνατος και του ισχίου. Η εκπαίδευση παρέχονταν αρχικά μέσω έντυπου φυλλαδίου και στη συνέχεια μέσω προφορικών οδηγιών με συχνότητα 1 φορά/εβδομάδα. Οι οδηγίες στόχευαν στη διαχείριση του πόνου και στη βελτιστοποίηση της κινητικής συμπεριφοράς καθοδηγώντας τα άτομα στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Για την περιγραφή και ανάλυση του δείγματος καθώς και για την αναπαράσταση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (IBM SPSS Statistics Version 27.0). Θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της εργασίας σύμφωνα με τα οποία η ομάδα που πραγματοποίησε το πρόγραμμα άσκησης και συγχρόνως έλαβε την εκπαίδευση υπερέχει έναντι των άλλων 2 ομάδων στη βελτίωση των επιπέδων πόνου. Το γεγονός αυτό καθιστά απαραίτητη τη χρήση της εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την επιστροφή των ασθενών στις δραστηριότητες τους και γενικότερα τη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΣ ΠΟΝΟΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΩΝ ΜΕΣΩ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥΣ

PREVENTION AND MANAGEMENT OF MYOSKELETAL INJURIES THROUGH EXERCISE AND ERGONOMIC TRAINING FOR SURGEONS

ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Θ.

SAKELLARI P., BENEKA A., MALLIOU P., KONSTANTINIDIS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

parasake1@phyed.duth.gr

Οι μυοσκελετικές καταπονήσεις είναι μία από τις πιο κοινές αιτίες επαγγελματικών τραυματισμών στις βιομηχανικές και τις αναπτυσσόμενες χώρες. Ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου που εμπλέκονται στην εμφάνιση της βλάβης είναι και η κακός συνθήκες εργονομίας. Τα κύρια συμπτώματα από το μυοσκελετικό σύστημα είναι μυϊκός πόνος, μούδιασμα, κάψιμο, ευαισθησία στην πίεση, οίδημα, περιορισμένο εύρος κίνησης κι έκπτωση της μυϊκής δύναμης. Οι χειρουργοί ανήκουν σε μία επαγγελματική ομάδα που εμφανίζει πολλά από αυτά τα συμπτώματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας για τη μελέτη των μυοσκελετικών καταπονήσεων που σχετίζονται με την εργασία των χειρουργών. Καταγράφονται οι εργονομικοί κίνδυνοι και εξετάζεται η εφαρμογή παρεμβάσεων άσκησης κι εκπαίδευσης αναπνοής για την πρόληψη και την διαχείρισή τους. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μέσω των βάσεων δεδομένων "PubMed" και "Google Scholar" και αποτελούσαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Η εύρεση των άρθρων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των ακόλουθων φράσεων-κλειδιών: workplace musculoskeletal disorders and surgeons, ergonomics and surgeons workplace, exercise and work-related injuries. Η πλειοψηφία των άρθρων που επιλέχθηκαν αναφέρει καταπονήσεις με συμπτώματα στον αυχένα, την οσφυ και το άνω άκρο εξ αιτίας της παρατεταμένης στάσης και θέσης εργασίας στο χειρουργείο, ενώ καταγράφονται οι εργονομικοί κίνδυνοι που εγκυμονούν στο μη κατάλληλα διαμορφωμένο περιβάλλον εργασίας. Παρεμβατικά εφαρμόζεται εκπαίδευση εργονομίας στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής των χειρουργών και πρόγραμμα ενδυνάμωσης προκειμένου να μειωθεί η μυοσκελετική καταπόνηση. Συμπερασματικά η εκπαίδευση εργονομικής συμπεριφοράς και η εφαρμογή της στην χειρουργική αίθουσα σε συνδυασμό με άσκηση ενδυνάμωσης και μικρά διαλείμματα κατά την διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης, φαίνεται πως αποτελούν στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης των μυοσκελετικών καταπονήσεων των χειρουργών.

Λέξεις – κλειδιά: PHYSICAL EXERCISE TRAINING, WORKPLACE MUSCULOSKELETAL DISORDERS, ERGONOMICS, SURGEONS

ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΙ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΙΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

PREVENTION AND INTERVENTION THROUGH EXERCISE AND ERGONOMICS IN THE MUSCULOSKELETAL OF NURSES

ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Θ.

SAKELLARI P., BENEKA A., MALLIOU P., KONSTANTINIDIS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

parasake1@phyed.duth.gr

Ο χειρισμός των ασθενών, που εκτελούν καθημερινά στην εργασία τους οι νοσηλεύτες, αποτελεί την κυριότερη αιτία πρόκλησης των μυοσκελετικών τους προβλημάτων. Με τον όρο χειρισμός γίνεται αναφορά στην χειρωνακτική μετακίνηση των ασθενών και κυρίως στην προσπάθεια ανύψωσής τους, την μεταφορά σε φορείο ή καρέκλα, ή την αλλαγή θέσης πάνω στο κρεβάτι από την ύπτια στην πλάγια θέση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας για τη μελέτη των μυοσκελετικών καταπονήσεων που σχετίζονται με την εργασία των νοσηλευτών. Καταγράφονται οι εργονομικοί κίνδυνοι στο περιβάλλον εργασίας τους και εξετάζεται η εφαρμογή παρεμβάσεων άσκησης κι εκπαίδευσης εργονομίας για την πρόληψη και την διαχείρησή τους. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μέσω των βάσεων δεδομένων "PubMed" και "Google Scholar" και αποτελούσαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Η εύρεση των άρθρων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των ακόλουθων φράσεων-κλειδιών: workplace musculoskeletal disorders and nurses, ergonomics, exercise training. Η πλειοψηφία των άρθρων που επιλέχθηκαν αναφέρει καταπονήσεις με συμπτώματα στον αυχένα, την οσφύ και τα γόνατα εξ αιτίας της χειρωνακτικής μετακίνησης ασθενών και κακής εργονομικής τοποθέτησης του σώματός. Παρεμβατικά εφαρμόζεται εκπαίδευση εργονομίας στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής των νοσηλευτών, χρήση σύγχρονου εξοπλισμού μετακίνησης ασθενών και άσκηση ενδυνάμωσης προκειμένου να μειωθεί η μυοσκελετική καταπόνηση. Συμπερασματικά, η εκπαίδευση και η υιοθέτηση εργονομικής συμπεριφοράς σε συνδυασμό με στοχευμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης, λειτουργούν στην πρόληψη και διαχείριση των μυοσκελετικών καταπονήσεων που σχετίζονται με το περιβάλλον εργασίας των νοσηλευτών.

Λέξεις – κλειδιά: PHYSICAL EXERCISE TRAINING, WORKPLACE MUSCULOSKELETAL DISORDERS, ERGONOMICS, NURSES



CARTILAGE LESION – WHICH ALGORITHM SHOULD WE FOLLOW TODAY?

NIAGU S., KOUDSI A., KOMP M.

MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL

ruxandra-stefania.niagu@elisabethgruppe.de

Despite advance of the modern medicine, technology and considerable recent research, the treatment of cartilage defects in the knee remains for the orthopaedic surgeon not only a challenge but also a contemporary problem. It is estimated that each year globally around 350 million people visit their doctors because of joint pain. Approximately half of them with a damage of the articular cartilage. The treatment approach of cartilage deficiencies of the knee has systematically improved over the years and the specific procedure depends on lesion location and size, individual patient characteristics and also local characteristics of the cartilage around the lesion. Autologous chondrocyte transplantation, marrow stimulation techniques, microfracture, osteochondral autograft transfer, and osteochondral allograft transplantation, all have roles in the treatment of cartilage defects. We are going to present and review the modern treatment algorithm for articular cartilage lesions of the knee using the autologous chondrocyte transplantation. This kind of method started in 1987 using a matrix to perform the transplantation of autologous chondrocytes (ACT). Nowadays the 4. generation of ACT is performed in an arthroscopic way with very good results and low rate of complications.

Keywords: CARTILAGE LESION, OSTEOCHONDRAL DEFECT, MICROFRACTURES



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

CURRENT STRATEGY IN MANAGEMENT OF FEMOROACETABULAR IMPINGEMENT

MOUSTAKIDIS I., PETRIDIS P., MEYER O.

MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL

ilias.moustakidis@elisabethgruppe.de

Femoroacetabular Impingement (FAI) is an increasingly recognized condition, which is believed to contribute to degenerative changes of the hip. FAI can be divided in two types: CAM (aspherical femoral deformity) and Pincer (overcoverage), and can lead to chondral and labral pathologies, that if left untreated, can progress rapidly to osteoarthritis. The diagnosis of FAI involves a detailed history (it's often to appear in young athletes, because of physical strain) physical exam (FADDIR test, Apprehension hip test, Faber-Patrick-Test), and radiographs of the pelvis (x-Rays, MRI). Surgical treatments is indicated in anatomic variants known to cause FAI and the primary goal is to increase joint clearance and decrease destructive forces being transmitted through the joint. The treatment, which has been evolving rapidly over the past decade, includes, except of conservative care, three primary surgical techniques: open surgical dislocation (goldstandard for years), mini-open and arthroscopic surgery, an established treatment over the last years, which has gain popularity, as the results has shown low rate of complications in addition to very good results.

Keywords: FEMOROACETABULAR IMPINGEMENT, HIP ARTHROSCOPY, HIP OSTEOPHYTE



UP TO DATE REVIEW OF MENISCAL TEARS: SAVE THE MENISCUS VS PARTIAL MENISCECTOMY

PETRIDIS P., TSOBANELIS A., MEYER O.

MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL

petros.petridis@elisabethgruppe.de

Meniscus is of major importance for the stability of the knee and the lower extremity. Therefore meniscal lesions have to be evaluated and treated appropriate in order to preserve the anatomical structure and the function of the meniscus. According to German Arthroscopy Registry about 400.000 arthroscopic surgeries in knee take place in Germany every year, 180.000 of them because of a meniscal lesion. It is the orthopaedic surgeon's responsibility to combine clinical information, radiological images, and clinical experience in an effort to individualize management of meniscal tears and to perform a partial meniscectomy or a meniscal repair. Repair of a meniscal lesion should be strongly considered if the tear is peripheral and longitudinal, with concurrent anterior cruciate ligament reconstruction, and in younger patients. Complex or degenerative tears, central tears, and tears in unstable knees have a decreased probability of healing. There have been many new methods of meniscal repair, such as the Outside-In, the Inside-Out and the All-Inside technique, over the last years performed. At short-term follow-up, partial meniscectomy had a lower reoperation rate than isolated meniscal repair. There was a slightly higher reoperation rate after partial lateral meniscectomy compared with partial medial meniscectomy. Repairs of the medial meniscus resulted in higher reoperation rates than repairs of the lateral meniscus. Meniscal repairs at the time of anterior cruciate ligament reconstruction had a lower failure rate than isolated repairs. Biologic factors might be of greater importance to the success of meniscal repair. At the long-term clinical outcome, meniscal repair was associated with less radiologic degeneration and therefore better outcome than partial meniscectomy. A total meniscectomy increases the risk of arthritis by 14 times 21 years after surgery and a partial meniscectomy by 4 times after 16 years. Meniscus surgery has come a long way from the old slogan "If it is torn, take it out!" to the currently accepted slogan, "Save the meniscus".

Keywords: MENISCAL TEAR, MENISCAL REFIXATION, MENISCECTOMY



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

SPRAINED ANKLE – HOW TO MANAGE IT – CONSERVATIVE OR SURGICAL APPROACH?

KOUDSI A., MOUSTAKIDIS I., KOMP M.

MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL

abdullah.koudsi@elisabethgruppe.de

Ankle sprains are common injuries that occur among people of all ages. It occurs when the strong ligaments that support the ankle stretch beyond their limits and tear. Most sprains are minor injuries that heal with home treatments like rest and applying ice. However, without proper treatment and rehabilitation, a more severe sprain can lead to long-term problems, including chronic ankle pain and ongoing instability. Acute traumatic injuries heal in a conservative way with a brace, however chronic ankle instability demands a surgical approach und operative therapy. The purpose of this lecture is to review the anatomy, biomechanics and pathology of the ankle in order to understand and then explain the therapy-algorithm, in particular we will see which conservative and surgical options do we have and when they have to be used.

Keywords: SPRAINED ANKLE, CONSERVATIVE THERAPY ANKLE, OPERATIVE THERAPY ANKLE INSTABILITY



KINESIOTAPE AND DYNAMIC TAPE – METHODS AND TECHNIQUES TO TREAT AND SUPPORT LOW BACK PAIN AND LOWER EXTREMITY PAIN

TSITSELIS S.¹, KRÖPLIN A.¹, TSOBANELIS A.²

¹ CENTER FOR PREVENTION, THERAPY, REHABILITATION AND SPORT DIAGNOSTICS OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

² CENTER FOR ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

sokratis.tsitselis@elisabethgruppe.de

The Center for Prevention, Therapy, Rehabilitation and Sports Medicine Diagnostics, St. Anna Hospital, Herne (ZPTRS/ STA) treats a variety of different medical conditions. Among others, patients and athletes with complaints and injuries of the lower back and lower extremities. In recent years, the interest of patients and athletes in taping has increased and it is being used more and more. Through years of intensive work with patients, we have found that both Kinesiotape and biomechanical Dynamic Tape are a very good support in therapy. By combining them with other treatment methods, such as exercise therapy in different forms (dry - water - sand, indoor - outdoor), an optimal treatment result can be achieved. In this lecture the characteristics and basic differences of the two tape products will be explained. Areas of application and possible combinations as well as methods and techniques will be presented in this lecture. The practical application of the tapes will be presented with some examples of patients with complaints of the lower back and lower extremities.

Keywords: KINESIOTAPE, DYNAMIC TAPE, LOW BACK PAIN



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

TRAINING AND EXERCISES FOR THE PREVENTION AND TREATMENT OF LOW BACK PAIN – A CONCEPTUAL SUMMARY

KRÖPLIN A.¹, TSITSELIS S.¹, LIENERT A.²

¹ CENTER FOR PREVENTION, THERAPY, REHABILITATION AND SPORT DIAGNOSTICS OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

² CENTER FOR ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

alexander.kroeplin@elisabethgruppe.de

Most people with back pain recover, but recurrence is common, and in a small percentage of people, the condition becomes chronic and disabling. In the case of acute non-specific low back pain, the physiotherapists give advice on activity and self-management. The physiotherapists support, guide and advise the patient. Self-management includes self-exercises, individual and group training. Restricted movement, muscular deficits and exogenous factors as possible causes of LBP are analyzed and discussed. These findings flow into the orthopedic treatment concept. The Center for Prevention, Therapy, Rehabilitation and Sports Medicine Diagnostics, St. Anna Hospital, Herne (ZPTRS/STA) treats the acute and chronic patients of the Center for orthopedics and trauma surgery (ZOU) on a daily basis. The concept of the largest orthopedic health service provider in the region envisages that, in addition to orthopedic diagnostics, physiotherapeutic assessments and treatments as well as joint communication with the treating doctor and physiotherapist lay the foundation for successful rehabilitation and recovery. The clinical staff of the ZPTRS/STA includes a number of specialists from different disciplines such as physiotherapy, physical therapy, sports medical diagnostics, medical training therapy, physiotherapeutic rehabilitation in the field of spinal surgery, as well as pain therapy, pelvic, hip, knee and foot surgery as well as shoulder and elbow surgery and hand surgery. A detailed evaluation of the endurance, coordination and strength measurements is discussed by doctors and therapists and compared with the patient's complaints. In connection with the diagnostics, the prerequisites for an individual therapy and training concept are designed here. The therapy concept of the ZPTRS includes advice on maintaining movement, the use of patient education and movement therapy as well as supporting manual therapy treatments.

Keywords: LOW BACK PAIN, LOW BACK EXERCISES, MOVEMENT THERAPY



TIPS AND TRICKS OF NEW STEMS IN TOTAL HIP REPLACEMENT: SPORT AFTER ARTHROPLASTY?

MAVROMATIS N., NIAGU R., RÜTTEN S.

CENTER FOR ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST.
ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

nikolaos.mavromatis@elisabethgruppe.de

Hip arthroplasty is the most successful arthroplasty of all. Every year take place around 200.000 hip arthroplasty in Germany. Through better understanding of hip biomechanics, the use of arthroplasty registries to track implants with excellent survival and functional score, so as vast experience of treating of complications, hip surgeons can successfully restore the motion of patients. Simultaneously there is an ever-growing availability of new or evolved hip stem designs, that rely on solid data, biomechanical principles and better fixation. Patients profit from such portfolio, and it is not unheard-of a return to sport activities after a hip arthroplasty, particularly from young candidates, although to our knowledge, there is no prosthesis that is certified to support sport activities. Moreover, high levels of sport activity can be detrimental for implant survivorship and patient satisfaction. However, a return to sport is in most cases encouraged, under consideration of implant limitations.

Keywords: HIP OSTEOARTHRITIS, HIP REPLACEMENT, HIP ARTHROPLASTY



ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

LOW BACK PAIN IN SPORT – CONSERVATIVE VERSUS INTERVENTIONAL MANAGEMENT

BOUNTILAKIS P., LIENERT A., RÜTTEN S.

CENTER FOR ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

paulos.bountliakis@gmail.com

Low back pain is a common complaint, both in the overall population and among athletes. In athletes, reported incidence rates vary between 7% and 27%. The aim of this presentation is to create a framework of the wide variety of therapeutical management and the effectiveness of each approach respectively. To determine the etiology, it is very important to consider the trunk motion that causes the low back pain. When athletes feel pain during trunk flexion, the pain generator would be located around the anterior compartment, including the disc, endplate, and apophyseal ring. When athletes feel pain during trunk extension, the pain source would be at the posterior compartment of the spine, such as the pars interarticularis and facet joints. A lumbar injury classification system for athletes is based primarily on the judgment approach and includes lumbar pain only, radiating pain, neurologic deficits and serious conditions such as spine infections or malignancy. A variety of nonoperative treatments include education and counseling, nonsteroidal anti-inflammatory drugs, opiates, physical and manual therapy, and different types of injections. On the other hand, minimal invasive interventional options namely endoscopic surgeries, nucleoplasty and denervations, case dependend could eventually lead to better outcome. An internal spinal fixation can relief pain and neurological dysfunction when conservative therapy fails, though a return to optimal athletic performance is often utopic.

Keywords: LOW BACK PAIN, CONSERVATIVE THERAPY BACK PAIN, INTERVENTIONAL THERAPY BACK PAIN



SURGICAL ALGORITHM FOR TREATMENT OF TRAUMATIC AND RECURRENT PATELLAR DISLOCATION

PAPADOPOULOS K., MAVROMATIS N., TSOBANELIS A.

CENTER FOR ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY OF THE ST. ELISABETH GROUP – CATHOLIC HOSPITALS RHEIN-RUHR ST. ANNA HOSPITAL HERNE/ MARIEN HOSPITAL HERNE UNIVERSITY HOSPITAL/ MARIEN HOSPITAL WITTEN

papadokonstant@gmail.com

Patellar dislocations account for roughly 3% of all knee injuries and are cited as the second most common cause of traumatic hemarthrosis of the knee. The average annual incidence of primary patellar dislocation is 7 per 100.000 in the general population, with the highest incidence in the 10- to 17-year age group (29 per 100.000). An indirect mechanism during sport activities without any external trauma seems to be the major contributor to first-time acute patellar dislocation. Up to 50% of patients with first-time patellar dislocation develop various problems such as anterior knee pain, osteochondral injuries and degenerative changes. Recurrence rates following primary dislocation have been reported from 15% to 44%. This presentation serves the purpose of clarifying how to manage those often-presenting injuries.

In most young patients with a first-time dislocation and no loose body within the knee, nonoperative treatment may be attempted. Recent studies however show that operative treatment after a first time patellar dislocation result in lower redislocation rate, but there was no difference in functional outcomes scores. If an osteochondral fragment or loose body is found, it is an indication for arthroscopic-assisted fixation of the fragment or removal of the loose body. Once operative treatment of the osteochondral lesion is elected, attention is directed to the medial patellofemoral ligament injury. In patients with a femoral-sided complete medial patellofemoral ligament tear undergoing surgical treatment of an osteochondral lesion, it is recommended to perform a medial patellofemoral ligament reconstruction. Patients who present with recurrent patellar instability undergo radiography and MRI to evaluate the presence of underlying anatomic abnormalities. Those who experience a recurrent dislocation and have a distance between the tibial tuberosity to the trochlear groove (TTTG) of less than 20mm will typically undergo a medial patellofemoral ligament reconstruction. Patients with underlying osseous abnormalities and have a TTTG distance of more than 20mm will undergo a medial transfer of the tibial tuberosity.

Keywords: PATELLAR DISLOCATION, TIBIAL TUBEROSITY, PATELLAR INSTABILITY

ORAL PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases





ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Εμβιομηχανική

ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ

LANDING BIOMECHANICS AND RISK OF ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY IN YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS

ΣΒΥΝΟΣ Γ., ΚΟΤΣΑΚΗΣ Π., ΚΕΛΛΗΣ Ε.

SVYNOS G., KOTSAKIS P., KELLIS E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

george.svinos99@gmail.com

Η ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου σε δημοφιλία και συμμετοχή τα τελευταία χρόνια είναι αξιοσημείωτη. Ωστόσο, ο μεγαλύτερος αριθμός ποδοσφαιριστριών έχει οδηγήσει σε αύξηση των τραυματισμών του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ), ειδικά σε έφηβες και νεαρές αθλήτριες. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να εξετάσει τα κινητικά και κινηματικά χαρακτηριστικά κατά την προσγείωση ύστερα από άλμα βάθους σε ποδοσφαιρίστριες νεαρής ηλικίας, τους παράγοντες που τα επηρεάζουν, καθώς και τη συσχέτιση τους με κίνδυνο τραυματισμού του ΠΧΣ. Αναζητήθηκαν σχετικές μελέτες στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar, με λέξεις κλειδιά «άλμα βάθους», «εμβιομηχανική του γόνατος», «τραυματισμοί ΠΧΣ», «παράγοντες κινδύνου», «κορίτσια», «ποδόσφαιρο». Επιλέχθηκαν επτά έρευνες με έτος δημοσίευσης από το 2011 έως το 2020. Μελετήθηκαν τα δεδομένα 2435 αθλητών και αθλητριών. Από το σύνολο αυτό οι 2255 ήταν κορίτσια, προέφηβες, έφηβες και νεαρές ενήλικες αθλήτριες (9-21 ετών). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ασχολούταν με το άθλημα του ποδοσφαίρου. Διαπιστώθηκε ότι η μειωμένη απόσταση μεταξύ των γονάτων, η μικρή κάμψη γόνατος και κορμού, οι μεγάλες δυνάμεις κάθετης αντίδρασης του εδάφους, οι αυξημένες ροπές δύναμης στο γόνατο κατά την απαγωγή του και η ασυμμετρία φορτίου μεταξύ των κάτω άκρων κατά την αρχική φάση προσγείωσης αυξάνουν τον κίνδυνο για ρήξη του ΠΧΣ. Επίσης, η ηλικία και η ωρίμανση, το φύλο, η κόπωση καθώς και νευρομυϊκές ιδιότητες φαίνεται να επηρεάζουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά, σε αντίθεση με τη δύναμη των κάτω άκρων και το αγωνιστικό επίπεδο που δεν ήταν καλοί παράγοντες πρόβλεψης της βλαισότητας του γόνατος. Συνεπώς, προγράμματα πρόληψης που εστιάζουν σε τεχνικές προσγείωσης για την ομαλή απορρόφηση των δυνάμεων, όπως η αυξημένη απόσταση μεταξύ των γονάτων και η ομοιόμορφη κατανομή των επιβαρύνσεων στα κάτω άκρα, προτείνεται να έχουν θέση στην προπόνηση των κοριτσιών ανεξάρτητα από το αγωνιστικό τους επίπεδο, πριν από την είσοδό τους στην εφηβεία, όπου οι τραυματισμοί στον ΠΧΣ αυξάνονται δραματικά. Επιπλέον, συστήνεται τα προγράμματα αυτά να εισάγονται και σε καταστάσεις κόπωσης των αθλητριών. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι το άλμα βάθους ως τεστ αξιολόγησης των αθλητριών που βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού στον ΠΧΣ, ίσως να είναι αποτελεσματικότερο στην ανίχνευση μικρότερης ηλικίας και λιγότερο προπονημένων κοριτσιών, παρά νεαρών ενηλίκων που πιθανόν να εκτελούν και προγράμματα πρόληψης.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΛΜΑ ΒΑΘΟΥΣ, ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΧΣ, ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ, ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

INNOVATIVE TECHNIQUE FOR EVALUATING WEARABLE TECHNOLOGY IN SOCCER FOR PERFORMANCE MEASUREMENT AND INJURY PREVENTION

GIANIKELLIS K., RODAL M., GOMEZ-PANIAGUA S., GONZALEZ-BECERRA M.J.

UNIVERSITY OF EXTREMADURA, SPAIN

kgiannik@unex.es

During the previous decade, sports performance enhancement and injury prevention have been popular research areas. As a result, various high-performance technologies have been implemented to analyse these challenges. The lack of biomechanical criteria for analyzing the variables produced by GPS technologies used in high-performance sports, on the other hand, poses a major risk to both players and clubs. The goal of this study is to compare the observed speed disparities between a gold standard technology (XSens) and a commercial GPS brand. The findings reveal considerable disparities between the two technologies, indicating that more research is needed in this area. Particularly in light of the current scenario in soccer, where competitions are on the rise, biomechanical criteria must be established to characterize and assess the potential of these technologies through benchmarking. This study assessed the comparability of a widely used commercial GPS technology among professional women's soccer teams, resulting in the development of a first methodological approach that allows for the comparison of technologies used in top soccer.

Keywords: SOCCER, INERTIAL SENSORS, INJURY PREVENTION, TECHNICAL ACTIONS



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

A COMPARATIVE POSTURAL PERFORMANCE STUDY IN OLDER DANCERS, VOLLEYBALL PLAYERS AND NON-ACTIVE PEERS

NIKOLAIDOU M.E.¹, KARFIS V.¹, KOUTSOUBA M.¹, SCHROLL A.², ARAMPATZIS A.²

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²HUMBOLDT UNIVERSITY OF BERLIN, GERMANY

mnikola@phed.uoa.gr

Volleyball challenges the human neuromuscular system as most of its complex variations of movements include jumps and landings that target the demands for muscle strength and power development. Dance is found to enhance the postural balance ability of older adults due to its aesthetically and highly coordinative movements that trigger sensorimotor integration. The purpose of this comparative study was to examine the postural performance and the effect of vision in older dancers, veteran volleyball players (VVP) and non-active participants. Fifty three males (74 ± 7 years) were grouped into a control (N=20), dance (N=18) and VVP (N=15) group. Dance and VVP groups were matched in regards to frequency, intensity and duration of physical activity. Postural performance was assessed in one-legged and two-legged quiet stance trials. During the one-legged trials, participants had their eyes open while standing barefoot with either left or right leg on a vertical force plate (Biovision, 1000 Hz) and kept a straight body posture. During the two-legged trials, feet were kept at hip-width apart and participants stood motionless with eyes open and eyes closed. Two trials of 20 s duration were performed per test condition and the average value was used. Off-line, the center of pressure (CoP) data was analyzed ($\Delta t=1\text{st}-16\text{th}$ second) and postural performance was determined by the CoP path length and sway amplitude in anteroposterior and mediolateral directions normalized to height. Further, lower limb strength was evaluated using three trials of the sit-to-stand task. Participants were instructed to stand up as quickly as possible from a seated 90° knee angle with arms crossed and their performance was determined by temporal and mechanical parameters (Biovision, 1000 Hz). Statistics included one- and two-factor (group, vision) ANOVAs to test for possible main effects and interactions in all outcome measures. In the one-legged trials, *post hoc* comparisons showed that dancers had a significantly smaller path length compared to controls and VVP, while vision occlusion significantly and similarly across groups deteriorated the two-legged performance. No differences were found in the sit-to-stand parameters among groups. We argue that the abundance of high-coordination movements in dancing, which challenge the human sensorimotor system contributes to the enhanced balance performance in older dancers. The similar within-the-groups balance deterioration in the closed-eyes condition suggests that most probably proprioception was the reason for the higher balance ability in older dancers. Conclusively, this study suggests dancing could be an exercise activity with potential for fall prevention in old adults.

Keywords: BIOMECHANICS, POSTURAL PERFORMANCE, AGING, DANCE EXERCISE, VOLLEYBALL



ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ-ΣΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

A COMPARATIVE TASK-SPECIFIC BALANCE STUDY IN YOUNG TAEKWONDO ATHLETES

KANELLOU M., ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Μ.

KANELLOU M., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

mkanellou98@gmail.com

Η απόδοση ισορροπίας κατά την μονοποδική στήριξη εΐθισται να αξιολογείται μέσω της δοκιμασίας της ήρεμης μονοποδικής στάσης. Κινηματικά, η θέση αυτή διαφέρει από την θέση μονοποδικής στήριξης που λαμβάνουν οι αθλητές του ΤΚΝ για μια επιθετική ή αμυντική ενέργεια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η συγκριτική εξέταση της απόδοσης ισορροπίας σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες ΤΚΝ μέσω εξειδικευμένων-στο-αγώνισμα δοκιμασιών. Προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει εξειδικευμένες-στο-αγώνισμα προσαρμογές ισορροπίας, επομένως διατυπώθηκε η υπόθεση ότι η αξιολόγηση της ισορροπίας με εξειδικευμένες-στο αγώνισμα δοκιμασίες δεν δύναται να αντικατασταθεί από την απόδοση κατά την ήρεμη μονοποδική στάση. Τριάντα άτομα (8 κορίτσια – 22 αγόρια, 11 ± 1 ετών) με προπονητική ενασχόληση 4 ± 1 έτη συμμετείχαν στη μελέτη. Αρχικά, εξετάστηκαν στη δοκιμασία της ήρεμης μονοποδικής στάσης με εναλλάξ το αριστερό και δεξί κάτω άκρο ενώ στέκονταν χωρίς υποδήματα σε μια κατακόρυφη δυναμοπλατφόρμα (Biovision, 1000 Hz) και διατηρούσαν μια ευθυτενή όρθια στάση. Στη συνέχεια, αξιολογήθηκαν σε 3 εξειδικευμένες δοκιμασίες μονοποδικής στήριξης με εναλλάξ το αριστερό και δεξί κάτω άκρο που προσομοίαζαν την αρχική θέση σώματος τριών βασικών λακτισμάτων. Κατά την εκτέλεση των δοκιμασιών, οι συμμετέχοντες διατηρούσαν τα άνω άκρα σε θέση άμυνας κοντά στο στήθος και προσπαθούσαν να παραμείνουν ακίνητοι. Όλες οι δοκιμασίες εκτελέστηκαν με ανοικτά μάτια και με 2 προσπάθειες διάρκειας 15 δευτερολέπτων, από τις οποίες υπολογίστηκε η μέση τιμή. Επιπλέον, καταγράφηκε το μήκος αμφοτέρων των κάτω άκρων. Μέσω προσαρμοσμένων ρουτινών σε περιβάλλον Matlab®, αναλύθηκαν τα δεδομένα του Κέντρου Πίεσης ($\Delta t = 0-15^\circ$ δευτ) και η μονοποδική απόδοση ισορροπίας προσδιορίστηκε από τις παραμέτρους του μήκους διαδρομής ΚΠ και της ταλάντωσης ΚΠ στην πρόσθιο-οπίσθια και έσω-έξω μεσοπλευρική διεύθυνση. Η κύρια στατιστική ανάλυση περιλάμβανε ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και ανάλυση συμφωνίας Bland-Altman μεταξύ των δοκιμασιών. Το άκρο εκτέλεσης δεν διαφοροποίησε σημαντικά την αξιολογούμενη απόδοση ισορροπίας ανεξαρτήτως δοκιμασίας. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της δοκιμασίας και οι κατά ζεύγη μετά-συγκρίσεις έδειξαν χαμηλότερη απόδοση ισορροπίας κατά την εξειδικευμένη-στο-αγώνισμα αξιολόγηση για όλες τις παραμέτρους του ΚΠ με μέσο εύρος ποσοστιαίων διαφορών από 30% έως 44% έναντι της γενικής δοκιμασίας. Συνολικά, παρατηρήθηκαν μεγάλες μέσες διαφορές (Δ) μεταξύ της γενικής και των τριών εξειδικευμένων δοκιμασιών κυρίως στο μήκος διαδρομής του ΚΠ ($\Delta = 31-43$ εκ), αλλά και στην πρόσθιο-οπίσθια ($\Delta = 1-2$ εκ) και έσω-έξω μεσοπλευρική ($\Delta = 0.8-1.3$ εκ) ταλάντωση του ΚΠ. Τα παρόντα ευρήματα επιβεβαιώνουν την ερευνητική υπόθεση ότι η δοκιμασία της ήρεμης μονοποδικής στάσης δεν αντικαθιστά τη διάγνωση της ισορροπίας με εξειδικευμένα στο αγώνισμα τεστ. Η δοκιμασία της ήρεμης στάσης αξιολογεί μία βασικού επιπέδου ισορροπία αλλά δεν είναι τόσο εξειδικευμένη για αθλητές του ΤΚΝ.

Λέξεις - κλειδιά: ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ, ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΚΕΝΤΡΟ ΠΙΕΣΗΣ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

BIOSTROKE: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΥΙΚΩΝ ΕΛΛΕΙΜΑΤΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΕ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ

BIOSTROKE: MUSCLE DEFICIT ASSESSMENT IN STROKE PATIENTS DURING GAIT BY MEANS OF MUSCULOSKELETAL MODELLING

ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ., ΦΩΤΙΑΔΟΥ Σ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε., ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α., ΚΟΚΚΟΤΗΣ Χ., ΒΑΔΙΚΟΛΙΑΣ Κ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.
GIARMATZIS G., FOTIADOU S., GIANNAKOU E., GKREKIDIS A., KOKKOTIS C., VADIKOLIAS K., AGGELOUSIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ggiarmat@phyed.duth.gr

Η αξιολόγηση των μυϊκών προτύπων βάδισης των κάτω άκρων σε ασθενείς με εγκεφαλικό, έχει αναδειχθεί ως μια σημαντική διεργασία για την περιγραφή των κινητικών προτύπων και την ανάδειξη τυχόν μυϊκών ελλειμμάτων που τα προκαλούν. Ως η πιο ενδεδειγμένη μέθοδος, η επιφανειακή ηλεκτρομυογραφία καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα επιλεγμένων βασικών μυών για την εκτέλεση της κίνησης. Ωστόσο, η μέθοδος αυτή δεν επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων για τους υπόλοιπους μύες, ούτε προσφέρει άμεση πληροφορία για τη παραγωγή δύναμης των μυών αυτών, ως το κύριο στοιχείο για την αξιολόγηση της συνολικής μυϊκής κατάστασης. Εν αντιθέσει, σύγχρονες μέθοδοι μυοσκελετικής προσομοίωσης επιτρέπουν τον υπολογισμό μυϊκών δυνάμεων για όλους τους μύες των κάτω άκρων, βάσει καταγεγραμμένης κίνησης και εξατομικευμένων μυοσκελετικών μοντέλων, με μεθόδους αντίστροφης δυναμικής. Σκοπός της παρούσας εργασίας και στα πλαίσια του προγράμματος BIOSTROKE, ήταν η σύγκριση της παρετικής με την υγιή πλευρά ενός ασθενούς, όσον αφορά τη παραγωγή δύναμης σημαντικών μυϊκών ομάδων, με τη βοήθεια μεθόδων μυοσκελετικής προσομοίωσης. Χρησιμοποιήθηκε εξοπλισμός καταγραφής κίνησης ανακλαστήρων σε συνδυασμό με δυναμοδάπεδα για τη καταγραφή δυνάμεων αντίδρασης, με σκοπό τη καταγραφή κίνησης του ασθενούς κατά τη διάρκεια βάδισης. Δέκα κύκλοι βάδισης και από τις δύο πλευρές ξεχωριστά, σε συνδυασμό με ένα εξατομικευμένο μυοσκελετικό μοντέλο χρησιμοποιήθηκαν για την προσομοίωση της κίνησης και τον υπολογισμό των μυϊκών δυνάμεων που παράγονται για να την αναπαράγουν. Τα αποτελέσματα δείχνουν στατιστικά μειωμένη μέγιστη δύναμη στη παρετική πλευρά στους απαγωγούς, εκτείνοντες και καμπτήρες του ισχίου και στους εκτείνοντες του γόνατος. Αυτή η πληροφορία μπορεί να καθοδηγήσει τον σχεδιασμό στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης για τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ασθενούς. Η εργασία αυτή χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα BIOSTROKE (MIS 5047286, ΕΥΔ-ΕΠΑΝΕΚ).

Λέξεις – κλειδιά: ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ, ΒΑΔΙΣΗ, ΜΥΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ, ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ



ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

TEST-RETEST RELIABILITY OF KINEMATIC DATA DERIVED FROM DIFFERENT CONVENTIONAL GAIT MODELS IN NORMAL GAIT

ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ Ν., ΠΑΤΣΟΥΡΑ Η., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.

SYMEONIDOU N., PATSOURA I., GOURGOULIS V., AGGELOUSSIS N., GIANNAKOU E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nikosyme4@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η αξιοπιστία των κινηματικών χαρακτηριστικών της βάδισης μεταξύ διαφορετικών μοντέλων ανάλυσης της κίνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 φοιτητές (18-20 ετών), χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα στα άνω και κάτω άκρα. Οι εξεταζόμενοι μετρήθηκαν σε δυο διαφορετικές ημέρες με τουλάχιστον μια μέρα διαφορά μεταξύ τους. Σε κάθε ημέρα μέτρησης πραγματοποίησαν 10 επαναλαμβανόμενες προσπάθειες βάδισης με φυσική ταχύτητα, σε ένα διάδρομο βάδισης μήκους 10 μέτρων. Στα κάτω άκρα του κάθε εξεταζόμενου τοποθετήθηκαν 34 ανακλαστήρες σύμφωνα με το πρωτόκολλο Conventional Gait Model (CGM) στην έκδοση 2.4. Η καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών πραγματοποιήθηκε με τη χρήση 8 υπέρυθρων καμερών Vicon (100 Hz), οι οποίες ήταν τοποθετημένες σε κυκλική διάταξη πάνω από τον διάδρομο βάδισης. Για την ψηφιοποίηση των εικόνων και τον υπολογισμό των κινηματικών χαρακτηριστικών της βάδισης εφαρμόστηκαν 5 διαφορετικά μοντέλα ανάλυσης της κίνησης (CGM 2.1., CGM 2.2., CGM 2.3 και CGM 2.4.), μέσω του λογισμικού Nexus της Vicon. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των κινηματικών χαρακτηριστικών που υπολογίστηκαν από τα διαφορετικά μοντέλα ανάλυσης υπολογίστηκε για κάθε κάτω άκρο ο συντελεστής πολλαπλής συσχέτισης (CMC), για τις μετρήσεις εντός της ίδιας ημέρας (wCMC), για τις μετρήσεις μεταξύ των ημερών (bCMC) και για το σύνολο των μετρήσεων (oCMC). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κυματομορφές όλων των μεταβλητών που εξετάστηκαν παρουσίασαν πολύ καλές τιμές αξιοπιστίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΒΑΔΙΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Biomechanics

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

**A COMPARISON OF KINEMATIC DATA DERIVED FROM DIFFERENT CONVENTIONAL GAIT
MODELS IN NORMAL GAIT**

ΠΑΤΣΟΥΡΑ Η., ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ Ν., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

PATSOURA I., SYMEONIDOU N., GOURGOULIS V., GIANNAKOU E., AGGELOUSSIS N.

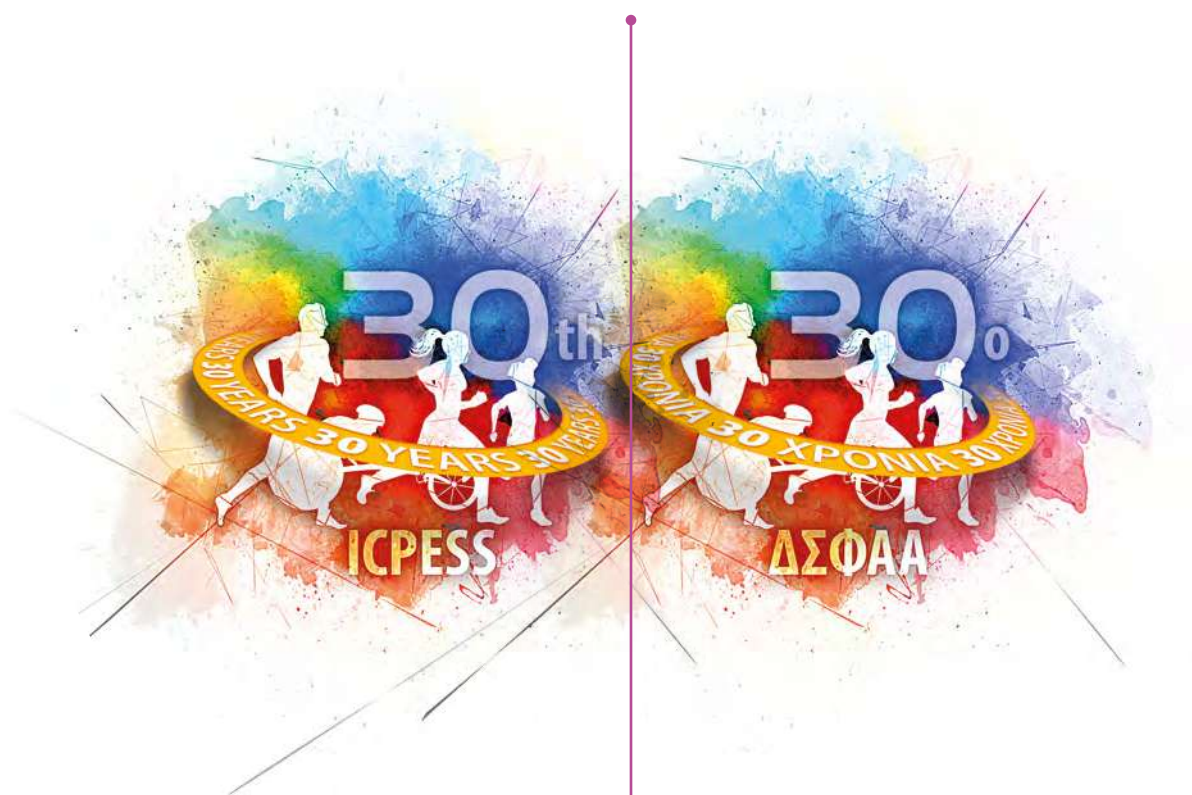
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

iliapats1@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να αξιολογηθούν οι διαφορές στα κινηματικά χαρακτηριστικά της βάδισης μεταξύ διαφορετικών μοντέλων ανάλυσης της κίνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 φοιτητές (18-20 ετών), χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα στα άνω και κάτω άκρα. Οι εξεταζόμενοι πραγματοποίησαν 10 επαναλαμβανόμενες προσπάθειες βάδισης με φυσική ταχύτητα, σε ένα διάδρομο βάδισης μήκους 10 μέτρων. Στα κάτω άκρα τους τοποθετήθηκαν συνολικά 34 ανακλαστές ώστε να καλύπτουν το μοντέλο ανάλυσης της κίνησης Conventional Gait Model (CGM) από την έκδοση 1.1 έως και την έκδοση 2.4. Για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών χρησιμοποιήθηκαν 10 κάμερες υπερύθρων της Vicon (100 Hz), οι οποίες ήταν τοποθετημένες σε κυκλική διάταξη πάνω από τον διάδρομο βάδισης. Για την ψηφιοποίηση των εικόνων και τον υπολογισμό των κινηματικών χαρακτηριστικών της κίνησης εφαρμόστηκαν 5 διαφορετικά μοντέλα ανάλυσης της κίνησης (CGM 1.1., CGM 2.1., CGM 2.2., CGM 2.3 και CGM 2.4.), μέσω του λογισμικού Nexus 2 της Vicon. Η μέση τετραγωνική διαφορά (RMSdif), που υπολογίστηκε για κάθε 10% του κύκλου βάδισης, επιλέχθηκε για να περιγράψει τις διαφορές ανάμεσα στους παρακάτω συνδυασμούς μοντέλων ανάλυσης της κίνησης: α) CGM 1.1 – CGM 2.1, β) CGM 2.1 – CGM 2.2, γ) CGM 2.1 – CGM 2.3, δ) CGM 2.1 – CGM 2.4. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το RMSdif παρουσίασε τις μικρότερες τιμές στον συνδυασμό CGM 1.1 – CGM 2.1 και τις μεγαλύτερες στους συνδυασμούς CGM 2.1 – CGM 2.3 και CGM 2.1 – CGM 2.4. Επίσης, οι κυματομορφές εμφάνιζαν μικρότερες διαφορές μεταξύ των μοντέλων ανάλυσης στο προσθιοπίσθιο επίπεδο σε σύγκριση με το μετωπιαίο και το εγκάρσιο επίπεδο της κίνησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΒΑΔΙΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιστήμες του Χορού

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΝΕΑ ΒΥΣΣΑ ΈΒΡΟΥ: ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

THE EVOLUTION OF DANCE IN NEA VYSSA EVROS: STRUCTURAL-MORPHOLOGICAL AND TYPOLOGICAL ANALYSIS

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΚΑΡΦΗΣ Β.

FILIPPIDOU E., KARFIS V.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

filipele@phed.uoa.gr

Η Νέα Βύσσα είναι μία αστική κοινότητα του Έβρου, οι κάτοικοι της οποίας προέρχονται από το Μποσνάκιο της Ανατολικής Θράκης. Το Μποσνάκιο κατοικούνταν από διάφορες πολιτισμικές ομάδες, που διέφεραν μεταξύ τους πολιτισμικά, όπως Βορειοθρακιώτες, Ανατολικοθρακιώτες, Πόντιους, Καππαδόκες, Χιώτες και Βόσνιους, όπως επίσης γίνεται αναφορά και σε Ιταλούς. Αυτός ο πολιτισμικός πλουραλισμός της Νέας Βύσσας έκανε τη μουσικο-χορευτική της παράδοση να ξεχωρίζει μέσα στις χορευτικές παραδόσεις της περιοχής της Θράκης. Στοιχεία του αστικού χαρακτήρα της Αδριανούπολης εναρμονίζονταν με τη γλυκύτητα των μελωδιών της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Θράκης, επιβάλλοντας στους χορούς συρτό βήμα και ήρεμο ύφος, το οποίο επηρεαζόταν εκτός των άλλων και από την αστική φορεσιά της κοινότητας, που διατηρούσε το σώμα στητό, περιορίζοντας την ένταση και την ελευθερία της κίνησης. Η ιδιαίτερη και ξεχωριστή αυτή μουσικο-χορευτική παράδοση της Νέας Βύσσας δεν παρέμεινε σταθερή, αλλά, όπως όλα τα πολιτισμικά προϊόντα, στο πέρασμα του χρόνου και ανάλογα με τις εκάστοτε περιστάσεις, μετεξελίχθηκε. Έτσι, σήμερα παρατηρείται στη περιοχή ένα μουσικο-χορευτικό ρεπερτόριο που ομοιάζει με αυτό των υπόλοιπων κοινοτήτων της Θράκης. Στο γεγονός αυτό συνέβαλε και η Χούντα, η οποία θέλοντας να ενισχύσει την ελληνική εθνική ταυτότητα της περιοχής δημιούργησε ένα μουσικο-χορευτικό ρεπερτόριο, το οποίο το επέβαλε σε όλες τις κοινότητες της Θράκης. Σκοπός της ερευνητικής αυτής εργασίας είναι να μελετήσει του κυκλικούς χορούς της Νέας Βύσσας. Ειδικότερα, η εργασία αυτή επιχειρεί να διερευνήσει αν υπάρχουν διαφορές στους χορούς αυτούς πριν και μετά την έλευση της Χούντας, έτσι ώστε να επιβεβαιωθεί ή να απορριφθεί η εμπειρική παρατήρηση που θέλει τους χορούς της Νέας Βύσσας να διαφοροποιούνται. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση την εθνογραφική μέθοδο, όπως αυτή εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού και προέρχεται από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές. Η καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων των χορών της Νέας Βύσσας, πριν και μετά την εμφάνιση της Χούντας, έγινε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban. Για την ανάλυση της δομής και της μορφής τους χρησιμοποιήθηκε η δομική μορφολογική και τυπολογική μέθοδος ανάλυσης, ενώ για τη σύγκριση τους η συγκριτική μέθοδος. Από την ανάλυση και σύγκριση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι χοροί μεταξύ των δύο περιόδων, παρουσιάζουν δομική συνάφεια, παρά την εμπειρική παρατήρηση που θέλει να διαφέρουν. Όμως, παρουσιάζουν και δομικούς μετασχηματισμούς. Συμπερασματικά, παρατηρείται, μετά την εμφάνιση της Χούντας, μια απλοποίηση της δομικής σύστασης της μορφής των χορών, η οποία μπορεί να οφείλεται στον εξαστισμό της υπαίθρου, στην αστικοποίηση που έλαβε χώρα την εποχή εκείνη στη περιοχή, αλλά και στην επιβολή του πανθρακικού ρεπερτορίου.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΕΞΕΛΙΞΗ, ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΝΕΑ ΒΥΣΣΑ, ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ



ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑΣ

PARKINSON'S DISEASE AND DANCE: A FIRST EVALUATION OF THE IMPACT OF A GREEK DANCE PROGRAM ON IMPROVING STIFFNESS

ΓΙΑΖΙΤΖΙΟΓΛΟΥ Σ.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹, ΠΙΤΣΗ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΒΑΡΣΑΜΗ Ε.², ΤΖΩΓΑ Α.¹, ΛΗΜΝΙΩΤΗ Μ.Ζ.¹, ΚΑΤΣΑΡΟΥ Ζ.³, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹

GIAZITZIOGLOU S.¹, ROKKA S.¹, PITSI A.¹, GIANNAKOU E.¹, VARSAMI E.², TZOGA A.¹, LIMNIOTI M.Z.¹, KATSAROU Z.³, FILIPPOU F.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²8^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

³ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²8TH HIGH SCHOOL OF KOZANI

³HIPPOCRATIC HOSPITAL OF THESSALONIKI

sothgiaz1998@gmail.com

Τέσσερα είναι τα βασικά συμπτώματα που συνθέτουν την κλινική εικόνα ενός ασθενούς με νόσο του Πάρκινσον. Το πρώτο σύμπτωμα είναι ο τρόμος ο οποίος εκδηλώνεται με ακούσια συνεχή κίνηση των άκρων η οποία είναι ακόμη πιο έντονη όταν ο ασθενής βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Ο ασθενής σταδιακά χάνει την ικανότητα για λεπτές κινήσεις καθώς και την ικανότητά τους να φέρνει σε πέρας καθημερινές δραστηριότητες. Το δεύτερο παρατηρούμενο σύμπτωμα είναι αυτό της ακαμψίας δηλαδή η αδυναμία ελέγχου των μυών εξαιτίας της δυσκαμψίας τους, που οφείλεται στον εκφυλισμό του τομέα ο οποίος είναι υπεύθυνος για τις κινήσεις των μυών. Η βραδυκίνησία δηλαδή η απώλεια της ικανότητας για ζωηρή κίνηση είναι το τρίτο παρατηρούμενο σύμπτωμα με την κίνηση του ασθενούς να χαρακτηρίζεται από αργούς ρυθμούς. Τέλος, η αστάθεια, δηλαδή η σταδιακή απώλεια της ικανότητας της ισορροπίας και του συντονισμού των κινήσεων φαίνεται να αποτελούν ένα ακόμη σύμπτωμα της νόσου με αποτέλεσμα οι ασθενείς να εμφανίζουν συνεχείς πτώσεις. σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει την πιθανή επίδραση ενός προγράμματος ελληνικού παραδοσιακού χορού στη μείωση της δυσκαμψίας των άκρων Παρκινσονικών ασθενών. Η έρευνα αποτελεί μελέτη περίπτωσης. Η συμμετέχουσα είναι ηλικίας 61 ετών και διεγνώσθη ως πάσχουσα από τη νόσο του Πάρκινσον τον Αύγουστο του 2020. Η φαρμακευτική αγωγή που ακολουθεί είναι 1 και ½ χάπι «MADOPAR TAB (200+50) MG/TAB BTx1FLx30» την ημέρα, μοιρασμένο σε τρεις επιμέρους δόσεις. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είναι διάρκειας 3 μηνών και η συχνότητα πραγματοποίησης των συνεδριών είναι 3 συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας 30 λεπτών η κάθε μία. Η αξιολόγηση της δυσκαμψίας πραγματοποιήθηκε στο Γενικό Νοσοκομείο Κοζάνης μέσω της κλίμακας MDS-UPDRS. Αξιολογήθηκε η δυσκαμψία του αυχένα, των άνω και κάτω άκρων. Η αξιολόγηση της δυσκαμψίας των άνω άκρων ελέγχθηκε στις αρθρώσεις του καρπού και του αγκώνα ενώ των κάτω στο γόνατο και στο ισχίο. Οι τιμές κυμαίνονται από το 0 -φυσιολογική κατάσταση και καθόλου δυσκαμψία- έως το 4 -σοβαρή κατάσταση με τη δυσκαμψία να ανιχνεύεται χωρίς χειρισμό ενεργοποίησης και το πλήρες εύρος της κίνησης να μην επιτυγχάνεται. Η αρχική μέτρηση πραγματοποιήθηκε πριν την έναρξη του προγράμματος και οι τιμές ήταν: αυχένas 0, άνω δεξί άκρο 2, άνω αριστερό άκρο 3, κάτω δεξί άκρο 2 και κάτω αριστερό άκρο 2 ενώ οι αντίστοιχες τιμές στην επαναμέτρηση -στο μέσο του προγράμματος, μετά τη 18^η συνεδρία- ήταν 0,1,2,1,1. Από τα αποτελέσματα της επαναμέτρησης διαπιστώνεται ότι ένα προσωποποιημένο πρόγραμμα ελληνικού χορού μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στη δυσκαμψία των άνω και κάτω άκρων Παρκινσονικών ασθενών.

Λέξεις - κλειδιά: ΤΡΟΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ, ΑΚΑΜΨΙΑ, ΒΡΑΔΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΑΣΤΑΘΕΙΑ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΛΥΚΕΙΟΥ

TEACHING GREEK TRADITIONAL DANCES AS FACTOR THAT INFLUENCE MINDFULNESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.¹, ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.¹, ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.²

VASILEIOU A.¹, ZAFEIROUDI A.¹, KOUTHOURIS C.¹, KOURTESIS T.², FILIPPOU F.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aivasili@hotmail.gr

Η ενσυνειδητότητα έχει οριστεί ως η ικανότητα του ανθρώπου για προσοχή στη στιγμή και η επίγνωση χωρίς αντίδραση ή κρίση της τρέχουσας εμπειρίας ή της παρούσας πραγματικότητας. Η ενσυνειδητότητα αποτελεί παράγοντα που συνδέεται με την ποιότητα ζωής των εφήβων μαθητών. Η εφαρμογή πρακτικών ενσυνειδητότητας ενισχύει την προσοχή, τη μνήμη, την επίλυση προβλημάτων, τον αυτοέλεγχο και την ανθεκτικότητα στους εφήβους και τους βοηθά να διαχειριστούν το άγχος μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση του παράγοντα της ενσυνειδητότητας εφήβων μαθητών που συμμετείχαν σε προγράμματα εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών και η διερεύνηση διαφορών μεταξύ δημογραφικών χαρακτηριστικών, της συχνότητας συμμετοχής στους παραδοσιακούς χορούς και της συμμετοχής σε άλλες φυσικές δραστηριότητες όπως γιόγκα, πιλάτες, πολεμικές τέχνες, ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 163 μαθητές Λυκείου, 32 αγόρια και 131 κορίτσια, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών σε χορευτικούς συλλόγους της περιφέρειας Θεσσαλίας. Για την αξιολόγηση της ενσυνειδητότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα επίγνωσης της προσοχής και συνείδησης των Mantzios, Wilson και Giannou (2015), με 15 θέματα διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 6βάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης t-test σε σχέση με το φύλο ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τα αγόρια να σημειώνουν μεγαλύτερες τιμές ενσυνειδητότητας από ότι τα κορίτσια. Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής στη διδασκαλία ελληνικών παραδοσιακών χορών. Επί πρόσθετα τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης δεν έδειξαν διαφορές σχετικά με τη συμμετοχή των μαθητών σε άλλες φυσικές δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ελληνικών παραδοσιακών χορών σε εφήβους, ενισχύοντας τη βιβλιογραφία σχετικά με τα οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα του χορού. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φιλοδοξούν να ενισχύσουν τη διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών, τόσο ως σχολική όσο και ως εξωσχολική δραστηριότητα που μπορεί να επηρεάσει κι άλλους παράγοντες ποιότητας ζωής των εφήβων όπως η προσοχή, η μείωση του άγχους, η ακαδημαϊκή επίδοση και η κοινωνική συνοχή.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΕΦΗΒΟΙ



ΟΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

THE PERCEIVED BENEFITS OF MIDDLE-AGED PEOPLE FROM THE PARTICIPATION IN GREEK TRADITIONAL DANCE PROGRAMS

ΑΣΑΡΙΔΗΣ Π., ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Ν., ΠΡΑΣΚΙΔΟΥ Α.Κ., ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΩΤΗ Χ., ΑΡΓΥΡΙΑΔΟΥ Ε.

ASARIDIS P., GIANNAKIS N., PRASKIDOU A.K., MAVROVOUNIOTI C., ARGIRIADOU E.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

asaridis@phed-sr.auth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις αντιλαμβανόμενες ωφέλειες ατόμων μέσης ηλικίας από τη συμμετοχή σε προγράμματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στην παρούσα έρευνα πήραν μέρος 92 ενήλικες, 33 άνδρες και 59 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας $51,13 \pm 8,22$ έτη. Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη Πολιτιστικών Σωματείων από τους Νομούς Θεσσαλονίκης και Σερρών, που επιλέχθηκαν τυχαία και συμμετείχαν για πολλά έτη σε προγράμματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών (μ.ό. $9,91 \pm 8,60$ έτη, ελάχιστο 2 έτη, μέγιστο 45 έτη), με συχνότητα $2,52 \pm 1,22$ φορές την εβδομάδα. Το 46,7% των συμμετεχόντων συμμετείχε συστηματικά μόνο σε Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, ενώ το 53,3% συμμετείχε και σε άλλες δραστηριότητες όπως το περπάτημα ή το γυμναστήριο. Για την αξιολόγηση των αντιλαμβανόμενων ωφελειών από τη συμμετοχή σε προγράμματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Exercise Benefits/Barriers Scale των Sechrist, Walker και Pender (1987), μέρος της οποίας έχει χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα (Τζέτζης, 2007), και συγκεκριμένα οι 29 ερωτήσεις/θέματα της υποκλίμακας των ωφελειών από την άσκηση. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν ανώνυμα και με ειλικρίνεια σε 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert, σύμφωνα με το τι ισχύει για τους ίδιους, σε απλό, ξεκάθαρο και συγκεκριμένο ερώτημα, που αναφέρεται στο εάν αισθάνονται ότι από τη συμμετοχή τους στους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς επηρεάζονται οι παράγοντες της υποκλίμακας: βελτίωση της ζωής, φυσική απόδοση, ψυχολογική στάση, κοινωνική αλληλεπίδραση και προληπτική υγεία. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS/PC version 25.0 for windows. Αποδείχθηκε η εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας. Ακόμη, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε τις παρακάτω τιμές στους επιμέρους παράγοντες: βελτίωση της ζωής $28,424 \pm 3,166$ βαθμοί, φυσική απόδοση $28,77 \pm 3,190$ βαθμοί, ψυχολογική στάση $21,826 \pm 2,328$ βαθμοί, κοινωνική αλληλεπίδραση $14,630 \pm 1,72$ βαθμοί και προληπτική υγεία $10,554 \pm 1,409$ βαθμοί. Επιπλέον, συνολικά η βαθμολογία της υποκλίμακας των ωφελειών ήταν $104,23 \pm 10,252$ βαθμοί. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι τιμές σε όλους τους παράγοντες, καθώς και η συνολική βαθμολογία της υποκλίμακας των ωφελειών ήταν υψηλές. Αξίζει να σημειωθεί ότι, στην πράξη, οι βαθμολογίες συνολικά της υποκλίμακας των ωφελειών κυμαίνονται από 51-116 βαθμούς με διάμεσο τους 87 βαθμούς. Συνεπώς, τα μέσης ηλικίας άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών αντιλαμβάνονται ότι είναι πολύ σημαντικές οι ωφέλειες από τη συμμετοχή τους. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν τη θετική επίδραση της συμμετοχής σε προγράμματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών στην αντιλαμβανόμενη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία των συμμετεχόντων ατόμων.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΟΙΑΣ ΧΟΡΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΑΝΓΚΟ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

EXPLORING SELF-COMPASSION IN DANCERS AND DIFFERENCES BETWEEN TANGO AND CLASSICAL DANCE

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Χ., ΕΚΙΖΟΓΛΟΥ Μ., ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α., ΡΟΖΟΥ Ε., ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.

ATHANASIOU C., EKIZOGLU M., ZAFEIROUDI A., ROZOU E., KOUTHOURLIS C.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

athanasiouxristianna@gmail.com

Η έννοια της αυτο-συμπόνιας πραγματεύεται την θετική και στοργική στάση ενός ατόμου προς τον εαυτό του και περιλαμβάνει συναισθήματα φροντίδας, συγκίνησης, κατανόησης και καλοσύνης προς τον εαυτό, μη επικριτικής στάσης απέναντι στις ελλείψεις και στις αποτυχίες αναγνωρίζοντας ότι η ατομική εμπειρία είναι μέρος του κοινού συνόλου των ανθρώπων. Ως αποτέλεσμα αυτής της στάσης στοργής και φροντίδας, τα άτομα με υψηλή αυτο-συμπόνια υποστηρίζεται ότι βιώνουν υψηλότερη ατομική ευεξία κι ευημερία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της αυτο-συμπόνιας σε ενήλικες χορευτές του κλασικού χορού και του τάνγκο. Πιο συγκεκριμένα, η διαπίστωση διαφορών στην αυτο-συμπόνια: α) σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και β) μεταξύ των δυο ειδών χορού, κλασικό και τάνγκο. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 191 άτομα από όλη την Ελλάδα, 20 άνδρες και 171 γυναίκες, ηλικίας από 17 έως 62 ετών. Σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση 60 ήταν έγγαμοι και 131 άγαμοι. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία από σχολές χορού και απάντησαν σε ερωτηματολόγιο με βάση την εμπειρία τους στο χορό. Η έννοια της αυτο-συμπόνιας αξιολογήθηκε με την κλίμακα των Mantzios, Wilson και Giannou (2015) που αποτελείται από 26 θέματα στην ελληνική γλώσσα όπως «Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά», «Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι το σύνολο των χορευτών σε κλασικό και τάνγκο παρουσιάζουν υψηλές τιμές αυτο-συμπόνιας. Σχετικά με τον πρώτο σκοπό, σε ότι αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτο-συμπόνια μόνο μεταξύ των ηλικιακών υπο-ομάδων με τα άτομα 40 έως 49 ετών να σημειώνουν τις υψηλότερες τιμές. Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Σχετικά με το δεύτερο σκοπό της έρευνας, η ανάλυση t-test ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σύνολο των θεμάτων της αυτο-συμπόνιας με τους χορευτές του τάνγκο να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με αυτούς στον κλασικό χορό. Τα αποτελέσματα ενισχύουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία και προσθέτουν νέα δεδομένα στον χορό σχετικά με έννοιες που αφορούν την ευεξία του ατόμου όπως η αυτο-συμπόνια. Η χαμηλότερη αυτο-συμπόνια στους χορευτές κλασικού μπαλέτου πιθανά οφείλεται στο γεγονός ότι αντιπροσωπεύουν μια μοναδική κουλτούρα που υποτάσσεται σε αυστηρές τεχνικές, σωματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις σε σχέση με το τάνγκο, επιτρέποντας περιθώρια για ένα πιο διευρυμένο επικριτικό πλαίσιο στην αντιμετώπιση των αρνητικών πτυχών και της αποδοχής του εαυτού. Η παρούσα έρευνα δεν ασχολήθηκε με άλλους παράγοντες που πιθανά επηρεάζουν την αυτο-συμπόνια. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να περιλάβουν κι άλλους παράγοντες όπως γονείς, συνομήλικους, αδέρφια, προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους και προηγούμενες εμπειρίες. Η παρούσα έρευνα ευελπιστεί να ενισχύσει μεθόδους, κίνητρα και συμπεριφορές που περιορίζουν την σκληρή αυτοκριτική σχετικά με προσωπικές ατέλειες κι ελλείψεις, διευκολύνουν τον αυτοσεβασμό, την πρόοδο και την υγεία τόσο στο χορό όσο και γενικότερα στα πλαίσια της σωματικής εκπαίδευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΧΟΡΟΣ



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ/ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ, ΤΑΝΓΚΟ ΚΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

DIFFERENCES IN MINDFULNESS AMONG INDIVIDUALS PARTICIPATING IN MODERN/ CONTEMPORARY DANCE, TANGO, AND GREEK TRADITIONAL DANCE

ΔΑΡΑΚΗ Δ., ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ Μ., ΓΕΩΡΓΟΜΑΝΟΣ Σ., ΓΟΥΒΑΛΑ Ι.Ν., ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α., ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.

DARAKI D., MICHANIKOU M., GEORGOMANOS S., GOUVALA I.N., ZAFEIROUDI A., KOUTHOURLIS C.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

dafne.darak2001@gmail.com

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια προδιάθεση ή σταθερή τάση να είναι κάποιο άτομο συνειδητό, παρών στην καθημερινή ζωή και μπορεί να αναπτυχθεί από την ενασχόληση με ασκήσεις σώματος-μυαλού που ενισχύουν την γνωστική απόδοση, τον αυτοέλεγχο και την ευημερία. Ο χορός θεωρείται μορφή τέχνης που βασίζεται στην κίνηση του σώματος που προάγει την ενοποίηση και την λειτουργία των γνωστικών διαδικασιών, των συναισθημάτων και της ταυτότητας του εαυτού μέσω της εμπειρίας και της επίγνωσης του σώματος. Η πρακτική του χορού μπορεί να διευκολύνει τη σύνδεση ενός ατόμου με τις δικές του αισθήσεις και τη γνωστική ρύθμιση της παρούσας εμπειρίας. Σκοπός της έρευνας ήταν: i) η αξιολόγηση της ενσυνειδητότητας σε άτομα που συμμετέχουν σε συγκεκριμένα είδη χορού αναψυχής μοντέρνο/σύγχρονο, παραδοσιακού και τάνγκο και ii) η διερεύνηση διαφορών στην ενσυνειδητότητα μεταξύ των ειδών χορού. Δείγμα στην έρευνα αποτέλεσαν 229 άτομα, 40 άνδρες και 189 γυναίκες, ηλικίας από 17 έως 60 ετών, 73 δήλωσαν έγγαμοι και 156 ελεύθεροι. Επίσης 101 άτομα δήλωσαν ότι ασχολούνταν με το μοντέρνο/σύγχρονο χορό, 91 με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό και 37 με το τάνγκο. Αναφορικά του ιστορικού συμμετοχής 55 άτομα συμμετείχαν στο χορό από 1 έως 3 έτη, 76 άτομα συμμετείχαν από 4 έως 7 έτη και 98 άτομα συμμετείχαν περισσότερο από 8 έτη. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με τυχαία δειγματοληψία από σχολές χορού και συλλόγους της Αττικής. Η έννοια της ενσυνειδητότητας αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε δημογραφικά στοιχεία και την κλίμακα «επίγνωσης της προσοχής και συνείδησης» των Mantzios, Wilson και Giannou (2015) που αποτελείται από 15 θέματα διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα όπως «Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως», «Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ββάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Η μονοπαραγοντική κλίμακα της ενσυνειδητότητας μελετήθηκε στη συνέχεια με νέα μεταβλητή που δημιουργήθηκε από το σύνολο των δέκα πέντε θεμάτων. Αναφορικά με τον πρώτο σκοπό της εργασίας όλες οι ομάδες σημείωσαν υψηλές τιμές. Σχετικά με το δεύτερο σκοπό, η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυνειδητότητα μεταξύ: α) ελληνικού παραδοσιακού χορού και του μοντέρνου/σύγχρονου χορού και β) του τάνγκο και του μοντέρνου/σύγχρονου χορού. Τις υψηλότερες τιμές σημείωσε η ομάδα του ελληνικού παραδοσιακού χορού, με δεύτερη την ομάδα του τάνγκο και τρίτη την ομάδα του σύγχρονου χορού. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η ενασχόληση με κοινωνικούς χορούς ενισχύει την επικέντρωση των συμμετεχόντων στο παρόν, δηλαδή ενίσχυση της ενσυνειδητότητας και την ένωση με το περιβάλλον ως όλον. Μελέτες υποστηρίζουν ότι οι συμμετέχοντες στον μοντέρνο/ σύγχρονο χορό επικεντρώνονται περισσότερο στην εμφάνιση του σώματος παρά στις λειτουργίες και στις αισθήσεις του σώματος γεγονός που υποστηρίζει τα αποτελέσματα. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για περαιτέρω διερεύνηση και άλλων παραγόντων που επηρεάζουν την ενσυνειδητότητα όπως η συμμετοχή σε πρακτικές διαλογισμού. Η θετική εμπειρία της ενσυνειδητότητας μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για περισσότερη εξάσκηση στο χορό.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΩΜΑ-ΝΟΥΣ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΕΥΗΜΕΡΙΑ, ΕΠΙΓΝΩΣΗ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ. ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΖΩΝΑΡΑΔΙΚΟΣ» THE HOLISTIC APPROACH OF TEACHING. THE EXAMPLE OF THE DANCE “ZONARADIKOS”

ΤΟΠΑΤΣΗ Α.¹, ΚΑΤΕΡΗΣ Κ.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΔΕΡΡΗ Β.¹

ΤΟΡΑΤΣΙ Α.¹, KATERIS Κ.², FILIPPOU F.¹, BEBETSOS E.¹, DERRI V.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²18^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕΡΡΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²18th PRIMARY SCHOOL OF SERRES

atopatsi@phyed.duth.gr

Ο ελληνικός χορός ως πολιτισμική δημιουργία εμπεριέχει κοινωνικά, πολιτισμικά και πνευματικά νοήματα. Η ολιστική προσέγγιση διδασκαλίας προσεγγίζει τον πολυδιάστατο χαρακτήρα του παραδοσιακού χορού σφαιρικά ως αδιάσπαστο σύνολο με άλλα στοιχεία του Λαϊκού Πολιτισμού (παραδοσιακά μουσικά όργανα, τραγούδι, φορεσιά, λαϊκά δρώμενα κτλ.) μέσω ανακαλυπτικών, βιωματικών και ομαδοσυνεργατικών στρατηγικών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση δύο προσεγγίσεων διδασκαλίας, της ολιστικής και της τυπικής διδασκαλίας, στην εκμάθηση του χορού «Ζωναράδικος». Στην έρευνα συμμετείχαν 100 μαθητές και μαθήτριες της Ε΄ Δημοτικού από Δημοτικά Σχολεία της Π.Ε. Σερρών. Τα τμήματα που συμμετείχαν χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική που ακολούθησε την ολιστική προσέγγιση διδασκαλίας και την ομάδα ελέγχου που ακολούθησε την τυπική προτεινόμενη διδασκαλία από το βιβλίο του εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής για τις τάξεις Ε΄ και ΣΤ΄. Το παρεμβατικό πρόγραμμα, που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια διδακτορικής έρευνας, διήρκεσε 6 εβδομάδες και υλοποιήθηκε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με συχνότητα διδακτικών ωρών 2 φορές την εβδομάδα. Η αξιολόγηση της εκμάθησης πραγματοποιήθηκε για το κινητικό μέρος με τη χρήση της «Κλίμακας Διαβαθμισμένων Κριτηρίων (ρούμπρικα) για την Αξιολόγηση του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού», από δύο έμπειρους κριτές-αξιολογητές, δασκάλους του ελληνικού παραδοσιακού χορού και για το θεωρητικό μέρος κατασκευάστηκε ένα Κριτήριο Αξιολόγησης. Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν δύο, τελική και διατήρησης. Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measures ANOVA) στο κινητικό μέρος δεν παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και μετρήσεων, με τις δύο ομάδες να έχουν παρόμοιες αποδόσεις στην εκτέλεση του χορού, ενώ στο θεωρητικό μέρος βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των ομάδων με τις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και μεγάλου μεγέθους επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής στην εξαρτημένη, με υψηλότερες επιδόσεις της πειραματικής ομάδας και στις δύο μετρήσεις. Επομένως, η ολιστική προσέγγιση διδασκαλίας μπορεί να αποτελέσει έναν εξίσου αποτελεσματικό τρόπο εκμάθησης του ελληνικού χορού βασισμένη στη σχέση μεταξύ του όλου και του μέρους, στοχεύοντας μέσω διδακτικών στρατηγικών σε ένα ευρύτερο φάσμα προσέγγισης του Λαϊκού Πολιτισμού και με βασική αρχή τη διασύνδεση της εμπειρίας με τη μάθηση.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF GREEK TRADITIONAL DANCES ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING OF THE ELDERLY PEOPLE

ΔΑΚΟΥ Μ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.

DAKOU M., GOULIMARIS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maridako2@phyed.duth.gr

Η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα παραδοσιακών χορών εκτός από βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ατόμων που ασχολούνται με αυτά, προσφέρουν και προσωπική ικανοποίηση, ψυχαγωγούν και διασκεδάζουν τους συμμετέχοντες και επιδρούν θετικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας - ευεξίας ατόμων που ανήκουν στην τρίτη ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει αν και κατά πόσο τα οργανωμένα προγράμματα παραδοσιακών χορών μπορούν να επιδράσουν στην ψυχολογική υγεία - ευεξία ατόμων τρίτης ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 93 ενήλικες άνω των 65 ετών ($n=93$), εκ των οποίων άνδρες 55,9% και γυναίκες 44,1%, χωρισμένοι σε δυο ομάδες. Η Ομάδα Ελέγχου αποτελούνταν από 44 άτομα τρίτης ηλικίας, ενώ η Πειραματική Ομάδα αποτελούνταν από 49 άτομα τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες στην Πειραματική Ομάδα παρακολούθησαν οργανωμένα προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών για 12 εβδομάδες, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα, από 60 λεπτά κάθε φορά, με χορούς από όλη την Ελλάδα. Οι συμμετέχοντες στην Ομάδα Ελέγχου δεν ασχολήθηκαν με καμία συστηματική φυσική δραστηριότητα. Για την μέτρηση της ψυχολογικής υγείας- ευεξίας, χρησιμοποιήθηκε το Subjective Exercises Experiences Scale (SEES). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας είναι ελεγμένη για τον ελλαδικό χώρο. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 12 ερωτήσεις ανεπτυγμένες σε 3 παράγοντες: 1) την ευεξία που είναι ο θετικός παράγοντας (Positive well-being) της κλίμακας, 2) το ψυχολογικό στρες που είναι ο αρνητικός παράγοντας (Psychological distress) της κλίμακας και 3) ο δείκτης κόπωσης (Fatigue) της. Το δείγμα της έρευνας υποβλήθηκε σε δύο μετρήσεις, σε διάστημα 12 εβδομάδων. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μιας 7-βάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας και υπολογίστηκε ο συντελεστής Cronbach Alpha. Όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου παρουσίασαν αρκετά καλή αξιοπιστία ($\alpha > 0.69$). Από τα αποτελέσματα, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων στην αρχική μέτρηση για κανέναν από τους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου. Για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων, καθώς και μεταξύ των μετρήσεων για τη θετική ευεξία, το ψυχολογικό στρες και την κόπωση, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος. Από τα αποτελέσματα, φάνηκε ότι η συμμετοχή ατόμων τρίτης ηλικίας σε οργανωμένα προγράμματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού συνέβαλε στην αύξηση της «θετικής ευεξίας» και στη μείωση της κόπωσης. Για τον παράγοντα του «ψυχολογικού στρες» δεν φαίνεται να υπάρχει επίδραση σε καμία από τις ομάδες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή ατόμων τρίτης ηλικίας σε οργανωμένα προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών χορών συνέβαλε εν μέρει θετικά στην υγεία - ευεξία των συμμετεχόντων.

Λέξεις - κλειδιά: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ – ΕΥΕΞΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

THE DEMOGRAPHIC FEATURES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING DIFFERENTIATION OF THE ELDERLY TAKING PART IN ORGANISED PROGRAMMES OF TRADITIONAL DANCES

ΔΑΚΟΥ Μ.

DAKOU M.

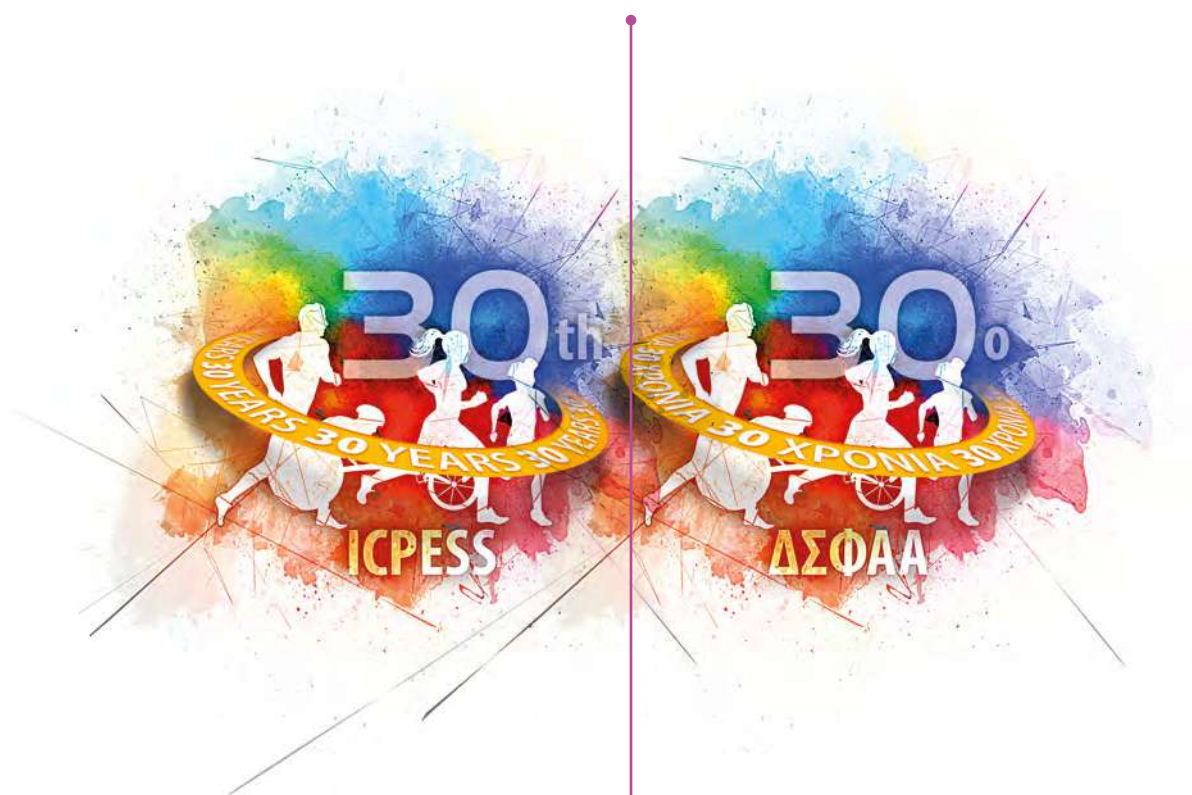
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maridako2@phyed.duth.gr

Ο παραδοσιακός χορός φαίνεται να είναι μια από τις αγαπημένες δραστηριότητες των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Ο χορός για την τρίτη ηλικία θεωρείται ένα είδος θεραπείας. Τα ηλικιωμένα άτομα αισθάνονται τα οφέλη τόσο στην σωματική, όσο και στην ψυχική τους υγεία και βρίσκονται σε πολύ καλύτερη κατάσταση σε σχέση με άλλα άτομα της ίδιας ηλικίας. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει κατά πόσο τα δημογραφικά χαρακτηριστικά είναι ένας παράγοντας διαφοροποίησης της ψυχικής υγείας – ευεξίας των ατόμων της τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα Ελληνικού Παραδοσιακού χορού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 49 ενήλικες άνω των 65 ετών (n=49), εκ των οποίων 22 άνδρες και 27 γυναίκες. Τα ηλικιωμένα άτομα παρακολούθησαν οργανωμένα προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών χορών, για 60 λεπτά, 2 φορές την εβδομάδα και για διάστημα 12 εβδομάδων, με χορούς από όλη την Ελλάδα. Για την μέτρηση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας, χρησιμοποιήθηκε το Subjective Exercises Experiences Scale (SEES). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας είναι ελεγμένη για τον ελλαδικό χώρο. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 12 ερωτήσεις ανεπτυγμένες σε 3 παράγοντες: 1) την ευεξία που είναι ο θετικός παράγοντας (Positive well-being) της κλίμακας, 2) το ψυχολογικό στρες που είναι ο αρνητικός παράγοντας (Psychological distress) της κλίμακας και 3) ο δείκτης κόπωσης (Fatigue) της. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μιας 7-βάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας και υπολογίστηκε ο συντελεστής Cronbach Alpha. Όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου παρουσίασαν αρκετά καλή αξιοπιστία ($\alpha > 0.69$). Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, t-test και ανάλυση διακύμανσης One-Way Anova. Από τα αποτελέσματα δεν φάνηκε, ότι το φύλο και το εκπαιδευτικό επίπεδο διαφοροποιούν τη θετική ευεξία, το ψυχολογικό στρες ή την κόπωση. Αντιθέτως, η ηλικία φαίνεται να είναι παράγοντας διαφοροποίησης και των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου, με τις διαφορές να εντοπίζονται ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 65-74 με τους 85 ετών και άνω. Οι ηλικιωμένοι άνω των 85 ετών φαίνεται να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο στον παράγοντα «θετική ευεξία», στο «ψυχολογικό στρες» αλλά και στην «κόπωση». Επιπλέον, η οικογενειακή κατάσταση αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης. Οι έγγαμοι υπερτερούν στον παράγοντα «θετική ευεξία», με υψηλότερο μέσο όρο. Αντιθέτως, στους παράγοντες «ψυχολογικό στρες» και «κόπωση», οι άγαμοι παρουσίασαν υψηλότερες τιμές. Από τα αποτελέσματα της έρευνας συμπεραίνεται ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ατόμων τρίτης ηλικίας, διαφοροποιούν εν μέρει την υγεία - ευεξία των ατόμων που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών.

Λέξεις - κλειδιά: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Εργοφυσιολογία



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΟΓΟΝΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΙΤΡΙΚΩΝ ΑΛΑΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΣΠΡΙΝΤ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ
COMPARISON OF ERGOGENIC EFFECTS OF CAFFEINE AND NITRATE SUPPLEMENTATION
ON REPEATED SPRINT PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS**

**ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ Δ.¹, ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Γ.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Α.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹
KARAMPELAS D.¹, ANTONOPOULOS K.¹, MICHAELIDIS Y.¹, MITROTASIOS M.², MANDROUKAS A.¹, METAXAS T.¹**

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

karabelas999@gmail.com

Η καφεΐνη και τα νιτρικά άλατα έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την απόδοση σε προσπάθειες ισχύος, ωστόσο δεν είναι ξεκάθαρο ποιο από τα δύο συμπληρώματα είναι πιο αποτελεσματικό. Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει την επίδραση της καφεΐνης και των νιτρικών αλάτων στην ικανότητα επαναλαμβανόμενων σπριντ, σε ημiprofessionαίους ποδοσφαιριστές. Συμμετείχαν δέκα ενήλικες ποδοσφαιριστές (ηλικίας $21,3 \pm 0,9$ έτη, και προπονητικής ηλικίας $14,08 \pm 2,02$ έτη), όπου τους χορηγήθηκαν τυχαία, καφεΐνη (5mg/kg σωματικού βάρους) (CG) και νιτρικά άλατα (250mL/150 mg of NO₃⁻) (NG), ή placebo (PG), σε τρεις διαφορετικές συνθήκες. Σε κάθε συνθήκη οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τη δοκιμασία επαναλαμβανόμενων σπριντ (RSA) (6 × 40m). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τόσο η καφεΐνη όσο και τα νιτρικά άλατα περιορίσανε την πτώση της ταχύτητας (RSAdec) στο RSAtest (CGvsPG, $p = 0,012$ & NGvsPG, $p = 0,035$). Συμπερασματικά, τα δύο συμπληρώματα παρουσίασαν παρόμοια επίδραση, στην απόδοση, στο RSA test.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΦΕΪΝΗ, ΝΙΤΡΙΚΑ ΑΛΑΤΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΠΟΔΟΣΗ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΟΓΟΝΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΙΤΡΙΚΩΝ ΑΛΑΤΩΝ ΣΕ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

COMPARISON OF ERGOGENIC EFFECTS OF CAFFEINE AND NITRATE SUPPLEMENTATION ON SPEED AND POWER PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ Δ.¹, ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Γ.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Α.¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.¹
KARAMPELAS D.¹, ANTONOROULOS K.¹, MICHAILIDIS Y.¹, MITROTASIOS M.², MANDROUKAS A.¹, METAXAS T.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

karabelas999@gmail.com

Η απόδοση σε προσπάθειες ισχύος έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνεται από τη χρήση της καφεΐνης και των νιτρικών αλάτων, όμως δεν είναι ξεκάθαρο ποιο από τα δύο συμπληρώματα είναι αποτελεσματικότερο. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της καφεΐνης και των νιτρικών αλάτων στην ποδοσφαιρική απόδοση ημιεπαγγελματιών ποδοσφαιριστών με δοκιμασίες αξιολόγησης ικανοτήτων φυσικής κατάστασης. Στη μελέτη συμμετείχαν δέκα ενήλικες ποδοσφαιριστές (ηλικίας $21,3 \pm 0,9$ έτη, και προπονητικής ηλικίας $14,08 \pm 2,02$ έτη) και τους χορηγήθηκαν τυχαία, καφεΐνη (5mg/kg σωματικού βάρους) (CG) και νιτρικά άλατα (250mL/150 mg of NO₃⁻) (NG), ή placebo (PG), σε τρεις διαφορετικές συνθήκες. Σε κάθε συνθήκη οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τις ακόλουθες δοκιμασίες: 10m και 30m σπριντ τεστ, Illinois agility test, και δοκιμασίες αλμάτων από ημικάθισμα (SJ) και με προδιάταση (CMJ). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε ότι η καφεΐνη βελτίωσε την απόδοση στις δοκιμασίες αλμάτων (CMJ: CGvsPG, $p = 0.018$; SJ: CGvsPG, $p = 0.045$ & CGvsNG, $p = 0.001$). Συμπερασματικά η καφεΐνη βελτίωσε την απόδοση στα άλματα, ενώ τα νιτρικά άλατα δεν παρουσίασαν σημαντική επίδραση στην απόδοση σε όλες τις δοκιμασίες. Επομένως, η χορήγηση καφεΐνης (5mg/kg σωματικού βάρους) 1 ώρα πριν από τις δοκιμασίες αξιολόγησης μπορεί να βελτιώσει την απόδοση στην αλτική ικανότητα.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΦΕΪΝΗ, ΝΙΤΡΙΚΑ ΑΛΑΤΑ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΠΟΔΟΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΟΞΕΙΔΩΣΗΣ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΟΥ

EFFECT OF CARBOHYDRATE INGESTION ON MAXIMAL FAT OXIDATION RATE AND THE INTENSITY OF ITS ACHIEVEMENT

ΣΑΜΑΡΑΣ Κ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ., ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

SAMARAS K., SMILIOS I., SIKOVARIS S., LAPARIDIS K., SPASSIS A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

samkostas97@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση της ποσότητας εξωγενούς χορήγησης υδατανθράκων στο μέγιστο ρυθμό οξείδωσης των λιπιδίων και στην ένταση επίτευξής του. Δώδεκα ασκούμενοι (10 άντρες και 2 γυναίκες, ηλικία: $24,6 \pm 4,5$ ετών) που είχαν προπονητική εμπειρία με αερόβια προπόνηση 6 μηνών εκτέλεσαν σε τρεις διαφορετικές μέρες, μία προοδευτικά αυξανόμενη δοκιμασία στον εργοδιάδρομο, με αρχική ένταση στο 50% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας, έως ότου το πηλίκo ανταλλαγής αερίων να είναι μεγαλύτερο της μονάδας. Τριάντα λεπτά πριν την κάθε δοκιμασία, οι ασκούμενοι έλαβαν από 0, 25 ή 50gr σύνθετου υδατάνθρακα (φρουκτόζη και γλυκόζη με αναλογία 0,8:1) σε μορφή υδρογέλης (Gel 100 Maurten, Sweden). Υπολογίστηκαν ο μέγιστος ρυθμός οξείδωσης των λιπιδίων, η δρομική ταχύτητα και το ποσοστό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και καρδιακής συχνότητας στα οποία επιτυγχάνεται ο μέγιστος ρυθμός οξείδωσης των λιπιδίων. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε πως ο μέγιστος ρυθμός οξείδωσης των λιπιδίων ήταν μεγαλύτερος ($p < 0,05$) στη συνθήκη των 0gr: $0,52 \pm 0,2$ gr/min, μικρότερος στη συνθήκη των 25gr: $0,41 \pm 0,16$ gr/min και ακόμη μικρότερος ($p < 0,05$) στη συνθήκη των 50gr: $0,32 \pm 0,15$ gr/min). Η δρομική ταχύτητα (0gr: $8,47 \pm 0,95$ km/h, 25gr: $8,71 \pm 1,11$ km/h, 50gr: $8,4 \pm 1,14$ km/h), το ποσοστό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (0gr: $66,55 \pm 6,1\%$, 25gr: $68,74 \pm 6,85\%$, 50gr: $64,98 \pm 6,15\%$) και της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (0gr: $71,64 \pm 4,13\%$, 25gr: $73,7 \pm 6,12\%$, 50gr: $73,3 \pm 6,88\%$) επίτευξής του δεν διέφερε ($p > 0,05$) μεταξύ των τριών συνθηκών. Τα παραπάνω δείχνουν πως ακόμα και αν ο μέγιστος ρυθμός οξείδωσης των λιπιδίων μειώθηκε όσο αυξανόταν η προσλαμβανόμενη ποσότητα υδατάνθρακα αυτό δεν επηρέασε την ένταση επίτευξής του. Μπορούν, λοιπόν, οι ασκούμενοι να εκτελούν άσκηση με αυτή την ταχύτητα πετυχαίνοντας πάντοτε το μέγιστο ρυθμό οξείδωσης των λιπιδίων ανεξάρτητα από την ποσότητα υδατάνθρακα που θα έχουν καταναλώσει.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΟΞΕΙΔΩΣΗ ΛΙΠΙΔΙΩΝ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ

EFFECT OF REST DURATION DURING ANAEROBIC INTERVAL EXERCISE ON RUNNING SPEED AND BLOOD LACTATE CONCENTRATION

ΓΟΥΜΑΛΑΤΣΟΣ Π.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ζ.², ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.¹

GOUMALATSOS P.¹, SMILIOS I.¹, PAPANIKOLAOU Z.², TOKMAKIDIS S.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

patroklos_11@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος στη δρομική ταχύτητα και στη συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής άσκησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δεκατρείς άνδρες, δρομείς στίβου 400 και 800 μέτρων (ηλικίας: $21,6 \pm 2,1$ χρόνων). Οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε 4 προπονητικές μονάδες, σε διαφορετικές ημέρες, όπου εκτέλεσαν 4 x 150 m είτε με 3, είτε με 5, είτε με 7 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων, με ένταση στο 90% της καλύτερης επίδοσης στα 150m. Η μέτρηση της συγκέντρωσης του γαλακτικού έγινε 30 δευτερόλεπτα πριν από την κάθε επανάληψη καθώς και 3, 6 και 12 λεπτά μετά το τέλος της κάθε προπονητικής μονάδας. Ο χρόνος διάνυσης των 150m δεν μεταβλήθηκε ($p > 0,05$) από επανάληψη σε επανάληψη και δεν διέφερε μεταξύ των προπονήσεων. Η συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα δεν μεταβλήθηκε ($p > 0,05$) πριν από την 1^η και 2^η επανάληψη των 150m καθώς και στο 12^ο λεπτό της αποκατάστασης. Η συγκέντρωση του γαλακτικού στην κυκλοφορία του αίματος ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) πριν την 3^η και 4^η επανάληψη άσκησης καθώς και στο 3^ο και 6^ο λεπτό της αποκατάστασης όταν το διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων ήταν 3 λεπτά συγκριτικά με όταν ήταν 7 λεπτά. Τα παραπάνω υποδηλώνουν ότι κατά την εκτέλεση αναερόβιας διαλειμματικής άσκησης, απόστασης 150m, με διαφορετικούς χρόνους διαλείμματος, μπορεί να επιτευχθούν παρόμοιες δρομικές ταχύτητες με διαφορετική ενεργοποίηση των ενεργειακών συστημάτων. Προτείνεται η χρησιμοποίηση μικρότερων (3 λεπτά) έναντι μεγαλύτερων (7 λεπτά) διαλειμμάτων μεταξύ των επαναλήψεων όταν ο στόχος είναι η μεγαλύτερη ενεργοποίηση του συστήματος του γαλακτικού.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

SPORTS ENGAGEMENT POSITIVELY INFLUENCES ERYTHROCYTE ENERGETICS IN ADULTS

POSPIESZNA B., SOŁTYSIAK-CIEKOT M., KUSY K., ZIELIŃSKI J.

POZNAN UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, POLAND

bpospieszna@awf.poznan.pl

The energy stored in adenine nucleotides (ATP, ADP, and AMP) is essential to many vital functions of erythrocytes and body tissues. The aim of the study was to predict: 1) the rate of age-related changes in erythrocyte adenylate energetics and 2) the changes in red blood cell energy status over a one-year training cycle in adult athletes of different specialties vs untrained controls. The erythrocyte concentration of adenine nucleotides was measured in 68 elite endurance runners (EN, 20–81 years) and 58 elite sprinters (SP, 21–90 years) in the competition phase of the annual training cycle, and 62 untrained individuals (CO, 20–68 years). The same variables were measured in 11 youngest (20–30 years of age) participants of each group, in four training phases of the annual training cycle: transition, general, specific, and competition. Concerning age-related adenylate changes, resting concentrations of ATP, total adenine nucleotide pool (TAN), and ADP-to-AMP ratio were lowest in the CO group and highest in the SP group. The concentration of erythrocyte ADP and AMP, in turn, was lowest in the EN group and highest in the CO group. The concentration of most erythrocyte adenylate metabolites significantly increased with age in all three groups. The exceptions were ADP and AMP with decreasing trends. The highest RBC adenylate energy charge (AEC), ATP-to-ADP ratio, and ADP-to-AMP ratio occurred in the competition phase in the EN and SP, but not in the CO group. Significantly lowest plasma levels of ADP and AMP were observed in the competition phase in both athletic groups. Our study strongly suggests that lifelong sports participation effectively supports erythrocyte energetics. Even though the predicted direction and the rates of age-related changes are similar regardless of the training status, the concentrations of particular metabolites are more advantageous in highly trained athletes than in less active controls. We also demonstrate that the use of the periodized one-year training in both sprint- and endurance-trained competitive athletes, results in a favorable adaptation of the erythrocyte energy status. Of the two analyzed types of physical training, sprint-oriented training seems to be more efficient in enhancing erythrocyte metabolism throughout adulthood and old age than endurance training.

Keywords: ATP, AEC, RBC ENERGETICS, PURINE METABOLITES, ENDURANCE, SPRINT, MASTER, TRAINING

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΧΕΙΡΟΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΤΑ-COVID-19 ΑΣΘΕΝΕΙΣ

CORRELATION HANDGRIP STRENGTH AND SPIROMETRY IN POST-COVID-19 PATIENTS

ΣΤΑΥΡΟΥ Β., ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΜΗΤΑΚΟΣ Β., ΤΑΧΟΥΛΑΣ Κ., ΤΣΙΡΙΜΩΝΑ Γ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Ε., ΒΑΒΟΥΓΓΙΟΣ Γ., ΑΣΤΑΡΑ Κ., ΜΠΟΥΤΛΑΣ Σ., ΔΑΝΙΗΛ Ζ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.

STAVROU V., KALOGIANNIS P., MITAKOS V., TACHOULAS K., TSIRIMONA G., PAPAGIANNI E., VAVOUGIOS G., ASTARA K., BOUTLAS S., DANIIL Z., GOURGOULIANIS K.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

periklismusic@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ χειροδυναμομέτρησης (HgT) και παραμέτρων κατά τον λειτουργικό έλεγχο του αναπνευστικού σε ασθενείς που νόσησαν και νοσηλεύτηκαν από COVID-19. Στην μελέτη μας συμμετείχαν 144 ασθενείς που είχαν νοσήσει και νοσηλευτεί από SARS-CoV-2 (Ηλικία 57.0 ± 10.9 έτη, ΔΜΣ 28.8 ± 4.7 kg/m², άνδρες 71.5%). Όλοι οι ασθενείς υποβλήθηκαν σε λειτουργικό έλεγχο του αναπνευστικού, καταγράφηκαν σωματομετρικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά και εκτιμήθηκε η ικανότητα για άσκηση (6λεπτη δοκιμασία βάρδισης, 6ΛΔΒ) και η δύναμη χειρολαβής (HgT). Από τα αποτελέσματα της μελέτης παρατηρήθηκε συσχέτιση της HgT με τις παραμέτρους: καλυφθήσα απόσταση κατά 6ΛΔΒ (m, $r = .593$, $p < 0.001$), FEV1 (L, $r = .692$, $p < 0.001$), FVC (L, $r = .637$, $p < 0.001$), PEF (L, $r = .647$, $p < 0.001$), και με την διαφορά έκπτυξης θώρακος κατά τη μέγιστη εισπνοή / εκπνοή (cm, $r = .370$, $p < 0.001$). Η πνευμονική αποκατάσταση πιθανόν να πρέπει να ξεκινάει κατά την διάρκεια νοσηλείας των ασθενών.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, COVID-19

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΑΣΚΗΣΗ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΕ ΜΕΤΑ -COVID-19 ΑΣΘΕΝΕΙΣ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4 WEEKS UNSUPERVISED EXERCISE IN POST-COVID-19 PATIENTS: PRELIMINARY REPORTS

ΣΤΑΥΡΟΥ Β., ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Π., ΜΗΤΑΚΟΣ Β., ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΤΑΧΟΥΛΑΣ Κ., ΤΣΙΡΙΜΩΝΑ Γ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Ε.,
ΒΑΒΟΥΓΓΙΟΣ Γ., ΑΣΤΑΡΑ Κ., ΜΠΟΥΤΛΑΣ Σ., ΔΑΝΙΗΛ Ζ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.

STAVROU V., IOANNIDIS P., MITAKOS V., KALOGIANNIS P., TACHOULAS K., TSIRIMONA G., PAPAGIANNI E.,
VANVOUGIOS G., ASTARA K., BOUTLAS S., DANIIL Z., GOURGOULIANIS K.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

vasilismitakos96@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση 4 εβδομάδων εξ αποστάσεως άσκηση στους δείκτες φυσικής κατάστασης και σωματομετρικών – μορφολογικών χαρακτηριστικών σε post CoVID-19 ασθενείς που νοσηλεύτηκαν (Hosp) έναντι μη νοσηλευόμενων (non-Hosp) ασθενών. Στην μελέτη συμμετείχαν 20 CoVID-19 ασθενείς (non-Hosp: ηλικία: 48.9 ± 8.1 έτη, ΔΜΣ: 29.0 ± 2.9 kg/m², άνδρες: 50% έναντι Hosp: ηλικία: 44.3 ± 12.1 έτη, ΔΜΣ: 25.5 ± 5.3 kg/m², άνδρες: 50%). Συλλέχθηκαν σωματομετρικά-μορφολογικά χαρακτηριστικά και υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση χειροδυναμομέτρησης (HgT) και ικανότητας για άσκηση (6MWT). Κριτήρια ένταξης: ηλικία >20 και <60 έτη, ΔΜΣ <35 kg/m², χωρίς συνοσηρότητα, σωματική δραστηριότητα και εβδομαδιαία άσκηση (<100 min), FEV₁ ≥85%, FEV₁/FVC >80 και DLCO >80. Πρωτόκολλο άσκησης: 3/εβδομάδα α) 30 min αερόβια άσκηση (60-80% της HR_{peak} από 6MWT), β) πολυαρθρικές ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος (3 σετ από 8 επαναλήψεις). Καταγράφηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων: α) πριν την περίοδο άσκησης, με την ομάδα non-Hosp να εμφανίζει χαμηλότερη συστολική αρτηριακή πίεση προ (115.6 ± 17.3 vs. 138.1 ± 18.8 mmHg, $p < 0.05$) και μετά 6MWT (129.5 ± 18.8 vs. 158.8 ± 14.9 mmHg, $p < 0.05$), υψηλότερη κόπωση κάτω άκρων ($p = 0.001$) και δύσπνοια ($p < 0.001$) μετά 6MWT και χαμηλότερες τιμές στη χειροδυναμομέτρηση ($p = 0.024$), β) μετά την περίοδο άσκησης, με την ομάδα non-Hosp να εμφανίζει χαμηλότερες τιμές στην διαφορά έκπτυξης θώρακος ($p < 0.001$) και χαμηλότερες τιμές στη χειροδυναμομέτρηση ($p = 0.046$). Η ομάδα non-Hosp μετά την περίοδο άσκησης μείωσε το ποσοστό σωματικού λίπους ($p = 0.008$), ΔSpO₂ ($p = 0.006$), το αίσθημα κόπωσης κάτω άκρων ($p = 0.011$) και δύσπνοιας ($p = 0.005$) μετά την 6MWT και αύξησε την δύναμη χειρός ($p = 0.024$) και την 6MWD ($p = 0.005$). Η ομάδα Hosp μετά την περίοδο άσκησης μείωσε το αίσθημα δύσπνοιας ($p = 0.020$) μετά την 6MWT και αύξησε την 6MWD ($p = 0.005$). Η βραχείας διάρκειας (12 συνεδρίες) εξ αποστάσεως άσκηση εμφανίζει σημαντικές μεταβολές στους δείκτες ικανότητας για άσκηση τόσο στους νοσηλευόμενους όσο και στους μη νοσηλευόμενους μετά-CoVID-19 ασθενείς.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΑΣΚΗΣΗ, COVID-19



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ PHYSIOLOGICAL RESPONSES AND PERFORMANCE FOLLOWING ACTIVE RECOVERY WITH HYPOVENTILATION IN SPRINT SWIMMING

ΘΩΜΟΣ Η., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

THOMOS I., KOSKOLOU M., BOGDANIS G., TOUBEKIS A.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

hlias8wmos@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της περιορισμένης συχνότητας αναπνοής (ΠΣΑ) κατά τη διάρκεια ενεργητικής αποκατάστασης στις φυσιολογικές αποκρίσεις και την απόδοση των κολυμβητών. Ένδεκα άρρενες κολυμβητές (ηλικία: $20,5 \pm 2,3$ έτη, ανάστημα: $178,6 \pm 8,1$ cm, σωματική μάζα: $74,4 \pm 12,6$ kg) πραγματοποίησαν μέγιστες προσπάθειες κολύμβησης 200 και 400 μέτρων για τον υπολογισμό της κρίσιμης ταχύτητας (KT), και εξοικειώθηκαν με τη διαδικασία ΠΣΑ (παρατεταμένη εκπνοή έως το όριο του υπολειπόμενου πνευμονικού όγκου). Σε τρεις πειραματικές συνθήκες που εκτελέστηκαν με ισοσταθμισμένη σειρά οι κολυμβητές ολοκλήρωσαν τέσσερις προσπάθειες 25 μέτρων με μέγιστη ένταση (4x25-m). Η δίλεπτη αποκατάσταση μεταξύ των προσπαθειών 25 μέτρων ήταν παθητική (Π), ενεργητική (Ε), ή ενεργητική με ΠΣΑ (Ε-ΠΣΑ). Η ένταση της ενεργητικής αποκατάστασης αντιστοιχούσε στο 80% της ατομικής ΚΤ. Ο κορεσμός οξυγόνου (SpO_2) και η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) καταγράφονταν συνεχώς με παλμικό οξύμετρο υδατοστεγώς τοποθετημένο στο μέτωπο του κολυμβητή. Η αντιλαμβανόμενη δυσκολία (RPE) αξιολογήθηκε μετά από κάθε προσπάθεια 25 μέτρων. Δείγμα αίματος ελήφθη πριν και μετά από τα 4x25-m για τον προσδιορισμό της συγκέντρωσης γαλακτικού (La), του pH, των διττανθρακικών (HCO_3), της μερικής πίεσης οξυγόνου (PO_2) και διοξειδίου του άνθρακα (PCO_2). Η επίδοση στα 4x25-m ήταν βελτιωμένη στην Π συγκριτικά με Ε και Ε-ΠΣΑ (Π: $12,69 \pm 0,37$, Ε: $13,11 \pm 0,43$, Ε-ΠΣΑ: $13,61 \pm 0,57$ s), ενώ η αντιλαμβανόμενη δυσκολία ήταν αυξημένη μετά από την Ε-ΠΣΑ συγκριτικά με Π και Ε (Π: $3,45 \pm 1,43$, Ε: $4,38 \pm 1,58$, Ε-ΠΣΑ: $6,72 \pm 1,81$). Στις περιόδους αποκατάστασης η μέση ΚΣ ήταν μειωμένη στην Π (Π: 119 ± 14 έναντι Ε: 141 ± 12 , Ε-ΠΣΑ: 141 ± 13 beats min^{-1}) και ο μέσος SpO_2 χαμηλότερος στην Ε-ΠΣΑ συγκριτικά με τις άλλες δύο συνθήκες (Π: $99,2 \pm 0,7$, Ε: $98,7 \pm 0,9$, Ε-ΠΣΑ: $93,6 \pm 3,4$ %). Η SpO_2 στην Ε-ΠΣΑ διατηρήθηκε σε επίπεδα σοβαρής υποξαιμίας για 120 ± 124 δευτερόλεπτα και η ελάχιστη τιμή ήταν χαμηλότερη συγκριτικά με Π και Ε (Π: $98,6 \pm 0,9$, Ε: $97,3 \pm 1,5$, Ε-ΠΣΑ: $85,8 \pm 8,0$ %). Η συγκέντρωση La ήταν υψηλότερη, το pH και τα HCO_3 χαμηλότερα στο τέλος της Π σε σύγκριση με Ε και Ε-ΠΣΑ (La, Π: $15,0 \pm 3,8$, Ε: $11,4 \pm 5,1$, Ε-ΠΣΑ: $9,3 \pm 4,4$ mmol l^{-1} , pH, Π: $7,21 \pm 0,07$, Ε: $7,26 \pm 0,08$, Ε-ΠΣΑ: $7,26 \pm 0,08$, HCO_3 , Π: $13,49 \pm 3,14$, Ε: $17,01 \pm 3,63$, Ε-ΠΣΑ: $18,60 \pm 3,60$ mmol l^{-1}). Η PO_2 αυξήθηκε μετά από τα 4x25-m σε όλες τις δοκιμασίες (Π: $69,93 \pm 7,43$ Μετά: $83,64 \pm 6,40$ mmHg). Η PCO_2 μειώθηκε στις Π και Ε συνθήκες (PCO_2 , Π: $32,46 \pm 3,88$ Ε: $36,57 \pm 3,64$ mmHg), και παρέμεινε αμετάβλητη, σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές, μετά από τα 4x25-m στην Ε-ΠΣΑ (Π: $39,23 \pm 2,51$ Μετά: $40,84 \pm 4,02$ mmHg). Η Ενεργητική αποκατάσταση με περιορισμό της συχνότητας αναπνοής μειώνει την απόδοση και προκαλεί σοβαρή υποξαιμία κατά τη διάρκεια μίας σειράς επαναλήψεων μέγιστης έντασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ, ΥΠΟΞΙΑ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ, ΚΟΡΕΣΜΟΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ

CHANGES IN MOTOR UNIT RECRUITMENT DURING THE EXECUTION OF RESISTANCE EXERCISE WITH SUBMAXIMAL LOADS

ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

TSILIAKOU A., SMILIOS I., KAVOURAS P., SPASSIS A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aikatsil3@phyed.duth.gr

Η μελέτη της ενεργοποίησης των κινητικών μονάδων κατά την άσκηση παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη νευρική λειτουργία κατά την παραγωγή έργου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η μεταβολή της ενεργοποίησης κινητικών μονάδων κατά την εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης στη διάρκεια εκτέλεσης ενός προγράμματος άσκησης με βάρη με υπομέγιστα φορτία. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 14 άνδρες, ηλικίας $25,8 \pm 8,2$ ετών, οι οποίοι εκτέλεσαν στην άσκηση κάμψη του αγκώνα 4 σετ των 8 επαναλήψεων με φορτίο 65% της 1ΜΕ, ρυθμό εκτέλεσης 2 s η μειομετρική, 2 s η πλειομετρική φάση της κίνησης και διάλλειμα 3 min μεταξύ των σετ. Αμέσως πριν και μετά την εκτέλεση του κάθε σετ, εκτελούσαν 10 s ισομετρικής σύσπασης στις 90° κάμψης του αγκώνα με φορτίο 50% της 1ΜΕ. Κατά την εκτέλεση των ισομετρικών επαναλήψεων καταγράφηκε το ηλεκτρομυογραφικό (ΗΜΓ) σήμα της μακράς κεφαλής του δικέφαλου βραχιόνιου μυός και μέσω αποσύνθεσής του προσδιορίστηκαν το πλάτος του δυναμικού ενέργειας κινητικών μονάδων (ΔΕΚΜπλ) και η συχνότητα ενεργοποίησης (ΣΕν) τους, και υπολογίστηκαν οι εκθετικές σχέσεις των ΔΕΚΜπλ με τη ΣΕν. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στις ισομετρικές επαναλήψεις, η ΗΜΓ δραστηριότητα ήταν αυξημένη ($p < 0,05$) μετά από την εκτέλεση του κάθε σετ άσκησης συγκριτικά με πριν ενώ αυξανόταν από σετ σε σετ. Το μέσο ΔΕΚΜπλ παρέμεινε σταθερό ($p > 0,05$) ενώ η ΣΕν των κινητικών μονάδων ήταν αυξημένη ($p < 0,05$) μετά από την εκτέλεση του κάθε σετ άσκησης συγκριτικά με πριν. Επιπλέον, παρατηρήθηκε αύξηση ($p < 0,05$) της τιμής του όρου Α (εκτίμηση τιμής τεταγμένης) και μείωση ($p < 0,05$) του όρου Β (εκτίμηση ρυθμού πτώσης) των εκθετικών σχέσεων των ΔΕΚΜπλ με τη ΣΕν. Συμπερασματικά, λόγω της κόπωσης που προκαλείται με την εκτέλεση άσκησης με βάρη, για την εφαρμογή παρόμοιας δύναμης αυξάνεται η συχνότητα ενεργοποίησης των κινητικών μονάδων, ανεξαρτήτως του μεγέθους τους, για να αντισταθμιστεί η μειωμένη παραγωγή δύναμης λόγω ενδομυϊκών παραγόντων. Ωστόσο, μεγαλύτερη είναι η αύξηση που παρατηρείται στη συχνότητα ενεργοποίησης στις μεγαλύτερου μεγέθους κινητικές μονάδες.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ, ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ



ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΣΕ POST-COVID-19 ΑΣΘΕΝΕΙΣ ERGOSPIROMETRY IN POST-COVID-19 PATIENTS

ΣΤΑΥΡΟΥ Β., ΜΠΟΥΤΛΑΣ Σ., ΤΟΥΡΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΜΗΤΑΚΟΣ Β., ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΤΑΧΟΥΛΑΣ Κ., ΤΣΙΡΙΜΩΝΑ Γ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Ε., ΒΑΒΟΥΓΓΙΟΣ Γ., ΑΣΤΑΡΑ Κ., ΔΑΝΙΗΛ Ζ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.

STAVROU V., BOUTLAS S., TOURLAKOPOULOS K., MITAKOS V., KALOGIANNIS P., TACHOULAS K., TSIRIMONA G., PAPAGIANNI E., VAVOUGIOS G., ASTARA K., DANIIL Z., GOURGOULIANIS K.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

kostastax3@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει δείκτες λειτουργικότητας μέσα από την μέθοδο της εργοσπироμετρίας σε ασθενείς με COVID-19. Στην μελέτη μας συμμετείχαν 10 μετά-CoVID-19 ασθενείς (Ηλικία: 62.5 ± 9.6 έτη, ΔΜΣ: 30.0 ± 3.8 kg/m², Άλιπη μάζα σώματος: 60.4 ± 6.5 kg, Άνδρες: n=7) και 10 άτομα ως ομάδα ελέγχου (Ηλικία: 59.4 ± 6.1 έτη, ΔΜΣ: 27.5 ± 3.8 kg/m², Άλιπη μάζα σώματος: 61.9 ± 5.4 kg, Άνδρες: n=8). Συλλέχθηκαν σωματομετρικά-μορφολογικά χαρακτηριστικά και υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση εργοσπироμετρίας. Κριτήρια ένταξης: χωρίς αντενδείξεις για εργοσπироμετρία, FEV₁ $\geq 85\%$. Ανευρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στο V_E/MVV στην ηρεμία (p<0.001), στη μέγιστη προσπάθειά (p=0.001) και στο 1^ο min της αποθεραπείας (p=0.001), στο IC/V_T στην ηρεμία (p<0.001) και στη μέγιστη προσπάθειά (p=0.034), στη μέγιστη πρόσληψη O₂ (p<0.001) και στην κατανάλωση O₂ στο 1^ο min της αποθεραπείας (p=0.001), στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (p<0.001), στην συστολική αρτηριακή πίεση ηρεμίας (p=0.017), στην διαφορά της μέσης αρτηριακής πίεσης από την ηρεμία στην μέγιστη προσπάθεια (p=0.024) και στο V_E/BSA στην ηρεμία (p=0.023) και στη μέγιστη προσπάθειά (p=0.024). Οι διαφορές στα σωματομετρικά-μορφολογικά χαρακτηριστικά, στον λειτουργικό έλεγχο του αναπνευστικού δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Το πρότυπο αναπνευστικής λειτουργίας σε μετά-CoVID-19 ασθενείς χαρακτηρίζεται από υψηλό αναπνευστικό έργο τόσο στην ηρεμία όσο και στην μέγιστη προσπάθεια ενώ ο υπεραερισμός κατά την άσκηση πιθανόν να ερμηνεύει αυξημένες μεταβολικές ανάγκες και μηχανικό στρες.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΕΡΓΟ, ΑΕΡΙΣΜΟΣ, POST-COVID-19



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

N-ACETYLCYSTEINE SUPPLEMENTATION ENHANCES REDOX STATUS, ATTENUATES OXIDATIVE STRESS AND EXPEDITES STRENGTH RECOVERY FOLLOWING EXERCISE-INDUCED MUSCLE INJURY IN INDIVIDUALS WITH LOW GLUTATHIONE LEVELS

PAPANIKOLAOU K.¹, POULIOS A.¹, DRAGANIDIS D.¹, BALOYIANNIS I.¹, PAPADOPOULOS C.², DELI C.¹, SYROU N.¹, GEORGAKOULI K.¹, TSIMEAS P.¹, ROSVOGLOU A.¹, TZATZAKIS T.¹, JAMURTAS A.¹, FATOUROS I.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kpapanikolaou@uth.gr

Glutathione (GSH) is the predominant endogenous antioxidant and plays an important role in protecting tissues from oxidative stress. Data in the literature suggest that individuals with low glutathione levels exhibit reduced performance and increased levels of oxidative stress, which can be reversed by the administration of antioxidants such as N-acetylcysteine (NAC). To date, there is no information regarding the effect of glutathione levels on recovery after exercise-induced muscle injury. For this purpose, 24 young men were classified into 2 groups (GSH^{low} vs GSH^{high}) according to their basal glutathione levels. Then, they completed 2 experimental conditions in which they received NAC or placebo via a double-blind, randomized, cross-over design, 7 days before (loading period) and for 8 days following (recovery period) an eccentric exercise protocol on an isokinetic dynamometer. Blood and muscle tissue samples were obtained before supplementation, prior to exercise and at 2 and 8 days after exercise. At the same time points, knee extensors eccentric peak torque and muscle soreness were evaluated. Administration of NAC for 7 days increased glutathione levels as well as glutathione peroxidase and glutathione reductase enzyme activity only in the GSH^{low} group. Redox status decreased in both groups at 2 days post exercise, while NAC administration restored total glutathione levels and reduced/oxidized glutathione ratio only in the GSH^{low} group at 8 days. The GSH^{low} group had higher levels of oxidative stress at rest than the GSH^{high} group while NAC supplementation resulted in a milder increase in oxidative stress at 2 and 8 days post exercise in the GSH^{low} group only. Knee extensors eccentric peak torque reduced at 2 days post exercise, with NAC administration leading to a milder reduction only in the GSH^{low} group. At 8 days, NAC restored strength levels in the GSH^{low} group while in the GSH^{high} group, NAC administration blunted the recovery of the knee extensors eccentric peak torque. The results of the present study indicate that following muscle injury, NAC supplementation results in a milder reduction of redox status, attenuates the increase of oxidative stress and enhances strength recovery only in individuals with low basal glutathione levels. In conclusion, monitoring of glutathione levels could assist in the direction of individualized redox supplementation in order to enhance strength recovery following intense exercise.

Keywords: GLUTATHIONE, N-ACETYLCYSTEINE, OXIDATIVE STRESS, MUSCLE INJURY, RECOVERY



ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΤΟ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟ ΚΑΙ ΥΠΟΚΝΗΜΙΔΙΟ ΜΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΑΛΜΑΤΩΝ ΒΑΘΟΥΣ

CHANGES OF ELECTROPHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN GASTROCNEMIUS AND SOLEUS MUSCLE WHEN PERFORMING A DROP JUMP TRAINING SESSION

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π.¹, ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α.¹, ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΤΕΡΖΗΣ Γ.³, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π.¹, ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α.¹, ΙΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΤΕΡΖΗΣ Γ.³, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

³ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

³NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

perikavo@gmail.com

Οι ηλεκτροφυσιολογικές παράμετροι που παρατηρούνται με τη χρήση του ηλεκτρομυογραφήματος κατά την άσκηση είναι σημαντικές ώστε να αξιολογηθεί η νευρομυϊκή λειτουργία κατά την εκτέλεση ενός πρωτοκόλλου άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν οι μεταβολές στο πλάτος των κυμάτων M, H και V του γαστροκνήμιου και του υποκνήμιου μυός κατά την εκτέλεση μιας προπονητικής μονάδας αλμάτων βάθους. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 9 άνδρες (ηλικία $21,6 \pm 0,5$ έτη), φοιτητές της ΣΕΦΑΑ του ΔΠΘ, οι οποίοι εκτέλεσαν 6 σετ των 8 αλμάτων βάθους με διάλειμμα 4 λεπτά μεταξύ των σετ, από το βέλτιστο ύψος πτώσης. Πριν και μετά (15 – 40 sec) από την εκτέλεση του 1ου, του 3ου, του 5ου και του 6ου σετ καταγράφηκε το μέγιστο πλάτος των κυματισμών H (Hmax) και M (Mmax), με ηλεκτροδιέγερση του κνημιαίου νεύρου με τους μύες σε ηρεμία, και του κυματισμού V (Vmax) κατά την εκτέλεση μέγιστης ισομετρικής σύσπασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική μεταβολή ($p > 0,05$) στο Mmax στο γαστροκνήμιο ενώ βρέθηκε υψηλότερη τιμή μετά το 6^ο σετ συγκριτικά με τις αντίστοιχες τιμές στο 1^ο, 3^ο και 5^ο σετ. Παρατηρήθηκε κύρια επίδραση του παράγοντα χρονική στιγμή μέτρησης ($p < 0,05$) στα Hmax και Hmax/Mmax τα οποία ήταν χαμηλότερα μετά από την εκτέλεση του κάθε σετ τόσο στο γαστροκνήμιο όσο και στον υποκνήμιδιο μυ. Δεν παρατηρήθηκαν συστηματικές μεταβολές στο Vmax των δύο μυών. Το Vmax/Mmax στο γαστροκνήμιο μυ ήταν μικρότερο ($p < 0,05$) μόνον μετά την εκτέλεση του 1^{ου} σετ έναντι πριν την εκτέλεση και στον υποκνήμιδιο μυ μικρότερο ($p < 0,05$) στο 6^ο σετ συγκριτικά με το 1^ο σετ. Συμπερασματικά, κατά την εκτέλεση σετ αλμάτων βάθους παρατηρείται μια πρόσκαιρη μείωση της διεγερσιμότητας των κινητικών νευρώνων σε επίπεδο νωτιαίου μυελού (μείωση του Hmax/Mmax) του γαστροκνήμιου και υποκνήμιου μυός χωρίς συστηματική μεταβολή της κεντρικής ενεργοποίησης (Vmax/Mmax) των δύο μυών.

Λέξεις – κλειδιά: ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ, ΚΥΜΑ M ΚΑΙ MMAX, Η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ, ΚΥΜΑ V, ΠΛΑΤΟΣ ΚΥΜΑΤΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑΙ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΑΝΔΡΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

THE EFFECT OF A COMBINE EXERCISE PROGRAM ON GLYCAEMIC CONTROL AND HEALTH INDICATORS IN A YOUNG MALE WITH DIABETES MELLITUS 1: A CASE STUDY

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Π., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

VASILEIOU P., DOUDA H., SMILIOS I., SPASSIS A., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panavasi6@phyed.duth.gr

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 (ΣΔτ1) χαρακτηρίζεται από αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Οι ασθενείς με ΣΔτ1 σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αγγειακών επιπλοκών και καρδιακών παθήσεων με ψυχοκοινωνική επίπτωση. Φαίνεται πως η άσκηση και η διατροφή σε συνδυασμό με τη βασική θεραπεία ινσουλίνης είναι αναγκαίες συνήθειες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης, που συνδυάζει μυϊκή ενδυνάμωση και αερόβια άσκηση, στον γλυκαιμικό έλεγχο, στη φυσική κατάσταση, στο λιπιδαιμικό προφίλ, στη σύσταση σώματος και στα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά ενός νεαρού άνδρα με ΣΔτ1. Στη μελέτη συμμετείχε εθελοντικά ένας άνδρας ηλικίας 20 ετών, φυσικά δραστήριος, χωρίς άλλα γνωστά προβλήματα υγείας συμπεριλαμβανομένων των μακροχρόνιων επιπλοκών του διαβήτη. Το πρόγραμμα παρέμβασης περιείχε 36 συνεδρίες άσκησης, οι οποίες αποτελούσαν κατά σειρά από 1-2 ασκήσεις αντιστάσεων για το κάτω μέρος του σώματος και 3-4 ασκήσεις για το πάνω μέρος του σώματος (3 σετ x 8-12 επαναλήψεις, 70%-75% 1ΜΕ, διάλειμμα/σετ: 90''), επιπλέον 1-2 ασκήσεις για τον κορμό (3-4 σετ x 12-15 επαναλήψεις με το βάρος του σώματος, διάλειμμα/σετ: 30'') και 20-30 λεπτά αερόβια άσκηση στο 60-85% ΜΚΣ. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν, στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης στη φυσική κατάσταση (VO_{2max}), ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, μυϊκή μάζα, λιπώδης μάζα) και στις βιοχημικές παραμέτρους [γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c), ολική χοληστερόλη (TC), χοληστερόλη υψηλής πυκνότητας (HDL), χοληστερόλη χαμηλής πυκνότητας (LDL), τριγλυκερίδια (TG)]. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πραγματοποιούνταν επίσης καταγραφή της καρδιακής συχνότητας, της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης και της γλυκόζης αίματος. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε βελτίωση στις τιμές της HbA1c (-7,1%), της VO_{2max} (+4,2%), της μυϊκής μάζας (+3,3%), της HDL (+7,7%) και των TG (-12,5%). Αντίθετα, παρατηρήθηκε αύξηση στις τιμές του BMI (+5,8%), της λιπώδους μάζας (+40,5%), της LDL (+4,3%) και της TC (4,5%), χωρίς ωστόσο να είναι εκτός φυσιολογικών ορίων. Σχετικά με την εξέλιξη των τιμών στις συνεδρίες άσκησης, φαίνεται ότι η μέση τιμή της γλυκόζης στο τέλος της άσκησης παρουσίασε μείωση συγκριτικά με τη μέση τιμή, πριν και μετά το πρόγραμμα ενδυνάμωσης, με ποσοστιαία μεταβολή -18,7% και -7,9% αντίστοιχα. Η ποσοστιαία μεταβολή ανάμεσα στις τελικές και αρχικές μετρήσεις, για τη μέση τιμή της συστολικής και της διαστολικής πίεσης, ήταν -6,3% και -7,4% αντίστοιχα. Τέλος η ποσοστιαία μεταβολή μέσης τιμής της καρδιακής συχνότητας, πριν και μετά την άσκηση, ήταν +6,8%. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, ένα συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης, 36 συνεδριών, συμβάλει στον καλό γλυκαιμικό έλεγχο, στην αύξηση της μυϊκής μάζας καθώς και στη βελτίωση δεικτών υγείας όπως η VO_{2max} , η αρτηριακή πίεση, η HDL και τα TG. Ωστόσο για τις τιμές της TC, της LDL, της λιπώδους μάζας και της καρδιακής συχνότητας πριν και μετά την άσκηση συστήνεται περαιτέρω διερεύνηση της συνδυαστικής άσκησης με διατροφική παρέμβαση.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1, ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΣΕ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (CROSSFIT)

PHYSIOLOGICAL RESPONSES IN TWO DIFFERENT CROSSFIT TRAINING PROGRAMS

ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ Α., SMILIOS I., DOUDA H., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

karoltefaa9@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθούν οι φυσιολογικές αποκρίσεις που προκαλούν δύο ημερήσια προγράμματα Crossfit που εκτελέστηκαν με διαφορετικό τρόπο (όσο το δυνατόν περισσότερων επαναλήψεων σε δεδομένο χρόνο ή εκτέλεση σταθερού αριθμού επαναλήψεων στο συντομότερο δυνατό χρόνο) με στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, καθώς και πως οι αποκρίσεις αυτές συγκρίνονται με αυτές που επιτυγχάνονται με την εκτέλεση δοκιμασιών αξιολόγησης της αναερόβιας και αερόβιας ικανότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 αθλητές Crossfit, 8 άνδρες και 3 γυναίκες, οι οποίοι εκτέλεσαν δύο ημερήσια προγράμματα άσκησης. Στο Α πρόγραμμα εκτέλεσαν για 24 λεπτά, με στόχο το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων στο σύνολο, 20 κάμψεις-τάσεις αγκώνων, 30 διπλώσεις κορμού και 40 στατικές προβολές με αλτήρα 30 ή 15kg πάνω από το κεφάλι. Στο Β πρόγραμμα εκτέλεσαν, στο συντομότερο δυνατό χρόνο, 10 κύκλους από 35 ρίψεις μπάλας 9 ή 6 kg σε στόχο ύψους 3,05 ή 2,75m και 50 διπλά άλματα με σχοινάκι. Μετρήθηκαν η καρδιακή συχνότητα σε όλη τη διάρκεια των προγραμμάτων και το γαλακτικό στο αίμα πριν την έναρξη του προγράμματος, στην μέση, στο τέλος, 5 και 15 λεπτά μετά το πέρας αυτών. Η καρδιακή συχνότητα ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) στο πρόγραμμα Β συγκριτικά με το Α ($188,4 \pm 5$ έναντι $181,7 \pm 7,9$ b/min) και δεν διέφερε ($p > 0,05$) από τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα ($190,6 \pm 8$ b/min) που επιτεύχθηκε σε μέγιστη αερόβια δοκιμασία. Επίσης, οι τιμές γαλακτικού ήταν υψηλότερες ($p < 0,05$) στο Β πρόγραμμα από ότι στο Α πρόγραμμα στο τέλος τους ($19,5 \pm 2,6$ έναντι $17,4 \pm 3,4$ mmol/L) και 5 λεπτά μετά ($16,6 \pm 4,9$ έναντι $14 \pm 4,9$ mmol/L) αλλά οι τιμές και στα δύο προγράμματα δεν διέφεραν ($p > 0,05$) από τις υψηλότερες τιμές που επιτεύχθηκαν στη δοκιμασία αναερόβιας ικανότητας Wingate ($16,3 \pm 3,4$ mmol/L). Με βάση τα παραπάνω φαίνεται ότι ο τρόπος εκτέλεσης ημερήσιων προγραμμάτων Crossfit μπορεί να διαφοροποιήσει τις φυσιολογικές αποκρίσεις. Ωστόσο, και τα δύο προγράμματα προκαλέσαν πολύ υψηλή ενεργοποίηση τόσο του αερόβιου όσο και του αναερόβιου μεταβολισμού, όπως υποδηλώνουν οι υψηλές τιμές καρδιακής συχνότητας και γαλακτικού, αντίστοιχα, καθιστώντας τα πολύ επιβαρυντικά για τον οργανισμό.

Λέξεις κλειδιά: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, CROSSFIT, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ, ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΕΡΟΒΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

EVALUATION OF HEART RATE RECOVERY AND HEART RATE VARIABILITY INDICES FOLLOWING AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE TESTING

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

KAVOURAS P., TSILIAKOY A., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo@gmail.com

Η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας αφορά στην χρονική διακύμανση της περιόδου μεταξύ διαδοχικών καρδιακών παλμών, για την οποία υπεύθυνο είναι το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει την καρδιακή συχνότητα και δείκτες της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (RMSSD και SDNN) κατά την αποκατάσταση μετά από τη δοκιμασία Cooper και μετά από δοκιμασία και μετά από επαναλαμβανόμενων σπριντ 20 μέτρων έως την εξάντληση, από διαφορετικές θέσεις σώματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 14 προπονημένοι φοιτητές ($20,6 \pm 0,8$ ετών), οι οποίοι είχαν διακόψει τις προπονήσεις τους λόγω της πανδημίας COVID -19 για διάστημα 3 – 6 μηνών. Αρχικά στους συμμετέχοντες αξιολογήθηκε η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας σε συνθήκες ηρεμίας (πριν την έναρξη των πρωτοκόλλων με 5 λεπτά καταγραφής σε κάθε μία από την ύπτια, καθιστή και όρθια θέση). Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε τυχαία σειρά είτε στη δοκιμασία Cooper είτε στο πρωτόκολλο των επαναλαμβανόμενων σπριντ 20 μέτρων έως εξάντλησης. Στη λήξη της δοκιμασίας επαναξιολογήθηκε η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας στις τρεις θέσεις σώματος, καθώς και στις 6, 12, 24, 48 και 72 ώρες που ακολούθησαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σημαντικά ($p < 0,05$) μεγαλύτερη μέγιστη καρδιακή συχνότητα κατά τη δοκιμασία Cooper συγκριτικά με τη δοκιμασία των επαναλαμβανόμενων σπριντ, παρότι και τα δύο πρωτόκολλα εκτελέστηκαν έως την εξάντληση. Στην περίοδο της ανάληψης (μετα-ασκησιακή αποκατάσταση) παρότι παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) στην καρδιακή συχνότητα μεταξύ των τριών θέσεων του σώματος, δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ των πρωτοκόλλων άσκησης. Οι δείκτες RMSSD και SDNN παρουσίασαν στατιστικά σημαντική αύξηση μετά την ολοκλήρωση του πρωτοκόλλου έως τις 6 ώρες μετά ($p < 0,05$), ενώ δεν παρατηρήθηκε καμία διαφορά στον ρυθμό αποκατάστασής τους μεταξύ των δυο πρωτοκόλλων. Τέλος, στις τρεις διαφορετικές θέσεις σώματος παρουσιάστηκε διαφοροποίηση των δεικτών RMSSD και SDNN μετά το πρωτόκολλο Cooper και του δείκτη SDNN μετά τα επαναλαμβανόμενα σπριντ ($p < 0,05$). Συμπερασματικά, η μεταβλητότητα και ο ρυθμός αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας δε διέφερε σημαντικά μετά την εκτέλεση αερόβιων και αναερόβιων δοκιμασιών μέγιστης προσπάθειας, καθώς στις 6 ώρες μετά την εκτέλεση των πρωτοκόλλων είχε αποκατασταθεί πλήρως. Η επίτευξη διαφορετικής μέγιστης καρδιακής συχνότητας στα δύο πρωτόκολλα, πιθανά οφείλεται σε μεγαλύτερη επίδραση παραγόντων περιφερικής και κεντρικής κόπωσης καθώς και συγκέντρωση γαλακτικού στη δοκιμασία των επαναλαμβανόμενων σπριντ και διαφορετική δραστηριοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, παρότι και οι δύο δοκιμασίες εκτελέστηκαν έως την καρδιοαναπνευστικής εξάντλησης.

Λέξεις-κλειδιά: ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ. ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΕΤΑ-ΑΣΚΗΣΙΑΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΑΕΡΟΒΙΑ, ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PHYSICAL AND KINETIC PERFORMANCE OF YOUNG PEOPLE

ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΙΟΡΟΒΙΓΚΑΣ ΣΤ., ΒΙΣΚΑΔΟΥΡΑΚΗ Μ., ΤΣΑΟΥΣΟΓΛΟΥ Α., ΤΣΕΓΚΟΥ Σ., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

MASTROPAVLOS E., SIOROVIGKAS S., VISKADOURAKI M., ΤΣΑΟΥΣΟΓΛΟΥ Α., TSEGKOY S., KARAKIRIOU S., SPASSIS A., SMILIOS I., DOUDA H., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

krhtikakhs31@gmail.com

Η κοινωνική αποστασιοποίηση που εφαρμόστηκε στο πλαίσιο των μέτρων προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού (COVID-19) προκάλεσαν αλλαγές στην καθημερινότητα των ατόμων, ιδιαίτερα των νέων, όπως τηλεκαίτευση και περιορισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων σε κλειστούς χώρους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκριθούν παράμετροι φυσικής κατάστασης και κινητικής απόδοσης (The Alpha-Fit Test Battery) σε πρωτοετείς φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης πριν την έναρξη της πανδημίας και κατά την επαναλειτουργία της δια ζώσης διδασκαλίας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 158 φοιτητές που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με το ακαδημαϊκό έτος εισαγωγής τους. Από το ακαδημαϊκό έτος εισαγωγής 2019-2020 αξιολογήθηκαν εβδομήντα πρωτοετείς φοιτητές (Ομάδα Α n=70) ηλικίας $19,08 \pm 1,08$ yrs, σωματικού βάρους $73,4 \pm 10,7$ kg, ύψους $1,78 \pm 0,06$ m) και από το 2021-2022 ογδόντα οκτώ φοιτητές (Ομάδα Β n=88) ηλικίας $18,96 \pm 1,06$ yrs, βάρους $73,9,0 \pm 11,6$ kg και ύψους $1,77 \pm 0,07$ m). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στη σύσταση σώματος, στην κινητική απόδοση καθώς και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Οι δοκιμασίες φυσικής κατάστασης και κινητικής απόδοσης περιλάμβαναν μετρήσεις για την αξιολόγηση της δύναμης των δύο χεριών, κάμψεις αγκώνων σε 40'', κατακόρυφο άλμα, τρέξιμο σε σχήμα οκτώ, παλίνδρομο τρέξιμο (4x10m) με μεταφορά αντικειμένου, μονοποδική στήριξη στο πέλμα, δίπλωση από εδραία θέση και γενική μυϊκή αντοχή (burpee test 30'). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τις δοκιμασίες αξιολόγησης της ευλυγισίας, της δύναμης των άνω άκρων, της ισορροπίας και των σωματομετρικών χαρακτηριστικών (περιφέρεια μέσης, περιφέρεια κοιλιάς, δείκτη BMI και άθροισμα εννέα δερματοπτυχών). Αντίθετα, σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τη γενική μυϊκή αντοχή ($p < 0,001$), την αλτικότητα ($p < 0,001$) και την ευκινησία ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, διαφαίνεται ότι η εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων, επηρέασε ορισμένες παραμέτρους φυσικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων των ατόμων νεαρής ηλικίας, που αποδίδονται κύρια στην υποκινητικότητα και στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας κατά την περίοδο της πανδημίας.

Λέξεις – κλειδιά: COVID 19, ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, FITNESS



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF MODERATE-INTENSITY WALKING ON THE FITNESS CHARACTERISTICS OF ELDERLY WOMEN

ΚΑΤΣΙΜΑΝΗ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Ε.

KATSIMANI A., KARAKIRIOU S., MICHALOPOULOU M., DOUDA H.

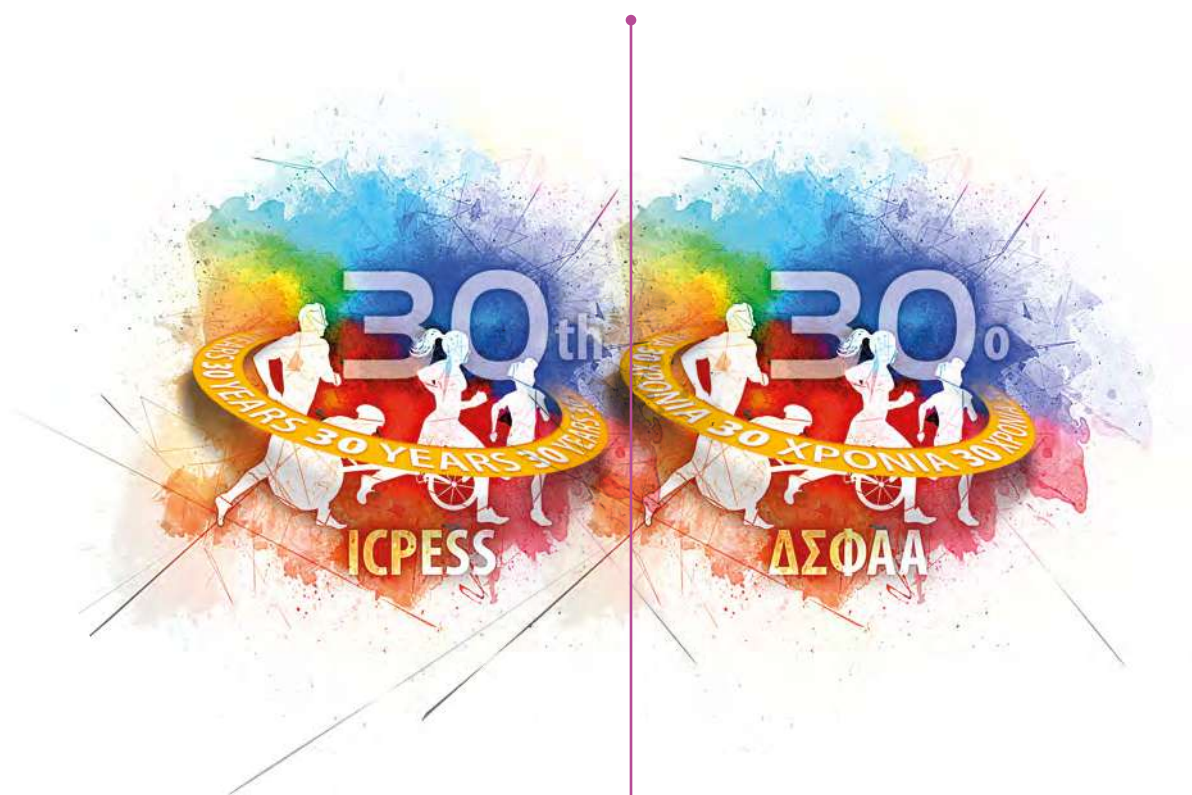
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athinak2000@gmail.com

Κατά τη γήρανση παρατηρείται μια φυσιολογική σταδιακή παρακμή του ανθρώπινου οργανισμού με συνέπεια τη μείωση της απόδοσης των φυσικών ικανοτήτων. Η τακτική φυσική δραστηριότητα προτείνεται ως μέσο για την προώθηση και διατήρηση της υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας, μ ετη βάδιση να συγκαταλέγεται στις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν τα χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης γυναικών τρίτης ηλικίας, οι οποίες συμμετείχαν σε πρόγραμμα βάδισης μέτριας έντασης το ελάχιστο έξι μήνες. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 17 γυναίκες άνω των 65 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα άσκησης με υψηλό σκορ συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Physical Activity Scale For The Elderly (PASE) και την ομάδα ελέγχου με χαμηλό αντίστοιχα σκορ. Συγκεκριμένα, στην ομάδα άσκησης εντάχθηκαν 9 γυναίκες (ηλικίας 68.7 ± 5.6 yrs, σωματικού βάρους 71.7 ± 6.45 kg, ύψους 1.62 ± 0.04 m) που συμμετείχαν σε πρόγραμμα βάδισης 60 λεπτών, τρεις φορές την εβδομάδα σε υπαίθριο χώρο, διανύοντας απόσταση 4.71 km με ένταση 65-76% της προβλεπόμενης μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HRmax) και στην ομάδα ελέγχου συμπεριλήφθηκαν 8 γυναίκες (ηλικίας 72.1 ± 4.6 yrs, σωματικού βάρους 71.8 ± 6.31 kg, ύψους 1.56 ± 0.04 m). Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των γυναικών πραγματοποιήθηκε με τη δέσμη μετρήσεων Senior Fitness Test (SFT). Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατικά σημαντική διαφορά ($p < 0.05$) στο ποσοστό σωματικού λίπους, στη δοκιμασία «κάμψη του αγκώνα» (Arm Curl Test) και την επιτόπια βάδιση δύο λεπτών (2-minute step test) ενώ δε σημειώθηκε σημαντική διαφορά ($p > 0.05$) στη δοκιμασία «ανόρθωση από καρέκλα» (chair stand test), στη «δίπλωση από καθιστή θέση» (Chair Sit And Reach Test), στη δοκιμασία «χέρια πίσω από την πλάτη» (back scratch test) και στην «ανόρθωση-περπάτημα-κάθισμα» (8-foot up and go test). Οι επιδόσεις των γυναικών που περπατούσαν συστηματικά περιλαμβάνονταν στα όρια των επιθυμητών τιμών των δοκιμασιών σύμφωνα με τις σχετικές ηλικιακές νόρμες αντιστοίχισης, σε αντίθεση με τις χαμηλές τιμές της ομάδας ελέγχου. Από τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι η συμμετοχή σε μέτριας έντασης βάδιση μπορεί να βελτιώσει τη σύσταση του σώματος γυναικών τρίτης ηλικίας και τη γενικότερη αντοχή αλλά φαίνεται να επιδρά λιγότερο ως προς τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά φυσικής κατάστασης δηλαδή την ευλυγισία, την ευκινησία και τη δύναμη.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΑΔΙΣΗ, ΓΗΡΑΝΣΗ, ΑΝΤΟΧΗ, ΔΥΝΑΜΗ, ΕΥΚΑΜΜΨΙΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία

ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΒΑΡΚΕΛΩΝΗΣ (1992) ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΜΑΝΟΥΕΛ ΒΑΘΚΕΘ ΜΟΝΤΑΛΜΠΑΝ

THE 1992 BARCELONA OLYMPIC GAMES IN MANUEL VÁZQUEZ MONTALBÁN'S BOOKS

ΣΑΜΑΡΑ Α., ΨΗΦΑΣ Ι.

SAMARA A., PSIFAS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

katniksam@yahoo.gr

Ο Καταλανός Μανουέλ Βάθκεθ Μονταλμπάν (*Manuel Vázquez Montalbán*, 1939-2003) υπήρξε πολυγραφότατος εργάτης του λόγου: δημοσιογράφος, μυθιστοριογράφος, ποιητής, δοκιμιογράφος, ανθολόγος, συντάκτης προλόγων, ευθυμογράφος, κριτικός και γαστρονόμος. Διέπρεψε, μεταξύ άλλων, στο λεγόμενο αστυνομικό «μαύρο μυθιστόρημα» της ισπανικής λογοτεχνίας αποδίδοντας ευρύτερα το κοινωνικοπολιτικό, ιστορικό και πολιτισμικό χρονικό του τελευταίου τρίτου του 20^{ου} αιώνα. Η μέθοδος της παρούσας εργασίας βασίζεται στη συνεξέταση της λογοτεχνικότητας και της ιστορικότητας ενός κειμένου: ένα λογοτεχνικό έργο, ακόμα και αν δεν κάνει καμία ευθεία αναφορά στην ιστορία, έχει κατά πάσα πιθανότητα ενσωματώσει την αίσθηση της βιωμένης πραγματικότητας της εποχής του, μια αίσθηση που μπορεί να ανιχνευτεί στη δομή, στη γλώσσα, στο περιεχόμενο. Επομένως, τα έργα του Μονταλμπάν μπορούν να αποτελέσουν έμμεση ιστορική πηγή για τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης. Μελετώνται τα τρία βιβλία που κυρίως ανφέρονται στη διαδικασία του μετασχηματισμού της Βαρκελώνης από φτωχό λιμάνι σε τουριστική μητρόπολη εν όψει των αλλαγών που αναμένονταν λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων χωρίς να απουσιάζουν οι αναφορές σε άλλα έργα του συγγραφέα. Συγκεκριμένα, στο βιβλίο *Barcelonas* (1987) ο Μονταλμπάν αποτυπώνει μια φανταστική περιήγηση στην πόλη φωτίζοντας την πλούσια ιστορία και την πολυτάραχη πολιτική της, την τέχνη, τη γαστρονομία και το ποδόσφαιρο επικρίνοντας έντονα τις αξίες της νέας «Ολυμπιακής» Βαρκελώνης. Στο μυθιστόρημα *Ο ελληνικός λαβύρινθος* (*El laberinto griego*, 1991) ο πρωταγωνιστής αναλαμβάνει για λογαριασμό ενός ζευγαριού Γάλλων να εντοπίσει πού βρίσκεται ο Έλληνας σύζυγος της κυρίας. Καθώς περιδιαβαίνουν τις παλιές βιομηχανικές ζώνες της Βαρκελώνης ο συγγραφέας διαπιστώνει πως αυτές αλλάζουν δραματικά προς το χειρότερο ενόψει της επερχόμενης Ολυμπιάδας. Στο μυθιστόρημα *Σαμποτάζ στους Ολυμπιακούς Αγώνες* (*Sabotaje olímpico*, 1993), ενώ η πόλη ζει στους ρυθμούς των Ολυμπιακών Αγώνων, εξαφανίζονται μυστηριωδώς οι λαμπαδηδρόμοι, κινδυνεύουν τα μέλη της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, κυκλοφορούν φήμες για συνωμοσίες, απειλούνται πολιτικές αναταραχές και πολεμικές συγκρούσεις και το ενδεχόμενο πολλαπλών δολιοφθορών σπέρνει τον πανικό και την ανασφάλεια. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να αναζητήσει: εάν η επικριτική αυτή στάση του Μονταλμπάν (και άλλων διανοουμένων κατ' επέκταση) έχει να κάνει με τους ίδιους τους Αγώνες και το περιεχόμενό τους β) εάν σχετίζεται με προσωπικά «φαντάσματα» του συγγραφέα γ) εάν η δυσaréσκειά του επισημαίνει την ανεπάρκεια όσων μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εξελίξεις στις πρώτες δεκαετίες της μετάβασης από τη δικτατορία του Φράνκο στην κοινοβουλευτική δημοκρατία επικεντρώνοντας σε αυτούς που εκμεταλλεύτηκαν με όλους τους τρόπους τους Ολυμπιακούς Αγώνες προς ίδιον όφελος και απέτυχαν να χρησιμοποιήσουν δεόντως την οικονομική ευμάρεια της Ολυμπιάδας του 1992 για την αντιμετώπιση της κοινωνικής φτώχειας.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΟΝΤΑΛΜΠΑΝ, ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



Ο ΣΕΝΤΕΡ ΦΟΡ ΔΟΛΟΦΟΝΗΘΗΚΕ ΤΟ ΣΟΥΡΟΥΠΟ. ΜΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΟΜΩΝΥΜΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ΤΟΥ ΜΑΝΟΥΕΛ ΒΑΘΚΕΘ ΜΟΝΤΑΛΜΠΑΝ (1988)

THE CENTER FORWARD WAS KILLED AT SUNSET. A TEACHING PROPOSAL BASED ON MANUEL VAZQUEZ MONTALBAN'S NOVEL (1988)

ΣΑΜΑΡΑ Α., ΤΣΑΡΔΑΚΛΗΣ Α.

SAMARA A., TSARDAKLIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

katniksam@yahoo.gr

Ο Καταλανός Μανουέλ Βάθκεθ Μονταλμπάν (*Manuel Vázquez Montalbán, 1939-2003*) υπήρξε σημαντικότερος συγγραφέας ο οποίος διέπρεψε, μεταξύ πολλών, στο λεγόμενο αστυνομικό «μαύρο μυθιστόρημα» της ισπανικής λογοτεχνίας αποδίδοντας ευρύτερα το κοινωνικοπολιτικό, ιστορικό και πολιτισμικό χρονικό της εποχής του. Η παρούσα εργασία αναφέρεται σε διδακτικό σενάριο βασισμένο στο μυθιστόρημα *Ο σέντερ φορ δολοφονήθηκε το σούρουπο* (*El delantero centro fue asesinado al atardecer*, 1988) που εκπονήθηκε και εφαρμόστηκε σε τμήμα της Β' Λυκείου του 3^{ου} ΓΕΛ Κομοτηνής κατά το σχολικό έτος 2021-22. Στο βιβλίο, με αφορμή την αστυνομική πλοκή, παρουσιάζονται δύο ποδοσφαιρικές ομάδες, η ομάδα της Βαρκελώνης -κατά τον συγγραφέα ο πλουσιότερος ποδοσφαιρικός σύλλογος του κόσμου- και η Θεντέγιας, μια παρηκμασμένη πια συνοικιακή ομάδα, καθώς και δύο αθλητές σέντερ φορ, αφενός ο πιο διάσημος ποδοσφαιριστής της Ευρώπης, ο Τζάκ Μόρτιμερ, που την προηγούμενη χρονιά βραβεύτηκε με το «Χρυσό παπούτσι», και ο Παλαθίν, μεγαλύτερος στην ηλικία, η καριέρα του οποίου στο ποδόσφαιρο έχει καταστραφεί εξ αιτίας κάποιου τραυματισμού. Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα σχεδιάστηκε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του μαθήματος Νέα Ελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία. Το απόσπασμα που διδάχθηκε επιλέχθηκε με βάση την πεποίθηση πως καθοριστικός παράγοντας ώστε ο ρόλος των μαθητών/-τριών να γίνει πιο ενεργός, κριτικός και βιωματικός είναι να τους/τις δοθεί η δυνατότητα να επιλέξουν οι ίδιοι/-ες τα θέματα με τα οποία θα ήθελαν να ασχοληθούν. Ανάμεσα σε αυτά το ποδόσφαιρο και ο αθλητισμός εν γένει κατέχουν εξέχουσα θέση. Πρωταρχικοί στόχοι της δραστηριότητας αποτέλεσαν να προβληματιστούν τα παιδιά για τον ρόλο των ποδοσφαιρικών ομάδων ως συμβολικών στρατών μιας πόλης, για το κοινωνικό υπόβαθρο πίσω από την ανισότητα μεταξύ των ομάδων, για τον ρόλο των ΜΜΕ, για τον βίο των αθλητών μετά την παύση της σταδιοδρομίας τους και για τον ρόλο της συλλογικής μνήμης της κοινότητας. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε επικεντρώθηκε στη διερευνητική μάθηση με βάση τις αξίες της δημιουργικότητας, των επικοινωνιακών και κριτικών δεξιοτήτων, της αυτοέκφρασης και της αυτογνωσίας, της πολυπολιτισμικότητας και της κοινωνικής ευαισθησίας αξιοποιώντας τη δημιουργική γραφή. Τα αναγκαία εποπτικά υλικά, μέσα και εργαλεία εξασφαλίστηκαν με τη χρήση του διαδικτύου και με βάση το εγκεκριμένο από επίσημους φορείς διαθέσιμο υποστηρικτικό ηλεκτρονικό υλικό. Ως είθισται, στο τέλος της δραστηριότητας ελέγχθη ο βαθμός επίτευξης των επιδιωκόμενων στόχων και η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας ενώ σχεδιάστηκε και αυτοαξιολόγηση για τους μαθητές/τις μαθήτριες. Βασική μας πεποίθηση ήταν ότι η λογοτεχνία που αναδεικνύει θέματα σχετικά με τον αθλητισμό, θα μπορούσε να προσελκύσει τους/τις εφήβους που δεν είναι ήδη αναγνώστες/-τριες καλλιεργώντας τη φιλιαναγνωσία σε αυτή την ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ, ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ

ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΤΟ ΖΗΤΗΜΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΠΑΥΛΟΥ THE ISSUE OF ATHLETIC TERMINOLOGY IN SAINT PAUL'S EPISTLES

ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

ROUTACHIDIS C., ALBANIDIS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

cpoutachidis@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εντοπιστούν οι απαρχές της χρήσης αθλητικών όρων στη χριστιανική βιβλιογραφία. Ο Απόστολος Παύλος, ο Απόστολος των Εθνών, όπως έχει κυριαρχήσει να λέγεται, είναι αυτός που πρώτος εγκαινιάζει την εισαγωγή αθλητικών όρων στη νέα χριστιανική θρησκεία. Συγκεκριμένα, στην πρώτη του επιστολή προς τους Κορίνθιους (56 μ.Χ.), αναφέρεται ο λόγος αυτής της επιλογής. Ο Παύλος λοιπόν εξηγεί ότι, με εκείνους που ήταν εκτός νόμου Μωυσή για να κατορθώσει να συναναστραφεί μαζί τους έγινε σαν να ήταν και αυτός εκτός νόμου (Α΄ Κορ. 9,21). Σύμφωνα με αυτήν τη συλλογιστική ο Παύλος γράφει προς τους Κορίνθιους για την προσπάθεια που απαιτείται για τη σωτηρία χρησιμοποιώντας εκτεταμένες παρομοιώσεις και συμβολισμούς από την αθλητική ορολογία αφού μιλά στους Έλληνες Κορίνθιους και θέλει να επιτύχει τη σύμπλευση με τις δικές τους ιδέες και τα βιώματα (Α΄ Κορ. 9,24-27). Αποτελεί λοιπόν αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι ο Παύλος πρώτος χρησιμοποίησε τους αθλητικούς όρους στη χριστιανική θρησκευτική πρακτική. Η πρώτη αναφορά του Παύλου στις οποίες χρησιμοποιείται η αθλητική ορολογία μέσα στα κείμενα χωρίς να υπάρχει ο καθοδηγούμενος και επεξηγηματικός παραλληλισμός της πρώτης επιστολής προς τους Κορίνθιους, είναι η επιστολή προς τους Φιλιπησίους (Φιλιπ. 1, 27-28). Ο Παύλος δεν είναι αυτός που εισάγει στην Ελληνική γλώσσα νέο λεξιλόγιο συμβολισμών υιοθετημένων από την πρακτική της αγωνιστικής. Η γλώσσα της αγωνιστικής και οι σημασιολογικές έννοιες έχουν εισαχθεί σε πρότερους καιρούς, αφού τα αθλήματα αποτελούν βίωμα και οι έννοιες και τα νοήματα εύκολα μεταφέρονται από την αγωνιστική στην καθημερινή πρακτική. Έτσι, είναι εύκολο αθλητικές έννοιες και όροι που χρησιμοποιούνται σε αλλότριες καταστάσεις να μπορούν να γίνονται αντιληπτοί και εξηγήσιμοι. Ο Παύλος συνεχίζει να χρησιμοποιεί παραδείγματα από την αθλητική ορολογία και σε άλλες επιστολές, όπως στην επιστολή του προς τους Κολοσσαείς (Κολοσσαείς 1, 11) στην πρώτη επιστολή προς τους Θεσσαλονικείς. (Θεσ. Α΄ 2,19), στις δύο επιστολές προς τον μαθητή του Τιμόθεο (Προς Τιμόθεον Α΄ 6,12, και Προς Τιμόθεον Β΄ 2,5) καθώς και στην επιστολή του προς Εβραίους (Προς Εβραίους 2,7). Το συμπέρασμα που δύναται να εξαχθεί είναι ότι η χρήση των αθλητικών όρων είναι οικεία και για τους Εβραίους. Η μακρόχρονη αλληλεπίδραση των δύο λαών και η μεταλαμπάδευση διαφόρων πολιτικών, πολιτιστικών, ιδεολογικών κοινωνικών πρακτικών κατά τους ελληνιστικούς χρόνους και αργότερα κατά τους χρόνους της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας είναι και η αιτία της υιοθέτησης αθλητικών όρων στο λεξιλόγιο των Εβραίων σε βαθμό που χρησιμοποιούν του όρους αυτούς και μεταφορικά, για να εκφραστούν.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ, ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΟΙ



ΤΑ ΛΑΪΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ 19^ο ΚΑΙ 20^ο ΑΙΩΝΑ

FOLK ATHLETIC GAMES IN ORGANIZED SPORTS COMPETITIONS DURING THE 19TH AND 20TH CENTURY

ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε., ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Μ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.

BAMPALIS C., ALBANIDIS E., VARVOYNIS M., GOULIMARIS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

cbampali@phyed.duth.gr

Οι λαϊκοί αθλητικοί αγώνες ήταν δρώμενα που πραγματοποιούνταν από τον αγροτικό και αστικό πληθυσμό στο πλαίσιο εθιμικών εκδηλώσεων. Ορισμένες από αυτές τις εκδηλώσεις αφορούσαν θρησκευτικές εορτές, διαβατήρια ευετηρικά δρώμενα, εκδηλώσεις του κοινωνικού - θρησκευτικού βίου, έθιμα της παραγωγής και εμποροπανηγύρεις. Στις προβιομηχανικές κοινωνίες, αποτελούσαν δρώμενα που αποσκοπούσαν στην πρόκληση ευφορίας, ενώ περνώντας στον 19ο αιώνα στόχευαν στην κοινωνικοποίηση και την επιβεβαίωση της εθνικής και κοινοτικής ταυτότητας των κατοίκων μιας περιοχής. Ήταν συνυφασμένα με τις ιδιαίτερες οικονομικές και επίκαιρες προκλήσεις της εποχής. Εξ' ου και τα δημοφιλέστερα αγωνίσματα ανταποκρινόταν στην προετοιμασία για πολεμικές συγκρούσεις, με πιο χαρακτηριστικά την πάλη, τις ιπποδρομίες, τα άλματα, τους αγώνες δρόμου, τη λιθοβολία, την άρση βαρών, τη διεγκυστίνδα και το σημάδι. Κατά τον 19ο αιώνα, το νεοσύστατο ελληνικό κράτος, υπό την επίδραση του κυρίαρχου ρεύματος του ρομαντισμού, φρόντισε να αναδείξει όψεις του ελληνικού πολιτισμού που επιβεβαίωναν τη συνέχεια του από την αρχαιότητα. Μία από αυτές ήταν οι αθλητικές δραστηριότητες των κλεφτών της οθωμανικής κατοχής και οι λαϊκές διασκεδάσεις του υπόδουλου πληθυσμού. Ορισμένα από τα λαϊκά αγωνίσματα συμπεριλήφθηκαν στο πρόγραμμα αγώνων των πρώτων αποπειρών τέλεσης αθλητικών διοργανώσεων, όπως για παράδειγμα οι Ζάππειες Ολυμπιάδες, παρόλη την πρωτοκαθεδρία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Αρκετά συνέχισαν να τελούνται κατά τη διάρκεια Πανελληνίων, περιφερειακών και τοπικών αγώνων, ενώ ένας μικρός αριθμός απέκτησε διεθνή χαρακτήρα, εντασσόμενα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Στις μέρες μας μόνο το άλμα εις τριπλούν συνεχίζει να υφίσταται ως αγώνισμα ολυμπιακού επιπέδου, με τα υπόλοιπα να αποκλείονται ως μη εξελίξιμα, λόγω του έντονου τοπικού τους χαρακτήρα. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστεί η εξέλιξη των λαϊκών αγωνισμάτων, εκτός από αυτών που χαρακτηρίστηκαν ως κλασικά, στο πλαίσιο των οργανωμένων αθλητικών διοργανώσεων.

Λέξεις - κλειδιά: ΛΑΪΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ, ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΤΟ ΕΜΦΥΛΙΑΚΟ ΑΦΗΓΗΜΑ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1947-1949 THE CIVIL NARRATIVE OF SEGAS MAGAZINE DURING THE PERIOD 1947-1949

ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Ι.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Ε.², ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.¹

ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Ι.¹, ALMPANIDIS Ε.¹, CHOUMERIANOS Ε.², LAPARIDIS Κ.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²PANTEION UNIVERSITY

giannoukosg123@gmail.com

Ο ελληνικός Εμφύλιος αποτελεί κομβικό σημείο στη σύγχρονη ελληνική ιστορία. Ως πρώτη φάση του Ψυχρού Πολέμου, αντανακλά στο εγχώριο επίπεδο την ιδεολογική και πολιτική σύγκρουση των δύο μεγάλων νικητών του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Κατόπιν της επιλογής της Αγγλίας να σταματήσει να επηρεάζει/καθορίζει τη μετά τον πόλεμο πολιτική κατάσταση στην Ελλάδα, το έργο αυτό αναλαμβάνει η Αμερική. Στο μεσοδιάστημα, η έκβαση του πολέμου είναι αμφίρροπη με αρκετές νίκες του Δημοκρατικού Στρατού (ΔΣΕ) έναντι του Εθνικού Στρατού (ΕΣ). Στο πλαίσιο αυτό ο αθλητισμός ενδεχομένως να λειτούργησε στην κατεύθυνση «τόνωσης του εθνικού φρονήματος». Την υπόθεση αυτή ενισχύει και η ίδρυση της Ανωτέρας Στρατιωτικής Επιτροπής Αθλητισμού Ενόπλων Δυνάμεων (ΑΣΕΑΕΔ), με το ΦΕΚ. 90 της 5ης Ιουνίου 1948, η οποία διοργάνωσε το 1ο πανελλήνιο πρωτάθλημα ενόπλων δυνάμεων τον Αύγουστο του 1948 και αντίστοιχο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Μέσα από τη μελέτη του περιοδικού του ΣΕΓΑΣ τα έτη 1947-1949, αναδείχθηκαν αρκετές αναφορές στο αρχαιοελληνικό αθλητικό παρελθόν. Οι αναφορές αυτές που υπάρχουν ήδη από προγενέστερες εκδόσεις, λειτουργούν ενισχύοντας την εθνική ταυτότητα. Σε κάποια αναφορά του το περιοδικό επιχειρεί ένα λόγο ενωτικό, αναφερόμενο στην ανάγκη ο αθλητισμός και η σωματική αγωγή να μείνουν εκτός, πολιτικών αντιπαραθέσεων. Ωστόσο, από τα τέλη του 1948 και τις αρχές του 1949, όπου ο πόλεμος μπαίνει στην πιο κρίσιμη περίοδο, το περιοδικό τάσσεται είτε έμμεσα (με αναφορές άλλων περί «συμμορισμού») είτε άμεσα (με αναφορά του ΣΕΓΑΣ) με το κυρίαρχο/κυβερνητικό αφήγημα. Ακολουθείται ποιοτική μεθοδολογία αναλυτικής ιστορίας, προκειμένου να αναδειχθεί η ερμηνεία των αναφορών αυτών και όχι απλώς η παράθεσή τους. Από 23 εκδόσεις για τα έτη 1947-1949, επιλέχθηκε μέρος αυτών, με αναφορές αφενός στην ανάγκη πολιτικής «ουδετερότητας» του αθλητισμού, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω και στο αρχαιοελληνικό παρελθόν και αφετέρου (προς το τέλος του πολέμου), στην άλλοτε έμμεση και άλλοτε άμεση στήριξη του ΕΣ, αφού υιοθετείται η ρητορική περί «συμμορισμού». Η ανάλυση κατέδειξε πως, καθώς ο Εμφύλιος διανύει την πιο κρίσιμη περίοδο, το περιοδικό από την πολιτική ενίσχυσης της εθνικής ταυτότητας με αναφορές στο αθλητικό αρχαιοελληνικό παρελθόν, επιχειρεί την ανύψωση του «εθνικού φρονήματος» με ευθείες βολές κατά του ΔΣΕ σε μία αντικομμουνιστική βάση, αφού η δράση του ΔΣΕ εξισώνεται με τη δράση συμμοριών.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΜΦΥΛΙΟΣ, ΣΕΓΑΣ, «ΕΘΝΙΚΟ ΦΡΟΝΗΜΑ»



Ο ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΛΥΨΗΣ ΤΩΝ ΗΤΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΝΤΥΠΑ ΜΕΣΑ. ΜΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

THE COVERAGE OF GREEK NATIONAL MEN'S BASKETBALL TEAM'S DEFEATS IN MEGA SPORTING EVENTS BY THE PRINT MEDIA. A LONGITUDINAL STUDY

ΤΣΑΠΑΡΗ Ι.

TSAPARI I.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

tsapariioanna@hotmail.com

Ο σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα ελληνικά Μέσα επικοινωνίας, και συγκεκριμένα ο ελληνικός Τύπος παρουσίασε τις ήττες που υπέστη η ελληνική ομάδα καλαθοσφαίρισης ανδρών στις διοργανώσεις του Ευρωμπάσκετ, μελετώντας τη χρονική περίοδο από το 2007 έως και το 2017. Για την εκπόνηση της εργασίας αυτής χρησιμοποιήσαμε το υλικό των καθημερινών πολιτικών εφημερίδων «Καθημερινή», «Τα Νέα», και «Έθνος», όπως και της αθλητικής εφημερίδας «Metro Sport». Ακολουθήθηκε σχετικά η μέθοδος της ανάλυσης περιεχομένου. Από τα ευρήματα προέκυψε πως οι ήττες της Ελληνικής Εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης, απασχόλησαν ιδιαίτερα τον ελληνικό Τύπο, καθώς ο αριθμός των δημοσιευμάτων ήταν μεγάλος. Βρέθηκε πως η αθλητική «Metro Sport» κάλυψε όλους τους αγώνες, σε αντίθεση με τις πολιτικές εφημερίδες, των οποίων η κάλυψη ήταν επιλεκτική. Τα ευρήματα ως προς το ύψος της κάλυψης ήταν μικτά, καθώς διαπιστώθηκε θετικό, αρνητικό, αλλά και μικτό ύψος. Γεγονός που ερμηνεύεται ότι η κάλυψη δεν ήταν σταθερή αλλά εξαρτιόνταν από παράγοντες όπως π.χ. η δυναμικότητα του αντιπάλου, οι επιδόσεις της διαιτησίας, ο κακός προγραμματισμός του πρωταθλήματος, που οδήγησε στην έλλειψη ξεκούρασης, αλλά και στις ασθένειες και τις απουσίες των αθλητών. Επίσης, διαπιστώθηκαν διαφορές ανάμεσα στον πολιτικό και τον αθλητικό τύπο. Ο αθλητικός τύπος χρησιμοποίησε πολύ μεγαλύτερο αριθμό κειμένων, σε αντίθεση με τον πολιτικό. Ο πολιτικός τύπος περιορίστηκε σε άρθρα γνώμης, ενώ ο αθλητικός τύπος δημοσίευσε μεγάλο αριθμό συνεντεύξεων με αθλητές και προπονητές. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, μας παρουσιάζουν την αντιμετώπιση που δέχθηκαν οι ήττες της Ελληνικής Εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης από τον ελληνικό έντυπο τύπο. Κατά πόσο δηλαδή αντιμετωπίστηκαν θετικά ή αρνητικά, αλλά και προς ποια κατεύθυνση ο τύπος καταλογίζει ευθύνες για τις ήττες αυτές. Επίσης, η έρευνα αυτή, μας επιτρέπει να συγκρίνουμε τον αθλητικό τύπο με τον πολιτικό, εστιάζοντας στις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στα είδη των εφημερίδων, αλλά και στον τρόπο που αυτές δουλεύουν.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΗΤΤΕΣ, ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ, ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 1932-1940 ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΝΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΑΚ) ΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

REPORTS OF OFFICIAL SKILLS - EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE PERIOD 1932-1940 FROM THE GENERAL ARCHIVES OF THE STATE OF IOANNINA

ΠΑΛΙΟΓΙΑΝΝΗ Μ., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε., ΚΑΡΑΦΥΛΛΗΣ Α., ΔΕΡΡΗ Β.

PALIOGIANNI M., ALBANIDIS E., KARAFILLIS A., DERRI V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Mirtopaliogianni@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του περιεχομένου 46 Εκθέσεων Υπηρεσιακών Ικανοτήτων αξιολόγησης Γυμναστών από Επιθεωρητές της περιόδου 1932 – 1940, που εντοπίστηκαν στα ΓΑΚ Ιωαννίνων. Εξ' αυτών οι 4 ήταν μέτριες προς αρνητικές. Οι 24 Εκθέσεις συντάχθηκαν από τους Επιθεωρητές Γυμναστικής: Παυλίνη, Καλφαρέντζο και Μπαμιέρο και οι άλλες 22 από τους Γενικούς Επιθεωρητές: Χαρδαβέλα, Σούλη, Παπαζαχαρίου και Παπαχαράλαμπος. Έχουν, περίπου, το ίδιο περιεχόμενο, ανεξαρτήτως εποχής. Παρέχουν λεπτομέρειες, για τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού έργου, και αποτελούν αξιολογικά και επιθεωρητικά κείμενα. Θίγουν ζητήματα, πρωτίστως, Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, που άπτονται της εκπαιδευτικής διαδικασίας: κτηριακή υποδομή, προγράμματα, μεθοδολογία, διδασκαλία και αντικατοπτρίζουν την πραγματική της κατάσταση. Αποτελούνται από δυο μέρη, αναφορικά με το περιεχόμενό τους: Το γενικό, όπου εμφανίζονται ιστορικο-χρονολογικές ενδείξεις σχολικών μονάδων, και περιλαμβάνει την ίδρυση των σχολείων, ύπαρξη ή μη γυμναστηρίου, τον αριθμό τάξεων, την αριθμητική επάρκεια ή ανεπάρκεια διδακτικού προσωπικού, το φύλο και το σύνολο μαθητών, ανά τάξη. Το ειδικό, που στοχεύει στην αποτίμηση της κατάστασης του σχολείου και στο οποίο γίνεται αναφορά στο δυναμικό των μαθητών και του διδακτικού προσωπικού. Επίσης, στους πόρους των σχολικών μονάδων, εξοπλισμό σχολείου, ήτοι όργανα γυμναστικής, μέσα και κτηριακές υποδομές. Επιπλέον, στα δελτία ποιότητας εκπαιδευτικών όπου καταχωρούνται: ονοματεπώνυμο, βαθμός υπηρεσίας, είδος πτυχίου, έτος λήψης, ξένες γλώσσες, έτη υπηρεσίας στην Μέση Εκπαίδευση, χρόνος μετάθεσης, επιθεώρησης, υγιεινή και οικογενειακή κατάσταση, πατρίδα του αξιολογούμενου και όνομα επιθεωρητή. Στην ίδια ενότητα καταγράφονται υλικοτεχνικές προδιαγραφές του κτηρίου: αίθουσες διδασκαλίας, επάρκεια ή μη αυλής, κοινόχρηστων χώρων και υλικού. Στο τέλος χρησιμοποιείται η καταληκτική φράση, η εμπεριέχουσα τη γενική κρίση - γνωμοδότηση περί διατήρησης «*ως πεπειραμένος λίαν μεθοδικώς διδάσκει και δια τούτο κρίνομεν αυτόν άξιον διατηρήσεως*» και μετάθεσης «*ευμενούς μεταθέσεως άξιος*», του Γυμναστή. Επιπροσθέτως, παρατηρήσεις περί επιστημονικής, διδακτικής και διοικητικής ικανότητας του αξιολογούμενου, κατά την παρακολούθηση του μαθήματος, όπως «*Ως προς την επιστημονικήν ικανότητα κρίνω αυτήν επαρκή, ως προς την διδακτικήν ικανότητα κρίνω αυτήν επαρκή, ως προς την διοικητικήν επιβολήν επαρκή, ως προς την ευσυνείδητον εκτέλεσιν των καθηκόντων της ευσυνείδητον, ως προς την συμπεριφοράν εξαίρετον και ως προς την εωσυχολικήν και εξωσχολικήν αυτής δράσιν εργατικήν*». Οι Εκθέσεις αποτελούσαν μέσον κοινωνικού ελέγχου και επηρέαζαν την υπηρεσιακή εξέλιξη των Γυμναστών «*περί διατήρησης και ευμενούς μετάθεσης*», όπως αυτό προκύπτει από τα προβλεπόμενα στην σχετική νομοθεσία και από τις γνωμοδοτήσεις των Επιθεωρητών, εφόσον αυτές ήταν θετικές.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΕΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ



ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ ΣΜΥΡΝΗ ΤΗΣ Μ. ΑΣΙΑΣ THE FIRST STEPS OF VOLLEYBALL IN SMYRNA, ASIA MINOR

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης είναι η εξέταση της συστηματικής δραστηριότητας του Πανιωνίου και της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων (Χ.Α.Ν.) σχετικά με το άθλημα της Πετοσφαίρισης. Αφορά την περίοδο πριν την καταστροφή της Σμύρνης το 1922. Καταγράφηκαν αθλητικά γεγονότα που φανερώνουν την αθλητική άνθιση της Σμύρνης αυτή τη χρονική περίοδο καθώς επίσης με τη καθιέρωση τακτικών αθλητικών διοργανώσεων τοπικού χαρακτήρα (Πανιώνιοι Αγώνες). Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν: βιβλιογραφικό υλικό από δημόσιες και ιδιωτικές βιβλιοθήκες, εκδόσεις που αφορούν τον Πανιώνιο της Σμύρνης, αρχεία αθλητικών οργανισμών και άλλων πολιτιστικών συλλόγων. Το άθλημα της Πετοσφαίρισης άρχισε να καλλιεργείται στη Μ. Ασία και ιδιαίτερα στη Σμύρνη από το 1919. Η πρωτοβουλία αυτή ανήκει στην τοπική Χ.Α.Ν. με την πολιτιστική και κοινωφελή δράση (ίδρυση των «Σπιτιών του Στρατιώτη») και στα στρατεύματα αμερικανών στρατιωτών που βρέθηκαν αγωνιζόμενοι στο Μικρασιατικό μέτωπο. Έφτασε και πρωτοπαίχθηκε στη Σμύρνη η Πετοσφαίριση μετά από εικοσιτέσσερα χρόνια της «εφεύρεσης» από τον αμερικανό Ουίλιαμ Μόργκαν, γυμναστή της Χ.Α.Ν. των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Από πρόθυμους αξιωματικούς και υπαξιωματικούς του εκστρατευτικού αμερικανικού στρατού της Χ.Α.Ν. Σμύρνης, διδάχθηκε και διαδόθηκε η αθλοπαιδιά της Πετοσφαίρισης σε μαθητές, σπουδαστές και σε αθλούμενους της πόλης. Δεν άργησε να ενταχθεί στις αθλητικές δραστηριότητες του Πανιωνίου Συλλόγου και να καλλιεργηθεί σε σημείο που να συμμετέχει και να πρωτεύει στις πρώτες - αρχικές - τοπικές διοργανώσεις. Το πρώτο πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης Σμύρνης (Championat) προκηρύχθηκε από τη Χ.Α.Ν. το 1922. Σε αυτό το πρωτάθλημα συμμετείχαν οι ομάδες: α) της Χ.Α.Ν., β) ομάδα των καθηγητών του αμερικανικού κολεγίου, γ) ομάδα μαθητών του αμερικανικού κολεγίου, δ) ομάδα προσωπικού του αμερικανικού προξενείου, ε) ομάδα προσωπικού του αγγλικού προξενείου, στ) ομάδα της σχολής Καλλιθέας, ζ) τουρκική ομάδα και η) ομάδα του Πανιωνίου. Νικήτρια ήταν η ομάδα του Πανιωνίου (2-1 σετ) που αναμετρήθηκε στον τελικό με την ομάδα των μαθητών του αμερικανικού κολεγίου. Αργυρό κύπελλο είχε αθλοθετηθεί από τον αμερικανό διευθυντή της εταιρείας πετρελαίων Μόρις, για τον νικητή του πρώτου αυτού πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης. Στη Σμύρνη οργανώθηκαν κι άλλοι αγώνες τοπικού χαρακτήρα, με συμμετοχές ομάδων πολιτών, ομάδας προσκόπων και ομάδων Συλλόγων. Τέτοιοι ήταν αγώνες ήταν αυτοί της XII Μεραρχίας με υπεύθυνο της διοργάνωσης τον ανθυπίατρο Καλαφάτη Γιώργο και αγώνες με διοργανωτή τον Σύλλογο του Πανιωνίου. Αυτά ήταν τα πρώτα αθλητικά δρώμενα στη Σμύρνη που αφορούν την Πετοσφαίριση ως προπομπός της αθλοπαιδιάς στην ελλαδικό χώρο από πρόσωπα και φορείς της περιοχής.

Λέξεις – κλειδιά : ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ, ΒΟΛΕΪ, ΧΑΝ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821 (1821-1829) **SWIMMING AND GREEK REVOLUTION OF 1821 (1821-1829)**

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.

PAPADOPOULOS N.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY

drnkp13@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας είναι να προσδιορισθούν ενδεικτικώς περιστατικά που αναδεικνύουν την σχέση των επαναστατών με την κολύμβηση, ως φυσική-αθλητική δραστηριότητα, ως στρατιωτικό προσόν και ως μέσο σωτηρίας. Η έρευνα συνίσταται σε σταχυολόγηση περιστατικών από συγγράμματα που αφορούν την ιστορία της Ελληνικής Επανάστασης (1821-1829). Παράδειγμα της χρήσης της κολύμβησης ως φυσικής-αθλητικής δραστηριότητας προσφέρει ο Λόρδος Βύρων, δεινός κολυμβητής, ο οποίος, κατά την άφιξή του στο Μεσολόγγι, στις αρχές Ιανουαρίου 1824, καταδύεται, από τη φρεγάτα που τον μετέφερε, για να κολυμπήσει στη λιμνοθάλασσα · τα νερά, όμως, ήταν ρηχά και ο Βύρων τραυματίστηκε, πράγμα που του κατέλιπε πόνους για τους επόμενους μήνες, που ήταν οι τελευταίοι της ζωής του. Τον ρόλο της κολύμβησης ως στρατιωτικού προσόντος των επαναστατών διαπιστώνουμε στον κόλπο της Πύλου τον Απρίλιο 1825. Ενώ οι τουρκο-αιγυπτιακές δυνάμεις του Ιμπραήμ, καταλαμβάνουν τη Σφακτηρία, οι υπερασπιστές της πέφτουν στη θάλασσα και κολυμπώντας προσπαθούν να φτάσουν στο κάστρο του Ναυαρίνου, που παραμένει στα χέρια των Ελλήνων υπό τον Μακρυγιάννη. Ακολουθεί η πολιορκία του Ναυαρίνου από τον Ιμπραήμ, ο Μακρυγιάννης στέλνει έναν πολεμιστή να μεταφέρει κολυμπώντας μήνυμα σε αγγλικό πολεμικό. Ο κολυμβητής, Μιχάλης Κυπραίος, καταδιώκεται από τουρκικό σκάφος και τελικώς, σε άθλια κατάσταση, περισυλλέγεται από το αγγλικό πολεμικό, παραδίδοντας προφορικά το μήνυμα ότι ο Ιμπραήμ δεν τηρεί τους όρους της ανακωχής. Ακολουθεί η διαμεσολάβηση της Αγγλίας, ώστε οι Έλληνες πολεμιστές να αποχωρήσουν από το κάστρο του Ναυαρίνου. Τη χρήση της κολύμβησης ως μέσο σωτηρίας διαπιστώνουμε κατά την καταστροφή των Ψαρών (21-22/6/1824). Η σύζυγος του Κωνσταντίνου Κανάρη, Δέσποινα, πέφτει μαζί με τα ανήλικα παιδιά της στη θάλασσα, για να αποφύγει την αιχμαλωσία ή/και τον θάνατο. Καλή κολυμβήτρια καταφέρνει να επιβιβασθεί σε ελληνικό σκάφος, το οποίο τη μετέφερε στην Αίγινα. Τα ανωτέρω περιστατικά αναδεικνύουν, ως ψήγματα, την ενασχόληση με την κολύμβηση στα ελληνικά ανοικτά ύδατα, κατά τις τραγικές, αλλά ένδοξες στιγμές της Επανάστασης του 1821.

Λέξεις-κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ, ΒΥΡΩΝ, ΚΥΠΡΑΙΟΣ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΝΑΡΗ



ΟΠΑΔΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΟΚ CLUB ΕΔΕΣΣΑΣ

FAN COMMUNITY AND SOCIAL SOLIDARITY. THE CASE OF PAOK CLUB EDESSAS

ΜΙΛΤΣΗΣ Γ.¹, ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ.¹, ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Ε.²

MILTSIS G.¹, MASTROGIANNAKIS D.¹, XOUMERIANOS E.²

¹ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

²ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

¹HELLENIC OPEN UNIVERSITY

²PANTEION UNIVERSITY

Geo_miltsis@yahoo.gr

Στην εργασία αυτή διερευνώνται οι δράσεις κοινωνικής αλληλεγγύης που αναπτύσσουν οι οργανωμένες οπαδικές κοινότητες. Συγκεκριμένα μελετάται η περίπτωση του τοπικού συνδέσμου φιλάθλων ΠΑΟΚ στην πόλη της Έδεσσας με στόχο την ανάδειξη των λόγων που ωθούν τα μέλη του σε αλληλέγγυες πράξεις, καθώς και οι κατηγορίες των ανθρώπων που επιλέγουν ή να αποκλείσουν από αυτές κατά τη χρονική περίοδο από το 2008 έως το 2021. Επίσης, προκύπτουν στοιχεία για τις διαδικασίες με τις οποίες οργανώνονται, χρηματοδοτούνται αυτές οι δράσεις καθώς και οι συμμαχίες που επιτυγχάνονται με άλλους φορείς για την επιτέλεσή τους. Η έρευνα βασίστηκε στην ποιοτική μέθοδο και συγκεκριμένα επιλέχθηκε το εργαλείο της ημιδομημένης συνέντευξης. Διενεργήθηκαν έξι συνεντεύξεις εις βάθος, ακολουθώντας την στρατηγική της σκόπιμης δειγματοληψίας, σε οργανωμένους οπαδούς όλοι τους μέλη της κοινότητας φιλάθλων ΠΑΟΚ CLUB Έδεσσας. Οι κύριες συνεντεύξεις ελήφθησαν το χρονικό διάστημα από 10/10/2021 έως 20/10/2021 και οι συμπληρωματικές από 05/11/2021 έως 8/11/2021, ενώ για την επεξεργασία των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης περιεχομένου. Από την ανάλυση των ευρημάτων του ερευνητικού υλικού, αναδεικνύεται ότι η συγκεκριμένη οπαδική κοινότητα δεν εστιάζει αποκλειστικά σε ζητήματα που σχετίζονται με την φίλαθλη ιδιότητα τους, αλλά αναζητά τον ρόλο της μέσα στη κοινωνία, συμβάλλοντας στη καλύτερευση της ποιότητας ζωής ανθρώπων που το έχουν ανάγκη, διοργανώνοντας ποικίλες δράσεις κοινωνικής αλληλεγγύης.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΠΑΔΙΣΜΟΣ, ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΟΠΑΔΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, ΟΠΑΔΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΠΑΟΚ

ORAL PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΠΑΙΔΕΙΑ, ΚΑΛΟΚΑΓΑΘΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΟ ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ. ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΟ-ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΑ

“ΠΑΙΔΕΙΑ”, “ΚΑΛΟΚΑΓΑΘΙΑ” AND ATHLETIC ACTIVITIES IN THE ANCIENT GREEK WORLD ACCORDING TO THE ATHENIAN MODEL. A HISTORICAL-PHILOSOPHICAL APPROACH THROUGH INSCRIPTIONS AND TEXTS

ΚΑΜΕΑΣ Ν., ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.

KAMEAS N., ALBANIDIS E.

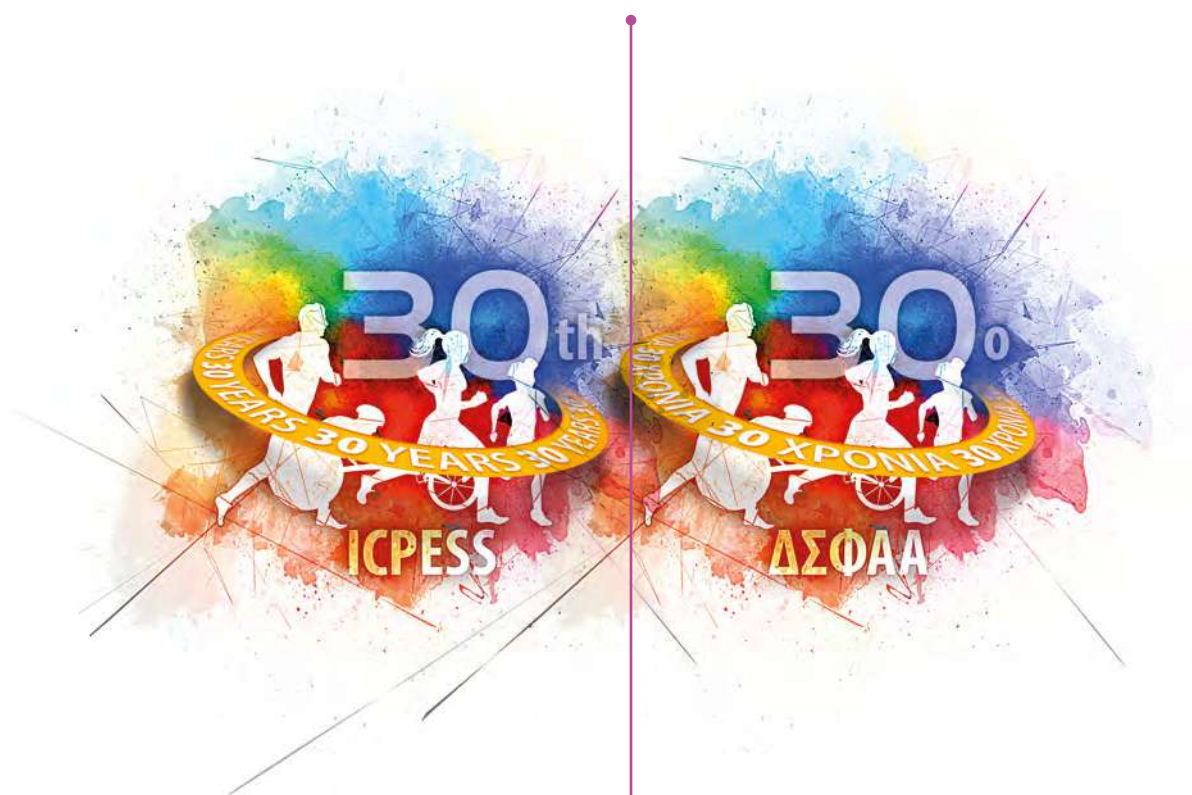
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

nkameas@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει κατ' αρχήν το πλαίσιο λειτουργίας της παιδείας, της *καλοκάγαθίας* και των αθλητικών δραστηριοτήτων (τη μεταξύ τους σχέση) στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Χρησιμοποιήθηκαν ο περιγραφικός και ο επεξηγηματικός/ερμηνευτικός τύπος ιστορικής έρευνας και η φιλοσοφική μέθοδος στη Φυσική Αγωγή (συνδυαστικά). Πηγές για την παρούσα εργασία αποτέλεσαν αρχαίες επιγραφές, κυρίως από την Αττική και τη Μ. Ασία, οι οποίες αντλήθηκαν μέσα από το έργο του McCabe.D, *Princeton Project on the Inscriptions of Anatolia*. Ακόμη, αξιοποιήθηκαν κείμενα από την αρχαία ελληνική γραμματεία (*Ηρόδοτος, Ισοκράτης, Πλάτωνας, Αριστοτέλης, Λουκιανός*, κ.ά.) αλλά και σύγχρονες μελέτες, ελλήνων και ξένων συγγραφέων (*Henri-Irénée Marrou, Albert Reble, Σωτήρης Γιάτσης, Αναστάσιος Γιαννικόπουλος*, κ.ά.). Η *καλοκάγαθία*, ως κορυφαία αρετή και ιδεατό πρότυπο ζωής, αποτέλεσε, για πολλούς αιώνες, με σχετικές χρονικές και χωρικές διαφοροποιήσεις και προσαρμογές, την επιτομή του αξιακού συστήματος, του ηθικού κώδικα και της παιδαγωγικής λογικής (αρμονική σωματική-πνευματική ανάπτυξη και ηθική-κοινωνική ολοκλήρωση) στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Η *καλοκάγαθία*, κατά την κλασική περίοδο (478 π.Χ. - 323 π.Χ.), ήταν ο κυρίαρχος παιδευτικός προσανατολισμός στα γυμνάσια και στην εφηβεία της Αττικής: σύμμετρη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος και ανάδειξη του ψυχοσωματικού κάλλους, σε συνδυασμό με την καλλιέργεια ηθικής, πολιτικής/πολιτειακής και «θρησκευτικής» συνείδησης. Στην ελληνιστική περίοδο των βασιλείων (323 π.Χ.--31 π.Χ.) και ακόμη περισσότερο στην αυτοκρατορική περίοδο (31 π.Χ.-330 μ.Χ.) - κυρίως στη Μ. Ασία - ο «παραδοσιακός» ισόρροπος προσανατολισμός της *καλοκάγαθίας* (γυμνάσια), μάλλον εμφανίζει στοιχεία ενίσχυσης της διανοητικής παιδείας και του πολιτικού/πολιτειακού χαρακτήρα, χωρίς απαραίτητα να αποδυναμώνεται ο ρόλος των αθλητικών δραστηριοτήτων. Επί της ουσίας, το παιδευτικό ιδεώδες της *καλοκάγαθίας*, φαίνεται να πραγμάτωνε διαχρονικά την προσπάθεια της πολιτείας να καταστήσει το άτομο ένα άρτιο και λειτουργικό μέλος στην αλληλεπιδρώσα σχέση πόλης/πολιτείας-πολίτη. Έτσι, αυτή η επιδίωξη (της πολιτείας) ταυτιζόταν με τον χαρακτήρα και τον σκοπό της παιδείας στα γυμνάσια και στην αττική εφηβεία αλλά και ευρύτερα στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Η γυμναστική, η «αθλητική παιδεία» και η σωματική και στρατιωτική εκπαίδευση κατάφερναν να συνδυαστούν αρμονικά με τη διανοητική/πνευματική παιδεία και την ηθική αγωγή, ενεργοποιώντας, τις κατάλληλες διεργασίες κοινωνικοποίησης, καθώς και πολιτικής, ηθικής και θρησκευτικής ανάπτυξης. Πάντως, αξίζει να αναφερθεί πως σύμφωνα με τον ιστορικό *Henri-Irénée Marrou*: ...δεν υπάρχει αμφιβολία ότι στην παρούσα «αρχαία» εποχή ο καλός κάγαθος είναι προπάντων ένας αθλητικός τύπος... Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί πως οι αθλητικές δραστηριότητες, κατείχαν σημαίνοντα λειτουργικό ρόλο στο πλαίσιο της αρχαιοελληνικής παιδείας, συμβάλλοντας τόσο στην ψυχοσωματική ανάπτυξη όσο και στην ηθικο-κοινωνική τελείωση του-εν δυνάμει-καλού κάγαθου πολίτη.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΚΑΛΟΣ ΚΑΓΑΘΟΣ



ORAL PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση

ORAL PRESENTATIONS

Motors Learning-Development-Performance

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ: Ο ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΝΝΙΑΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

“ATHLIPOLISM”: THE ROAD TO A UNITED SPORTS EDUCATION SYSTEM

ΜΑΡΚΑΤΗ Α.¹, ΣΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ Β.²

MARKATI A.¹, SALAGIANNIS V.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

amarkati@phed.uoa.gr

Η συγκεκριμένη παρουσίαση στοχεύει στη γνωριμία με ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα εξοικείωσης των παιδιών με τον αθλητισμό, ονόματι «αθλητική προπαίδεια -Α.Π.». Η Α.Π. αποτελεί ένα σύστημα προκαταρκτικής προπαρασκευαστικής εκπαίδευσης του παιδιού στον αθλητισμό μέσω της καλλιέργειας βασικών στοιχείων του αθλητισμού, και συγκεκριμένα συνδυασμού α) των ψυχοκινητικών – αθλητικών δεξιοτήτων του παιδιού μέσα από τη γνωριμία του με μια σειρά από ολυμπιακά και μη αθλήματα, ονόματι «αθλητικό παιχνίδι» και β) των αθλητικών γνώσεων μέσω χρήσης πολιτισμικών εργαλείων, ονόματι «αθλητικό εργαστήρι». Η Α.Π. στοχεύει στην προαγωγή σφαιρικής εικόνας του αθλητισμού προς όλα τα παιδιά ανεξαρτήτου κινητικού επιπέδου, όπου το σώμα καλλιεργεί το πνεύμα και το πνεύμα τροφοδοτεί το σώμα. Προτεραιότητα της Α.Π. είναι η μύηση των παιδιών προς τη δια βίου άσκηση και την απόκτηση προσωπικής αθλητικής ταυτότητας καθώς και στην αθλητική εκπαίδευση και καλλιέργεια του παιδιού μέσα από την επαφή του με μια σειρά από αθλήματα και πολιτισμικά παιχνίδια. Η Α.Π. απευθύνεται σε γυμναστές με ρόλο «εκπαιδευτικού – εμψυχωτή» οι οποίοι, εφόσον εκπαιδευτούν στην Α.Π., μπορούν να δραστηριοποιηθούν σε εξωσχολικές δομές και φορείς. Ο εξοπλισμός είναι προσαρμοσμένος στο άθλημα και στην ηλικία, ενώ, το καθημερινό πρόγραμμα που ακολουθείται, διαμορφώνεται με βάση μια σειρά από παραμέτρους, όπως, π.χ. τα αθλήματα που επιλέγονται ανά κύκλο διδασκαλίας των επιλεγμένων αντικειμένων, τον συνδυασμό αυτών σε κάθε αντικείμενο μαθήματος, τα παιδιά που συμμετέχουν κτλ. Επίσης, στην αρχή και στο τέλος του κάθε κύκλου, γίνεται αξιολόγηση των δεξιοτήτων των παιδιών, ώστε να εξεταστεί η βελτίωση που πρόσφερε η συμμετοχή του στην Α.Π. Η Α.Π. βρίσκεται στον 3^ο χρόνο εφαρμογής της εντός του πολυχώρου «Μικροί Αθλητές» με έδρα το Αγρίνιο σε ηλικίες 5-9 ετών και τα οφέλη του προγράμματος στα παιδιά είναι πολλαπλά. Συγκεκριμένα, φάνηκε πως (α) βοήθησε να αγαπήσουν τα παιδιά τον αθλητισμό, (β) βοήθησε να ανακαλύψουν τα παιδιά το άθλημα που τους ταιριάζει περισσότερο, (γ) βελτίωσε τις δεξιότητές τους πολυδιάστατα, (δ) τα παιδιά μπόρεσαν να κοινωνικοποιηθούν και να καλλιεργήσουν σεβασμό στη διαφορετικότητα και την αποδοχή (ε) βοήθησε να παραμείνουν ενεργά και να βελτιωθούν αισθητά ακόμη και παιδιά που δυσκολεύονται σε μια σειρά από ψυχοκινητικούς παραμέτρους. Στην εφαρμογή της η ΑΠ δεν αποθάρρυνε κανένα παιδί εφόσον ζητούμενο ήταν η γνωριμία με τα αθλήματα, η διασκέδαση, η ενθάρρυνση και η ενεργή συμμετοχή παρά η απόδοση αυτό καθαυτό.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ, ΕΜΨΥΧΩΣΗ



ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΛΙΣΤΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ "ADULT DEVELOPMENTAL COORDINATION/DYSPRAXIA CHECKLIST" (ADC), ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

A PRELIMINARY STUDY ON THE RELIABILITY OF THE GREEK VERSION OF THE CHECKLIST "ADULT DEVELOPMENTAL COORDINATION/DYSPRAXIA CHECKLIST" (ADC), IN YOUNG ADULTS

ΠΑΠΠΑΣ Ι., ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΓΗΡΟΥΣΗ Φ., ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.

PAPPAS I., KATARTZI E., KONTOU M., GIROUSI F., MONASTIRIDI S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ioanpapp@phed-sr.auth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία της ελληνικής έκδοσης της λίστας ελέγχου Adult Developmental Coordination Disorders/Dyspraxia Checklist (ADC), η οποία έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει και να αξιολογεί τις κινητικές δυσκολίες σε νεαρούς ενήλικες. Στην έρευνα συμμετείχαν $N = 103$ νεαροί/ές ενήλικες, ηλικίας 19 έως 26 ετών, οι οποίοι δεν είχαν κάποια διάγνωση για νευρολογικές διαταραχές, ή άλλη αναπηρία. Συμπλήρωσαν τη λίστα ελέγχου ADC δύο φορές, με διάστημα τριών εβδομάδων μεταξύ της μέτρησης και της επαναμέτρησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλούς δείκτες εσωτερικής συνοχής, τόσο στις βαθμολογίες των υποκλιμάκων της λίστας ελέγχου (Cronbach alphas .77-.92), όσο και στη συνολική βαθμολογία της ($\alpha=.93$). Επιπλέον, ο συντελεστής ενδοταξικής συσχέτισης (Intraclass Correlation Coefficient –ICC) εμφάνισε μέτριες προς υψηλές τιμές που κυμάνθηκαν από .63 έως .87 σε όλες τις βαθμολογίες των υποκλιμάκων και στη συνολική βαθμολογία. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι, η ελληνική έκδοση της λίστας ελέγχου ADC των ενηλίκων είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο για την ανίχνευση των κινητικών δυσκολιών που σχετίζονται με την αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού, το οποίο, με δεδομένο ότι οι κινητικές δυσκολίες συνεχίζονται και στην ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας αρνητικά πολλούς τομείς της καθημερινότητας και όχι μόνο τον κινητικό τομέα των ατόμων, μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο μέσο για την ανίχνευση αυτών των δυσκολιών και τον καθορισμό των τομέων που αυτές βρίσκονται, με στόχο το σχεδιασμό και την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης, στον ελληνικό πληθυσμό.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ -ΑΔΚΣ, ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΝΔΟΤΑΞΙΚΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΟΥ CRONBACH A

ORAL PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ «TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT-3»: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE “TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT-3”: SYSTEMATIC REVIEW

KARAGEORGOPOULOU M.¹, BENETSANOY Φ.², VALENTINI N.C.³, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

KARAGEORGOPOULOU M.¹, VENETSANOU F.², VALENTINI N.C.³, KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³FEDERAL UNIVERSITY OF RIO GRANDE DO SUL, BRAZIL

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³FEDERAL UNIVERSITY OF RIO GRANDE DO SUL, BRAZIL

mkarageo@phyed.duth.gr

To Test of Gross Motor Development- 3rd edition (TGMD-3) έχει σκοπό την αξιολόγηση των αδρών κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά ηλικίας 3-11 ετών, μέσα από τη χορήγηση 13 δοκιμασιών (6 δοκιμασίες μετακίνησης και 7 δεξιότητες με μπάλα). Καθώς αποτελεί το πιο διαδεδομένο εργαλείο κινητικής αξιολόγησης για παιδιά, έχει ελεγχθεί ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του σε διαφορετικές ηπείρους. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αναφορικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου εργαλείου κινητικής αξιολόγησης. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε -αρχικά- αναζήτηση μελετών που έχουν δημοσιευτεί από το 2017 μέχρι το 2022, στις βάσεις δεδομένων Scopus, PubMed και Cochrane, ορίζοντας ως λέξεις κλειδιά τους όρους: “TGMD-3”, “tool of gross motor development”, “psychometrics”, “validity” και “reliability”. Για τον εντοπισμό των καταλληλότερων μελετών χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικά φίλτρα. Μετά τη διαδικασία “φιλτραρίσματος” και την ποιοτική αξιολόγηση των εργασιών, αναδείχθηκαν 8 που πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν τεθεί. Μεταξύ αυτών, 2 είχαν πραγματοποιηθεί στη Βόρεια Αμερική, 1 στη νότια Αμερική, 1 στην Ασία και 4 στην Ευρώπη. Στην πλειοψηφία τους οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τη βιντεοσκόπηση για την αξιολόγηση του δείγματος, ενώ σε τρεις έρευνες, η αξιολόγηση έγινε σε πραγματικό χρόνο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, το TGMD-3 παρουσιάζει μέτριο ή άριστο βαθμό εγκυρότητας και μεγάλη αξιοπιστία σε όλες τις χώρες στις οποίες υιοθετήθηκε η χρήση του. Στη συντριπτική τους πλειοψηφία (n=7), οι χώρες υιοθέτησαν και τις 13 δεξιότητες που αξιολογούνται στη δέσμη, με εξαίρεση τη Γερμανία, όπου αποκλείστηκε η δεξιότητα “χτύπημα της μπάλας με μπαστούνι”, λόγω της ασυμβατότητάς της με το πολιτισμικό προφίλ της χώρας. Αναφορικά με την παραγοντική εγκυρότητα (κριτήριο που ελέγχθηκε σε όλες τις μελέτες), θα πρέπει να σημειωθεί ότι, παρότι ο κατασκευαστής του TGMD-3 υιοθετεί ένα μονοπαραγοντικό μοντέλο (=αδρή κινητική ανάπτυξη), οι περισσότερες έρευνες υπέδειξαν το μοντέλο δύο παραγόντων (αδρές – λεπτές κινητικές δεξιότητες). Τέλος δύο έρευνες υποστήριξαν την ιδέα και των δυο μοντέλων. Συμπερασματικά, μέσα από τη μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας, διαπιστώνεται ότι το TGMD-3 αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο, ωστόσο επιβεβαιώνεται ότι, όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για πρώτη φορά σε κάποια χώρα, είναι απαραίτητος ο έλεγχος των ψυχομετρικών του χαρακτηριστικών, με προεξάρχουσα την πολιτισμική εγκυρότητα, ώστε να διασφαλιστούν οι προϋποθέσεις της ασφαλούς χρήσης του.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

THE SPEED OF OPTIC FLOW STIMULI MODULATES MICROSACCADES' RATE, LATENCY AND DIRECTION

RAFFI M., TROFE A., MEONI A., PIRAS A.

UNIVERSITY OF BOLOGNA

milena.raffi@unibo.it

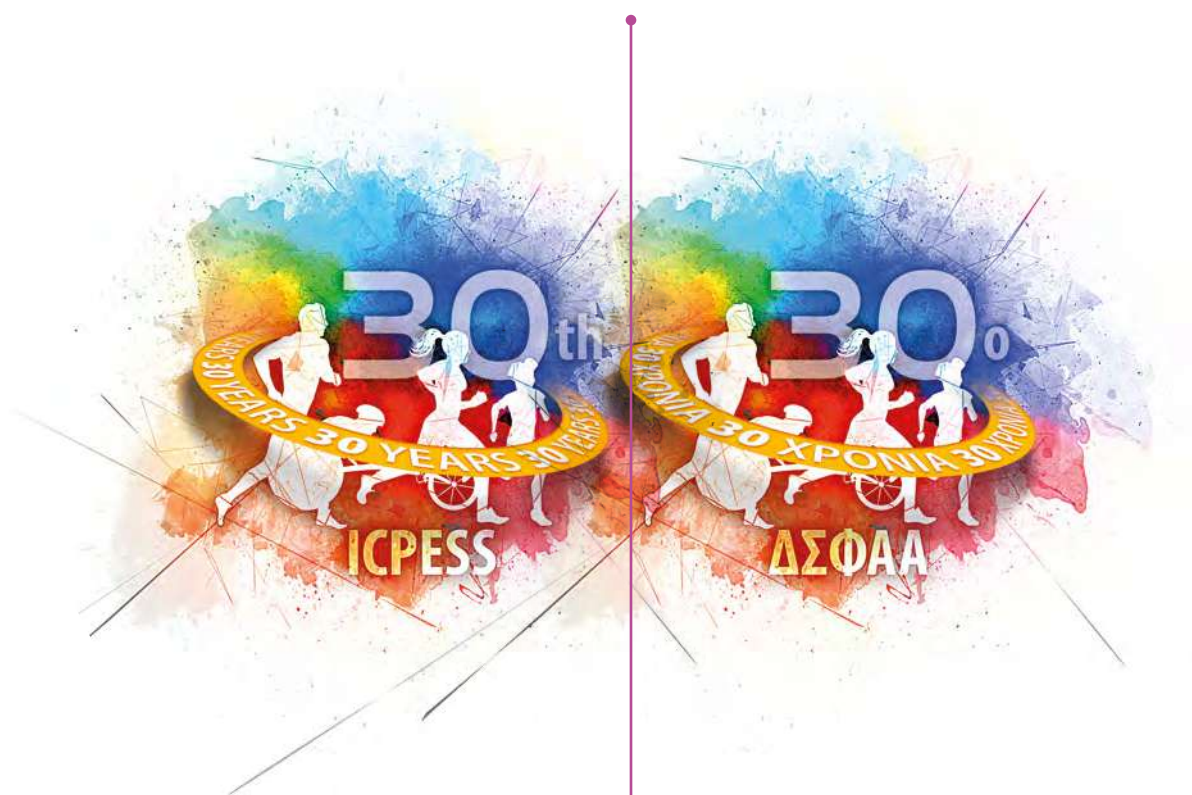
Microsaccades are linked with extraretinal mechanisms which alter spatial perception before the eye movements onset. The aim of this study was to investigate whether the microsaccadic activity was modulated by the speed of radial optic flow stimuli. The experiments were performed on 20 subjects who stood in front of a screen covering 135 x 107 of visual field in a dark room. Subjects were instructed to fixate a central fixation point while optic flow stimuli were presented full field, in the foveal and in the peripheral visual field at different dots speed. Five different speeds were used: 8, 11, 14, 17 and 20 /s. A control stimulus consisted in a simple fixation in the dark and was used as baseline. The eye position was recorded using the EyeLink II (Sr-Research, Canada). Results showed that the stimulation of the peripheral retina evoked a higher microsaccade rate ($p=0,012$). Combined effects of optic flow speed and stimulated retinal region (foveal, peripheral, full field) for microsaccade latency ($p=0,006$) were also found. These results show that the optic flow speed modulates the microsaccade activity when presented in specific retinal portions, suggesting that eye movement generation is strictly dependent on the stimulated retinal regions. In all stimulations, the microsaccades directions were significantly clustered in the upper-left quadrant of the visual field ($p<0,001$). These results agree with a previous study showing that when attention is directed toward the fixation point the microsaccades directions show non-uniform distributions.

Keywords: OPTIC FLOW, VISUAL PERCEPTION, VISUAL PROCESSING, OPTIC FLOW SPEED, RETINA, EYE MOVEMENTS, EYE POSITION, ATTENTION



ORAL PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΥΖΩΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗΣ ΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ. ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΑ) ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΑ

DISCOURSES AND POLICIES OF WELL-BEING AND OBESITY CRISIS IN AN ERA OF EUROPEAN DIGITAL INTEGRATION. THE IMPACT ON THE PHYSICAL EDUCATION (PE) FIELD AND THE PE TEACHERS' SUBJECTIVITIES

ΚΟΥΡΟΥ Μ.

KOUROU M.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟΥ I

EUROPEAN SCHOOL OF LUXEMBOURG I

meniek64@gmail.com

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, νέες τεχνολογίες και εργαλεία του Web2.0 πολλαπλασιάζουν τους χώρους παραγωγής γνώσης και άσκησης παιδαγωγικών πρακτικών και κατασκευάζουν μια καινοφανή εκπαιδευτική χωροχρονικά πραγματικότητα. Ταυτόχρονα, η διάχυση της εικονικότητας, δημιουργεί μια νέα πανοπτικότητα, διατηρώντας τα σώματα και τις ζωές των ατόμων διαρκώς ορατά και οπτικοποιημένα και επενδύοντας με μια νέα ερμηνεία του βιολογικού τη βιο-εξουσία. Σε αυτό το συγκείμενο, η ευζωία, η υγεία και η κρίση της παχυσαρκίας, με όχημα τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) και τη Δια Βίου Άσκηση, γίνονται οι νέες κανονικοποιητικές και ρυθμιστικές βιο-πολιτικές τεχνολογίες της ενοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), μέσα από την κατασκευή των Ευρωπαίων πολιτών όχι ως κατόχων ενός κοινού διαβατηρίου αλλά ως κατηγορία σωματικά ομογενοποιημένων υποκειμενικότητων. Θέλοντας να διερευνήσουμε την εκπαιδευτική αναπλαισίωση των λόγων και των βιο-πολιτικών της ΕΕ στο εθνικό πλαίσιο, και τη χρήση τους ως εργαλείων εξευρωπαϊσμού των πολιτών, όχι απλά μέσα από δικαιοπολιτικές συνθήκες και νομοθεσίες αλλά μέσα από το ίδιο το υγιεινοποιημένο, κατάλληλο να παράγει, να καταναλώνει και να πειθαρχείται σώμα, μελετάμε ένα πρόγραμμα ευζωίας, το ΕυΖην. Το ΕυΖην υλοποιήθηκε, στο πλαίσιο της ΦΑ (2012-2017) και αφορούσε στην καταμέτρηση της παχυσαρκίας στους μαθητές και την προώθηση υγιεινών τρόπων διατροφής και συνθηκών φυσικής δραστηριότητας. Το πρόγραμμα συμβάδιζε με ατζέντες ευζωίας, υγιεινισμού και καταπολέμησης της παχυσαρκίας της ΕΕ και με μια σειρά παρόμοιων προγραμμάτων σε ευρωπαϊκές χώρες. Η εργασία, με τη βοήθεια των θεωριών των Foucault και Bernstein μελετά τον ιστοχώρο και τις σελίδες κοινωνικών δικτύων του ΕυΖην, ως ψηφιοποιημένη επέκταση του εκπαιδευτικού του χώρου και της ΦΑ. Διερευνούμε τις χωροχρονικές διαμορφώσεις και τις επιδράσεις των λόγων στις εκπαιδευτικές πλατφόρμες και τις σελίδες των κοινωνικών δικτύων του διαφωτίζοντας τις πιεστικές απαιτήσεις για την υιοθέτηση νέων ψηφιακών εργαλείων και διαδικτυακών πρακτικών από τη ΦΑ. Μέσα από τη μελέτη της ψηφιακής λειτουργίας του προγράμματος, η εργασία μας επιχειρεί να αναδείξει τη διασύνδεση των λόγων της κρίσης της παχυσαρκίας, της ευζωίας και των υγιών σωμάτων με τις θεμελιώδεις πολιτικές τεχνολογίες της ΕΕ για επιτελεσματικότητα, λογοδοσία και τυποποίηση μέσω δεικτών και κριτηρίων και την επίδρασή τους στο πεδίο της ΦΑ. Προσπαθούμε να εντοπίσουμε πώς αυτοί οι -εκφρασμένοι σε επίσημα, επιστημονικά και μη κείμενα, εκθέσεις και ατζέντες της ΕΕ- λόγοι αναπροσανατολίζουν τη σωματική γνώση του γνωστικού αντικείμενου της ΦΑ και πώς δεδομένα, αλγόριθμοι, ψηφιακές πλατφόρμες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και κοινωνικά δίκτυα γίνονται τα μέσα της νέας ηλεκτρονικής δια-κυβέρνησης του πεδίου της ΦΑ που αναδιαμορφώνουν τις υποκειμενικότητες των εκπαιδευτικών ΦΑ σε ένα πλαίσιο Ευρωπαϊκής ενοποίησης.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΥΖΩΙΑ, ΚΡΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΛΟΓΟΙ, ΒΙΟ-ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ



Η ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

PERCEIVED IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN ICT BEFORE AND AFTER THE PANDEMIC

ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ Γ.², ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.¹

KARAIISKOS L.¹, MANTZOURATOS G.², GDONTELI K.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΛΟΠΟΝΗΣΟΥ

²ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESSE

²MINISTRY OF EDUCATION

leonkaraiskos@gmail.com

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν η διερεύνηση των στάσεων και των απόψεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ), σχετικά με την αντιλαμβανόμενη βελτίωση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων πριν και μετά την πανδημία. Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί (N=333, Άνδρες=167, Γυναίκες=162, Μη δυαδικό=1, Δεν απαντώ=3) είχαν προϋπηρεσία και στις δυο βαθμίδες εκπαίδευσης και είχαν πιστοποίηση Α' Επιπέδου (N=143), πιστοποίηση Β' Επιπέδου (N=81), πιστοποίηση ECDL (N=95) και καμία πιστοποίηση (N=49). Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω on line ερωτηματολογίου. Η κλίμακα Αντίληψης Αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών (Teachers' Sense of Efficacy Scale – TSES) των Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, έχει σταθμιστεί στα ελληνικά δεδομένα ($r>0,72$) και έχει επιδείξει, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιήθηκε σε αρκετές έρευνες, όπως προκύπτει από τη διεθνή βιβλιογραφία. Οι ΕΦΑ απάντησαν σε τρεις ερωτήσεις σχετικά με τις ψηφιακές τους δεξιότητες, οι οποίες συνδέονταν με την λανθάνουσα μεταβλητή της αντιλαμβανόμενης βελτίωσης. Τα αποτελέσματα, μέσω της μεθόδου της περιγραφικής στατιστικής, ανέδειξαν ότι οι ΕΦΑ έχουν θετικές στάσεις και αντιλήψεις σχετικά με την βελτίωση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων πριν και μετά την πανδημία. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι η αντιλαμβανόμενη βελτίωση καταγράφεται ως πολύ υψηλή σε ποσοστό 13,2% πριν την πανδημία και 38,7% μετά τη συστηματική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας από τους ΕΦΑ, που επιταχύνθηκε ως αποτέλεσμα της αναγκαιότητας ν' ανταποκριθούν στο επείγον του πράγματος. Τα δεδομένα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανίχνευση των εκπαιδευτικών αναγκών, ώστε να υπάρξει στο μέλλον η κατάλληλη επιμορφωτική παρέμβαση, η οποία ν' ανταποκρίνεται στις σύγχρονες απαιτήσεις αλλά και στις εξατομικευμένες ανάγκες των ΕΦΑ, παραμένοντας άρρηκτα συνδεδεμένη με τους διδακτικούς στόχους και τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών της Φυσικής Αγωγής.

Λέξεις – κλειδιά: ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TYPICAL ACTIVITIES IN MOOD EXPERIENCE WITH CHILDREN AGED 8-10 FOR THE GAME

ΤΣΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Ι., ΑΜΠΡΑΣΗ Ε., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν., ΖΕΤΟΥ Ε., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.

TSAMPALAKIS I., AMPRASI E., VERNADAKIS N., ZETOU E., ANTONIOU P., GIANNOUSI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης και τυπικών δραστηριοτήτων σε παιδιά ηλικίας 8-10 ετών σχετικά με τη διάθεσή τους για παιχνίδι. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων με Τυπικές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «διάθεσης για το παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «με αντιπροσωπεύει απόλυτα» (1) μέχρι το «δεν με αντιπροσωπεύει» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στο παράγοντα της διάθεσης για τα παιχνίδια που αξιολογεί την εμπειρία των συμμετεχόντων για τα παιχνίδια με τέσσερα επίθετα (δραστήριος-α, γεμάτος-η ενέργεια, ενθουσιασμένος-η, ζωντανός-ή). Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες ανεξάρτητα από την ομάδα που ανήκουν είχαν την ίδια διάθεση προς τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και τυπικών δραστηριοτήτων.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΘΕΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY AND TYPICAL ACTIVITIES IN ATTITUDE WITH CHILDREN AGED 8-10 FOR THE GAME

ΤΣΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Ι., ΑΜΠΡΑΣΗ Ε., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν., ΖΕΤΟΥ Ε., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.
TSAMPALAKIS I., AMPRASI E., VERNADAKIS N., ZETOU E., ANTONIOU P., GIANNOUSI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

eamprasi@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, Εικονικής Πραγματικότητας Πλήρους Εμβύθισης και Τυπικών Δραστηριοτήτων σε παιδιά ηλικίας 8-10 ετών σχετικά με τις στάσεις τους για παιχνίδι. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν είκοσι (n=20) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε Πλήρη Εμβυθιστικά Εικονικά Περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων με Τυπικές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «στάση απέναντι στο παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον παράγοντα της στάσης απέναντι στα παιχνίδια που αξιολογεί την συμφωνία των συμμετεχόντων με έξι δηλώσεις συμπεριφοράς. Συμπερασματικά, οι συμμετέχουσες ανεξάρτητα από την ομάδα που ανήκουν είχαν μια θετική στάση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και τυπικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΤΑΣΕΙΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

THE IMPACT OF AN AUTONOMOUS FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY INTERVENTION IN THE INTENTION OF CHILDREN AGED 9-12 FOR FUTURE GAME PLAY

ΚΑΠΙΔΗΣ Π., ΤΣΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Ι., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν., ΖΕΤΟΥ Ε., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΑΜΠΡΑΣΗ Λ., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.

KAPIDIS P., TSAMPALAKIS I., VERNADAKIS N., ZETOU E., ANTONIOU P., AMPRASI E., GIANNOUSI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pkapidis@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν, μέσα στο θεωρητικό πλαίσιο της θεωρίας των δυναμικών συστημάτων, να εξετάσει την επίδραση δυο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης και βελτίωσης των Αντιληπτικών Ικανοτήτων σε παιδιά 9-12 ετών: ένα πρόγραμμα βασισμένο σε πλήρως εμβυθιστικό εικονικό περιβάλλον (ΠΕΕΠ) και ένα πρόγραμμα με τυπικές Δραστηριότητες (ΤΔ). Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριάντα οκτώ (n=38) μαθητές Α΄/θμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Oculus Quest 2) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων με τυπικές δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «πρόθεση για μελλοντική ενασχόληση με το παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον παράγοντα της μελλοντικής προτίμησης που αξιολογεί την πρόθεση των παιδιών για μελλοντικό παιχνίδι. Χαμηλότερες επιδόσεις σημείωσαν αυτοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδια τυπικών δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες είχαν μια θετική πρόθεση ως προς τη μελλοντική συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και τυπικές δραστηριότητες, με τους μαθητές που παρακολούθησαν τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά όσον αφορά την μελλοντική προτίμηση για παιχνίδι σε σχέση με τους μαθητές που συμμετείχαν σε τυπικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΑΘΗΤΕΣ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ, ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ

THE IMPACT OF GENDER ON ATTITUDE AND FUTURE PREFERENCES OF CHILDREN AGED 9-12 TOWARDS FULLY IMMERSIVE VIRTUAL REALITY GAMES

ΚΑΠΙΔΗΣ Π., ΤΣΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Ι., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν., ΖΕΤΟΥ Ε., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΑΜΠΡΑΣΗ Λ., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.
KAPIDIS P., TSAMPALAKIS I., VERNADAKIS N., ZETOU E., ANTONIOU P., AMPRASI E., GIANNOUSI M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pkapidis@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν, μέσα στο θεωρητικό πλαίσιο της θεωρίας των δυναμικών συστημάτων, να εξετάσει την επίδραση του φύλου στην στάση και πρόθεση μελλοντικής ενασχόλησης παιδιών Α/θμιας εκπαίδευσης απέναντι στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριάντα οκτώ ($n=38$) μαθητές/τριες (16 αγόρια και 22 κορίτσια), ηλικίας 9 έως 12 ετών ($M=10.21$, $SD=.664$). Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Oculus Quest 2), διάρκειας 6 εβδομάδων. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου ΑΔΑΣΠΜΕ των Ho, Lwin, Sng και Yee (2017), προσαρμοσμένο για το ελληνικό κοινό από τους Sygroulou, Amprasi, Karageorgoroulou, Giannousi (2018). Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες «στάση απέναντι στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας» και «πρόθεση για μελλοντική ενασχόληση με τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (5). Οι διαφορές του φύλου αξιολογήθηκαν με t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων του φύλου (αγόρια, κορίτσια) σε κανέναν από τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου ΑΔΑΣΠΜΕ. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από το φύλο τους, είχαν μια θετική στάση και πρόθεση μελλοντικής ενασχόλησης με τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΑΣΗ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ, ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

**ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. ΤΟ E-SWIMMING ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

**INTERNET AND PHYSICAL EDUCATION. E-SWIMMING AS AN EDUCATIONAL TOOL FOR
SUPPORTING SOCIAL SKILLS**

ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ Γ.², ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε.²

KARAIKOS L.¹, MANTZOURATOS G.², DIMOPOULOU I.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΛΟΠΟΝΗΣΟΥ

²ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

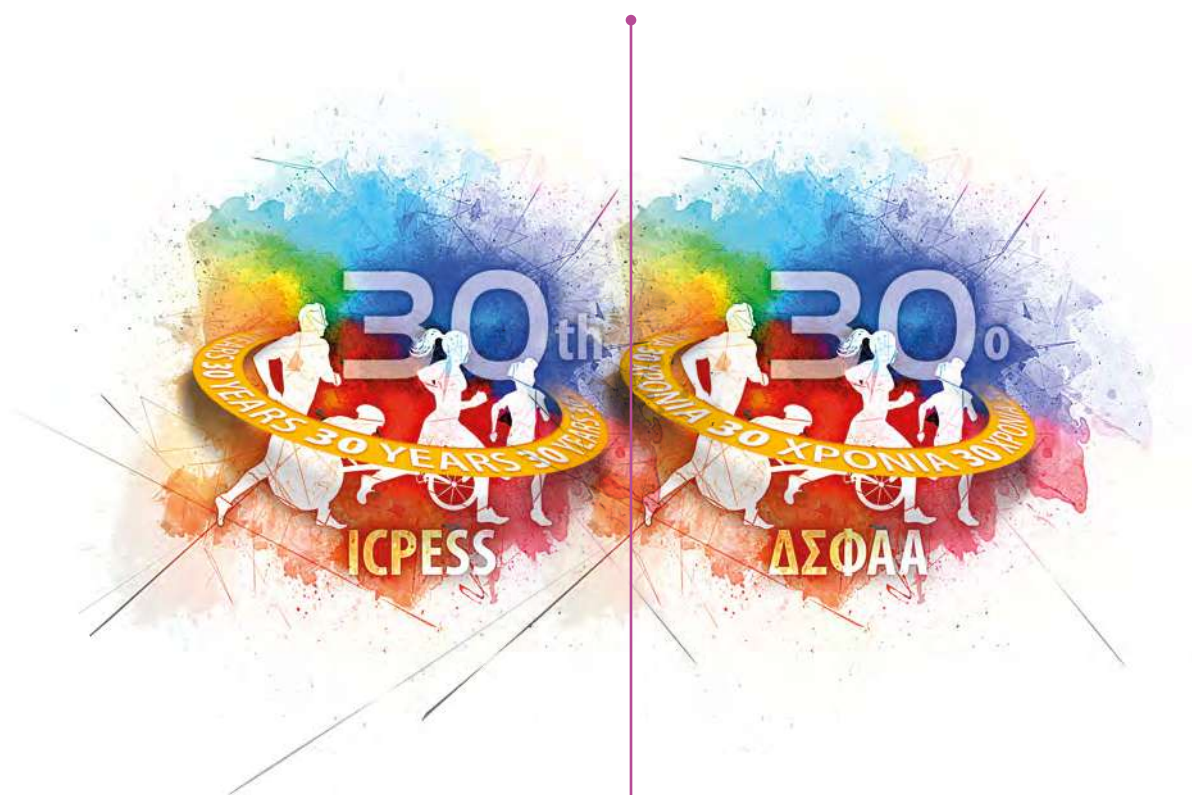
¹UNIVERSITY OF PELOPONNESSE

²MINISTRY OF EDUCATION

leonkaraikos@gmail.com

Η Φυσική Αγωγή (Φ.Α.) είναι ένα διδακτικό αντικείμενο που προάγει, ανάμεσα σε άλλα, τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν βασικό στοιχείο για την ομαλή ανάπτυξη ενός μαθητή και την προσαρμογή του στο σύγχρονο περιβάλλον, γι' αυτό και πρέπει να καλλιεργούνται από το Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (Κ.Φ.Α.), μέσα από το μάθημα της Φ.Α., με σκοπό την προαγωγή της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν την χρήση των νέων μέσων και τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι ευχάριστες στους μαθητές, καθώς τα μέσα έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι των καθημερινών τους βιωμάτων. Η διαδικτυακή εκπαίδευση προσφέρει πληροφόρηση στους μαθητές που υπό άλλες συνθήκες δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί. Μια καινοτόμα διδακτική προσέγγιση που βασίζεται στις σύγχρονες θεωρίες μάθησης και λειτουργεί επικουρικά στο μάθημα της Φ.Α. είναι η μάθηση μέσω διαδικτύου. Η ιστοσελίδα «E-Swimming» προσφέρει σε μαθητές/τριες και αθλητές/τριες 8-10 χρόνων, την δυνατότητα να ανακαλύψουν το άθλημα της κολύμβησης μέσα από την παρουσίαση μικροσεναρίων και δραστηριοτήτων, υψηλής εκπαιδευτικής αξίας. Συγκεκριμένα έχουμε πέντε τομείς ανάπτυξης στους οποίους περιλαμβάνονται η δημιουργία και ο διαμοιρασμός ψηφιακών πόρων (π.χ. η χρήση της διαδραστικής αφίσας με τα στυλ κολύμβησης), η διαχείριση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων, η αξιολόγηση (μέσω ερωτηματολογίων), η ενδυνάμωση των μαθητών (π.χ. μέσω καταγραφείς σκέψεων, συναισθημάτων, στιγμών και κάθε τι καινούριου που έμαθαν και κατάφεραν για τον εαυτό τους και για την ομάδα τους) και τέλος η διευκόλυνση των ψηφιακών ικανοτήτων των μαθητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ενημέρωση των Κ.Φ.Α., των προπονητών κολύμβησης και της εκπαιδευτικής ηγεσίας του ΥΠΑΙΘ για την μέθοδο αυτή, καθώς το αντικείμενο της κολύμβησης υλοποιείται ως μέρος του αναλυτικού προγράμματος για την Γ' και Δ' τάξη στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Π.Ε.). Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή της ιστοσελίδας έχει ως σκοπό τον σχεδιασμό της διδασκαλίας με τρόπο συμβατό με τις σύγχρονες παιδαγωγικές θεωρίες, ώστε να προάγει βασικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως την ικανότητα να ακολουθεί κάποιος οδηγίες, την ένταξη σε ομάδες, την συνεργασία αλλά και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μέσω της αλληλεπίδρασης.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΘΗΣΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports
& Recreation

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού
& της Αναψυχής

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΩΝ. ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΕΠΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ **THE PROFILE OF THE GREEK CLIMBERS. MOTIVATION AND DETERRENT REASONS FOR PARTICIPATING IN CLIMBING LEISURE ACTIVITIES**

ΜΙΧΟΥΛΗ Ε., ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι., ΣΑΜΑΡΑ Ε., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

MICHOUΛI E., TRIGONIS I., SAMARA E., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Michoulieleni@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το προφίλ εκείνων που επιλέγουν να ασχοληθούν με την αναρρίχηση καθώς και να μελετήσει τα κίνητρα και τους αποτρεπτικούς λόγους ως προς την συμμετοχή στην παραπάνω δραστηριότητα κινητικής αναψυχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 68 συμμετέχοντες, οι οποίοι ασχολούνται συστηματικά με την αναρρίχηση. Το όργανο μέτρησης προήλθε από τους Woratschek, Hannich, και Ritchie (2007), το οποίο διερευνά το προφίλ όσων επιλέγουν να ασχοληθούν με το σπορ της αναρρίχησης. Το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο κατέγραψε τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, καθώς και ερωτήσεις που κατέγραψαν τα κίνητρα συμμετοχής, τους αποτρεπτικούς λόγους συμμετοχής, τις επιθυμίες τους σχετικά με την οργάνωση των αναρριχητικών πεδίων και στο πως θα ήθελαν να είναι οργανωμένες οι αναρριχητικές διαδρομές ώστε να απολαμβάνουν περισσότερο το αγαπημένο τους άθλημα. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο περιείχε έξι ερωτήσεις για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Δέκα ερωτήσεις που διερευνούσαν τα κίνητρα συμμετοχής αλλά και τους αποτρεπτικούς λόγους που εμποδίζουν να ασχολούνται περισσότερο με την αναρρίχηση. Τέλος, είκοσι εννέα (29) ερωτήσεις για τις επιθυμίες των συμμετεχόντων οι οποίες δόθηκαν μέσω μίας 5-θμιας κλίμακας Likert. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 40% των συμμετεχόντων είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο και το 35% είχαν μηνιαίο εισόδημα πάνω από 20.000 ευρώ ετησίως. Επίσης η συντριπτική τους πλειοψηφία ήταν άντρες. Η επαφή με τη φύση και η μείωση τους καθημερινού στρες ήταν τα σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής. Αντίθετα, η μεγάλη απόσταση των αναρριχητικών πεδίων και οι κακές υποδομές λειτουργούν αποτρεπτικά για ακόμη μεγαλύτερη συμμετοχή. Συμπερασματικά, φαίνεται πως η αναρρίχηση είναι μία μορφή αναψυχής που αναπτύσσεται στην Ελλάδα, αλλά χρειάζεται καλύτερη οργάνωση τόσο των αναρριχητικών πεδίων αλλά και ποιοτικές υπηρεσίες που θα λειτουργούν στους παραπάνω χώρους ώστε να κάνουν πιο προσβάσιμο αλλά και πιο ελκυστικό το προϊόν για όσους επιλέγουν να ασχοληθούν με την αναρρίχηση.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΕΠΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ



THE IMPACT OF MEGATRENDS ON THE EVOLUTION OF SPORTS TOURISM

ANOYRKATI E.¹, PAGONI E.², SKEPARIANOS A.²

¹COVENTRY UNIVERSITY

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

Evageliapag0@gmail.com

According to the World Tourism Organisation, Sports Tourism represents the fastest growing sector in global tourism. Many destinations and host locations already possess the appropriate infrastructure for sports facilities and offer a diversity of sports activities to capitalize on this global opportunity. The Joint Research Centre of the European Commission reports that certain European regions and cities that put sports tourism at the hearth of their smart specialisation strategies. This expansion of the sports tourism is explained by certain trends, such as the increased emphasis on health and fitness and increased use of sports events by cities to attract tourists. However, there are also large-scale external trends that affect the demand and supply and they act as driving forces of the small-scale internal trends, these are the so-called 'Megatrends'. This paper analyses these external factors/ Megatrends from a socio-demographic, economic, environmental and political perspective and puts emphasis on those that are most often cited and elaborated in the literature. The literature review delivered a long list of Megatrends influencing the performance of sports tourism industry which are then grouped into clusters of Megatrends using a taxonomy technique integrating qualitative data based on the opinions of foresight experts obtained through interviews. The fifteen semi-structured interviews were conducted with stakeholders from six different European countries from a varied background (policy making- academia-industry) to ensure that all aspects of the sports tourism sector were covered. The results revealed that certain Megatrends such as Ageing, Sustainable development, Urbanization, Pandemics, the increased use of Information and Communication Technologies (such as the Augmented Reality) will deliver significant changes in the sports tourism industry. It was suggested that the COVID19 enforced extensive use of digital content, can potentially deliver solutions to the challenges imposed by some of the Megatrends. All of the interviews prioritized 'Sustainable Development' as the 'game changer' of the sector. Recommendations are suggested on how the sports tourism industry should be framed in order to respond to the upcoming global Megatrends. With regards to the 'sustainable development', it was reported that strategies for sustainable development of the sports tourism sector cannot be stand-alone measures. Policy and strategy tools such as incentives, compulsory measures or mechanisms are needed to overcome the lack of co-operation between main stakeholders. It is, therefore, recommended that the development of appropriate business models for the successful implementation of sustainable development in the sports tourism sector is important.

Keywords: SPORTS TOURISM, MEGATRENDS

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΟΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ESPORTS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΜΙΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ESPORTS GROWTH OPPORTUNITIES IN GREECE: AN EXPLORATORY APPROACH

ΣΟΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ Φ.¹, ΝΤΑΛΙΑΝΗ Μ.²

SOROPOULOS K.¹, NTALIANIS F.¹, NTALIANI M.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

¹UNIVERSITY OF PIRAEUS

²ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS

soropas2@gmail.com

Την τελευταία δεκαετία, ο κλάδος των esports έχει αποκτήσει, μέσω μιας αλματώδους εξελικτικής πορείας, μία θέση ανάμεσα στους πρωταγωνιστές της αθλητικής ψυχαγωγίας, ενώ παράλληλα κατέχει την πρώτη θέση στον τομέα της ψηφιακής ψυχαγωγίας. Τα λιγοστά έτη ύπαρξης των esports, μαζί με την υπό διαμόρφωση εσωτερική δομή και λειτουργία του κλάδου, έχουν διαμορφώσει ένα ιδιαίτερα προσοδοφόρο έδαφος για την ανάπτυξη ακαδημαϊκής και επιχειρηματικής έρευνας. Ως αποτέλεσμα, η παρούσα μελέτη, αντιλαμβανόμενη το σχετικό κενό που παρουσιάζεται στην ελληνική βιβλιογραφία και τις λίγες σε αριθμό – συγκριτικά με άλλους κλάδους – δημοσιευμένες έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο, αποσκοπεί στο να διερευνήσει την εσωτερική δομή και λειτουργία του κλάδου, αλλά κυρίως τις δυνατότητες ανάπτυξής του. Συγκεκριμένα, στόχος της προκαταρκτικής μας έρευνας ήταν να καταγραφούν συγκεκριμένοι παράγοντες που λειτουργούν ως τροχοπέδη για την ανάπτυξη της εγχώριας σκηνής, ενώ παράλληλα να ανιχνευθούν τα πλεονεκτήματα, η αξιοποίηση των οποίων μπορεί να δώσει νέα ώθηση στην ανάπτυξη των esports στην Ελλάδα. Για τη διεκπεραίωση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ποιοτικές και ποσοτικές μεθοδολογίες. Όσον αφορά τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων, αυτά συλλέχθηκαν μέσα από επτά συνεντεύξεις ειδήμων των esports στην Ελλάδα. Για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, το οποίο εστάλη στην κοινότητα των esports στην Ελλάδα με τη μέθοδο της απλής τυχαίας δειγματοληψίας. Το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 574 συμμετέχοντες. Οι αναλύσεις των ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων μας επιβεβαίωσαν ότι ο κλάδος των esports αναπτύσσεται ραγδαία τόσο σε εγχώριο όσο και σε διεθνές επίπεδο. Όσον αφορά την Ελλάδα, οι Έλληνες παίκτες παρουσιάζουν μια συνεχώς αυξανόμενη ανταγωνιστικότητα στα κορυφαία ευρωπαϊκά και αμερικανικά πρωταθλήματα ενώ θεωρούν σημαντική τη συνεργασία με οργανισμούς του εξωτερικού και τη επένδυση στη δημιουργία περισσότερων esports οργανισμών στη χώρα. Συμπερασματικά, μια σειρά από ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο δράσης και σκέψης των stakeholders εντός του κλάδου και ένα υποστηρικτικό θεσμικό πλαίσιο θα μπορούσε να κερδίσει την εμπιστοσύνη των θεατών και να προσελκύσει ακόμα περισσότερους επενδυτές.

Λέξεις - κλειδιά: ESPORTS, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΠΟΙΟΤΙΚΗ-ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ Η ΧΩΡΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ THE EFFECTS OF GENDER AND NATIONALITY IN SPORTS TOURISTS WHO VISIT CYPRUS BASED ON THEIR MAIN HUMAN NEEDS

ΤΥΜΒΙΟΥ Ε., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΚΩΣΤΑ Γ.

TYMVIΟΥ Ε., YFANTIDΟΥ G., COSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

etymviou@phyed.duth.gr

Η βιομηχανία του τουρισμού αυξάνεται συνέχεια και κατά συνέπεια ο τουρισμός μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό οικονομικό παράγοντα κάθε περιοχής και μπορεί να ωφελήσει οποιονδήποτε εμπλέκεται με αυτόν με τον κατάλληλο τρόπο. Επομένως, ο αθλητικός τουρισμός θέτει νέες προκλήσεις για τη διαχείριση των προορισμών, αλλά και τους τουρίστες. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν πιθανές αλληλεπιδράσεις αναφορικά με το φύλο και την χώρα καταγωγής των αθλητικών τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο με βάση τις κύριες ανθρώπινες ανάγκες που επιβεβαιώθηκαν. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 779 αθλητικοί τουρίστες. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Gibson & Yiannakis (2002) το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Υφαντίδου, Κώστα & Μιχαλοπούλου (2007). Για την υλοποίηση της έρευνας τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν ή μετά από τον αγώνα ή την προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε περιγραφική ανάλυση, τεστ αξιοπιστίας, παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών και ανάλυση συσχετίσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Έλληνες, άνδρες, ανύπαντροι, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, πλήρους απασχόλησης με ετήσιο εισόδημα 20.000- 60.000 ευρώ. Στην ανάλυση αξιοπιστίας της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα παρουσιάστηκε υψηλός ο δείκτης Cronbach α. Κατά την παραγοντική ανάλυση επιβεβαιώθηκαν και οι 5 κύριες ανθρώπινες ανάγκες από την πυραμίδα του Maslow όπου επιβεβαιώνουν το 58.62% της συνολικής διακύμανσης. Στην ανάλυση 2 way Anova ανάμεσα στην χώρα άφιξης των αθλητικών τουριστών και του φύλου παρουσιάστηκαν και στις 5 κύριες ανθρώπινες ανάγκες πολλές αλληλεπιδράσεις. Συμπερασματικά να αναφερθεί ότι είναι ξεκάθαρο πλέον ότι το φύλο και η χώρα άφιξης των αθλητικών τουριστών παίζουν σπουδαίο ρόλο στο προφίλ του αθλητικού τουρίστα που επισκέπτεται στην Κύπρο. Επιπλέον το προφίλ του αθλητικού τουρίστα σε συνδιασμό με τις ανθρώπινες ανάγκες τους τα τουριστικά γραφεία αλλά και οι αρμόδιοι φορείς μπορούν εύκολα να διαμορφώσουν τα κατάλληλα τουριστικά πακέτα στην προσέλκυση νέων πελατών και στην ικανοποίηση των ήδη υπαρχόντων και να υπάρξει το ανάλογο οικονομικό όφελος στις περιοχές.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΠΥΡΑΜΙΔΑ MASLOW, ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΜΠΟΡΕΙ Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΕΣΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ;

CAN PARTICIPANTS' FUN PREDICT WORD OF MOUTH COMMUNICATION AND THEIR INTENTION TO ENGAGE IN MARINE RECREATIONAL ACTIVITIES?

ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.

GKETZENIS P., TSITSKARI E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panagket@phyed.duth.gr

Η προσέλκυση και διατήρηση των καταναλωτών αποτελεί προϋπόθεση βιωσιμότητας των επιχειρήσεων παροχής αθλητικών υπηρεσιών, πόσο μάλλον των εποχικών. Μία από τις έννοιες που μελετώνται στο πλαίσιο διατήρησης των καταναλωτών είναι η πρόθεση επανάληψης της αγοράς καθώς, σύμφωνα με τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, αποτελεί προπομπό της ίδιας της συμπεριφοράς. Η δια στόματος επικοινωνία φαίνεται να είναι ένας από τους πλέον σημαντικούς εκφραστές της αφοσίωσης των καταναλωτών. Σύμφωνα με τον Holbrook (1999), η διασκέδαση δηλώνει μια διάσταση απόλαυσης κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης. Η διασκέδαση προέρχεται από μια θετική εμπειρία και προκύπτει από την ευτυχία και την απόλαυση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει το αν η διασκέδαση από τη συμμετοχή μπορεί να προβλέψει τη δια στόματος επικοινωνία και την πρόθεση για επανάληψη της συμμετοχής ατόμων που συμμετείχαν σε δραστηριότητες με θαλάσσια μέσα αναψυχής. Το δείγμα αποτέλεσαν 299 συμμετέχοντες σε δραστηριότητες θαλάσσιων μέσων αναψυχής στο Φανάρι του Ν. Ροδόπης. Οι γυναίκες ήταν ελάχιστα περισσότερες, ενώ η ηλικία τους ήταν κυρίως 13 – 16 ετών. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε: α) δύο μεταβλητές που αξιολογούσαν την πρόθεση επανάληψης της συμμετοχής (π.χ. *Θεωρώ το ... ως την πρώτη μου επιλογή για θαλάσσια σπορ στην περιοχή*) (Zeithaml, Berry & Parasuraman, 1996), β) τρεις μεταβλητές για τη δια στόματος επικοινωνία (π.χ. *Μιλώ με καλά λόγια για το.. σε άλλους*) (Zeithaml, Berry & Parasuraman, 1996) και γ) πέντε μεταβλητές για την αξιολόγηση της διασκέδασης (π.χ. *Διασκέδασα πολύ*), προσαρμοσμένη από τον Armbrrecht (2019). Το ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε ηλεκτρονικά και ήταν διαθέσιμο σε 3 γλώσσες: ελληνικά, γερμανικά και βουλγαρικά, προκειμένου να μπορεί να συμπληρωθεί από όλους τους τουρίστες που συγκεντρώνει η περιοχή. Όλες οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας και ανάλυση παλινδρόμησης, από την οποία προέκυψε ότι ο παράγοντας «διασκέδαση» προβλέπει θετικά τόσο τον παράγοντα «δια στόματος επικοινωνία» όσο και τον παράγοντα «πρόθεση για επανάληψη συμμετοχής». Η ανάπτυξη δράσεων που προσφέρουν διασκέδαση και η στόχευση των επιχειρήσεων τουρισμού και αθλητικής αναψυχής στην ενίσχυση αυτής της διάστασης, μπορεί να συμβάλει στην θετική πρόθεση επανάληψης της συμμετοχής και, πιθανά, στην αφοσίωση των συμμετεχόντων.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΔΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΕΣΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΑΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

THE ROLE OF INTERSHIP IN THE PROCESS OF HUMAN RESOURCES TRAINING

ΣΠΥΡΙΔΟΠΟΥΛΟΥ Ε.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.¹, ΚΑΤΣΩΝΗ Β.², ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ Α.³

SPYRIDOPOULOU E.¹, YFANTIDOU G.¹, KATSONI V.², KOUSTELIOS A.³

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

³ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WEST ATTICA

³UNIVERSITY OF THESSALY

espyrido@phyed.duth.gr

Η ανάπτυξη ανθρωπίνων πόρων είναι μια διαδικασία μάθησης με μεγαλύτερο χρονικό ορίζοντα. Στόχος είναι ο εργαζόμενος να αποκτήσει γνώσεις και να αναπτύξει ικανότητες που θα τις χρησιμοποιήσει στο μέλλον, σε εργασίες που απαιτούν περισσότερη ευθύνη και πρωτοβουλία. Οι επιχειρήσεις πρέπει να προβαίνουν στην εκπαίδευση των ανθρωπίνων πόρων, εστιάζοντας στην ανάπτυξη των ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους, καθότι η επένδυση αυτή ενισχύει την παραγωγικότητά τους και οδηγεί στη μείωση του κόστους του παραγόμενου έργου. Συνεπώς, οι επιχειρήσεις με θετική φιλοσοφία για την εκπαίδευση των ανθρωπίνων πόρων θεωρούν την προσπάθεια αυτή ως επένδυση που θα τους προσθέσει αξία σε μελλοντική βάση. Η πρακτική άσκηση μπορεί να προωθήσει εκπαιδευτικές συμμαχίες μεταξύ της βιομηχανίας (επιχειρησιακού περιβάλλοντος) και των ακαδημαϊκών ιδρυμάτων, οι οποίες μπορούν να διευκολύνουν τόσο την ευελιξία όσο και την επιτάχυνση της καινοτομίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της προοπτικής να αποτελεί η πρακτική άσκηση των φοιτητών του ΔΠΘ το μέσο εκπαίδευσης και ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού στις επιχειρήσεις που φιλοξενούν τους φοιτητές του ΔΠΘ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 529 φοιτητές του ΔΠΘ που υλοποίησαν Πρακτική Άσκηση κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2015-2016 έως 2020-2021. Για την συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο έπειτα από βιβλιογραφική ανασκόπηση, λαμβάνοντας υπόψη τα ερωτηματολόγια από τις έρευνες των Odio (2013), Mavridou (2017) και Akomaning, Voogt, & Pieters (2011) καθώς και προτάσεις των ερευνητών. Τα ερωτήματα αφορούν στην αξιολόγηση της επίδρασης της πρακτικής άσκησης στην ανάπτυξη και εκπαίδευση των μελλοντικών στελεχών των επιχειρήσεων. Για τη συγκέντρωση του δείγματος εφαρμόστηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας. Εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal components analysis) και επιλέχθηκε η κάθετη περιστροφή των αξόνων (varimax rotation). Από τα αποτελέσματα της έρευνας, εξήχθησαν δέκα παράγοντες για την εκπαίδευση του ανθρώπινου δυναμικού που εξήγησαν το 75.853% της συνολικής διακύμανσης και για κάθε έναν ελέγχθηκε η αξιοπιστία Cronbach's Alpha, η οποία ήταν υψηλή. Αναλυτικά οι παράγοντες που αποκαλύφθηκαν είναι τα Μαθησιακά Αποτελέσματα/Learning Outcomes (n=17) α=.964, η Αποδοτικότητα/Efficiency (n=7) α=.947, η Συναισθηματική Δέσμευση/Emotional Commitment (n=6) α=.936, η Ικανοποίηση/Satisfaction (n=8) α=.967, η Συμμετοχή/Participation (n=6) α=.895, η Ενίσχυση/Empowerment (n=5) α=.860, η Ασάφεια/Ambiguity (n=3) α=.930, η Σύγκρουση/Conflict (n=3) α=.862, ο Επόπτης/Supervisor (n=3) α=.954 και η Συνεργασία/Cooperation (n=2) α=.935). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η ανάπτυξη - εκπαίδευση του προσωπικού είναι μια πολυδιάστατη έννοια και αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων. Η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ευελιξίας της επιχείρησης, αλλά και στην υποκίνηση του προσωπικού με την εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης πολλαπλών ειδικοτήτων. Σε γενικές γραμμές, τα προγράμματα πρακτικής άσκησης αποτελούν πολύτιμους τρόπους για να αποκτήσουν οι φοιτητές ευρείες ικανότητες, όπου οι πρακτικές γνώσεις που λαμβάνονται υποστηρίζουν και συμπληρώνουν τις θεωρητικές σπουδές που αποκτήθηκαν στα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΙΔΕΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΝΑΤΖΕΡ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ «HEALTH & FITNESS»

EVALUATION OF “HEALTH & FITNESS” BUSINESS MANAGERS’ ETHICAL IDEOLOGY

ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ Κ.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹, ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Δ.¹, ΜΠΑΤΡΑΚΟΥΛΗΣ Α.²

PASCHALIDOU K.¹, TSITSKARI E.¹, ALEXANDRIS K.², FILIPPOU D.¹, BATRAKOULIS A.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kapascha@phyed.duth.gr

Η αξιολόγηση της ηθικής των επιχειρήσεων της Βιομηχανίας του Fitness συνδέεται άρρηκτα με την διοίκηση τους και ως εκ τούτου με τους manager που βρίσκονται σε θέσεις ευθύνης. Οι κρίσεις των διοικητικών στελεχών, σε θέματα που σχετίζονται με την επιχειρηματική πρακτική, ποικίλλουν, όντας σε συνάρτηση με την ηθική τους ιδεολογία, η οποία επηρεάζεται με την σειρά της από ατομικούς παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια εμπειρίας, η εκπαίδευση. Οι ηθικές τους αξίες επηρεάζουν τη συνολική κουλτούρα της εταιρείας. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να δοκιμασθεί για πρώτη φορά σε Ελληνικό πληθυσμό το ερωτηματολόγιο Ethics Position Questionnaire (EPQ) του Forsyth (1980) και να ελεγχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας. Επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την ατομική ηθική των μάνατζερ επιχειρήσεων fitness και να μελετήσει αν αυτή διαφοροποιείται με βάση το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια εμπειρίας. Το δείγμα της έρευνας ήταν 180 μάνατζερ γυμναστηρίων (fitness studios, CrossFit® clubs, πολυδύναμα γυμναστήρια) από όλη την Ελλάδα, κυρίως ανδρών, ηλικίας 31-39 ετών, με περισσότερα από 10 χρόνια εμπειρίας στη διαχείριση του γυμναστηρίου. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν μέσω του ερωτηματολογίου EPQ, αποτελούμενου από συνολικά είκοσι (20) μεταβλητές εκ των οποίων οι δέκα (10) αξιολογούν τον Ιδεαλισμό (π.χ. *Το να θέτουμε κάποιον σε κίνδυνο είναι πράξη μη ανεκτή, ανεξάρτητα του πόσο μικρός είναι ο κίνδυνος*) και οι δέκα (10) αξιολογούν τον Σχετικισμό (π.χ. *Το τι είναι ηθικό διαφέρει ανά περίπτωση και από τη μία κοινωνία στην άλλη*). Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε με τη μέθοδο της διπλής κατεύθυνσης και προσαρμόστηκε σε ελληνικό πληθυσμό μάνατζερ γυμναστηρίων. Λήφθηκε η άποψη τεσσάρων ειδικών στο χώρο του αθλητικού μάνατζμεντ και ενός νομικού. Πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα σε δείγμα 10 μάνατζερ γυμναστηρίων, οι οποίοι δεν συμπεριελήφθησαν στα τελικά δεδομένα. Μεταβλητές που αφορούσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των μελών του δείγματος (φύλο, ηλικία, χρόνια εμπειρίας στη συγκεκριμένη θέση) συμπεριελήφθησαν στο ερωτηματολόγιο. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από Νοέμβριο-Δεκέμβριο 2021 μέσω της αξιοποίησης ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που διαμορφώθηκε στην πλατφόρμα Google Forms. Τα αποτελέσματα της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης και των αναλύσεων αξιοπιστίας έδειξαν ότι οι παράγοντες Ιδεαλισμός και Σχετικισμός παρουσιάζουν ικανοποιητική εσωτερική εγκυρότητα και αξιοπιστία για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ατομικής ηθικής των μάνατζερ. Οι μάνατζερ επιχειρήσεων fitness αξιολογούν πιο υψηλά τον παράγοντα του *Ιδεαλισμού*. Η three Way Anova με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια εμπειρίας των μάνατζερ δεν έδειξε κάποια στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της ηθικής ιδεολογίας των μάνατζερ με βάση τα δημογραφικά τους. Η ατομική ηθική ως παράμετρος αξιολόγησης της επιχειρηματικής ηθικής, αποτελεί παράγοντα κατανόησης των επιχειρηματικών πρακτικών στον κλάδο του health & fitness.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ, HEALTH & FITNESS, MANAGER



CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY AND SPORTS. A SYSTEMATIC REVIEW OF 2022 RESEARCH PUBLISHED

LAGOUDAKI G., TSITSKARI E.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lagoudakigeo@gmail.com

Corporate Social Responsibility (CSR) is now an important concept in managerial thinking with many authors writing extensively about this emergency, as an act of giving back to the society by integrating social and environmental concerns in their business operations and interactions with their stakeholders (McDonald & Rundle – Thiele, 2008). Sports organizations worldwide are discovering their power of influence over the fans and communities in which they operate, making more and more specialists and practitioners question these organizations' social responsibility and sustainable development. In sports organizations, although research is increasing, social responsibility and sustainability are topics that require special attention because these organizations can instill values in a large number of people in different fields. The aim of this research was to meditate on what level and how much CSR in sports may apply through the literature, taking as year of publication 2022. This was achieved with following the structure of the PRISMA protocol, a systematic review was carried out in one database Scopus, using the keywords «corporate social responsibility», «sports» and the search period was 2022. A total of 8 articles were selected. Among the results, it was found that CSR models in the sports sector are scarce and the existing ones are based on scales, questionnaires and semi-structured interview scripts to find out the opinion of fans, athletes and managers. However, from the 8 articles that were selected, two of them were in Spanish language except the abstract which was in English language with result to get all the information's about sport CSR from there. One of the papers was out of point. Overall, this study provides relevant insights into the uses of CSR initiatives in sports, especially the most recent ones. CSR is under dispute. Although the CSR bibliography has increased there does not seem to be a model that measures CSR with validity. However CSR, worldwide, is constantly developing and in this sense, it is highlighted that CSR, day by day acquires importance and generates spaces of business interest since it is possible to evaluate their impacts on sports organizations.

Keywords: CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY, SPORTS, ANALYSIS, 2022

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR THE RECREATION OF PRESCHOOL CHILDREN

ΣΤΑΜΟΥΛΗ Α., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

STAMOULI A., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stamoulianna23@gmail.com

Το παιχνίδι αποτελεί ένα πολύ σημαντικό παράγοντα για την κοινωνικοποίηση αλλά και την διαπαιδαγώγηση των παιδιών και είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη διαδικασία της μάθησης. Μέσα από πλήθος ερευνών προκύπτει ότι προσφέρει πολλαπλά οφέλη στη νηπιακή κυρίως ηλικία, καθώς συμβάλλει στη διαμόρφωση του χαρακτήρα των νηπίων και στον τρόπο σκέψης τους, αναπτύσσοντας την φαντασία και τη δημιουργικότητά τους, γίνεται έτσι μέσο ανακάλυψης και εξερεύνησης του κόσμου. Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται το θυμό τους, να αποδέχονται την αποτυχία, να ελέγχουν και να διοχετεύουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Ακόμη, τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας μέσω του παιχνιδιού αναπτύσσονται κινητικά και σωματικά. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να πραγματοποιηθεί μια βιβλιογραφική έρευνα ώστε να διερευνηθούν τα κατάλληλα παιχνίδια αναψυχής για την προσχολική ηλικία (νήπια, 4 - 6 ετών). Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα και συγγράμματα για την ταυτοποίηση των παραγόντων που καθορίζουν την επιλογή παιχνιδιών – δραστηριοτήτων κατάλληλων για το σχολικό περιβάλλον. Ακολουθώντας τη μέθοδο της δευτερογενούς έρευνας, συλλέχθηκαν και αξιολογήθηκαν τα χαρακτηριστικά των παιχνιδιών που εντοπίστηκαν στη βιβλιογραφία και η επίδραση αυτών στα νήπια. Με βάση τις κυρίαρχες θεωρίες των Montessori, Piaget, Vygotsky και άλλων θεωρητικών παιδαγωγών, οι παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή των παιχνιδιών προσχολικής ηλικίας είναι η σωματική, νοητική, γνωστική, κινητική, ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των νηπίων. Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω και έχοντας ως κύριο γνώμονα τις ανάγκες και δεξιότητες των παιδιών που φοιτούν στο νηπιαγωγείο και την πανδημία covid-19 που βρισκόταν σε εξέλιξη, έγινε η επιλογή και ο σχεδιασμός των παιχνιδιών. Τα παιχνίδια που σχεδιάστηκαν εξάπτουν το ενδιαφέρον των νηπίων, τους διασκεδάζουν και τους ψυχαγωγούν κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Κατηγοριοποιούνται σε ατομικά και ομαδικά, διακρίνονται παράλληλα σε παιχνίδια γνωριμίας, αντίληψης, σε κινητικά, συνεργασίας, συναγωνισμού και παιχνίδια στόχου. Εν κατακλείδι τα παιχνίδια είναι παραλλαγές υπάρχοντων παιχνιδιών, που με ευφάνταστο τρόπο προσεγγίζουν το ενδιαφέρον και την αλληλεπίδραση των νηπίων με σκοπό την αναψυχή τους καθώς και την βελτίωση της αντιληπτικής και κινητικής τους ικανότητας, έχοντας ως μελλοντικό πλάνο την ένταξη αυτών των παιχνιδιών στο εβδομαδιαίο σχολικό πρόγραμμα.

Λέξεις – κλειδιά : ΠΑΙΔΙ, ΝΗΠΙΟ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΑΝΑΨΥΧΗ



ΜΕΛΕΤΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ ΜΕΣΩ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

SATISFACTION STUDY OF PRESCHOOL CHILDREN VIA A RECREATION PROGRAM AT A PRESCHOOL FACILITY

ΣΤΑΜΟΥΛΗ Α., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

STAMOULI A., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stamoulianna23@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της ικανοποίησης των νηπίων μέσα από την υλοποίηση συγκεκριμένων παιχνιδιών που στόχο έχει την αναψυχή τους στο σχολείο. Κατά την υλοποίηση των παιχνιδιών στο σχολικό περιβάλλον του 9^{ου} νηπιαγωγείου Αλεξανδρούπολης, διεξήχθη έρευνα η οποία μέτρησε το βαθμό ικανοποίησης των νηπίων σχετικά με τα παιχνίδια που συμμετείχαν. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να εκτιμηθεί αν τα νήπια ένιωσαν ευχάριστα και διασκέδασαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών με αυτά τα παιχνίδια αλλά και να διερευνηθεί το γεγονός της ύπαρξης ή όχι τέτοιων παιχνιδιών σε καθημερινή ή έστω σε εβδομαδιαία βάση στο νηπιαγωγείο. Το ερωτηματολόγιο ήταν σε 5βαθμια κλίμακα Likert με χρήση emoji -Lego (οπτικά emotions), τα οποία φτιάχτηκαν για το σκοπό της έρευνας ώστε να είναι πιο προσιτά και πιο ελκυστικά για τα παιδιά της νηπιακής ηλικίας. Για να διερευνηθεί το ποσοστό ικανοποίησής τους από την διαδικασία και κυρίως τα παιχνίδια στα οποία έλαβαν μέρος, ζητήθηκε από τα νήπια να απαντήσουν σε 11 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε ήταν σε ηλεκτρονική μορφή. Κάθε παιχνίδι απεικονίζεται με μια φωτογραφία και τα παιδιά έπρεπε να τσεκάρουν το σύμβολο με το συναίσθημα που τους δημιουργεί η αντίστοιχη δραστηριότητα (θυμό, λύπη, αδιαφορία, χαρά, ενθουσιασμό). Το δείγμα αποτελείτο από 45 νήπια τα οποία πήραν μέρος στις δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι δεν υπήρχαν μεγάλες διαφοροποιήσεις όσον αφορά το φύλο των παιδιών και τις προτιμήσεις τους στα παιχνίδια, τα περισσότερα παιχνίδια έγιναν αποδεκτά απ' όλα τα παιδιά. Αυτό που παρατηρήθηκε είναι ένα μεγαλύτερο ενδιαφέρον των αγοριών σε παιχνίδι που έχει να κάνει με την τύχη, την εξάσκηση στα μαθηματικά και την κίνηση. Σε αντίθεση με τα κορίτσια τα οποία έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον σε παιχνίδια περιγραφής και επίλυσης γρίφων.

Λέξεις – κλειδιά : ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΕΜΟJΙ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΠΑΙΔΙ

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

EVALUATION OF THE EFQM EXCELLENCE MODEL IN MEGA SPORTS ORGANIZATIONS

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β., ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.

DIMOPOULOU S., AVGERINOU V., STERGIIOULAS A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELLOPONNESE

dimo_s@hotmail.com

Επιχειρηματική αριστεία είναι η διαδικασία συστηματικής χρήσης αρχών και εργαλείων ποιοτικής διοίκησης με στόχο την βελτίωση της αποδοτικότητας του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα. Η εφαρμογή ενός μοντέλου και η υιοθέτηση των αρχών του, δίνει την δυνατότητα στους αθλητικούς οργανισμούς να επιτύχουν σημαντικά αποτελέσματα τα οποία θα ικανοποιούν τόσο τους καταναλωτές όσο και τους εργαζόμενους. Αν και πολλές επιχειρήσεις και οργανισμοί εφαρμόζουν το Ευρωπαϊκό Μοντέλο Επιχειρηματικής Αριστείας, ελάχιστοι μεγάλοι αθλητικοί οργανισμοί έχουν υιοθετήσει την εφαρμογή του. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εκτιμήσει την Απόδοση σε μεγάλους αθλητικούς οργανισμούς. Εκατόν σαράντα έξι εργαζόμενοι στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών συμφώνησαν να πάρουν μέρος στη μελέτη και κλήθηκαν να βαθμολογήσουν τα εννέα κριτήρια (Ηγεσία, Πολιτική και Στρατηγική, Ανθρώπινο Δυναμικό, Προμηθευτές-Χορηγοί-Πόροι, Διαδικασίες, Αποτελέσματα Ανθρώπων, Αποτελέσματα Πελατών, Αποτελέσματα σχετικά με την κοινωνία και Κύρια Αποτελέσματα Απόδοσης), του ερωτηματολογίου της «Διοικητικής Αριστείας των Ελληνικών Αθλητικών Οργανισμών» (Karastathis, Afthinos, Gargalianos, 2014). Οι στατιστικές δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των δεδομένων ήταν: α) περιγραφική στατιστική, β) έλεγχος Kolmogorov-Smirnov (για την κανονικότητα των εξαρτημένων μεταβλητών), γ) ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α (για την αξιοπιστία της κλίμακας) και έλεγχος Kruskal-Wallis (για τη σύγκριση των μέσων τιμών των ανδρών και γυναικών). Μετά την ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκαν τα εξής: α) η εσωτερική συνέπεια της κλίμακας ήταν 0.89,9, β) μεγαλύτερο βαθμό πήρε το κριτήριο της Ηγεσίας (4.23 ± 0.70) και μικρότερο το κριτήριο των Κύριων Αποτελεσμάτων Απόδοσης (2.83 ± 0.95), γ) παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών μόνο στο κριτήριο 5 Διαδικασίες ($\chi^2 = 5.14, p < 0.023$).

Συμπεραίνεται ότι, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των εργαζομένων, ανδρών και γυναικών, στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών, παρατηρείται δέσμευση της διοίκησης για την επίτευξη της αποστολής και του οράματος του οργανισμού και γίνεται συστηματική προσπάθεια εφαρμογής των αρχών του Ευρωπαϊκού Μοντέλου Επιχειρηματικής Αριστείας (κυρίως με βάση τους κανόνες της Διοίκησης Ολικής Ποιότητας), όπως καταδεικνύεται από την υψηλή βαθμολογία στα κριτήρια Ηγεσία και Διαδικασίες. Χαμηλότερη εμφανίζεται η βαθμολογία σχετικά με κρίσιμα αποτελέσματα αποδοτικότητας που μπορεί να επιτυγχάνει ο οργανισμός σε σχέση με την πολιτική και τη στρατηγική του, ενώ οι γυναίκες είχαν θετικότερη εκτίμηση από τους άνδρες στο κριτήριο Διαδικασίες. Υπάρχουν οι προϋποθέσεις εφαρμογής του μοντέλου με στόχο την βελτίωση σε όλα τα επίπεδα, καθώς οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται την ύπαρξη και εφαρμογή των διαδικασιών εκείνων, οι οποίες διασφαλίζουν την ποιότητα και την διοικητική αριστεία.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ, ΜΟΝΤΕΛΟ EFQM



ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

EMPLOYEE PERCEPTIONS ABOUT THE EFQM EXCELLENCE MODEL IN MEGA SPORTS ORGANIZATIONS

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β., ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.

DIMOPOULOU S., AVGERINOU V., STERGIIOULAS A.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELOPONNESE

dimo_s@hotmail.com

Το μοντέλο επιχειρηματικής αριστείας EFQM αποτελεί μία κλίμακα η οποία βασίζεται στους κανόνες της Διοίκησης Ολικής Ποιότητας, και εφαρμόζεται στις επιχειρήσεις τόσο του ιδιωτικού όσο και του δημοσίου τομέα, με στόχο την καλύτερη ικανοποίηση καταναλωτών και εργαζομένων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τις αντιλήψεις των εργαζομένων για την εφαρμογή διαδικασιών σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Μοντέλο Επιχειρηματικής Αριστείας σε μεγάλους αθλητικούς οργανισμούς. Τέθηκε ως υπόθεση ότι ο μέσος όρος των πέντε κριτηρίων που αποτελούν τις προϋποθέσεις του μοντέλου (Ηγεσία, Ανθρώπινο Δυναμικό, Στρατηγική και Πολιτική, Προμηθευτές/χορηγοί/πόροι, Διαδικασίες), δεν θα διέφερε σημαντικά από το μέσο όρο των τεσσάρων κριτηρίων των αποτελεσμάτων [Αποτελέσματα για τους πελάτες/μισθωτούς (Κ.Α.Ε, Ιδιωτικά σωματεία, Πολιτιστικοί σύλλογοι, Ανώνυμες εταιρείες,) Αποτελέσματα Ανθρώπων, Αποτελέσματα σχετικά με την κοινωνία και Κύρια Αποτελέσματα Απόδοσης]. Ενενηντα εννέα εργαζόμενοι του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας που συμφώνησαν να πάρουν μέρος στη μελέτη συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Διοικητικής Αριστείας των Ελληνικών Αθλητικών Οργανισμών (Karastathis, Afthinos, Gargalianos, 2014), που τροποποιήθηκε ανάλογα για τον σκοπό της μελέτης. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας παρήγαγε έναν δείκτη Cronbach's α 0.88, ενώ οι αντίστοιχοι δείκτες για τα εννέα κριτήρια κυμαίνονταν από 0,77 μέχρι 0.90. Μετά την ανάλυση των δεδομένων που πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική και Wilcoxon test διαπιστώθηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των πέντε κριτηρίων που αποτελούν τις προϋποθέσεις του μοντέλου (Ηγεσία, Ανθρώπινο Δυναμικό, Στρατηγική και Πολιτική, Προμηθευτές/χορηγοί/πόροι, Διαδικασίες), και των τεσσάρων κριτηρίων των αποτελεσμάτων (Αποτελέσματα για τους πελάτες/μισθωτούς, Αποτελέσματα Ανθρώπων, Αποτελέσματα σχετικά με την κοινωνία και Κύρια Αποτελέσματα Απόδοσης) του μοντέλου (3.77 ± 0.35 έναντι 3.30 ± 0.34 , $z = -8.391$, $p < 0.001$). Συμπεραίνεται ότι οι αντιλήψεις των εργαζομένων του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας είναι θετικές για τα κριτήρια των Προϋποθέσεων του μοντέλου της επιχειρηματικής αριστείας και λιγότερο θετικές για τα Αποτελέσματά του. Το μοντέλο μπορεί να εφαρμοστεί στον οργανισμό με στόχο την επίτευξη διαρκούς αριστείας σε όλα τα επίπεδα απόδοσης, βασιζόμενο στην προϋπόθεση ότι τα άριστα αποτελέσματα σχετικά με την Απόδοση, τους Πελάτες, τους Ανθρώπους και την Κοινωνία επιτυγχάνονται μέσω της Ηγεσίας και της Στρατηγικής και Πολιτικής η οποία διαμορφώνεται από το Ανθρώπινο Δυναμικό, τις Συνεργασίες και τους Πόρους, καθώς και τις Διαδικασίες.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ, ΜΟΝΤΕΛΟ EFQM

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ**

**INVESTIGATION OF MOTIVES' PARTICIPATION IN SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES
OF FIREFIGHTERS IN THE PREFECTURE OF THESPROTIA**

ΚΩΤΣΗΣ Π., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

KOTSIS P., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Panos.kotsis@yahoo.com

Τα κίνητρα αποτελούν θεμελιώδεις έννοιες στη διερεύνηση της συμπεριφοράς στις αθλητικές δραστηριότητες. Κίνητρο είναι ό,τι κινεί, ωθεί ή παρασύρει το άτομο σε δράση (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999), περιγράφονται δηλαδή οι δράσεις των ατόμων και οι παράγοντες που τις καθορίζουν (Ryan & Deci, 2000). Στηριζόμενοι στη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, οι Deci και Ryan (1985) πρότειναν την ύπαρξη τριών κινητήριων δυνάμεων που καθορίζουν τη συμπεριφορά του ατόμου: την εσωτερική παρακίνηση, την εξωτερική παρακίνηση και την απουσία παρακίνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες που παρακινούν τους υπαλλήλους του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας να συμμετέχουν σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής κατά τον ελεύθερο τους χρόνο και να εξετάσει αν τα κίνητρα τους διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τα έτη υπηρεσίας. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 81 υπάλληλοι του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας. Η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο παρουσιάζει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς αποτελούν έναν από τους κύριους τρόπους εκγύμνασης των πυροσβεστών, λόγω ελλείπων ειδικών ενδοεργασιακών προγραμμάτων εκγύμνασης. Για την αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε η Αναθεωρημένη Κλίμακα Παρακίνησης σε Φυσικές Δραστηριότητες (MPAM-R) (Ryan et al., 1997), που αποτελείται από 30 ερωτήσεις και αξιολογεί πέντε λόγους παρακίνησης. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach, για να αξιολογηθεί η εσωτερική αξιοπιστία των πέντε διαστάσεων (φυσική κατάσταση, ενδιαφέρον, κοινωνικότητα, ικανότητα, εμφάνιση) της κλίμακας. Όλοι οι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία ($\alpha > 0,80$). Διενεργήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις συσχέτισης και αναλύσεις διακύμανσης με το στατιστικό πακέτο SPSS. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής των πυροσβεστών σε αθλητικές δραστηριότητες. Όσον αφορά την ηλικία προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα εμφάνιση και στον παράγοντα κοινωνικότητα για την ηλικιακή ομάδα 18 έως 30 ετών. Κατά ανάλογο τρόπο τα κίνητρα επηρεάζονται από την οικογενειακή κατάσταση, καθώς η ηλικία συσχετίζεται άμεσα με την οικογενειακή κατάσταση. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι τα έτη υπηρεσίας δεν αποτέλεσαν ρυθμιστικό παράγοντα στην παρακίνηση συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες. Η έρευνα αναμένεται να αποτελέσει αρωγό στα Σώματα Ασφαλείας για την κατανόηση των μεσολαβητικών παραγόντων που συντελούν στην επίτευξη υψηλότερης συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής κατά τον ελεύθερο χρόνο.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΕΣ



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

RECORDING THE FREQUENCY AND THE INTENSITY OF PARTICIPATION IN SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES OF FIREFIGHTERS IN THE PREFECTURE OF THESPROTIA

ΚΩΤΣΗΣ Π., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

KOTSIS P., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Panos.kotsis@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει την ένταση και τη συχνότητα συμμετοχής των υπαλλήλων του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής κατά τον ελεύθερο τους χρόνο, και να εξετάσει αν επηρεάζονται από την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τα έτη υπηρεσίας. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 81 υπάλληλοι του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας. Η υψηλού επιπέδου φυσική κατάσταση αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την αποτελεσματική επιτέλεση των καθηκόντων των πυροσβεστών. Για την ανίχνευση της έντασης και της συχνότητας συμμετοχής, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ) (Craig et al., 2003). Το IPAQ αποτελείται από έξι ερωτήσεις που συλλέγουν πληροφορίες για τον αριθμό των ημερών (συχνότητα) και τον αριθμό των λεπτών ανά ημέρα (διάρκεια) των συμμετεχόντων σε έντονης, μέτριας και ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα κατά την διάρκεια των τελευταίων επτά ημερών, ενώ η έβδομη και τελευταία ερώτηση καταγράφει τον χρόνο που περνούν τα άτομα καθήμενα. Διενεργήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις συσχέτισης και αναλύσεις διακύμανσης με το στατιστικό πακέτο SPSS. Σύμφωνα με τη διαδικασία κατάταξης του ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας, τα ερευνητικά δεδομένα ανέδειξαν πυροσβέστες που συμμετείχαν σε υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα και πυροσβέστες που ασκούσαν μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα. Από την ανάλυση των δεδομένων εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση, με την υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητας να φθίνει με την αύξηση της ηλικίας. Τα έτη υπηρεσίας δεν βρέθηκε να επηρεάζουν την ένταση της φυσικής δραστηριότητας. Συγκριτικά με τις έντονες και μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες, το περπάτημα συγκέντρωσε το μεγαλύτερο ποσοστό συχνότητας συμμετοχής σε καθημερινή βάση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, αναμένεται να αποτελέσουν οδηγό για τη βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων των πυροσβεστών μέσα από δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής. Παράλληλα, θα μπορούσαν να συμβάλλουν θετικά προς την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων και στον εργασιακό χώρο.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ, ΕΝΤΑΣΗ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΕΣ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

THE PANDEMIC COVID-19 EFFECT ON PHYSICAL ACTIVITY AND WELL-BEING OF ADOLESCENTS

ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΥ Ξ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

ASTRAPELLOU X., MATSOUKA O., KOSTA G., TSITSKARI E., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

xastrape@hotmail.com

Τα τελευταία 2 χρόνια ο πλανήτης είναι αντιμέτωπος με την πανδημία Covid -19, η οποία προκάλεσε τη νόσηση σε πάνω από 430 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και οδήγησε τις κυβερνήσεις των περισσότερων χωρών στη λήψη αυστηρών μέτρων για τον περιορισμό της εξάπλωσης της. Σύμφωνα με τις έρευνες που έχουν γίνει ως τώρα οι αρνητικές επιπτώσεις αυτών των μέτρων στη φυσική δραστηριότητα και την ψυχική υγεία των εφήβων υπήρξαν μεγαλύτερες από ό,τι αναμενόταν. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της πανδημίας στους εφήβους κατά την περίοδο άρσης των περιοριστικών μέτρων, το Φεβρουάριο του 2022. Δείγμα αποτέλεσαν 200 μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης του Δήμου Κηφισιάς. Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version, ενώ για την αξιολόγηση της ψυχικής τους υγείας το Measure of Adolescent Well-being (EPOCH). Μέσω της στατιστικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι στην έρευνα συμμετείχαν ως επί το πλείστον κορίτσια ενώ οι μαθητές σε ποσοστό πάνω από 50% φοιτούσαν στις δύο τελευταίες τάξεις του Λυκείου. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι ασχολούνται σε κάποια αθλητική δραστηριότητα σε αθλητικό σωματείο 3-4 φορές την εβδομάδα. Όσον αφορά στην ανάλυση αποτελεσμάτων των δεικτών που αφορούν στην ψυχική υγεία διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι έφηβοι απορροφώνται πλήρως όταν καταπιάνονται με δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και παραμένουν προσηλωμένοι στους στόχους τους. Παρά τις όποιες δυσκολίες η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε πως νιώθουν πως έχουν ανθρώπους που νοιάζονται γι αυτούς δίπλα τους και δήλωσαν ικανοποιημένοι από τον τρόπο που ζουν. Ως συμπέρασμα της έρευνας προκύπτει ότι η περίοδος άρσης των περιοριστικών μέτρων βρίσκει τους περισσότερους εφήβους να ατενίζουν το μέλλον τους με αισιοδοξία.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ THE PROFILE OF BASKETBALL REFEREES IN GREECE

ΜΙΧΕΛΗ Ε.¹, ΤΣΑΚΙΡΙΔΗΣ Μ.¹, ΖΕΡΒΟΥ Ο.¹, ΝΤΑΚΟΥΡΗΣ Β.², ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΖΑΡΚΑΔΟΥΛΑ Γ.³, ΚΟΣΜΙΔΟΥ Ε.¹, ΔΡΑΚΟΥ Α.¹

MICHELİ E.¹, TSAKIRIDES M.¹, ZERVOU O.¹, NTAKEURIS V.², NIKOLOPOULOU-ZARDAKOULA G.³, KOSMIDOU E.¹, DRAKOU A.¹

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

³ΜΗ ΕΝΕΡΓΗ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²HELLENIC BASKETBALL FEDERATION

³NON-ACTIVE BASKETBALL REFEREE

micheli@phed.auth.gr

Ο ρόλος του/της διαιτητή καλαθοσφαίρισης σε έναν αγώνα κρίνεται σημαντικός για την αξιοπιστία του αγώνα αλλά και την καλή εικόνα του αθλήματος. Οι αποφάσεις του/της κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να είναι αντικειμενικές και σε αυτό βοηθούν η συνεχής εκπαίδευση, η καλή φυσική κατάσταση καθώς και η έλλειψη άγχους και προκαταλήψεων. Η παρούσα έρευνα αποτυπώνει το προφίλ των διαιτητών καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα. Πρόκειται για το αρχικό στάδιο έρευνας για την ισότητα των φύλων στον χώρο της ελληνικής καλαθοσφαίρισης. Πραγματοποιείται στο πλαίσιο συνεργασίας του Εργαστηρίου Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης. Μετά από αίτημα προς την Ομοσπονδία Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας, υπήρξε επίσημη πρόσβαση στον πλήρη αλλά και ανώνυμο κατάλογο του συνολικού πληθυσμού των διαιτητών ανά την Ελλάδα. Πρόκειται για τον συνολικό πληθυσμό, που αυτή τη στιγμή απαρτίζεται 2295 διαιτητές, ενεργούς και μη. Ο συνολικός πληθυσμός των εν ενεργεία διαιτητών είναι 840 με μέσο όρο ηλικίας 32,02 έτη (Τ.Α.±8,93). Από αυτούς/αυτές, το 86,8% είναι άνδρες και το 13,2% γυναίκες. Θα παρουσιαστούν περαιτέρω αποτελέσματα σχετικά με άλλα δημογραφικά στοιχεία όπως επίπεδο εκπαίδευσης, ξένες γλώσσες, πορεία ανέλιξης στις κατηγορίες.

Η έρευνα είναι σε εξέλιξη, με στόχο την σύγκριση ανδρών γυναικών στα προσόντα (πτυχίο, ξένες γλώσσες) και την εξέλιξη της πορείας τους (αλλαγή κατηγορίας και αποχώρηση από την διαιτησία) και θεωρείται σημαντική μιας και αφορά τον συνολικό πληθυσμό των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Τα αποτελέσματά της θα είναι χρήσιμα στην ηγεσία της Ελληνικής Καλαθοσφαίρισης για τον σχεδιασμό στρατηγικών με στόχο την ισότητα των φύλων αλλά και την διατήρηση των διαιτητών στον χώρο.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΦΙΛ ΔΙΑΙΤΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΕΛΛΑΔΑ, ΙΣΟΤΗΤΑ ΦΥΛΩΝ

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT) ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID -19

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BURNOUT SYNDROME IN PRIMARY EDUCATION TEACHERS OF PUBLIC PRIMARY SCHOOLS OF ATTICA DURING THE COVID 19 PANDEMIC

ΣΤΑΘΑΚΗ Α., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

STATHAKI A., MATSOUKA O., GOULIMARIS D., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

annastathaki@hotmail.com

Η πανδημία του κορωνοϊού Covid-19 είχε πολλαπλές επιδράσεις στο σύνολο της καθημερινής ζωής της ανθρωπότητας. Ο τομέας της εκπαίδευσης δεν έμεινε ανεπηρέαστος από τη σαρωτική επέλαση του ιού. Η επιβολή του lockdown, η αναστολή λειτουργίας των σχολικών μονάδων και η πολύμηνη πρωτόγνωρη τηλεεκπαίδευση, έθεσαν τους εκπαιδευτικούς σε μια ασταθή καθημερινότητα, όπου κλήθηκαν να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα και να τα αντιμετωπίσουν. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, κατά την άσκηση των επαγγελματικών καθηκόντων τους, υπό την έκτακτη αυτή κατάσταση. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 300 εκπαιδευτικοί των δημόσιων δημοτικών σχολείων του νομού Αττικής, διάφορων ειδικοτήτων. Για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Maslach και Jackson, (Maslach Burnout Inventory – Educators Survey, MBI-ES, 1986) και για το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο IPAQ, (International Physical Activity Questionnaire, Craig et al., 2003 ; Papathanasiou et al., 2009). Η στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του λογιστικού πακέτου SPSS 14. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι στην εκπαιδευτική κοινότητα της Α/θμιας εκπαίδευσης, υπερτερούν σε αριθμό οι γυναίκες και οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί είναι άνω των 50 ετών. Μεγάλο ποσοστό συμμετέχει με αρκετά ικανοποιητική συχνότητα σε φυσικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και η ελεύθερη ατομική άσκηση και λιγότερο σε οργανωμένα τμήματα μαζικού αθλητισμού. Παράλληλα, όσον αφορά στην επαγγελματική εξουθένωση, οι εκπαιδευτικοί φαίνονται να βιώνουν κόπωση, συναισθηματική εξάντληση και κάποιο στρες αλλά δεν αισθάνονται καθόλου ανεπαρκείς ως προς τους εκπαιδευτικούς στόχους τους, την αποτελεσματικότητα απέναντι στους μαθητές τους ενώ εξακολουθούν να αντλούν ικανοποίηση από τα θετικά αποτελέσματα στην εργασία τους, χωρίς να χάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Η φυσική δραστηριότητα συνεπώς φαίνεται να επηρεάζει θετικά τους εκπαιδευτικούς και να παίζει εξισορροπητικό ρόλο ανάμεσα στη δύσκολη περίοδο της πανδημίας και στην επαγγελματική εξουθένωση.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΤΗΣ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΝΩΣΕΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΡΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (Ε.Π.Σ.) ΕΛΛΑΔΟΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ

EVALUATION OF GOOD GOVERNANCE OF GREEK AMATEUR FOOTBALL ASSOCIATIONS (AFA) TOWARDS THE DIMENSION OF TRANSPARENCY

ΠΟΥΛΑΚΙΔΑΣ Δ.¹, ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ.², ΛΥΚΟΥΔΗΣ Β.³, ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ Ε.⁴, ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.¹

POULAKIDAS V.¹, ANAGNOSTOPOULOS C.², LYKLOUDIS V.³, MANTZOROU E.⁴, GARGALIANOS D.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

³ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UCLAN CYPRUS

³UNIVERSITY OF THESSALY

⁴UNIVERSITY OF PELOPONNESE

poulakdimi@gmail.com

Η χρηστή διακυβέρνηση του αθλητισμού αποτελεί βασικό ζητούμενο αλλά και πολύτιμο κοινωνικό αγαθό σε διεθνές, εθνικό και τοπικό επίπεδο. Για να επιτευχθεί απαιτείται η βελτίωση της εσωτερικής λειτουργίας των αθλητικών οργανισμών ως προς βασικές παραμέτρους όπως η διαφάνεια, οι δημοκρατικές διαδικασίες, ο έλεγχος και η κοινωνική ευθύνη (Παπαδημητρίου & Αναγνωστόπουλος, 2021). Συγκεκριμένα, η διαφάνεια αποτελεί μια δέσμη μέτρων που ενισχύουν την αξιοπιστία της διακυβέρνησης των μη κερδοσκοπικών οργανισμών. Τα μέτρα αυτά συνεπάγονται αφενός κατανοητά συστήματα αξιολόγησης της αποδοτικότητας και αφετέρου πρόσβαση σε πληροφορίες που τεκμηριώνουν τις σημαντικές αποφάσεις των οργανισμών που αφορούν ωφελούμενους (Summers & Nowicki, 2006). Η σημασία της διαφάνειας έγκειται στην πρόσβαση των ωφελούμενων στις αποφάσεις της διοίκησης, στη βελτίωση της διακυβέρνησης (Backstrand & Seward, 2004), σηματοδοτεί περισσότερη εμπιστοσύνη στις αποφάσεις της διοίκησης, ισχυροποιεί τις δημοκρατικές διαδικασίες, βοηθά στη γιγάντωση του αθλητισμού ως κοινωνικού και οικονομικού φαινομένου αφού οι αθλητικοί οργανισμοί είναι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί, οι οποίοι ασκούν παράλληλα αθλητική επιχειρηματικότητα (Kihl, Skinner & Engelberg, 2017). Η παρούσα εργασία αποτελεί μέρος μίας ευρύτερης έρευνας που ξεκίνησε το Μάρτιο 2020 και διακόπηκε λόγω της πανδημίας του Covid19 και έχει ως στόχο – για πρώτη φορά – να επιτρέψει στις διοικήσεις των Ενώσεων Ποδοσφαιρικών Σωματείων (Ε.Π.Σ.) της Ελλάδας και της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (Ε.Π.Ο.), να «μετρήσουν» και να συζητήσουν για τη διακυβέρνηση των Ε.Π.Σ. και να παράσχει στους παραπάνω αξιωματούχους τα εργαλεία και τη γνώση για τη βελτίωση της διοίκησης των οργανισμών τους. Για το σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο που προέκυψε από την έρευνα που έγινε στα πλαίσια του ερευνητικού προγράμματος «Παρατηρητήριο Αθλητικής Διακυβέρνησης Εθνικών Ομοσπονδιών» (National Sports Governance Observer (NSGO)). Εξετάστηκαν οι 53 Ε.Π.Σ. και συγκεντρώθηκαν δεδομένα από το Μάρτιο 2020 έως τον Ιούνιο 2020. Η παρούσα εργασία καταπίνεται μόνο με τη διάσταση της διαφάνειας, για την οποία, σύμφωνα με τον Geeraert (2018), προβλέπονται επτά σύνθετες αρχές (principles) αποτελούμενες από 42 δείκτες (indicators) που εστιάζουν στη δημοσιοποίηση πληροφοριών και εγγράφων. Η συλλογή και η ανάκτηση των δεδομένων διεξήχθη σύμφωνα με την τυποποιημένη διαδικασία συγκέντρωσης δεδομένων NSGO από τις επίσημες ιστοσελίδες των Ε.Π.Σ. και από ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε μέσω τηλεδιάσκεψης από μέλη των Δ.Σ. των Ε.Π.Σ. Οι βαθμολογίες των ομοσπονδιών συγκεντρώθηκαν με βάση τα τυποποιημένα φύλλα excel NSGO, ενώ δείκτες που θεωρήθηκαν μη εφαρμόσιμοι για το μέγεθος των Ε.Π.Σ. αντιστοιχίστηκαν στους τυπικούς δείκτες NSGO. Οι χαμηλές βαθμολογίες καταδεικνύουν την ανάγκη συνέχισης της έρευνας και στις υπόλοιπες διαστάσεις (δημοκρατικές διαδικασίες, έλεγχος, κοινωνική ευθύνη) και την ανάγκη σταδιακών μεταρρυθμίσεων ακολουθώντας τις διεθνείς οδηγίες. Επιπλέον, τα αποτελέσματα τροφοδοτούν τη συζήτηση αφενός για τη δημιουργία Κώδικα Χρηστής Διακυβέρνησης τόσο στην Ε.Π.Ο. όσο και στις υποκείμενες Ενώσεις και αφετέρου για τη δημιουργία δικτύου επικοινωνίας μεταξύ των Ενώσεων σε θέματα ακαδημαϊκής και αθλητικής εκπαίδευσης των στελεχών/παραγόντων των Ε.Π.Σ. και των αθλητικών σωματείων που τις απαρτίζουν.

Λέξεις – κλειδιά: TRANSPARENCY, GOOD GOVERNANCE, SPORTS GOVERNANCE,, SPORTS ORGANIZATIONS, NSGO



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ «ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ» ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ»

EXPLORING AND UTILISING “SKILL WORKSHOPS” THROUGH THE LENSES OF EDUCATIONAL TOURISM AND RECREATION

ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

NTOMPRIKI E., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dompreva@yahoo.gr

Ο μαθητικός τουρισμός αποτελεί ένα σημαντικό πλεονέκτημα για τον εσωτερικό τουρισμό και τις επιχειρήσεις που επωφελούνται είτε από τους σχολικούς περιπάτους είτε από τις εκπαιδευτικές εκδρομές. Εκτός του ότι τονώνεται η εκάστοτε τοπική οικονομία και κοινωνία, η οποία αποτελεί προορισμό για τις εκπαιδευτικές εκδρομές, επιτυγχάνεται η επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου αντιμετωπίζοντας την εποχικότητα που αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του τουριστικού κλάδου τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Μια εκπαιδευτική εκδρομή ορίζεται ως ένα σχολικό ταξίδι με εκπαιδευτικό σκοπό, στο οποίο οι μαθητές αλληλεπιδρούν για να αποκτήσουν μια βιωματική σύνδεση με τις ιδέες, τις έννοιες και το θέμα της εκδρομής αυτής. Τα εκπαιδευτικά ταξίδια περιγράφονται τα ως εμπειρίες των μαθητών έξω από την τάξη που συνδυάζουν την εκπαίδευση με την αναψυχή. Στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με Προεδρικό Διάταγμα ορίζονται οι σχολικές δράσεις, στο πλαίσιο των οποίων συμπεριλαμβάνονται και οι σχολικές εκδρομές. Οι προορισμοί που επιλέγονται για την πραγματοποίησή τους πρέπει να χρήζουν ιδιαίτερης εκπαιδευτικής αξίας, δηλαδή να έχουν πολιτιστικό, ιστορικό, αρχαιολογικό και οικολογικό ενδιαφέρον. Το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων προκειμένου να ενισχυθεί η καλλιέργεια ήπιων δεξιοτήτων και δεξιοτήτων της ζωής, έχει εισαγάγει από το σχολικό έτος 2021-2022 στο υποχρεωτικό, εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα, καινοτόμο διδακτική και εκπαιδευτική δράση με τίτλο «Εργαστήρια Δεξιοτήτων». Στόχος τους είναι να αξιοποιηθούν καινοτόμες μέθοδοι διδασκαλίας σε όλους τους τύπους Νηπιαγωγείων, Δημοτικών και Γυμνασίων. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των δυνατοτήτων μάθησης που προσφέρουν τα εργαστήρια δεξιοτήτων, η αναγνώριση μεθόδων ανάπτυξης τους και η παρουσίαση προτάσεων υλοποίησης τους. Συμπερασματικά, τα εργαστήρια δεξιοτήτων εισάγουν τη βιωματική και εργαστηριακή μεθοδολογία. Χαρακτηρίζονται από ολιστική προσέγγιση της προσωπικότητας των παιδιών, των γνώσεων και δεξιοτήτων, της επιστήμης, της σκέψης και της έκφρασης, από διαθεματικότητα- διεπιστημονικότητα, από συνέργειες μεταξύ εκπαιδευτικών, συμπεριληπτικές δράσεις αξιοποίησης των γνώσεων με τρόπο επαγωγικό και δημιουργικό. Για την προώθηση της δημιουργικότητας ως εκπαιδευτική τεχνική προτείνεται η διδασκαλία έξω από τους τοίχους της τάξης με εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργαστήρια, μουσεία, βιβλιοθήκες, πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής κλπ.. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού παίζει σπουδαίο ρόλο στον αντίκτυπο αυτού του είδους «εναλλακτικής» εκπαίδευσης, στοχεύοντας στον προγραμματισμό, στην εφαρμογή και τον προβληματισμό που συχνά προκύπτει κατά τη διάρκεια του ταξιδιού που πραγματοποιούν οι μαθητές. Στο πλαίσιο αυτό η ανάπτυξη του σχολικού εκπαιδευτικού τουρισμού βρίσκει πρόσφορο έδαφος ώστε να αξιοποιηθεί με το καλύτερο δυνατό τρόπο.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ- ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΑΝΑΨΥΧΗ



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΠΟΥ ΔΥΝΑΤΑΙ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΑΠΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

SUGGESTIONS FOR ALTERNATIVE EXERCISE AND RECREATION PROGRAMS THAT CAN BE IMPLEMENTED OUTDOORS FROM GYMNASIUMS

ΔΟΥΜΠΕΝΙΔΟΥ Μ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

DOUMPENIDOU M., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maridoub1@phyed.duth.gr

Από τα αρχαία ακόμη χρόνια η σωματική εξάσκηση γινόταν σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο το "γυμνάσιον". Στις μέρες μας οι άνθρωποι απευθύνονται κυρίως στα γυμναστήρια που τους παρέχουν ποικίλα προγράμματα άσκησης και αναψυχής θέλοντας έτσι να αποφορτιστούν από την καθημερινή ρουτίνα. Η άσκηση προσφέρει ευεξία, ενδυνάμωση και τόνωση στο σώμα και την ψυχή. Έρευνες έχουν δείξει πως η σωματική εξάσκηση στη φύση λειτουργεί ευεργετικά στον ανθρώπινο οργανισμό αφού του προσφέρει ευεξία, τονώνει το κυκλοφορικό σύστημα, ρυθμίζει την πίεση και το στρες, οξύνει τις αισθήσεις και χαρίζει ένα αίσθημα πληρότητας και ικανοποίησης. Κατά την περίοδο της πανδημίας προέκυψαν προβλήματα στη λειτουργία και τη διαχείριση αθλητικών προγραμμάτων σε χώρους άσκησης και αναψυχής όπως για παράδειγμα τα γυμναστήρια. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να καταγράψει και να προτείνει σύγχρονες και βιώσιμες τάσεις άθλησης και αναψυχής σε εξωτερικούς χώρους μειώνοντας έτσι το κόστος λειτουργίας και τον κίνδυνο μετάδοσης της νόσου covid εντός των γυμναστηρίων. Με τη μέθοδο της δευτερογενούς έρευνας έγινε η εξέταση και η αξιολόγηση δεδομένων από τη βιβλιογραφία, ιστοσελίδες, οδηγούς και πλατφόρμες αποτυπώνοντας την υπάρχουσα κατάσταση. Συγκεκριμένα, έγινε καταγραφή εναλλακτικών προγραμμάτων άσκησης και αναψυχής σε υπαίθριους χώρους όπως δημοτικά πάρκα αναψυχής (tai chi, yoga, pilates), σε ανοιχτούς χώρους ξενοδοχειακών εγκαταστάσεων που μπορούν να φιλοξενήσουν δραστηριότητες εντός της πισίνας όπως aqua aerobic, aqua fitness, aqua Zumba ακόμη και σε περιοχές που ενδείκνυται να προσφέρουν εμπειρίες soft adventure activities (ιππασία, τοξοβολία, αναρρίχηση, ποδηλασία, πεζοπορία, kayak, zip lining). Μέσα από τη μελέτη αυτή αναδεικνύονται καινοτόμες και βιώσιμες μορφές άσκησης που θα λειτουργήσουν ως εργαλεία για την σωστή και ομαλή λειτουργία και διαχείριση των γυμναστηρίων κατά την covid εποχή.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ, COVID19



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ADOPTION OF ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY INITIATIVES BY SPORT ORGANISATIONS: A LITERATURE REVIEW

ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β.

ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELOPONNESE

vasavg@uop.gr

Ως βιώσιμη χαρακτηρίζεται η ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες της παρούσας γενιάς χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιούν τις δικές τους ανάγκες. Η προστασία του περιβάλλοντος βρίσκεται στην καρδιά της βιωσιμότητας και αποτελεί μια από τις σημαντικότερες σύγχρονες και επείγουσες προκλήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Η ολοένα αυξανόμενη περιβαλλοντική ευαισθησία φιλάθλων και αθλούμενων υποκινεί τους αθλητικούς οργανισμούς στην ανάληψη δράσεων που προωθούν τη βιωσιμότητα. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η ανάδειξη των μηχανισμών εκείνων που οδηγούν τους αθλητικούς οργανισμούς στην ανάληψη πρωτοβουλιών περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και στην ενσωμάτωσή τους στην επιχειρησιακή στρατηγική τους. Με τη μεθοδολογία της βιβλιογραφικής ανασκόπησης (αναζήτηση άρθρων στις βιβλιογραφικές βάσεις Google Scholar και Scopus, με βάση τη συνάφεια και τη χρονολογία δημοσίευσής τους μετά το 2010, με τις λέξεις κλειδιά environmental sustainability, sustainability in sport organizations, CSR in sport), διερευνώνται οι λόγοι που συμβάλλουν στη διαμόρφωση φιλοπεριβαλλοντικής κουλτούρας εντός του αθλητικού οργανισμού, μελετάται η επίδραση των εξωτερικών πιέσεων από ομάδες ενδιαφερομένων (stakeholders) και η ύπαρξη οικονομικών κινήτρων για την υιοθέτηση φιλοπεριβαλλοντικών συμπεριφορών. Εξετάζονται παραδείγματα αθλητικών οργανισμών τόσο της Ν. Αμερικής όσο και της Ευρώπης. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν τον ρόλο συγκεκριμένων στελεχών μέσα στους αθλητισμούς οργανισμούς, την επίδραση και τη σημασία των ομάδων ενδιαφερομένων, όπως είναι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και οι διεθνείς οργανισμοί. Συμπεραίνεται πως ο μιμιτισμός μεταξύ αθλητικών οργανισμών γύρω από τις βέλτιστες πρακτικές περιβαλλοντικής βιωσιμότητας λειτουργεί θετικά για το φυσικό περιβάλλον, ενώ η υιοθέτηση φιλοπεριβαλλοντικών συμπεριφορών οδηγεί σε οικονομικά οφέλη που συνυπολογίζονται από τους αθλητικούς οργανισμούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΕΚΕ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ FITNESS ENTERPRENEURSHIP & FITNESS TRENDS

ΒΕΚΡΗ Π., ΚΩΣΤΑ Γ., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

VEKRI P., KOSTA G., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

polyvekr@phyed.duth.gr

Στο σύγχρονο περιβάλλον της έντονης μεταβλητότητας και της οικονομικής αστάθειας, η επιχειρηματικότητα αναδεικνύεται ως σημαντική προοπτική επαγγελματικής αποκατάστασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: α) να αναλύσει και να παρουσιάσει τον ορισμό και την έννοια της επιχειρηματικότητας, β) πώς μπορεί να συνδεθεί η επιχειρηματικότητα με την άσκηση και την αθλητική βιομηχανία γενικότερα. Ο αθλητισμός προάγει δεξιότητες που είναι σημαντικές για το επιχειρείν και την επαγγελματική επιτυχία [Dunn 2014, O'Brien 2013, Glass 2013, Greer 2009], γ) την διαμόρφωση θετικής αντίληψης για την επιχειρηματικότητα, ως μοχλό υλοποίησης νέων ιδεών και επιχειρηματικών ενεργειών, συμβάλλοντας έτσι στην βιωσιμότητα και εξέλιξη της αθλητικής επιχειρηματικότητας. Έρευνες αναδεικνύουν σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ πετυχημένης επιχειρηματικότητας και αθλητικής εμπειρίας [Global & Espon, 2015]. Ως μεθοδολογία έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αναλύοντας ακαδημαϊκά άρθρα από το 2010 έως το 2020, συνολικά 15 επιστημονικά άρθρα ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας μέσω της ανασκόπησης, δείχνουν ότι η επιχειρηματικότητα, με την σωστή διαχείριση και τον στρατηγικό σχεδιασμό, δημιουργεί ένα ανταγωνιστικό επιχειρηματικό περιβάλλον και συμβάλει στην άνοδο της οικονομίας. Επιπλέον, σε όλες τις έρευνες αναφέρεται και ο ρόλος της καινοτομίας στην ανάπτυξη υγιούς επιχειρηματικής δραστηριότητας, παρουσιάζοντας ανταγωνιστικό πλεονέκτημα τόσο στο πλαίσιο μιας τοπικής μικρομεσαίας επιχείρησης, όσο και μέσα στο ευρύτερο περιφερειακό και εθνικό επιχειρείν. Συμπερασματικά, η αθλητική βιομηχανία είναι ένας κλάδος ο οποίος αυξάνεται αλματωδώς τα τελευταία χρόνια. Ο τομέας του αθλητισμού και της άσκησης περιλαμβάνει ένα ευρύ και ποικίλο φάσμα δραστηριοτήτων, προϊόντων και υπηρεσιών, με ολοένα και περισσότερο αριθμό ατόμων να κάνουν χρήση και κατανάλωση αυτών. Το αθλητικό επιχειρείν μπορεί να αποδειχθεί ένας θεσμός κερδοφορίας και επαγγελματικής διεξόδου, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και αναβαθμίζοντας την οικονομία και την κοινωνία γενικότερα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ, ΝΕΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ, SPORT ENTERPRENEURSHIP

ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ THE EVOLUTION OF INVESTMENTS AND THE DEVELOPMENT OF FOOTBALL CLUBS

ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ.¹, ΜΑΓΓΙΝΑ Κ.², ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹

ΚΟΤΗΡΟΥΛΑΣ Δ.¹, ΜΑΓΓΙΝΑ Κ.², ΑΛΕΧΟΡΟΥΛΟΣ Π.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²JONES LANG LASALLE (JLL)

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²JONES LANG LASALLE (JLL)

dkothroul@go.uop.gr

Η νέα εποχή επενδύσεων επιτάσσει ένα πιο πολύπλοκο και πιο σύνθετο μοντέλο ανάπτυξης. Οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι πλέον απομακρύνονται από τις κλασικές πηγές εσόδων και αναζητούν νέους τρόπους οι οποίοι θα αποφέρουν κέρδη στην ομάδα. Το μοντέλο όπου τα έσοδα των συλλόγων προέρχονταν κυρίως από τα εισιτήρια καταρρίπτεται. Αντίθετα ακολουθείται πλέον ένα στρατηγικό σχέδιο ανάπτυξης το οποίο συνδυάζει διαφορετικές πηγές εσόδων και επενδύσεις σε διαφορετικές χρήσεις γης. Η παρούσα εργασία μέσα από την μελέτη περιπτώσεων συλλόγων της Αγγλίας, όπως η Tottenham Hotspur F.C., η Brentford F.C., η AFC Wimbledon, αναλύει τον τρόπο με τον οποίο οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι υιοθετούν ένα νέο μοντέλο επενδύσεων με σκοπό την αύξηση των εσόδων τους καθώς και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τα συγκεκριμένα αναπτυξιακά σχέδια. Ακόμη γίνεται σύγκριση με ποδοσφαιρικούς συλλόγους της Ελλάδας, όπως ο Παναθηναϊκός Αθλητικός Όμιλος και εξετάζεται εάν αλλά και με ποιο τρόπο αναπτυξιακά μοντέλα που υιοθετούνται στην Αγγλία θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι στην Αγγλία η επένδυση σε μια αθλητική εγκατάσταση αφορά κάτι περισσότερο από ένα γήπεδο και μπορεί να φέρει οικονομική ανάπτυξη σε ένα σύλλογο. Η μεγαλύτερη χωρητικότητα των γηπέδων και οι νέες εγκαταστάσεις αυξάνουν τον αριθμό των θεατών και τον αριθμό των εισιτηρίων. Επίσης τα γήπεδα μεγαλύτερης χωρητικότητας προσφέρονται για τη φιλοξενία άλλων αγώνων, όπως αγώνες rugby, δημιουργώντας μια επιπλέον πηγή εσόδων. Οι επιπρόσθετες χρήσεις γης, όπως τα εμπορικά καταστήματα, οι επιχειρήσεις και τα εστιατόρια μέσα και γύρω ένα γήπεδο αυξάνουν τα κέρδη τόσο κατά τη διάρκεια των αγώνων αλλά και σε μέρες όπου δε διεξάγονται αγώνες. Επιπλέον, οι περιοχές στις οποίες αναπτύσσονται τα νέα γήπεδα αλλάζουν καθώς επενδύονται σε αυτές χρήματα από τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους και από τους τοπικούς φορείς για την ενίσχυση και την ανάπτυξη των υποδομών. Όσον αφορά τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους στην Ελλάδα, τα αναπτυξιακά μοντέλα είναι ακόμα σε αρχικό στάδιο. Ο Παναθηναϊκός Αθλητικός Όμιλος είναι ο πρώτος σύλλογος που κατέθεσε και εξασφάλισε πρόσφατα την έγκριση για ένα σχέδιο ανάπλασης παρόμοιο με τα μοντέλα της Αγγλίας. Παρόλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι η κλίμακα είναι πολύ μικρότερη. Αναπτυξιακά μοντέλα των μικρότερων ποδοσφαιρικών ομάδων της Αγγλίας θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην Ελλάδα, προσφέροντας τη βάση για εξέλιξη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

ANALYSIS OF THE ROLE OF EUROPEAN FOOTBALL ACADEMIES AND THEIR CONTRIBUTION TO THE FOOTBALL CLUBS

ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ.¹, ΜΑΓΓΙΝΑ Κ.², ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹

KOTHROULAS D.¹, MANGINA K.², ALEXOPOULOS P.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²JONES LANG LASALLE

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²JONES LANG LASALLE

dkothroul@go.uop.gr

Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου είναι εγκαταστάσεις, συνήθως ενσωματωμένες στους ποδοσφαιρικούς συλλόγους, οι οποίες έχουν ως στόχο την ανάπτυξη και διαπαιδαγώγηση νέων ποδοσφαιριστών. Όλοι οι κυρίαρχοι ποδοσφαιρικοί όμιλοι σε εθνικό και διεθνές επίπεδο έχουν τις δικές τους ακαδημίες. Ο ρόλος των ακαδημιών είναι ζωτικής σημασίας για τους συλλόγους. Η παρούσα εργασία αναλύει τις ακαδημίες βασικών ποδοσφαιρικών συλλόγων στην Ευρώπη, όπως η Barcelona F.C. (Ισπανία), η Milan F.C. (Ιταλία), ο AFC Ajax (Ολλανδία), η Chelsea F.C. (Αγγλία) and η F.C. Bayern München (Γερμανία). Εξετάζοντας τα συγκεκριμένα παραδείγματα, η παρούσα εργασία έχει ως στόχο να μελετήσει τον ρόλο των ακαδημιών στη βιωσιμότητα και την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών συλλόγων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι κάθε ποδοσφαιρικός σύλλογος θέτει διαφορετικούς στόχους για τις ακαδημίες και τη σύνδεση τους με την πρώτη ομάδα. Επίσης, η λειτουργία και το είδος εκπαίδευσης διαφέρει από σύλλογο σε σύλλογο. Οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι έχουν κατανοήσει το σημαντικό ρόλο των ακαδημιών, επενδύουν σε αυτές και τις αναπτύσσουν. Ο AFC Ajax (Ολλανδία) αποτελεί την ομάδα που έχει εκπαιδεύσει τους περισσότερους παίκτες που προέρχονται από τις ακαδημίες και συμμετέχουν στις πρώτες ομάδες. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα έσοδα που αποφέρουν οι πωλήσεις των παικτών που προέρχονται από τις ακαδημίες είναι αρκετά υψηλά με την SL Benfica (Πορτογαλία) και την Real Madrid (Ισπανία) να είναι οι ομάδες που έχουν τα περισσότερα έσοδα τα τελευταία επτά χρόνια. Παρόλα αυτά, η σχέση των ακαδημιών με τις πρώτες ομάδες δεν είναι ακόμα στενή και ενώ κάποιοι από τους τωρινούς βασικούς παίκτες των πρώτων ομάδων προέρχονται από τις ακαδημίες, το ποσοστό αυτών είναι αρκετά μικρό συγκριτικά με τους νέους που εκπαιδεύονται στις ακαδημίες.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ



ORAL PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

FOSTERING SPORTS, TOURISM & EDUCATION IN NORTHEAST INDIA: A CASE STUDY OF MANIPUR UNIVERSITY

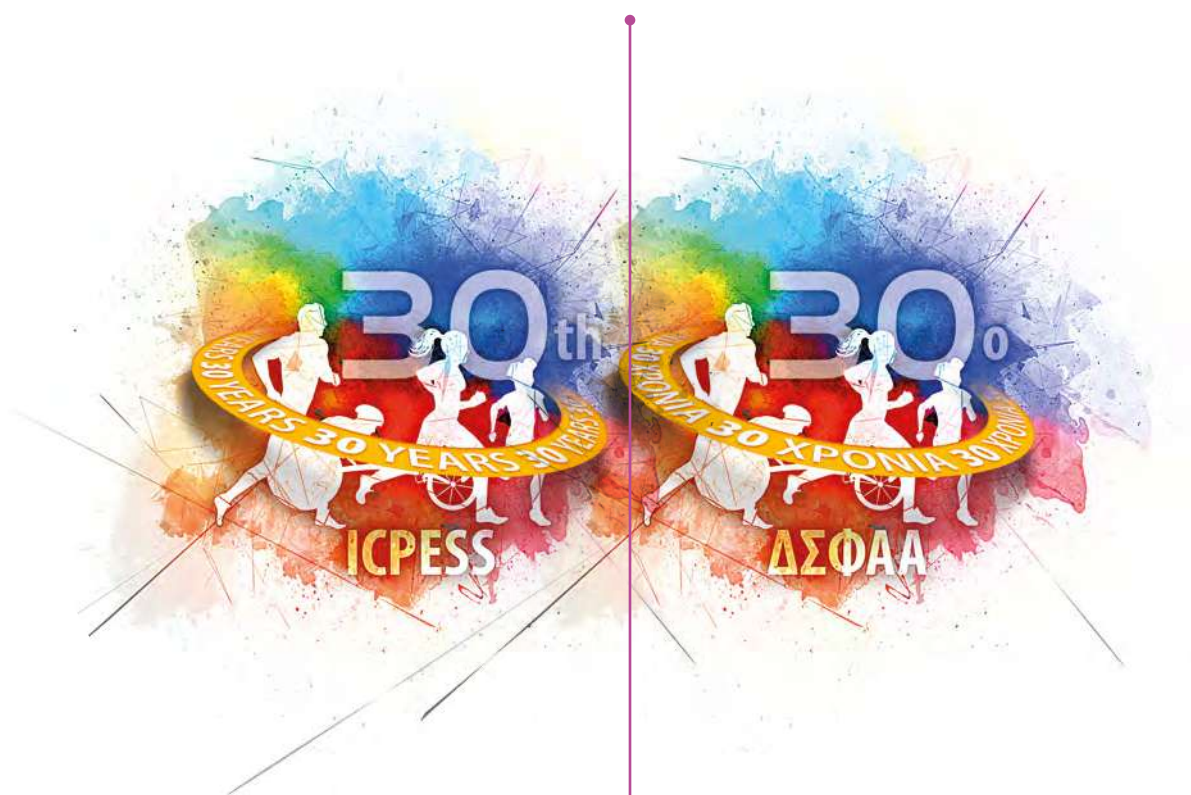
SINGH I.

MANIPUR UNIVERSITY, INDIA

drinaobisinght@gmail.com

This paper is a case study of Manipur University, which is a central university that is the only one in the State that has 88 affiliated colleges. Manipur which lies geographically between 23.50° N and 25.41° N latitudes and 93.20° E or 94.47° E longitudes at an altitude of 790 meters is one of the constitutional small State of the union of India. With a small population of around 20 lacs within an area of 22,327 sq.km., Manipur has a close neighbourhood of Myanmar on its east and south. Inhabited by various of nearly 30 different tribes of all the Mongoloids. Manipur has a limited valley area of only 8 percent within which Imphal; a centre of cultural, commercial, tourism and sports activities; is the capital city of the State. As a centre of tourists from abroad, there is one floating park, which is the only one in India, Keiul Lamjao where a unique species of the animal deer, locally named "Sangai" and zoologically "Cervus Eldi Eldi" after its discoverer's name Lt. Cervus Eld during the British rule in India. And a rare flora "Siroy Lily" discovered by the Sir F. Kingdom is really an extraordinary lily that can't grow anywhere in the world except in Siroi Hill in Manipur. The university plays a vital role in promoting sports in Manipur under different programmes and activities: (i) by organizing inter-college sports competitions. (ii) by sending talented sportspersons to various tournaments at both National and International levels. (iii) by imparting coaching and training to the sportspersons of Manipur in collaboration with the association of Indian Universities (AIU) and other agencies. (iv) by nurturing indigenous games like Polo, (internationally known and Sagol Kangjei as locally known) That is recorded to the Guinness Book of Records, to be originated in Manipur in C. 3200BC, and many other sports. (v) by encouraging the outstanding players in the way of cash award, job opportunity, reservation in study etc. and providing the staff members as well as the students of the University, recreational activities through sports like Yoga and therapeutic remedies for keeping good health. The University of Manipur which is a central university not only works in the field of sports it turns towards different facilities also attracting numerous foreign students, particularly in tourism and education in general. Besides general courses, it has a study centre for international trade and commerce, South East Asian languages, dance and music one of which is Manipur dance and drama which is very much popular in the world.

Keywords: SPORTS, EDUCATION, TOURISM



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΪΒΙΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ SKIPPING TEST ΣΕ ΕΦΪΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΪΒΟΥ

RELIABILITY ANALYSIS OF THE ANAEROBIC PERFORMANCE SKIPPING TEST IN ADOLESCENT TRACK AND FIELD ATHLETES

ΧΑΣΚΗ Ε.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΝΤΑΚΟΥΛΑΣ Κ.³, ΧΑΣΚΗΣ Α.⁴

CHASKI E.¹, MANTZOURANIS N.², DACOULAS C.³, CHASKIS A.⁴

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²CMP SPORTS SCHOOL

³ΓΣ ΠΡΩΤΕΑΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²CMP SPORTS SCHOOL

³GS PROTEAS IGOUMENITSAS

echas661@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να ελέγξει την αξιοπιστία της υπαίθριας δοκιμασίας εκτίμησης της αναερόβιας ικανότητας *Skiping Test* (*SkipAnTest*) σε έφηβους αθλητές στίβου. Το τεστ πεδίου αυτό που παρουσιάστηκε για ενήλικες, είναι μια μέγιστης έντασης και επαναλαμβανόμενη μυϊκή δραστηριότητα των κάτω άκρων διάρκειας 30s βασισμένη στην άσκηση του *Skiping*. Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν δεκαοκτώ (n=18) αθλητές στίβου ηλικίας 15.6 ± 0.4 ετών, προπονητικής εμπειρίας 3.8 ± 0.8 ετών, σωματικής μάζας 67.7 ± 4.1 kg και αναστήματος 177 ± 12 cm. Για να βρεθεί η ιδανική διάρκεια που θα αντιπροσωπεύει τη μέγιστη προσπάθεια της δοκιμασίας πραγματοποιήθηκε το *SkipAnTest* με διάρκειες 30s-45s-60s. Στα τρία πρωτόκολλα του *SkipAnTest* καταγράφηκαν η μέγιστη καρδιακή συχνότητα ($HR\text{-}post_{max}$) και το γαλακτικό πλάσματος ($La\text{-}post_{3min}$) και συγκρίθηκαν με τις αντίστοιχες τιμές του δείγματος μετά από την πραγματοποίηση του *Wingate Anaerobic Test* (*WinAnTest*). Ο πειραματικός σχεδιασμός αποτελείτο από 4 συνεδρίες, με τυχαία σειρά εκτέλεσης δοκιμασίας και με ίδιες συνθήκες μέτρησης για όλους τους αθλητές. Για την αξιολόγηση των μεταβλητών της μελέτης εφαρμόστηκαν ο έλεγχος του *Pearson* και η ανάλυση διακύμανσης (*ANOVA*). Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι η υψηλότερη $HR\text{-}post_{max}$ στους έφηβους αθλητές στίβου που συμμετείχαν στη μελέτη καταγράφηκε στο *SkipAnTest*-45s (193 ± 14 b.min⁻¹) και στο *SkipAnTest*-60s (192 ± 14 b.min⁻¹). Παρόλα αυτά, σημαντική συσχέτιση βρέθηκε στην καρδιακή συχνότητα των αθλητών μόνο ανάμεσα στο *SkipAnTest*-30s (179 ± 10 b.min⁻¹) και στο *WinAnTest* (185 ± 12 b.min⁻¹). Παράλληλα, οι τιμές του $La\text{-}post_{3min}$ βρέθηκαν στο 8.1 ± 1.8 mmol.L⁻¹ στο *SkipAnTest*-30s και 8.9 ± 1.7 mmol.L⁻¹ στο *SkipAnTest*-45s. Επίσης, υψηλή γραμμική συσχέτιση καταγράφηκε στο γαλακτικό πλάσμα των αθλητών μόνο μεταξύ του *SkipAnTest*-60s (8.8 ± 1.7 mmol.L⁻¹) και του *WinAnTest* (11.2 ± 1.5 mmol.L⁻¹). Συμπερασματικά, η πιλοτική αυτή μελέτη κατέγραψε ότι η διάρκεια του *SkipAnTest*-60s βρίσκεται σε συμφωνία με τις τιμές της καρδιακής συχνότητας και του γαλακτικού πλάσματος των έφηβων αθλητών στίβου μετά από το *WinAnTest* που με εγκυρότητα αξιολογεί την αναερόβια ικανότητα στο άθλημα του στίβου.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΕΦΗΒΕΙΑ, ΜΥΙΚΗ ΣΥΣΤΟΛΗ, ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ



THE PERFORMANCE AND AEROBIC ENDURANCE EFFECT OF HIGH-INTENSITY CONTINUOUS RUNNING OF SHORT DURATION: A CASE STUDY OF THE 7-10-3 MODALITY IN A MODERATELY TRAINED FORMER SOCCER PLAYER

JARSTAD E.^{1,2}

¹NORWEGIAN SPORTS MEDICINE CLINIC, NORWAY

²KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE, SCHOOL OF HEALTH SCIENCES, NORWAY

evenjarstad@gmail.com

Effective aerobic exercise of short duration can be of significance in a busy life and in sport. This case study aimed to investigate the performance and aerobic endurance effect of high-intensity continuous running (HICR) of short duration in a moderately trained (maximal oxygen uptake ($\text{VO}_{2\text{max}}$) of $\sim 55 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) former soccer player (male, 32 years). Time to exhaustion ($\sim 4\text{--}6$ min ramp test procedure), $\text{VO}_{2\text{max}}$, lactate threshold (LT), running economy, and substrate oxidation were evaluated pre- and post-exercise. The intervention session (7-10-3 modality) was performed on a treadmill (5.3% incline) 3 times-week⁻¹ for 5 weeks and consisted of 7 min of progressive warm-up (jogging at $\sim 60\text{--}80\%$ of maximal heart rate (HR_{max})), 10 min of HICR (90–95% HR_{max}), and finally 3 min of recovery (walking). No other aerobic exercise was performed during the intervention period. The results showed that time to exhaustion and velocities associated with $\text{VO}_{2\text{max}}$ and LT increased by 23%, 13% and 14%, respectively, indicating a substantial improvement in running performance. $\text{VO}_{2\text{max}}$ increased in absolute ($\text{L}\cdot\text{min}^{-1}$: 10%) and relative terms ($\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$: 13%). Furthermore, oxygen pulse at $\text{VO}_{2\text{max}}$ increased by 13%, while submaximal heart rate decreased by 8%, whereas no notable change in running economy was observed, indicating increased cardiac stroke volume. Moreover, due to the substantial increase in $\text{VO}_{2\text{max}}$, the respiratory gas-exchange ratio at five submaximal velocities decreased by a mean of 2%, indicating an increase in relative fat oxidation of the total energy turnover corresponding to 19%. Further, it is important to emphasize some of the practical implications of the results in this study. For example, the significant increase in relative $\text{VO}_{2\text{max}}$ could have, in isolation, enabled the participant to run a marathon ~ 30 min faster, or increased his ability to cover a substantially longer total distance, and enhanced his repeated sprint ability, during soccer match play. This is exceptional considering that this former soccer player exercised for only 5 hours (including warm-up, HICR, and recovery) during 5 weeks. It can be concluded and recommended that HICR of short duration, performed as a 7-10-3 modality, can be used as a time-efficient intervention to improve running performance and aerobic capacity when aerobic fitness is moderate initially. This means that also e.g. moderately fit soccer players and soccer players recovering from injury can benefit from this time-efficient 7-10-3 modality, spending only 20 min in total per session.

Keywords: HIGH-INTENSITY EXERCISE, PERFORMANCE, RECREATIONAL, SOCCER

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

STUDY OF THE LOWER BACK PAIN IN SWIMMERS AND FIN-SWIMMERS

ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ., ΤΖΙΩΡΑ Δ., ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.
STAVRAKIDOU C., TZIORA D., SMITIANOU M., ANTONIOU P., AGGELOUSSIS N., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

christav9@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των τραυματισμών στη μέση, του βαθμού επίδρασής τους στην αγωνιστική ικανότητα κολυμβητών κλασικής και τεχνικής κολύμβησης, καθώς και του τρόπου αντιμετώπισης τους. Αρχικά, 143 κολυμβητές και κολυμβήτριες συμπλήρωσαν εθελοντικά, ανώνυμα και ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο 45 ερωτήσεων κλειστού τύπου. Το τελικό μέγεθος του δείγματος διαμορφώθηκε ωστόσο στα 106 άτομα, καθώς αποκλείστηκαν όσοι ενώ απάντησαν αρχικά «όχι» σχετικά με την εμφάνιση ενόχλησης ή τραυματισμού στη μέση, δεν έδειξαν συνέπεια στις απαντήσεις τους σε όλες τις ακόλουθες σχετικές ερωτήσεις. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 . Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων οι οποίοι αντιμετώπισαν κάποιο τραυματισμό στη μέση αναφέρθηκαν σε μυϊκή θλάση (34.4% όσοι ασχολούνταν με την κλασική κολύμβηση, 46.2% όσοι ασχολούνταν με την τεχνική κολύμβηση και 50% όσοι ασχολούνταν και με τα δύο), ενώ ακολουθούσαν σε συχνότητα εμφάνισης η οσφυαλγία και η σπονδυλολίσθηση. Ως προς τα αίτια εμφάνισης κάποιας ενόχλησης ή τραυματισμού στη μέση το 53.8% των κολυμβητών της τεχνικής κολύμβησης ανέφερε την έντονη κίνηση στην μέση κατά την εκτέλεση δελφινισμών, κάτι που είναι αναπόφευκτό λόγω της φύσης του αθλήματος. Το ίδιο ανέφεραν και οι κολυμβητές που ασχολούνταν μόνο με την κλασική κολύμβηση (37.5%) και το 50% των κολυμβητών που ασχολούνταν και με τα δύο. Στην ερώτηση αν επηρέασε η κολυμβητική τους τεχνική τον τραυματισμό, όσοι ασχολούνταν αποκλειστικά με την τεχνική κολύμβηση δήλωσαν θετικά σε ποσοστό 61.5%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό όσων ασχολούνταν και με την κλασική και την τεχνική κολύμβηση ανερχόταν σε 62.5%, και στους κολυμβητές μόνο κλασικής κολύμβησης ανερχόταν σε 53.1%. Ως προς το βαθμό επίδρασης του τραυματισμού στη μέση στην αγωνιστική απόδοση των κολυμβητών, η μεγαλύτερη επίδραση εντοπίστηκε στην τεχνική κολύμβηση, όπου το 30.8% απάντησε 6, δηλαδή πολύ, σε μια επταβάθμια κλίμακα (1= καθόλου και 7= πάρα πολύ) και το 23.1% απάντησε πάρα πολύ. Μικρότερο ποσοστό επίδρασης παρατηρήθηκε στην κλασική κολύμβηση, με το 21.9% να απαντά «λίγο παραπάνω από μέτρια». Για την αποκατάσταση του τραυματισμού το μεγαλύτερο ποσοστό (81.3%) των κολυμβητών που ασχολούνταν με την κλασική κολύμβηση έκανε φυσικοθεραπείες, καθώς και οι κολυμβητές της τεχνικής κολύμβησης (69.2%), αλλά και όσοι ασχολούνται και με τα δύο (50%). Η διάρκεια αποκατάστασης σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων διήρκεσε λιγότερο από ένα μήνα, για το 37.5% των κολυμβητών κλασικής κολύμβησης και το 50% όσων ασχολούνταν και με την κλασική αλλά και την τεχνική κολύμβηση, ενώ οι κολυμβητές της τεχνικής κολύμβησης απάντησαν πως δεν έχουν αποκατασταθεί εντελώς με ποσοστό 46.2%. Ένας σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση εκτός από τον τραυματισμό είναι και η ψυχολογία, όπου διαπιστώθηκε ότι επηρεάστηκαν πολύ ψυχολογικά τόσο οι κολυμβητές της τεχνικής κολύμβησης (38.5%), καθώς και όσοι ασχολούνταν αποκλειστικά με την κλασική κολύμβηση (31.3%). Ωστόσο όσοι ασχολούνταν και με τα δύο δήλωσαν πως η ψυχολογία τους επηρεάστηκε αρνητικά πάρα πολύ σε μικρότερο ποσοστό (25%). Συνεπώς, κύρια αιτία ενοχλήσεων στη μέση αποτελούν οι μυϊκές θλάσεις, κυρίως λόγω κακής τεχνικής κατά την εκτέλεση των δελφινισμών, επηρεάζοντας σε μεγαλύτερο βαθμό τους κολυμβητές τεχνικής κολύμβησης, και για την αποκατάστασή τους ακολουθείτε κυρίως φυσικοθεραπευτική αγωγή.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΜΕΣΗ



ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

DIFFERENTIATION OF AGILITY AMONG PRE-ADOLESCENT ATHLETES WHO PARTICIPATE IN TRACK AND FIELD AND OTHER VARIOUS SPORTS

ΡΟΒΗΛΟΣ Α.Ε., ΛΙΛΗ Π., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ROVILOS A.E., LILI P., BERBERIDOU F., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

angerovi@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει και να συγκρίνει την ευκινησία παιδιών ηλικίας 8-12 ετών που ασχολούνται με τον Κλασικό Αθλητισμό με αυτή των παιδιών που δραστηριοποιούνται σε άλλα αθλήματα, όπως και να εξετάσει την πιθανή επίδραση διαφορετικών παραγόντων (φύλο, ατομικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά, αθλητικό υπόβαθρο, προπονητική ηλικία) στην ικανότητα της ευκινησίας στην ηλικία αυτή. Στην έρευνα συμμετείχαν 61 αθλητές διαφόρων αθλημάτων (34 κορίτσια - 27 αγόρια) αναπτυξιακής ηλικίας ($10,3 \pm 1,1$ έτη). Από το σύνολο του δείγματος, 30 ήταν αθλητές Κλασικού Αθλητισμού, ενώ 31 αθλητές άλλων αθλημάτων. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν σε τρεις δοκιμασίες ευκινησίας, το Παλίνδρομο τεστ με μεταφορά αντικειμένου (4x10m), το τεστ Ευκινησίας Χεριών και τη δοκιμασία Πλάγιων Αλμάτων με δυο πόδια αριστερά-δεξιά, ενώ καταγράφηκαν και τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά. Επίσης έγινε αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων (άλμα άνευ φόρας), όπως και της δρομικής ταχύτητας (σπριντ 20m). Για την σύγκριση των δοκιμασιών ευκινησίας μεταξύ των ποιοτικών μεταβλητών (άθλημα και φύλο) χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Για να εξετασθεί αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των ποσοτικών μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φυλών ως προς την επίδοση στις δοκιμασίες ευκινησίας, ενώ οι αθλητές του στίβου πέτυχαν σε όλα τα τεστ ευκινησίας καλύτερες επιδόσεις από αυτούς των άλλων αθλημάτων. Οι παράγοντες οι οποίοι φάνηκαν ότι επηρέασαν θετικά το Παλίνδρομο τεστ Ευκινησίας και το τεστ Ευκινησίας Χεριών ήταν το ανάστημα, η προπονητική ηλικία, η δρομική ταχύτητα και η ισχύς των κάτω άκρων. Αντίθετα, αρνητική επίδραση στην επίδοση είχε ο ΔΜΣ. Στο τεστ Ευκινησίας Άλματα με δυο ποδιά αριστερά και δεξιά, σημαντικός θετικός παράγοντας στην επίδοση ήταν η ισχύς των κάτω άκρων και η δρομική ταχύτητα. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό στοχευμένων προπονητικών προγραμμάτων για την ενίσχυση των παραγόντων που φαίνεται να επηρεάζουν την ικανότητα της ευκινησίας νεαρών αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ, ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΟ-ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

COMPARISON BETWEEN UPPER AND LOWER BODY FORCE-VELOCITY PROFILE IN COMBAT SPORTS ATHLETES

ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΚΩΣΤΙΚΙΑΔΗΣ Ι., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

RIGOPOULOS P., KOSTIKIADIS I., TERZIS G., PARADISIS G., BOGDANIS G.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

panosrig@hotmail.com

Ο προσδιορισμός του ταχυτητο-δυναμικού «προφίλ» αποτελεί μια σύνθετη μέθοδο αξιολόγησης των δυνατοτήτων παραγωγής ισχύος ενός αθλητή. Την τελευταία δεκαετία, ένας σημαντικός αριθμός ερευνών έχει αναλύσει το ταχυτητο-δυναμικό προφίλ των κάτω άκρων, ενώ πολύ λιγότερες υπάρχουν για τα άνω άκρα. Στα μαχητικά αθλήματα, οι αθλητές ταξινομούνται ανάλογα με το σωματικό βάρος, ενώ σε κάθε ένα από τα τρία είδη μάχης («όρθιας θέσης», «εδάφους», «μεικτής») τα χέρια και τα πόδια χρησιμοποιούνται με διαφορετικό τρόπο. Συνεπώς, προκύπτουν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία εξετάζονται στην παρούσα μελέτη: (1) είναι ίδιο το ταχυτητο-δυναμικό «προφίλ» στα άνω και κάτω άκρα; (2) ποια είναι η απόκλιση του ταχυτητο-δυναμικού προφίλ από το «ιδανικό» στα άνω και κάτω άκρα; (3) υπάρχει διαφοροποίηση ανάλογα με το είδος μάχης ή μεταξύ διαφορετικών κατηγοριών βάρους; Στη μελέτη συμμετείχαν 16 ενήλικοι αθλητές μαχητικών αθλημάτων ηλικίας ($n=9$ όρθιας θέσης και $n=7$ μεικτής μάχης). Μετρήθηκε η μέγιστη δύναμη (πιέσεις στήθους: $84,8 \pm 9,3$ kg και ημικάθισμα στις 90° γωνία γονάτου: $137,2 \pm 11,3$ kg) και προσδιορίστηκε το ταχυτητο-δυναμικό προφίλ των άνω και κάτω άκρων χρησιμοποιώντας πέντε αντιστάσεις (0-60% της μέγιστης δύναμης). Οι τιμές της μέγιστης ταχύτητας (V_0), μέγιστης δύναμης (F_0), μέγιστης ισχύος (P_{max}), καθώς και της κλίσης της ταχυτητο-δυναμικής σχέσης των άνω και κάτω άκρων συγκρίθηκαν μεταξύ των δύο ειδών μάχης και μεταξύ των δύο κατηγοριών βάρους (πάνω και κάτω από 75 kg) με 2-way ANOVA. Στα κάτω άκρα, η σύγκριση της κλίσης του ταχυτητο-δυναμικού προφίλ προς την θεωρητικά βέλτιστη ήταν $123,0 \pm 38,7\%$, για το σύνολο των συμμετεχόντων ενώ οι τιμές δύναμης ταχύτητας και ισχύος ήταν: $F_0 = 44,5 \pm 13,5$ N/kg, $V_0 = 2,4 \pm 0,54$ m/s και $P_{max} = 26,68 \pm 9,65$ W/kg. Στα άνω άκρα, η απόκλιση της σχέσης ήταν $46,9 \pm 23,3\%$ και οι τιμές δύναμης ταχύτητας και ισχύος ήταν: $F_0 = 20,8 \pm 8,24$ N/kg, $V_0 = 2,47 \pm 0,51$ m/s και $P_{max} = 12,45 \pm 3,98$ W/kg. Δεν προέκυψαν διαφορές ανά είδος μάχης ούτε ανά κατηγορίες βάρους στις τιμές δύναμης ταχύτητας και ισχύος, ενώ βρέθηκε έλλειμα δύναμης στα άνω άκρα και έλλειμα ταχύτητας στα κάτω άκρα. Συνεπώς, προκύπτει ότι δεν υπάρχει ταύτιση στο ταχυτητο-δυναμικό προφίλ των άνω και των κάτω άκρων και είναι απαραίτητη η ξεχωριστή αξιολόγηση. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι οι αθλητές μαχητικών αθλημάτων υστερούν σε δύναμη στα άνω άκρα και σε ταχύτητα στα κάτω άκρα.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΣΧΥΟΣ, ΕΛΛΕΙΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΕΛΛΕΙΜΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



EFFECT OF ULTRA SHORT RACE PACE TRAINING (USRPT) ON PERFORMANCE OF AN ADULT MIDDLE-DISTANCE SWIMMER AFTER QUARANTINE PERIOD. A CASE STUDY

PAPADIMITRIOU K.

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kostakispapadim@gmail.com

Swimming coaches search the most efficient training approach and stimuli for swimmers' improvement. High-intensity interval training (HIIT) is a well-established training approach which is used by coaches for the acceleration of swimmers' improvement. A HIIT's variation, which is lately discussed by many coaches about its possible effectiveness on performance, is Ultra Short Race Pace Training (USRPT). Aim of the present case study was to examine the effect of USRPT on the performance of a middle-distance swimmer at the middle-distance freestyle events. In the study participated a 21 years old middle-distance swimmer with 16 years of swimming experience. The swimmer followed for 11 weeks USRPT sets in a 17-week training intervention. The USRPT sets were repeated two to three times per week, the volume ranged from 200 to 1200 meters, the distances which were used were 25, 50, and 100 meters at 400 meters pace. Descriptive statistic for the analysis of training variables was conducted in Microsoft Excel Office. According to the results of the swimming races which the swimmer was prepared, improved his personal and season-best performance at the events of 200- and 400-meters freestyle and 100 meters butterfly. Specifically, the improvement from his personal best performance was 2.9% (-3.49 sec), 1.0% (-2.55 sec) and 3.5% (-2.16 sec), whereas, from his season-best performance was 2.9% (-3.53 sec), 4.4% (-11.43) and 2.6% (-1.57 sec) for 200- and 400-meters freestyle and 100 meters butterfly respectively. Concluding, USRPT is assumed that it has beneficial effects on the swimming performance of middle-distance events. However, further, cross-over or parallel studies, on different swimming events with more participants and factors, must be conducted to clarify the effects of that kind of training on swimming performance.

Keywords: HIGH INTENSITY TRAINING, FREESTYLE, BUTTERFLY



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

SWIMMING COACHES DEVELOPMENT THROUGH LEARNING AND CONTEMPORARY PRACTICES OF TRAINING MONITORING: A SURVEY IN GREEK SWIM COACHES OF COMPETITIVE ATHLETES

ΩΡΟΛΟΓΑΣ Π., ΒΑΡΣΑΜΙΔΟΥ Κ., ΗΛΙΑ Α., ΤΣΑΛΗΣ Γ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.

OROLOGAS P., VARSAMIDOU K., ILIA A., TSALIS G., MAVRIDES G., BERBERIDOU F., BAXEVANI M., DALAMITROS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panaorol@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αναλύσει τον τρόπο με τον οποίο Έλληνες προπονητές κολύμβησης αθλητών αγωνιστικών κατηγοριών βελτιώνονται στο γνωστικό τους αντικείμενο και εξελίσσονται προπονητικά, καθώς και να καταγράψει τις πρακτικές που εφαρμόζουν κατά την αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας. Εξήντα-τρεις προπονητές/-ήτριες (51 άνδρες και 12 γυναίκες) από 25 περιοχές της χώρας συμπλήρωσαν εθελοντικά ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο 25 ερωτήσεων, το οποίο σχεδιάστηκε μετά από πιλοτική έρευνα και περιλάμβανε επιλογή από προκαθορισμένες δυνατές απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε διαδικτυακά μέσω προσωπικών επαφών των ερευνητών. Για την ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι συμμετέχοντες, στην πλειοψηφία τους, έχουν σπουδές συνδεδεμένες με την αθλητική επιστήμη και πιο συγκεκριμένα σε ΤΕΦΑΑ της χώρας, ενημερώνονται για τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της προπονητικής της κολύμβησης μέσω του διαδικτύου, χρησιμοποιούν την αυτό-αξιολόγηση, διδάσκουν δεξιότητες ζωής στους αθλητές τους και συνδέουν την έννοια του «καλού» προπονητή με την ανάπτυξη και βελτίωση των αθλητών τους. Ακόμη, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες γνωρίζουν τις αρχές της μακροχρόνιας αθλητικής ανάπτυξης για το άθλημα, ενώ αναφέρουν πως το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν κατά την προπονητική διαδικασία είναι η διαθεσιμότητα χώρου στις κολυμβητικές δεξαμενές. Τέλος, όσον αφορά στους τρόπους αξιολόγησης της έντασης κατά την προπονητική διαδικασία, φαίνεται πως η καρδιακή συχνότητα και η μέτρηση γαλακτικού αποτελούν τα συνηθέστερα συγκεκριμένα «εργαλεία» που χρησιμοποιούν οι προπονητές. Τα ευρήματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν κυρίως για εκπαιδευτικούς σκοπούς, ενώ ταυτόχρονα αναδεικνύουν το υψηλό γνωστικό επίπεδο των προπονητών κολύμβησης αθλητών αγωνιστικού επιπέδου στην Ελλάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

THE EFFECT OF FEEDBACK ON THE PERFORMANCE OF ARTISTIC SWIMMERS

ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ Ε., ΝΤΟΜΑΛΗ Σ., ΧΑΤΖΑΚΗ Δ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α., ΧΑΙΡΟΠΟΥΛΟΥ Χ.

STRAVAKOU E., NTOMALI S., CHATZAKI D., TOUBEKIS A., CHAIROPOULOU C.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

elenastravakou@yahoo.gr

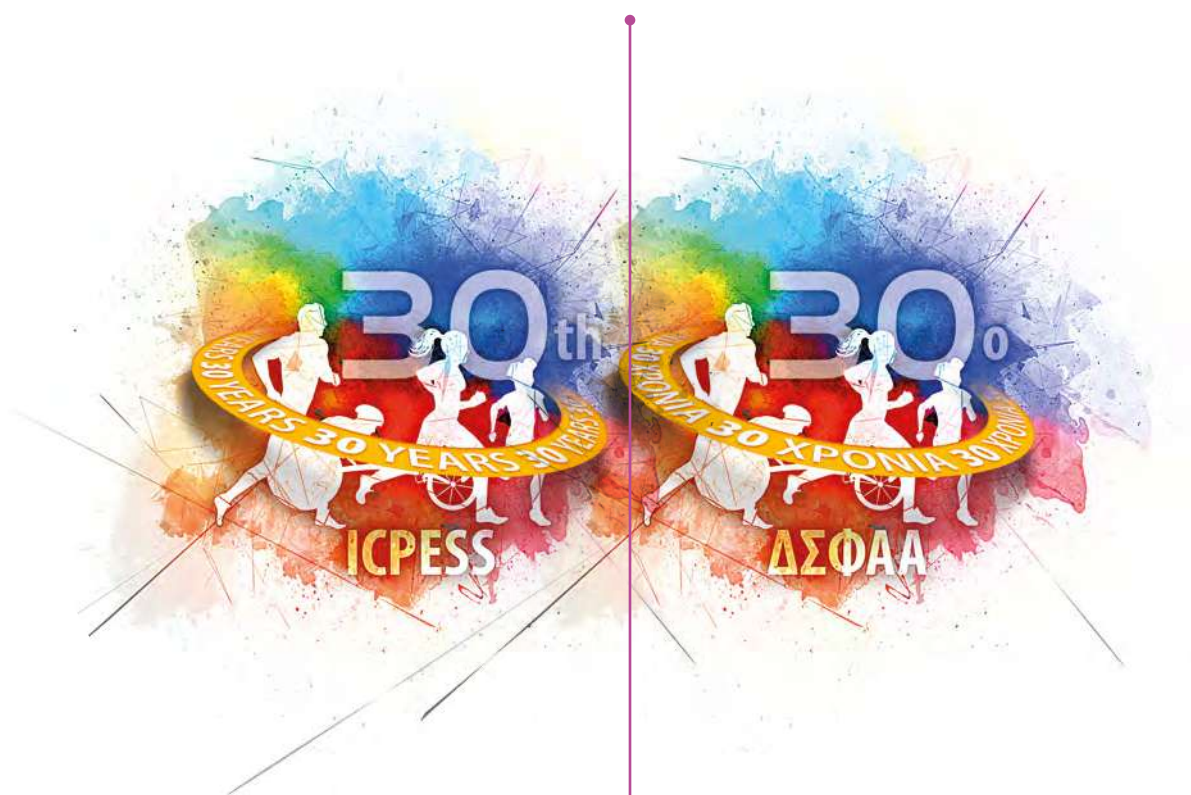
Η ανατροφοδότηση διακρίνεται σε εσωτερική και εξωτερική. Η εξωτερική ή πρόσθετη ανατροφοδότηση παρέχει επιπλέον πληροφορία και διευκολύνει τη μάθηση και εκτέλεση των δεξιοτήτων, τόσο των αρχάριων όσο και των έμπειρων ασκουμένων. Η οπτική ανατροφοδότηση, ειδικότερα, έχει βρεθεί ότι συντελεί στη βελτίωση εκτέλεσης των ασκήσεων. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την άμεση επίδραση τριών ειδών εξωτερικής ανατροφοδότησης (ακουστικής, κιναισθητικής και οπτικής) στην εκτέλεση της φιγούρας Barracuda. Στη μελέτη συμμετείχαν 50 αθλήτριες Καλλιτεχνικής Κολύμβησης (ΚΚ) ηλικίας 14 ± 4 ετών και προπονητικής εμπειρίας $4,5 \pm 4$ έτη. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες και ακολούθησαν διαφορετικούς τρόπους ανατροφοδότησης: α) ακουστική μέσω ακουστικών και μικροφώνου ($n=12$), β) κιναισθητική με εξωτερική βοήθεια ($n=12$), γ) οπτική μέσω βίντεο που ελήφθη από σταθερή κάμερα τοποθετημένη εκτός νερού ($n=14$) και δ) χωρίς ανατροφοδότηση, ομάδα ελέγχου ($n=12$). Μετά από την αρχική μέτρηση, ακολούθησε παρέμβαση μίας εβδομάδας με την εφαρμογή των διαφορετικών τρόπων ανατροφοδότησης και ακολούθησε η τελική μέτρηση των αθλητριών. Τρεις επίσημοι κριτές ΚΚ αξιολόγησαν τη φιγούρα σύμφωνα με τους κανονισμούς της παγκόσμιας ομοσπονδίας υγρού στίβου (Fédération Internationale de Natation Amateur : FINA). Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης σε δυο παράγοντες (ομάδες x χρονικές στιγμές) για να εξεταστεί η επίδραση των τύπων ανατροφοδότησης. Σε όλες τις ομάδες η βαθμολογία των αθλητριών ήταν αυξημένη στην τελική μέτρηση μετά από την παρέμβαση σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση (αρχική: $5,40 \pm 1,20$, τελική: $5,77 \pm 1,07$ βαθμοί), ωστόσο, δεν υπήρξε διαφορά μεταξύ ομάδων ή αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και αρχικής - τελικής μέτρησης. Η διαφορά μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ήταν παρόμοια σε όλες τις ομάδες αλλά η ομάδα ακουστικής ανατροφοδότησης εμφάνισε υψηλότερο μέγεθος επίδρασης (effect size: ES) μετά από την παρέμβαση (ακουστική: $0,53 \pm 0,32$, ES: 0,48, κιναισθητική: $0,40 \pm 0,37$, ES: 0,39, οπτική: $0,17 \pm 0,31$, ES: 0,13, ελέγχου: $0,39 \pm 0,48$, ES: 0,33, βαθμούς). Η βελτίωση των αθλητριών φαίνεται να προκύπτει από την επανάληψη της άσκησης στις προπονήσεις και όχι από τον τρόπο εξωτερικής ανατροφοδότησης. Είναι πιθανό να απαιτείται μεγαλύτερη διάρκεια παρέμβασης για να μελετηθεί η επίδραση της μορφής ανατροφοδότησης στην απόδοση των αθλητριών καλλιτεχνικής κολύμβησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ, ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΦΙΓΟΥΡΑ BARRACUDA , FINA



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

RECORDING OF THE TRAINING PLANNING DURING THE PREPARATION PERIOD OF PROFESSIONAL SOCCER TEAMS

ΖΑΓΙΑΚΟΥ Φ.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.³

ZAGIAKOU F.¹, ISPYRLIDIS I.¹, MANTZOURANIS N.¹, MITROTASIOS M.², PAPAGEORGIOPOULOU M.³

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

zagiaf98@gmail.com

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να καταγραφεί ο σχεδιασμός της προπόνησης ομάδων της Ελληνικής και Κυπριακής *Super League* κατά την προαγωνιστική περίοδο 2020/2021. Αξιολογήθηκαν ποσοτικά (διάρκεια, αριθμός προπονήσεων) και ποιοτικά (όγκος & περιεχόμενο προπόνησης) χαρακτηριστικά της προετοιμασίας επαγγελματικών ομάδων μέσα από ερωτηματολόγιο/συνέντευξη που συμπλήρωναν οι προπονητές φυσικής κατάστασης των ομάδων. Στη μελέτη συμμετείχαν 4 ΠΑΕ της Ελληνικής *SUPER LEAGUE* (Ολυμπιακός, Άρης, Παναθηναϊκός, Αστέρων Τρίπολης) και 2 ΠΑΕ του Παγκύπριου Πρωταθλήματος Α' κατηγορίας *Cyta Cyprus League* (ΑΠΟΕΛ, ΟΜΟΝΟΙΑ Λευκωσίας) της περιόδου 2020/2021. Η περιγραφική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή του προγραμματισμού της περιόδου προετοιμασίας των ομάδων της μελέτης. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι, η διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου και ο αριθμός των προπονητικών μονάδων (ΠΜ) [εκτός των φιλικών παιχνιδιών] που πραγματοποίησαν οι ομάδες ήταν: 4 εβδομάδες για τον Ολυμπιακό Πειραιά (24ΠΜ) και ΑΡΗ Θεσσαλονίκης (32ΠΜ), 5 εβδομάδες για τον Αστέρων Τρίπολης (32ΠΜ) και 6 εβδομάδες για ΑΠΟΕΛ (39ΠΜ), ΟΜΟΝΟΙΑ Λευκωσίας (39ΠΜ) και Παναθηναϊκό (34ΠΜ). Επιπλέον, ο Ολυμπιακός Πειραιώς πραγματοποίησε 1 φιλικό παιχνίδι, ο ΑΡΗΣ Θεσσαλονίκης και ο Αστέρων Τρίπολης 3, ο ΑΠΟΕΛ 6, η ΟΜΟΝΟΙΑ Λευκωσίας 7 και ο Παναθηναϊκός 4. Από την περιγραφική ανάλυση του σχεδιασμού των ομάδων προέκυψε ότι οι διάρκειες/ΠΜ ήταν: την 1^η, 3^η και 4^η εβδομάδα 71min, τη 2^η εβδομάδα 73.5min, την 5^η εβδομάδα 77min και την 6^η εβδομάδα της προετοιμασίας 80min. Παράλληλα, η προπόνηση φυσικής κατάστασης αποτέλεσε τον βασικό στόχο στον σχεδιασμό της προετοιμασίας των επαγγελματικών ομάδων που καταγράφηκαν. Έτσι, στο σύνολο της προαγωνιστικής περιόδου η διάρκεια των προπονήσεων των ομάδων ήταν 1442 ± 220 min με ασκήσεις φυσικής κατάστασης, ενώ οι προπονήσεις τεχνικής και τακτικής είχαν διάρκειες 485 ± 150 min και 1156 ± 552 min αντίστοιχα. Από τις ΠΑΕ που αξιολογήθηκαν, μόνο ο ΑΡΗΣ Θεσσαλονίκης εμφάνισε στην προετοιμασία του ισορροπία μεταξύ των προπονήσεων φυσικής κατάστασης (1440min) και τακτικής (1390min). Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε ότι οι επαγγελματικές ομάδες, ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της επιστήμης του ποδοσφαίρου, σχεδιάζουν μικρής διάρκειας προ-αγωνιστικές περιόδους βασισμένες από την αρχή στην ποιότητα των προπονήσεων και στην τακτική.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ, ΑΓΩΝΑΣ, ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΗΣ *PREMIER LEAGUE* ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2019/2020

SET-PLAY COMPARISON ACCORDING TO THE TEAMS' STANDING OF THE *PREMIER LEAGUE* IN THE 2019/2020 SEASON

ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ Ζ.¹, ΛΑΣΚΑΡΗΣ Ν.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.³, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹

MANOUSAKIS Z.¹, LASKARIS N.¹, MITROTASIOS M.², PAPAGEORGIOPOULOU M.³, MANTZOURANIS N.¹, ISPYRLIDIS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

zachmano@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναλύσει τις στημένες φάσεις σε οκτώ ομάδες που συμμετείχαν στην *Premier League* το 2019/2020. Σε 56 αγώνες πρωταθλήματος καταγράφηκαν τα κόρνερ και τα φάουλ που εκτελέστηκαν στο επιθετικό τρίτο των τεσσάρων πρώτων (*Liverpool FC, Manchester City, Manchester United, Chelsea FC*) και των τεσσάρων τελευταίων ομάδων της κατάταξης (*Aston Villa FC, AFC Bournemouth, Watford FC, Norwich City*). Τα όργανα μέτρησης ήταν: α) πρόγραμμα βίντεο-ανάλυσης για H/Y SportScout, β) βίντεο σε ψηφιακή μορφή τύπου [*.mpg, *.avi], γ) σχήμα ανάλυσης/παρατήρησης [*.sca]. Η ανάλυση συχνοτήτων (*frequencies*) εφαρμόστηκε για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας (*Crosstabs*) και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατέγραψαν τις αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Από τις 262 στατικές φάσεις που αναλύθηκαν βρέθηκε ότι οι 131 (49.4%) ήταν ευκαιρίες των γηπεδούχων ενώ οι 134 (50.6%) ήταν ευκαιρίες των φιλοξενούμενων. Παράλληλα, βρέθηκε ότι οι καλύτερες βαθμολογικά ομάδες κατέγραψαν σημαντικά υψηλότερο ποσοστό κερδισμένων στημένων φάσεων (59.2%) συγκριτικά με τις ομάδες που βρίσκονταν χαμηλά στην κατάταξη (40.8%). Όμοια, οι 4 πρώτες ομάδες της *Premier League* είχαν σημαντικά περισσότερες στημένες φάσεις τόσο στους εντός όσο και στους εκτός έδρας αγώνες τους σε σχέση με τις 4 τελευταίες ομάδες της κατάταξης (εντός: 28%-18% & εκτός: 32%-22%). Τέλος, όσες φάσεις μετά από φάουλ και κόρνερ δεν κατέληγαν σε τέρμα, στις πρώτες βαθμολογικά ομάδες το μεγαλύτερο ποσοστό των εκτελέσεων κατέληγε άουτ ενώ για τις τελευταίες ομάδες στη βαθμολογία της *Premier League* το μεγαλύτερο ποσοστό των στημένων φάσεων κατέληγε σε απόκρουση από τον τερματοφύλακα. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε τη διαφορά ποιότητας των πρωτοπόρων σε σχέση με τους ουραγούς της βαθμολογίας μιας και οι εκτελέσεις των στατικών φάσεων από τις ομάδες που πρωταγωνίστησαν στην *Premier League* το 2019/2020 είχαν άμεση σχέση με την επίτευξη τέρματος και τη νίκη της ομάδας.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΓΩΝΑΣ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ, ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ, ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΜΕΤΡΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΙΔΗΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

BLOOD-IRON TEST OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS IN THE BEGINNING OF THE PRE-SEASON PERIOD

ΣΑΒΒΙΔΑΚΗΣ Α.¹, ΤΖΟΥΑΝΟΣ Ν.Ρ.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², Ισπυρλίδης Ι.¹

SAVVIDAKIS A.¹, TZOUANOS N.R.¹, MANTZOURANIS N.¹, MITROTASIOS M.², ISPYRLIDIS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

tsartaki21@icloud.com

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η αξιολόγηση της ερυθράς σειράς και των δεικτών σιδήρου στο αίμα στην έναρξη της προ-αγωνιστικής περιόδου σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Πριν την έναρξη των προπονήσεων, σε 84 ποδοσφαιριστές ηλικίας 26 ± 5.1 ετών από 4 ομάδες της *Superleague 2* έγιναν μετρήσεις στην: αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτη, αριθμό ερυθρών αιμοσφαιρίων, σίδηρο ορού & φερριτίνη. Οι αιματολογικές εξετάσεις πραγματοποιήθηκαν σε εργαστήρια του ΕΣΥ με ίδιο πρωτόκολλο (δείγμα χωρίς πήγμα). Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) εφαρμόστηκε για την αξιολόγηση των ποσοτικών μεταβλητών ανά ομάδα, ενώ η ανάλυση διακριτότητας (*Discriminant analysis*) χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή των διαφορών των παραμέτρων αναιμίας των ποδοσφαιριστών ανά τακτική θέση. Τέλος, η ανάλυση του *Pearson's* έγινε για τον έλεγχο των αλληλοσυσχετίσεων των μεταβολιτών στο αίμα των ποδοσφαιριστών. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι, οι μέσες τιμές της αιμοσφαιρίνης των ποδοσφαιριστών ($14.5 \pm 1 \text{ g/dl}$) ήταν οριακά πάνω από το όριο του 13.5 g/dl που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση της αναιμίας ενηλίκων. Παράλληλα, η ANOVA δεν κατέγραψε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις 4 ομάδες τόσο στις τιμές των ερυθρών αιμοσφαιρίων (RBC) [4.9 ± 0.4 εκατ/ mm^3] όσο και στον αιματοκρίτη (Htc) [$42.7 \pm 2.6\%$] των ποδοσφαιριστών. Επίσης, οι δείκτες σιδήρου βρέθηκαν προς τις κατώτερες φυσιολογικές τιμές και χωρίς διαφορές ανάμεσα στους ποδοσφαιριστές των 4 ομάδων, τόσο για τον σίδηρο ορού (Fe) [$94.2 \pm 37 \mu\text{g/dL}$] όσο και για τη φερριτίνη [$89.6 \pm 39.6 \mu\text{g/L}$]. Με κριτήριο την τακτική θέση των ποδοσφαιριστών, η ανάλυση διακριτότητας έδειξε ότι οι επιθετικοί εμφάνισαν σημαντικά χαμηλότερες τιμές Fe ($78.4 \pm 29.5 \mu\text{g/dL}$) έναντι των άλλων θέσεων. Όμοια, οι αμυντικοί κατέγραψαν τις χαμηλότερες τιμές φερριτίνης ($89.2 \pm 39.6 \mu\text{g/L}$) σε σχέση με τους τερματοφύλακες, μέσους και επιθετικούς παίκτες. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή αναδεικνύει τη σπουδαιότητα του ελέγχου στους δείκτες σιδήρου αίματος στην έναρξη της προετοιμασίας των επαγγελματικών ομάδων για την πρόληψη της αθλητικής αναιμίας η οποία πιθανώς να εμφανιστεί στους ποδοσφαιριστές την περίοδο αυτή, λόγω του μεγάλου αριθμού των προπονήσεων και της αφυδάτωσης.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ, ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΑ, ΑΠΟΔΟΣΗ



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΟΝΙΚΉ ΔΙ'ΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΪΧΑΝ ΣΤΗΝ *PREMIER LEAGUE* TO 2019/2020

SET-PLAY ANALYSIS IN RELATION TO THE DURATION OF THE MATCH IN THE TEAMS THAT PARTICIPATED IN THE *PREMIER LEAGUE* OF 2019/2020

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Μ.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.³, ΤΡΙΑΝΤΟΣ Ι.¹,
ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.¹

ISPYRLIDIS M.¹, MITROTASIOS M.², MANTZOURANIS N.¹, PAPAGEORGIOPOULOU M.³, TRIANTOS I.¹, ISPYRLIDIS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

menasispyrlides@gmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αναλύσει τις στημένες φάσεις (κόρνερ & φάουλ) που εκτελέστηκαν στο επιθετικό τρίτο ανάλογα με τη χρονική διάρκεια του αγώνα, σε οκτώ ομάδες που συμμετείχαν στην *Premier League* to 2019/2020. Αναλύθηκαν 56 αγώνες μεταξύ των τεσσάρων πρώτων (*Liverpool FC, Manchester City, Manchester United, Chelsea FC*) και των τεσσάρων τελευταίων ομάδων της κατάταξης της *Premier League* (*Aston Villa FC, AFC Bournemouth, Watford FC, Norwich City*). Η ανάλυση βασίστηκε σε: α) πρόγραμμα βίντεο-ανάλυσης για Η/Υ SportScout, β) ψηφιακή μορφή βίντεο [*mpg, *avi], γ) σχήμα ανάλυσης/παρατήρησης [*sca]. Η ανάλυση συχνοτήτων (*frequencies*) εφαρμόστηκε για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών των φάσεων ανά 15min αγώνα: 0.00-15.00, 15.01-30.00, 30.01-45.00+, 45.01-60.00, 60.01-75.00, 75.01-90.00+. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας (*Crosstabs*) και το τεστ χ² κατέγραψαν τις αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι, συνολικά τα περισσότερα στημένα χτυπήματα έγιναν στα τελευταία 15min των δύο ημιχρόνων με ποσοστό 20.7% και 26.4% αντίστοιχα, ενώ το 17.6% των στημένων φάσεων κατέληξε σε τέρμα. Οι καλύτερες ομάδες της *Premier League* στους αγώνες που έληξαν με νίκη, κατέγραψαν σημαντικά υψηλότερο ποσοστό στατικών φάσεων στα τελευταία 15min του 1^{ου} ημιχρόνου. Αντίθετα, στις ομάδες χαμηλής κατάταξης βρέθηκε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό στατικών φάσεων στα τελευταία 15min του παιχνιδιού. Λαμβάνοντας υπόψη τη σχέση αποτελέσματος αγώνα/χρόνου εμφάνισης της στατικής φάσης, οι διαφορές ήταν σημαντικές ανάμεσα στις πρώτες και τις τελευταίες ομάδες της κατάταξης. Έτσι, οι ομάδες που πρωταγωνίστησαν στην *Premier League*, κατέγραψαν μεγάλο αριθμό τελικών προσπαθειών μέσα από κόρνερ και φάουλ στα τελευταία 15min του 1^{ου} και στα πρώτα 15min του 2^{ου} ημιχρόνου. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή έδειξε ότι οι ομάδες που πρωταγωνίστησαν στην *Premier League* κατέγραψαν υψηλό ποσοστό στημένων φάσεων ως αποτέλεσμα του επιθετικού τους προσανατολισμού με σκοπό, μέσα από ποιοτικές εκτελέσεις να τελειώνουν το παιχνίδι όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΔΡΑ ΑΓΩΝΑ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ, ΔΟΚΑΡΙ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΙΡΚΑΔΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΤΥΠΟΥ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

THE EFFECT OF CIRCADIAN RHYTHM AND CHRONOTYPE ON HIGH-INTENSITY SWIMMING IN WATER POLO

ΚΡΙΜΙΖΗ Ι., ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ Α., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α., ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.

KRIMIZI I., MICHAELIDOU A., TOUBEKIS A., BOTONIS P.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

krimizisi@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του κίρκαδικού ρυθμού και του χρονότυπου στην απόδοση αθλητών και αθλητριών της υδατοσφαίρισης. Οι κίρκαδικοί ρυθμοί αναφέρονται σε φυσιολογικές διακυμάνσεις που επαναλαμβάνονται κάθε 24 ώρες. Ως χρονότυπος ορίζεται η προδιάθεση του ατόμου να αποδίδει καλύτερα το πρωί ή το βράδυ. Στη μελέτη συμμετείχαν δώδεκα άνδρες (ηλικία: $21,8 \pm 8,6$ έτη, μάζα σώματος: $94,2 \pm 4,6$ kg, σωματικό ύψος: $181,2 \pm 7,2$ cm) και οκτώ γυναίκες (ηλικία: $19,5 \pm 2,8$ έτη, μάζα σώματος: $71,0 \pm 5,0$ kg, σωματικό ύψος: $168,3 \pm 5,7$ cm), οι οποίοι προπονούνταν συστηματικά και συμμετείχαν στο πρωτάθλημα υδατοσφαίρισης της Α1 Εθνικής κατηγορίας. Αρχικά, δόθηκαν ερωτηματολόγια για τον προσδιορισμό του χρονότυπου των συμμετεχόντων. Σε διαφορετική ημέρα και κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, οι δοκιμαζόμενοι χρονομετρήθηκαν σε τέσσερις προσπάθειες 40 m ελεύθερης κολύμβησης μέγιστης έντασης (4 x 40 m) με ένα λεπτό παθητικής αποκατάστασης ανάμεσα στις προσπάθειες σε μια πρωινή (10:00) και μια απογευματινή προπόνηση (19:00) και κατεγράφη ο δείκτης κόπωσης και η υποκειμενική αντίληψη δυσκολίας. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα και η σχέση μεταξύ των μεταβλητών ελέγχθηκε με τον συντελεστή συσχέτισης r Pearson. Η κολυμβητική απόδοση ήταν παρόμοια κατά την πρωινή ($26,1 \pm 2,6$ s) και την απογευματινή δοκιμασία ($26,2 \pm 2,6$ s, $p > 0.05$). Ο δείκτης κόπωσης δεν διέφερε μεταξύ των πρωινών ($8,7 \pm 2,9\%$) και απογευματινών δοκιμασιών ($8,7 \pm 3,4\%$, $p > 0.05$). Εντούτοις, ο δείκτης αντιλαμβανόμενης δυσκολίας στο τέλος των δοκιμασιών 4 x 40 m ήταν χαμηλότερος το απόγευμα ($7,1 \pm 1,2$ a.u) από ότι το πρωί ($7,7 \pm 0,6$ a.u, $p = 0.03$). Όσον αφορά τον χρονότυπο, βρέθηκε ότι 17 αθλητές ήταν ενδιάμεσοι, 2 βραδινοί και 1 πρωινός τύπος. Ο χρονότυπος των συμμετεχόντων δεν εμφανίζει σημαντική σχέση με την κολυμβητική απόδοση ($r^2 = 0.05-0.12$, $p > 0.05$). Συμπερασματικά, η απόδοση σε διαλειμματικές κολυμβητικές προσπάθειες υψηλής έντασης σε υδατοσφαιριστές υψηλού επιπέδου φαίνεται ότι δεν επηρεάζεται από τον κίρκαδικό ρυθμό και δεν σχετίζεται με τον χρονότυπο τους. Ωστόσο, οι διαφορές στην αντιλαμβανόμενη αίσθηση δυσκολίας της προσπάθειας υποδηλώνουν ότι οι προσπάθειες ήταν ευκολότερες το απόγευμα από ότι το πρωί. Προτείνεται η εξοικείωση με την προπόνηση κατά τις πρωινές ώρες, ώστε να μετριαστεί η αντιλαμβανόμενη δυσκολία μετά από προσπάθειες μέγιστης έντασης σε υδατοσφαιριστές.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΩΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

SPORT SPECIFIC EFFECT IN VERTICAL JUMPING ABILITY DURING THE DEVELOPMENTAL YEARS

ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ., ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Π., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

ΒΑΤΑΤΟΛΙΣ C., PAPAGIANNIS G., IOAKIMIDIS P., KARATRANTOU K., GERODIMOS V.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

batatoli@uth.gr

Η κατακόρυφη αλτική ικανότητα αποτελεί σημαντική παράμετρο που επηρεάζει την απόδοση σε πολλά ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, την καλαθοσφαίριση και την πετοσφαίριση. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η εξειδικευμένη προπόνηση στα συγκεκριμένα αθλήματα επηρεάζει την κατακόρυφη αλτική ικανότητα κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της εξειδικευμένης προπόνησης του κάθε αθλήματος (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση) στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα και στον κύκλο διάτασης βράχυνσης κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελούνταν από 320 αγόρια (12-15 ετών): 80 καλαθοσφαιριστές, 80 ποδοσφαιριστές, 80 πετοσφαιριστές και 80 μη αθλητές, οι οποίοι δεν ακολουθούσαν κάποιο εξειδικευμένο πρόγραμμα ανάπτυξης της ισχύος. Οι ποδοσφαιριστές, οι καλαθοσφαιριστές, οι πετοσφαιριστές και οι μη αθλητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ισάριθμες ομάδες ($n=20$) σύμφωνα με τη χρονολογική τους ηλικία (12, 13, 14, 15 ετών). Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας μετρήθηκε το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ), και στη συνέχεια υπολογίστηκε ο κύκλος διάτασης βράχυνσης. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση ειδικού δυναμοδάπεδου (Bertec Corp., Worthington, OH). Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (άθλημα: καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, ελέγχου $\times$ ηλικία: 12, 13, 14, 15) ακολουθούμενη από πολλαπλές συγκρίσεις κατά Tukey. Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων, οι τιμές των SJ και CMJ ήταν σημαντικά υψηλότερες στους πετοσφαιριστές σε σύγκριση με τους μη αθλητές στην ηλικία των 12 ετών και σημαντικά υψηλότερες σε όλα τα αθλήματα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση) σε σύγκριση με τους μη αθλητές στις ηλικίες των 13, 14, και 15 ετών. Επιπλέον, στους πετοσφαιριστές 15 ετών παρατηρήθηκαν σημαντικά υψηλότερες τιμές SJ και CMJ σε σύγκριση με τους καλαθοσφαιριστές και τους ποδοσφαιριστές ($p<0,01$), ενώ δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ καλαθοσφαιριστών και ποδοσφαιριστών καθ' όλη τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών ($p>0,05$). Όσον αφορά στον κύκλο διάτασης βράχυνσης δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση τόσο του αθλήματος όσο και της ηλικίας ($p>0,05$). Η ανάπτυξη της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας διαφέρει μεταξύ αθλητών και μη αθλητών κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών. Επιπλέον, οι προσαρμογές της εξειδικευμένης προπόνησης του αθλήματος είναι εμφανείς στην ηλικία των 15 ετών, όπου οι πετοσφαιριστές παρουσιάζουν υψηλότερη κατακόρυφη αλτική ικανότητα απ' ό,τι οι καλαθοσφαιριστές και οι ποδοσφαιριστές, ενώ παράλληλα σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην κατακόρυφη αλτική ικανότητα μεταξύ των αθλητών σε διάφορα ομαδικά αθλήματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΙΣΧΥΣ, ΚΥΚΛΟΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΒΡΑΧΥΝΣΗΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΕΛΙΤ U16 ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ **ANTHROPOMETRIC PROFILE OF ELITE U16 BASKETBALL PLAYERS**

**ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.¹, ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.², ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.², ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.³, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.²,
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.⁴, ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α.⁵**

**BLANTAS I.¹, ANDROUTSOPOULOS P.², PAPADOPOULOS K.², LAPSANIS K.³, ELEFThERiADIS G.², ALEXOPOULOS
P.⁴, APOSTOLOPOULOU A.⁵**

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

³ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ BC SPORTS PERFORMANCE BIOLAB

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

⁵ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²HELLENIC BASKETBALL FEDERATION

³PROMITHEAS PATRAS BC SPORTS PERFORMANCE BIOLAB

⁴UNIVERSITY OF PELOPONNESE

⁵CLINICAL DIETOLOGIST-NUTRITIONIST

iliasbladas@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή του ανθρωπομετρικού προφίλ ελίτ U16 ανδρών αθλητών εθνικών ομάδων ανά θέση καθώς και η σύγκριση των διαφορών των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών μεταξύ των αγωνιζόμενων θέσεων. Στη μελέτη πήραν μέρος 17 νεαροί άνδρες καλαθοσφαιριστές. (μ.ό. βάρους 84 kg, μ.ό. ύψος 1.97 cm, μ.ό. ηλικίας 15.9 έτη). Οι αθλητές ταξινομήθηκαν ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονταν σε Guards (G: n = 7), σε Forwards (F: n = 6), και σε Centers (C: n = 4). Οι παραπάνω παίκτες συμμετείχαν στο Πρόγραμμα Ανάπτυξης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης κατά το έτος 2021 και προετοιμάζονταν για την πιθανή επιλογή και συμμετοχή τους στην Ελληνική Εθνική ομάδα, η οποία θα συμμετείχε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης U16. Προκειμένου να καθοριστεί το ανθρωπομετρικό προφίλ των ελίτ αθλητών της έρευνας πραγματοποιήθηκαν οι ακόλουθες μετρήσεις ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών σε κάθε θέση: ύψος, βάρος, άνοιγμα χεριών, χέρια στην ανάταση, ποσοστό λίπους και δείκτη μάζας σώματος (BMI). Το δείγμα μελετήθηκε ξεχωριστά ως προς τρεις διαφορετικές θέσεις των παικτών στο γήπεδο, τους Guards, τους Forwards και τους Centers. Στην επαγωγική ανάλυση, εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών θέσεων των αθλητών. Για την αναζήτηση διαφορών μεταξύ των μέσων τιμών των μεταβλητών που μετρήθηκαν ως προς την θέση του αθλητή στο γήπεδο, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVA). Τα κύρια ευρήματα υποδηλώνουν ότι το ανθρωπομετρικό προφίλ των U16 ανδρών αθλητών της Ελληνικής Εθνικής ομάδας Καλαθοσφαίρισης βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο, παρόμοιο με εκείνο αντίστοιχων εθνικών ομάδων άλλων χωρών. Συγκεκριμένα, οι Guards της έρευνας κατέγραψαν μ.ό. ύψους 190.29 ± 4.64 cm, βάρους 77.26 ± 5.91 kg και ποσοστού λίπους 10.33 ± 1.11 (%). Αντίστοιχα, οι Forwards της έρευνας κατέγραψαν μ.ό. ύψους 197.5 ± 4.89 cm, βάρους 84.06 ± 10.62 kg, ποσοστό λίπους 9.85 ± 2.39 (%) και οι Centers μ.ό. ύψους 205.5 ± 3.11 cm, βάρους 94.99 ± 4.5 kg και ποσοστού λίπους 11.78 ± 1.95 (%). Ακόμα, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι αθλητές της θέσης του Center υπερέχουν σημαντικά σχεδόν σε όλες τις ανθρωπομετρικές μετρήσεις έναντι των άλλων δύο θέσεων. Ειδικότερα, οι Center είχαν το μεγαλύτερο ύψος, βάρος, ποσοστό λίπους και standing reach σε σύγκριση με τους Guards και Forwards αν και είχαν την μικρότερη ηλικία. Στις υπόλοιπες μετρήσεις δεν βρέθηκαν διαφορές.

Λέξεις - κλειδιά: U16, ΕΛΙΤ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ, ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ (ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ) ΕΛΙΤ U16 ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

PHYSIOLOGICAL PROFILE (SPEED, AGILITY, JUMPING ABILITY) OF ELITE U16 BASKETBALL PLAYERS

ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.², ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.², ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.³, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.², ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.⁴

ANDROUTSOPOULOS P.², BLANTAS I.¹, PAPADOPOULOS K.², LAPSANIS K.³, ELEFTHERIADIS G.², ALEXOPOULOS P.⁴

¹ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

³ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΠΑΤΡΑΣ BC SPORTS PERFORMANCE BIOLAB

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

¹ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

²HELLENIC BASKETBALL FEDERATION

³PROMITHEAS PATRAS BC SPORTS PERFORMANCE BIOLAB

⁴UNIVERSITY OF PELOPONNESE

iliasbladas@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή του φυσιολογικού προφίλ ελίτ U16 ανδρών αθλητών εθνικών ομάδων ανά θέση καθώς και η σύγκριση των διαφορών των φυσιολογικών προφίλ μεταξύ των θέσεων. Στη μελέτη πήραν μέρος 17 νεαροί άνδρες καλαθοσφαιριστές (μ.ό. βάρους 84 kg, μ.ό. ύψος 1.97 cm, μ.ό. ηλικίας 15.9 έτη). Οι αθλητές ταξινομήθηκαν ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονταν σε Guards (G: n = 7), σε Forwards (F: n = 6), και σε Centers (C: n = 4). Οι παραπάνω παίκτες συμμετείχαν στο Πρόγραμμα Ανάπτυξης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης κατά το έτος 2021 και προετοιμάζονταν για την πιθανή επιλογή και συμμετοχή τους στην Ελληνική Εθνική ομάδα, η οποία θα συμμετείχε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης U16. Προκειμένου να καθοριστεί το φυσιολογικό προφίλ των ελίτ αθλητών της έρευνας πραγματοποιήθηκαν τεστ τα οποία χωρίστηκαν σε 3 χαρακτηριστικά: ταχύτητα (5μ.-10μ. Sprint), ευκινησία (T-drill) και αλτική ικανότητα/αναερόβια ισχύ (CMJ, DJ, SJ). Το δείγμα μελετήθηκε ξεχωριστά ως προς τις τρεις διαφορετικές θέσεις των παικτών στο γήπεδο, τους Guards, τους Forwards και τους Centers. Για την περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε χρήση μέσων τιμών και τυπικών αποκλίσεων, για να σχηματιστεί η γενική εικόνα του δείγματος. Στην επαγωγική ανάλυση, εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών θέσεων των αθλητών μέσω των ελέγχων one-way ANOVA. Τα κύρια ευρήματα υποδηλώνουν ότι το φυσιολογικό προφίλ της ταχύτητας, της ευκινησίας και της αλτικής ικανότητας των U16 ανδρών αθλητών της Ελληνικής Εθνικής ομάδας Καλαθοσφαίρισης βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο. Συγκεκριμένα, οι Guards της έρευνας κατέγραψαν μ.ό. ύψους άλματος 41.73 cm για τις 3 δοκιμασίες (CMJ, SJ, DJ) και χρόνους $0.73 \pm 0.03(s)$, $1.87 \pm 0.04(s)$ για τα 5μ. και 10μ. σπριντ και $8.39 \pm 0.23(s)$ για το T-drill τεστ. Αντίστοιχα, οι Forwards της έρευνας κατέγραψαν μ.ό. ύψους άλματος 40.12 cm για τις 3 δοκιμασίες (CMJ, SJ, DJ) και χρόνους $0.75 \pm 0.07(s)$, $1.93 \pm 0.12(s)$ για τα 5μ. και 10μ. σπριντ και 8.48 ± 0.47 για το T-drill τεστ. Τέλος, οι Centers κατέγραψαν μ.ό. ύψους άλματος 42.82 cm για τις 3 δοκιμασίες (CMJ, SJ, DJ) και χρόνους $0.74 \pm 0.05(s)$, $1.89 \pm 0.04(s)$ για τα 5μ. και 10μ. σπριντ και $8.48 \pm 0.31(s)$ για το T-drill τεστ. Τα ευρήματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των αθλητών των 3 θέσεων στις δοκιμασίες ταχύτητας 5μ./10μ. σπριντ καθώς στην δοκιμασία ευκινησίας T-drill. Από την άλλη, στις αλτικές δοκιμασίες παραδόξως οι ελίτ U16 αθλητές της θέσης των Centers είχαν τις καλύτερες επιδόσεις γενικότερα στις 3 αλτικές δοκιμασίες και ειδικότερα στο CMJ και στο SJ και οι αθλητές των Guards τις καλύτερες επιδόσεις στο DJ. Οι αθλητές της θέσης των Forwards είχαν τις χειρότερες επιδόσεις και στις 3 αλτικές δοκιμασίες.

Λέξεις - κλειδιά: U16, ΕΛΙΤ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ, ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΣΧΕΣΗ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΜΠΛΟΚ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ 2021. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ

THE CORRELATION BETWEEN SERVIS AND BLOCK EFFICIENCY ON MEN'S VOLLEYBALL NATIONAL LEAGUE 2021. TEAM OF BRAZIL

ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ., ΤΣΟΤΡΑΣ Π., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

BAKODIMOS G., TSOTRAS P., GIANNAKOPOULOS A., GOYRGOYLIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ptsotras16@icloud.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικά στοιχεία του σερβίς και του μπλοκ, της ομάδας ανδρών της Βραζιλίας που συμμετείχε στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών βόλεϊ 2021. Το δείγμα αποτέλεσαν οι δεκαπέντε αγώνες (13 νίκες και 2 ήττες), 51 σετ & 2362 αγωνιστικά επεισόδια. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση chi-square μέσω του προγράμματος SPSS. Από την εφαρμογή του ελέγχου καλής προσαρμογής χ^2 διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του σερβίς που προκαλούσε δύσκολες συνθήκες για τον πασαδόρο και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2_{(5)}=22.343$; $p<0.05$) επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης (23,6%) & σπάσιμο της μπάλας χωρίς να μπορεί να γίνει αντεπίθεση (20,7%). Αξιοσημείωτες στατιστικά ήταν οι διαφορές μεταξύ του σερβίς που ανάγκαζε την υποδοχή να είναι στα 3μ. μακριά από το φιλέ και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2_{(5)}=25.592$; $p<0.05$) σπάσιμο της μπάλας και ευκαιρία για αντεπίθεση (25,9%) & επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης (21,8%). Στατιστικά σημαντικές διαφορές επίσης διαπιστώθηκαν μεταξύ του σερβίς που ο αντίπαλος είχε τέλεια υποδοχή – ιδανικές συνθήκες για τον πασαδόρο και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2_{(5)}=25.947$; $p<0.05$) σπάσιμο της μπάλας και ευκαιρία για αντεπίθεση (20,4%) & επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης (25,2%). Τα αποτελέσματα της μελέτης μπορεί να δώσουν κατευθύνσεις στους προπονητές ομάδων, όσο αφορά το σερβίς και το μπλοκ, όπως συμβαίνουν και παρατηρούνται σε υψηλό επίπεδο, ώστε να προετοιμάσουν την ομάδα τους ανάλογα με την αποτελεσματικότητα των αντιπάλων ομάδων στις αντίστοιχες δεξιότητες (σερβίς και μπλοκ).

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΛΙΤ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ (Κ19) ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

COMPARISON OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND AEROBIC CAPACITY IN YOUNG ELITE FOOTBALL PLAYERS (U19) ACCORDING TO THEIR PLAYING POSITIONS

ΓΚΡΟΣΙΟΣ Π.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ι.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι.²

GKROSIOS P.¹, MITROTASIOS M.¹, DIMITRIOU I.¹, MANTZOURANIS N.², ARMATAS V.¹, ISPIRLIDIS I.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

panos.grosios@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η καταγραφή και η ανάλυση δεδομένων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και μεταβλητών αερόβιας ικανότητας, νεαρών ελίτ ποδοσφαιριστών (Κ19), καθώς και η σύγκριση τους με βάση την αγωνιστική θέση. Για το σκοπό αυτό, μετά από εργομετρικό έλεγχο, συγκεντρώθηκαν και αναλύθηκαν στοιχεία από νεαρούς ελίτ ποδοσφαιριστές (n=117) ηλικίας 19 ετών, ύψους 178.70 ± 7.09 cm και βάρους 72.48 ± 6.48 kg. Οι μεταβλητές που αναλύθηκαν ήταν το ύψος, το βάρος και το ποσοστό λίπους για τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά. Ενώ οι μεταβλητές της αερόβιας ικανότητας ήταν η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, η ταχύτητα στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και η ταχύτητα στο αναερόβιο κατώφλι. Για κάθε μεταβλητή έγινε σύγκριση με βάση την αγωνιστική θέση των παικτών (τερματοφύλακας, αμυντικοί, μέσοι, επιθετικοί). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, η ανάλυση διακύμανσης, το μη παραμετρικό Kruskal-Wallis test στις περιπτώσεις μη κανονικής κατανομής των μεταβλητών και ο δείκτης συσχέτισης του Pearson (r). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αγωνιστικών θέσεων σε όλες τις μεταβλητές ($p < .001$), εκτός από το ποσοστό λίπους ($p > .10$). Αναλυτικότερα οι τερματοφύλακες είχαν τις υψηλότερες τιμές στο ύψος (185.9 ± 1.95) και στο βάρος (79.1 ± 5.37), ενώ οι μέσοι είχαν τις χαμηλότερες τιμές (174.06 ± 4.69 και 67.97 ± 4.27 , αντίστοιχα). Οι μέσοι είχαν στατιστικά σημαντικά την υψηλότερη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (58.80 ± 2.90) και την υψηλότερη ταχύτητα σε αυτή (18.79 ± 1.03), ενώ στην ταχύτητα του αναερόβιου κατωφλίου υπερτέρησαν σημαντικά οι επιθετικοί (14.06 ± 0.42). Επομένως τόσο οι μεταβλητές αερόβιας ικανότητας όσο και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας και στο προφίλ που πρέπει να έχουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές ανάλογα των αγωνιστικών θέσεων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΑ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΕΛΙΤ Κ19, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΗΜΙ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

EFFECT OF AGE ON MAXIMAL STRENGTH AND FLEXIBILITY OF THE LOWER LIMBS ON SEMI-PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ Α.¹, ΔΗΜΑΚΑΚΟΣ Π.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.²
MITROTASIOS M.¹, TSANTILAS A.¹, DIMAKAKOS P.¹, MANTZOURANIS N.², ARMATAS V.¹, ISPIRLIDIS I.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας στη μέγιστη δύναμη των εκτεινόντων και των καμπτήρων του γόνατος και στην ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων σε ποδοσφαιριστές μίας ομάδας της Γ' Εθνικής κατηγορίας. Έλαβαν μέρος 22 ποδοσφαιριστές ηλικίας 18-35 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο γκρουπ βάσει της ηλικίας τους, ως οι κάτω των 25 ετών (n=10) και οι 25 ετών και άνω (n=12). Οι μεταβλητές που μελετήθηκαν ήταν η μέγιστη ροπή δύναμης των εκτεινόντων και καμπτήρων δεξιού και αριστερού γόνατος, η διαφορά των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων μεταξύ δεξιού και αριστερού γόνατος, ο λόγος ΚΦ/ΚΕ αμφίπλευρα και η ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων. Χρησιμοποιήθηκαν δείκτες της περιγραφικής στατιστικής, ενώ για τη σύγκριση των δυο γκρουπ χρησιμοποιήθηκε το T-test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε υπεροχή μίας ηλικιακής ομάδας στο σύνολο των μεταβλητών που προέκυψαν από την ισοκινητική αξιολόγηση, ενώ οι ποδοσφαιριστές κάτω των 25 ετών είχαν ελαφρώς υψηλότερη τιμή κατά μέσο όρο στην ευλυγισία. Ωστόσο, σε καμία από τις εξεταζόμενες μεταβλητές δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο γκρουπ (p>0.05). Στην παρούσα έρευνα, ο παράγοντας της ηλικίας δεν επηρεάζει τη μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων καθώς και την ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων. Συνεπώς, δεν προτείνεται η ομαδοποίηση των ποδοσφαιριστών με κριτήριο την ηλικία, ενώ η προπόνηση δύναμης και κινητικότητας των κάτω άκρων κρίνεται απαραίτητη για την μεγιστοποίηση της απόδοσης και την αποφυγή τραυματισμών. Τέλος, είναι αναγκαίο να επισημανθεί ότι το θέμα χρήζει περεταίρω διερεύνησης, λόγω περιορισμένου αριθμού ερευνών και ετερογένειας των αποτελεσμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΑ, ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΙΣΟΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ, ΗΜΙ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΔΕΞΙΟΥ ΜΟΝΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON SPLIT SQUAT SINGLE RIGHT LEG OF YOUTH SOCCER PLAYERS

ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.¹, ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.², ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

BOGIATZIDIS E.¹, BOGIATZIDOU A.², ISPIRLIDIS I.¹, GOURGOULIS V.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΞΑΝΘΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²SECONDARY EDUCATION OF XANTHI

makisbogatizidis@yahoo.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα διαλειμματικής φύσης με διαφορετικές φυσιολογικές απαιτήσεις. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πραγματοποιούνται πολυάριθμες ενέργειες υψηλής και μέγιστης έντασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στη δύναμη νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 26 ποδοσφαιριστές ηλικίας 14.3 ± 0.5 ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στη δύναμη των κάτω άκρων (Split Squat μονό δεξί πόδι). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια (μποτίδες), που περιλάμβανε επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), και ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε βελτίωση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση για το "Split Squat single right leg" και στην πειραματική και στην ομάδα ελέγχου, όμως στην πειραματική η ποσοστιαία βελτίωση ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη. Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους οδηγεί στη βελτίωση της δύναμης στα κάτω άκρα (δεξί πόδι) των νεαρών ποδοσφαιριστών. Ένα τέτοιου είδους παρεμβατικό πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει επίσης στην πρόληψη τραυματισμών.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΟΙ, ΔΥΝΑΜΗ, ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΒΑΡΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΜΟΝΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON SPLIT SQUAT SINGLE LEFT LEG OF YOUTH SOCCER PLAYERS

ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.¹, ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.², ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

BOGIATZIDIS E.¹, BOGIATZIDOU A.², ISPIRLIDIS I.¹, GOURGOULIS V.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΞΑΝΘΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²SECONDARY EDUCATION OF XANTHI

makisbogatizidis@yahoo.com

Οι επιτυχημένοι ποδοσφαιριστές χαρακτηρίζονται μεταξύ άλλων από τη δύναμη, την ισχύ τους και τα παράγωγα αυτών. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πραγματοποιούνται πολυάριθμες ενέργειες υψηλής και μέγιστης έντασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στη δύναμη νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 26 ποδοσφαιριστές ηλικίας 14.3 ± 0.5 , που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στη δύναμη των κάτω άκρων (Split Squat μονό αριστερό πόδι). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια (μποτίδες), που περιλάμβανε επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), και ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε βελτίωση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση για το "Split Squat single left leg" και στην πειραματική και στην ομάδα ελέγχου, όμως στην πειραματική η ποσοστιαία βελτίωση ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη. Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους οδηγεί στη βελτίωση της δύναμης στα κάτω άκρα (αριστερό πόδι) των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΝΕΟΙ, ΔΥΝΑΜΗ, ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΒΑΡΟΣ



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE 2016-2017

DIFFERENCES IN OFFENSIVE PERFORMANCE INDICATORS BETWEEN WINNING AND LOSING TEAMS IN THE CHAMPIONS LEAGUE 2016-2017

ΚΟΤΣΙΚΟΣ Ι.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΔΕΛΗΒΕΛΙΩΤΗΣ Ο.¹, ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.¹, ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι.², ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.²

KOTSIKOS I.¹, MITROTASIOS M.¹, DELIVELIOTIS O.¹, ARMATAS V.¹, MANTZOURANIS N.², ISPIRLIDIS I.², KIRANOUDIS A.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gianniskotsikos@hotmail.com

Οι επιθετικοί δείκτες απόδοσης μιας ομάδας μπορούν να δώσουν πληροφορίες για το επιθετικό της προφίλ καθώς και να εξαχθούν συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητά της. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση επιθετικών δεικτών απόδοσης που σχετίζονται με τη φάση επίθεσης μεταξύ των νικητριών και ηττημένων ομάδων σε αγώνες του Champions League 2016-2017. Τα δεδομένα προήλθαν από την πλατφόρμα Wyscout από συνολικά 66 αγώνες του Champions League την αγωνιστική περίοδο 2016-17. Οι επιθετικοί δείκτες απόδοσης που αναλύθηκαν ήταν: 1) κατοχή της μπάλας (%), 2) επιτυχημένες μεταβιβάσεις (%), 3) επιτυχημένες σέντρες (%), 4) επιτυχημένες ντρίμπλες (%), 5) επιτυχημένες μονομαχίες (%), 6) ανάκτηση κατοχής στο αντίπαλο μισό γήπεδο, 7) είσοδος στο αντίπαλο τρίτο του γηπέδου, 8) είσοδος στην αντίπαλη περιοχή, 9) σουτ και 10) επίτευξη τέρματος. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά και το χ^2 (Chi-square test), ενώ για η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι νικήτριες ομάδες υπερίσχυσαν στατιστικά σημαντικά έναντι των ηττημένων ομάδων στους δείκτες: κατοχή μπάλας ($p < 0.001$), επιτυχημένες μεταβιβάσεις ($p < 0.001$), επιτυχημένες ντρίμπλες ($p < 0.05$), επιτυχημένες μονομαχίες ($p < 0.001$), ανάκτηση κατοχής στο αντίπαλο μισό γήπεδο ($p < 0.01$), είσοδος στο επιθετικό τρίτο ($p < 0.001$), είσοδος στην αντίπαλη περιοχή ($p < 0.001$), σουτ ($p < 0.001$) και επίτευξη τέρματος ($p < 0.001$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης θα βοηθήσουν τους προπονητές των ηττημένων ομάδων στον ποιοτικότερο σχεδιασμό προπονητικών μονάδων με ρεαλιστικές συνθήκες, δίνοντας έμφαση στην αποτελεσματικότερη καθοδήγησή τους και βελτίωση της βαθμολογικής απόδοσης.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

THE EFFECT OF PEAK HEIGHT VELOCITY ON REACTIVE STRENGTH ABILITY OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

MARTINIDΗΣ Π.Φ.¹, ΛΟΥΓΚΑ Φ.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

MARTINIDIS P.F.¹, LOUGKA F.², AVLONITI A.¹, SMILIOS I.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

petrmart@phyed.duth.gr

Η ωρίμανση των παιδιών επιφέρει μεταβολές στη φυσική τους απόδοση. Χαρακτηριστικό είναι πως τα παιδιά που βρίσκονται στη χρονική περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους (MPAY) βιώνουν επιδείνωση στην απόδοση σε παραμέτρους όπως η αντιδραστική δύναμη και η ταχύτητα, φαινόμενο το οποίο είναι γνωστό ως 'εφηβική αδεξιότητα'. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της χρονικής απόστασης από το μέγιστο ρυθμό αύξησης του ύψους και της αντιδραστικής δύναμης καλαθοσφαιριστών αναπτυξιακής ηλικίας. Στη μελέτη πήραν μέρος 22 υγιείς εθελοντές καλαθοσφαιριστές (ηλικία: 13.2 ± 0.6 έτη, ύψος: 1.67 ± 0.08 μέτρα, σωματικό βάρος: 56.8 ± 11.8 κιλά). Δημιουργήθηκαν δύο ισάριθμες ομάδες με βάση τη χρονική απόσταση από την περίοδο του MPAY. Στην πρώτη ομάδα ανήκαν παιδιά με χρονική απόσταση από -1 έως 0 έτη και στη δεύτερη ομάδα από 0 έως +1 έτη. Οι αθλητές εκτέλεσαν δύο διαφορετικές δοκιμασίες επαναλαμβανόμενων αλμάτων (10/5 Repeated Jump Test και 20 sec Repeated Jump Test) ενώ αναλύθηκαν η μέση παραγόμενη ισχύς, η μέση αντιδραστική ικανότητα, η μέση επίδοση σε ύψος άλματος και το ποσοστό μείωσης της απόδοσης. Για τις συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Από τη στατιστική ανάλυση διαπιστώθηκε πως οι νεαροί αθλητές της δεύτερης ομάδας παρουσίασαν υψηλότερο ύψος σε όρθια και καθιστή θέση και μεγαλύτερη σωματική μάζα. Σε ότι αφορά στους δείκτες της αλτικότητας τα παιδιά με μεγαλύτερη βιολογική ωρίμανση παρουσίασαν υψηλότερες τιμές μέσης ισχύος και στις δύο δοκιμασίες. Ωστόσο, οι ομάδες δεν διέφεραν μεταξύ τους στην επίδοση στο κατακόρυφο άλμα και την αντιδραστική ικανότητα. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η χρονική περίοδος του ενός έτους πριν και μετά την περίοδο του MPAY επηρεάζει τους δείκτες αντιδραστικής δύναμης και ενώ τα παιδιά ωριμάζουν δεν αποτυπώνεται στην απόδοσή τους. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται στην εφηβική αδεξιότητα.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ, ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

THE EFFECT OF MATURITY ON REACTION STRENGTH INDICATORS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.¹, ΚΟΝΔΥΛΗΣ Κ.², ΝΙΚΕΛΛΗΣ Σ.¹, ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.¹, ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹

BATZAKAS K.¹, KONDYLIS K.², NIKELLIS S.¹, MARGONIS K.¹, PANTAZIS D.¹, BALABANOS D.¹, DOUDA H.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, AVLONITI A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

¹NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kom_b1998@hotmail.com

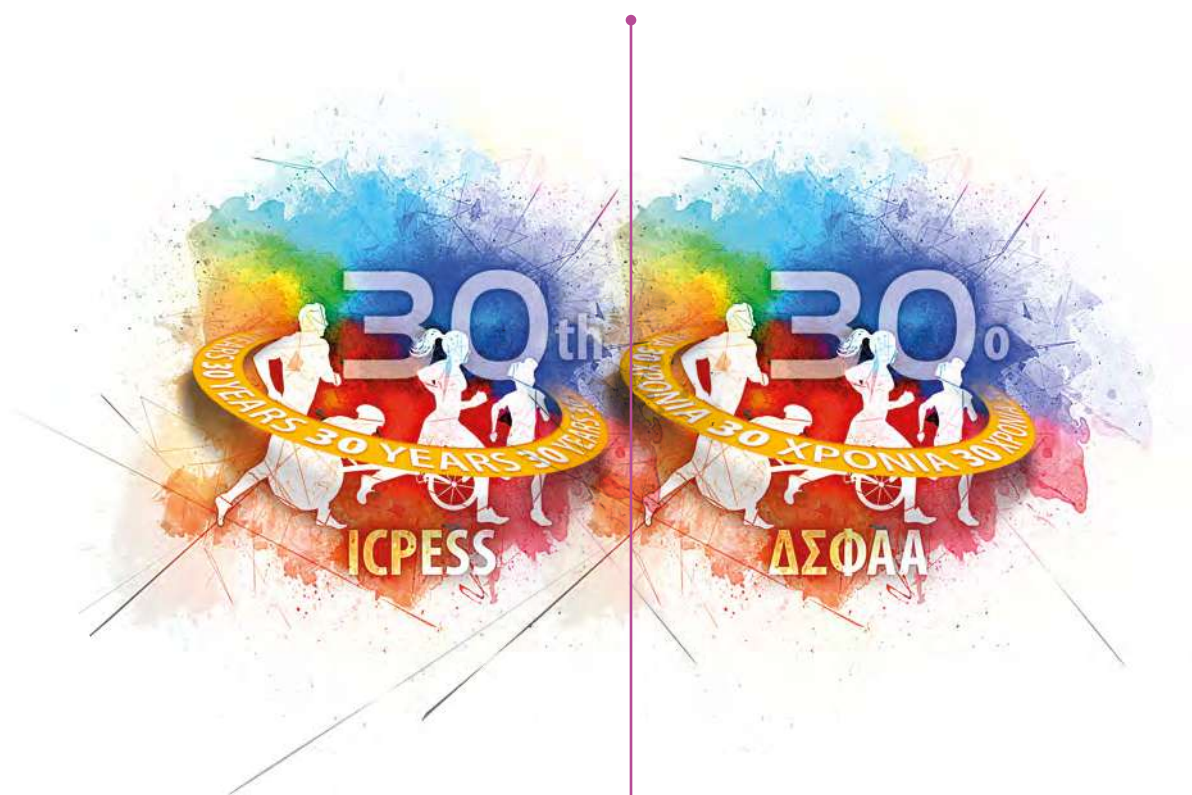
Είναι γεγονός πως τα παιδιά τα οποία βρίσκονται στη φάση του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους ενδέχεται να παρουσιάσουν “εφηβική αδεξιότητα”, η οποία εκφράζεται με μείωση στην αντιδραστική δύναμη και στην ικανότητα εκτέλεσης σπριντ. Ωστόσο, τα αποτελέσματα για τα παιδιά που συμμετέχουν συστηματικά στην προπονητική διαδικασία αθλημάτων όπως το ποδόσφαιρο είναι αμφιλεγόμενα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της βιολογικής ωρίμανσης, όπως αυτή εκφράζεται από τη χρονική απόσταση από την περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους, σε δείκτες αντιδραστικής δύναμης νεαρών ποδοσφαιριστών χρονολογικής ηλικίας 12-14 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 59 νεαροί υγιείς ποδοσφαιριστές (Ηλικία: $13,1 \pm 0,8$ έτη, Ύψος: $1,60 \pm 0,1$ μ., Σωματικό Βάρος: $53,02 \pm 13,0$ κιλά και Ποσοστό Λίπους: $20,88 \pm 6,0\%$) οι οποίοι αξιολογήθηκαν στα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά, για να προσδιοριστεί η χρονική απόσταση από την περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης τους ύψους (APHV). Από την εκτίμηση του APHV οι νεαροί ποδοσφαιριστές εντάχθηκαν σε μία από τις τέσσερις ομάδες (<-2 έτη, -2 έως -1 έτη, -1 έως 0 έτη, 0 έως 1 έτος από την περίοδο μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους). Στη συνέχεια αξιολογήθηκαν στο κατακόρυφο άλμα με υποχωρητική φάση με τα χέρια σε αιώρηση και με τα χέρια στη μεσολαβή και στα επαναλαμβανόμενα άλματα για 20 δευτερόλεπτα μέσω των οποίων υπολογίστηκε και η αντιδραστική δύναμη. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα ωρίμανση ως προς το κατακόρυφο άλμα με τα χέρια ελεύθερα, ως προς το καλύτερο άλμα στη δοκιμασία των 20 sec, την ισχύ και την αρχική ταχύτητα. Από τις πολλαπλές συγκρίσεις διαπιστώθηκε πως τα παιδιά με μεγαλύτερο βαθμό ωρίμανσης σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις από τα παιδιά των δύο πρώτων ομάδων. Συμπερασματικά, δεν διαπιστώθηκε το φαινόμενο της “εφηβικής αδεξιότητας” στους νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει πως ίσως η συστηματική συμμετοχή σε προπονήσεις ποδοσφαίρου αναιρεί την αρνητική επίδραση του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους στο κατακόρυφο άλμα και την αντιδραστική δύναμη.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ



ORAL PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise
and Disability

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-
Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ: ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

THE EFFECTS OF ACTION OBSERVATION THERAPY AS A REHABILITATION TOOL IN PARKINSON'S DISEASE PATIENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.¹, ΚΑΡΑΝΙΚΑ Π.¹, ΠΑΠΑΞΑΝΘΗΣ Χ.^{1,2,3}, ΤΣΑΚΛΗΣ Π.^{1,4}

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.¹, ΚΑΡΑΝΙΚΑ Π.¹, ΠΑΡΑΧΑΝΘΗΣ Χ.^{1,2,3}, ΤΣΑΚΛΗΣ Π.^{1,4}

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²INSERM UMR1093-CAPS, UNIVERSITE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE, FRANCE

³POLE RECHERCHE ET SANTE PUBLIQUE, FRANCE

⁴KAROLINSKA INSTITUTE, SWEDEN

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²INSERM UMR1093-CAPS, UNIVERSITE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE, FRANCE

³POLE RECHERCHE ET SANTE PUBLIQUE, FRANCE

⁴KAROLINSKA INSTITUTE, SWEDEN

johngiannakopoulos01@outlook.com

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας/προπόνησης εξάσκησης-παρατήρησης (ΑΟ), υγιή άτομα ή ασθενείς παρατηρούν ανθρώπινες βιολογικές κινήσεις εκτελούμενες από ένα ανθρώπινο μοντέλο. Μέχρι τώρα αρκετές μελέτες διερεύνησαν την αποδοτικότητα της στη νόσο του Parkinson (PD). Λόγω της μεγάλης όμως ποικιλομορφίας των παρεμβάσεων, είναι ακόμη ασαφές πως τα χαρακτηριστικά και η δοσολογία του ΑΟ μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα του. Στόχος της συγκεκριμένης συστηματικής ανασκόπησης είναι να μελετήσει τα πρωτόκολλα του ΑΟ που εφαρμόστηκαν σε ασθενείς με PD, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά κάθε παρέμβασης αναφορικά με τη αποδοτικότητα τους και τις μετρήσεις που χρησιμοποιήθηκαν αναφορικά με τη συμβατότητα τους. Η βιβλιογραφική αναζήτηση πραγματοποιήθηκε στις βάσεις MEDLINE, Scopus, Cochrane Library και Elsevier μέχρι τον Νοέμβριο του 2021, από δύο ανεξάρτητους ερευνητές για μελέτες όπου εφαρμόστηκε το ΑΟ, χωρίς περιορισμούς στα χαρακτηριστικά των παρεμβάσεων. Ο αριθμός και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, τα χαρακτηριστικά της θεραπείας, οι μετρήσεις και τα κυρίως ευρήματα εξήχθησαν από την κάθε μελέτη. Τα αποτελέσματα συγκεντρώθηκαν σε μία ποσοτική σύνθεση (mean difference και 95% CI) για κάθε χρονικό σημείο μέτρησης. Επτά (7) τελικές μελέτες συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση, με 277 συμμετέχοντες (194 PD, 33 υγιείς) και με κατά μέσο όρο PEDro σκορ 6.7 πόντους (εύρος: 5-8). Οι μελέτες αυτές παρουσίασαν θετικές επιδράσεις του ΑΟ σε ασθενείς με PD, κυρίως στην ικανότητα βάδισης και σε τυπικά κινητικά συμπτώματα της νόσου. Παρόλαυτα, υπάρχουν διαφωνίες μεταξύ συγγραφέων, κυρίως λόγω της ανομοιογένειας των χαρακτηριστικών των παρεμβάσεων. Εν κατακλείδι, το ΑΟ βελτιώνει τις λειτουργικές ικανότητες και τον κινητικό έλεγχο ατόμων με PD, με τη δοσολογία της παρέμβασης και τα χαρακτηριστικά του ερεθίσματος να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα του.

Λέξεις - κλειδιά: ΝΟΣΟΣ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΝΕΥΡΩΝΕΣ ΚΑΘΡΕΠΤΙΣΜΟΥ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ-ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

EFFECT OF ADAPTED HORSE BACK RIDING PROGRAMS ON INDIVIDUALS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

ΝΤΟΛΙΑ Α., ΠΑΤΣΗ Χ., ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ., ΚΟΝΤΟΥ Μ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ.

NTOLIA A., PATSI C., EVAGGELINOU C., KONTOU M., ELLINOYDIS T.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

antoliaa@phed-sr.auth.gr

Η προσαρμοσμένη ιππασία χρησιμοποιείται ως μία μέθοδος παρέμβασης με σημαντικά οφέλη στις λειτουργικές δυσκολίες των ατόμων με αναπηρία. Η βάση για την προσαρμοσμένη ιππασία είναι ότι το βάδισμα του αλόγου παρέχει ένα ακριβές, ομαλό, ρυθμικό και επαναλαμβανόμενο σχέδιο κίνησης στον αναβάτη που είναι παρόμοιο με τη μηχανική του ανθρώπινου βαδίσματος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθούν τα οφέλη της προσαρμοσμένης ιππασίας σε άτομα με Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Για τις ανάγκες της εργασίας πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων Google Scholar και PubMed από το 2009 έως το έτος 2022. Μελετήθηκαν συνολικά 15 έρευνες. Το εύρος της ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν από 2-16 ετών και η διάρκεια των παρεμβατικών προγραμμάτων ήταν 4-30 εβδομάδες. Η εφαρμογή της προσαρμοσμένης ιππασίας πραγματοποιήθηκε από ειδικούς επιστήμονες της αθλητικής επιστήμης, κινησιολογίας, φυσικοθεραπείας και εργομετρίας. Από την μελέτη των ερευνών διαπιστώθηκε ότι η προσαρμοσμένη ιππασία συμβάλει σημαντικά στη μείωση των συμπτωμάτων που εμφανίζουν τα άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν κινητικά, συναισθηματικά, ψυχοκοινωνικά και αισθητηριακά οφέλη αλλά και γλωσσική και επικοινωνιακή βελτίωση συμβάλλοντας κατ' αυτό τον τρόπο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ατόμων. Το συμπέρασμα από την παρούσα ανασκόπηση ήταν ότι η προσαρμοσμένη ιππασία θεωρείται ως μία αποτελεσματική μέθοδος αποκατάστασης, εκπαίδευσης και αθλητισμού των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΙΠΠΑΣΙΑ, ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

**ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ:
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

**THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE PROGRAMMES ON MOTOR SKILLS IN INDIVIDUALS
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: A REVIEW OF LITERATURE**

ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Α., ΠΑΤΣΗ Χ., ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ., ΚΟΝΤΟΥ Μ.

NIKOLAIDOU A., PATSI C., EVAGGELINOU C., ELLINOUDIS TH., KONTOU M.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

anikol288@gmail.com

Η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), είναι μια διάχυτη νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ελλείμματα στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, στις δεξιότητες επικοινωνίας και συμπεριφοράς. Επιπρόσθετα, αυτά τα άτομα παρουσιάζουν καθυστέρηση ή προβλήματα στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων τα οποία προκαλούνται ίσως και από τις μειωμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Δεδομένου της τεράστιας σημασίας που έχει η ανάπτυξη και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων σ' όλους τους τομείς της ανθρώπινης συμπεριφοράς, σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η ανασκόπηση της σύγχρονης βιβλιογραφίας αναφορικά με την επίδραση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στις κινητικές δεξιότητες σε άτομα με ΔΑΦ. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας περιλαμβάνει 20 έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από το 2010 έως το 2021 και στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google scholar. Οι εργασίες για να εξεταστούν έπρεπε να περιελάμβαναν άτομα με διάγνωση ΔΑΦ και δεύτερον η φυσική δραστηριότητα να ήταν η ανεξάρτητη ή εξαρτημένη μεταβλητή. Προγράμματα φυσικής δραστηριότητας περιελάμβαναν κούμβηση, τρέξιμο, τραμπολίνο κ.α. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή συνέβαλε στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Σημαντικό εύρημα ήταν ότι η έντονη άσκηση βελτίωσε τις λεπτές και αδρές δεξιότητες, το συντονισμό του σώματος και ότι η ένταξη στο πρόγραμμα ηλικιακά κατάλληλων δραστηριοτήτων παρακινεί τα άτομα για να συμμετέχουν περισσότερο ενεργά. Από τα αποτελέσματα επίσης φαίνεται ότι η έντονη άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από την ήπια, τα θετικά αποτελέσματα είναι μάλλον προσωρινά και η ενσωμάτωση ηλικιακά κατάλληλων δραστηριοτήτων αποτελούν μεγαλύτερη παρακίνηση συμμετοχής. Χρειάζεται οι ερευνητές να μελετήσουν αφενός την αποτελεσματικότητα των μεθόδων διδασκαλίας και αφετέρου να ερμηνεύσουν τον μηχανισμό που η άσκηση επηρεάζει τη συμπεριφορά.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

INFLUENCE OF EXERCISE PARTICIPATION ON QUALITY OF LIFE IN INDIVIDUALS WITH DISABILITIES

ΓΑΒΡΙΗΛ Ε., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

GAVRIIL E., BATSIΟΥ S., DOUDA H., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ilgavri@phyed.duth.gr

Οι περιορισμοί στην υγεία για τα άτομα με αναπηρία καθορίζονται σημαντικά από το είδος και τη σοβαρότητα της κάθε μορφής αυτής. Αυξημένο ενδιαφέρον παρουσιάζει η μελέτη της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία και των παραγόντων που την επηρεάζουν. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του επιπέδου της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία, που ασχολούνται με την άσκηση και η μελέτη των παραγόντων που την επηρεάζουν (φύλο, μορφή και χρόνος εμφάνισης της αναπηρίας, επίπεδο ενασχόλησης με την άσκηση, διάκριση σε αθλητικές διοργανώσεις). Το δείγμα αποτέλεσαν 95 αθλητές με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες (όρασης – ακοής). Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Ποιότητας ζωής WHOQOL-BREF του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το οποίο περιλαμβάνει 26 ερωτήσεις και μελετά τους 4 τομείς της ποιότητας ζωής: σωματική υγεία, ψυχολογική υγεία, κοινωνικές σχέσεις και περιβάλλον. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όλα τα άτομα είχαν υψηλή βαθμολογία σε όλους τους τομείς της ποιότητας ζωής ως προς τη μορφή της αναπηρίας, κυρίως στην ψυχολογική υγεία, ενώ το φύλο, η περίοδος εμφάνισης της αναπηρίας, το επίπεδο ενασχόλησης με την άσκηση και η διάκριση, είχαν υψηλή βαθμολογία στη σωματική και ψυχολογική υγεία και μέτρια, σε κάποιες παραμέτρους, στον τομέα των κοινωνικών σχέσεων και του περιβάλλοντος. Συμπερασματικά, η ενασχόληση των ατόμων με αναπηρία με την άσκηση βελτιώνει όλους τους τομείς της ποιότητας ζωής, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την κοινωνικοποίησή τους, και συντελεί στην ενεργοποίησή τους για ενεργητικότερη συμμετοχή στο κοινωνικό γίγνεσθαι, με αποτέλεσμα το υψηλότερο επίπεδο της γενικότερης ποιότητας ζωής τους. Μελλοντικές έρευνες, σε μεγαλύτερο αριθμό αθλητών με αισθητηριακές αναπηρίες κυρίως θα βοηθήσουν να επιβεβαιωθούν ή να επαναξιολογηθούν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ **THE EFFECT OF EXERCISE WITH SPORTS DIGITAL INTERACTIVE GAMES ON THE FEELING OF WELLNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH AND WITHOUT DEVELOPMENTAL DISORDERS**

ΓΑΡΔΙΚΗ Χ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.

GARDIKI C., BATSIΟΥ S., KOURTESIS T., BERBERIDOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chloegardiki97@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της ενασχόλησης με αθλητικά ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια στην ευεξία παιδιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με και χωρίς αναπτυξιακές διαταραχές. Στη μελέτη συμμετείχαν δεκαέξι παιδιά ηλικίας 7-9 ετών, δέκα τυπικής ανάπτυξης, τρία στο φάσμα του αυτισμού και τρία με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα, από το κέντρο δημιουργικής απασχόλησης παιδιών «Ουράνιο Τόξο». Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το έτος 2021. Για το παρεμβατικό πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκε η κονσόλα διαδραστικών παιχνιδιών "Wii" της Nintendo. Το πρόγραμμα εξάσκησης αποτελούνταν από μία στοχευόμενη εναλλαγή διαφόρων διαδραστικών παιχνιδιών αθλητικής φύσεως στο Wii Sports, στο Wii Sports Resort και στο Disney Channel all star party. Οι αθλητικές δραστηριότητες, ήταν η ποδηλασία, η καλαθοσφαίριση, η αντισφαίριση, η επιτραπέζια αντισφαίριση, χτύπημα στο μπέιζμπολ και η πυγμαχία σε σάκο αλλά και ασκήσεις όπως άλματα, καθίσματα και τρέξιμο. Όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιούνταν με την εκτέλεση μιμητικών κινήσεων με τη βοήθεια τηλεχειριστηρίου διάρκειας 5-10 λεπτών. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε 6 εβδομάδες με συχνότητα δύο συνεδρίες την εβδομάδα των 45 λεπτών η κάθε μία. Για τον έλεγχο της ευεξίας των συμμετεχόντων από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τα παιδιά και οι γονείς τους συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια «The KIDSCREEN 27, Screening and Promotion for Health-related Quality of Life in Children and Adolescents - A European Public Health δύο φορές, πριν και μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος. Οι 27 ερωτήσεις, ομαδοποιούνται σε 5 παραμέτρους: σωματική ευεξία, ψυχολογική ευεξία, αυτονομία και σχέση με γονείς, κοινωνική υποστήριξη και συνομήλικοι, σχολικό περιβάλλον. Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου απαντήθηκε σε 4βάθμια κλίμακα. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μη παραμετρικός έλεγχος (2 related samples και 2 independent samples) στις βαθμολογίες των συμμετεχόντων παιδιών και γονέων (2X2). Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε βελτίωση σε όλες τις παραμέτρους της ευεξίας τόσο στα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν από τα παιδιά όσο και από τους γονείς, των δύο ομάδων. Στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων διαπιστώθηκε στην ομάδα παιδιών τυπικής ανάπτυξης στις παραμέτρους της υγείας, της διάθεσης και των φίλων. Στην ομάδα των παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές δε σημειώθηκε σημαντική διαφορά. Μεταξύ των ομάδων διαπιστώθηκε διαφορά στη διάθεση και στις δύο μετρήσεις. Μεταξύ των γονέων των δύο ομάδων δε διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στις δύο μετρήσεις. Αντίθετα σημειώθηκε σημαντική διαφορά σε όλες τις παραμέτρους της ευεξίας των γονέων των παιδιών τυπικής ανάπτυξης κατά τη δεύτερη μέτρηση. Συμπερασματικά, ένα εξατομικευμένο και καλά δομημένο πρόγραμμα άσκησης με τη χρήση αθλητικών ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών ενδείκνυται για τη βελτίωση της ευεξίας σε άτομα με και χωρίς αναπτυξιακές και μαθησιακές διαταραχές.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ



ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ BEEBOT ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

PILOT APPLICATION AND TEACHING BENEFITS OF USING BEEBOT IN ADAPTED PHYSICAL EDUCATION

ΤΕΧΛΙΚΙΔΟΥ Ε.¹, ΚΟΚΚΙΝΕΛΗ Κ.², ΒΑΓΙΑΝΟΣ Δ.³, ΓΙΩΡΑΣ Β.⁴

TECHLIKIDOU E.¹, KOKKINELI K.², VAGIANOS D.³, GIORAS V.⁴

¹ Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΚΙΛΚΙΣ

² ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Σ.Α.Π. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

³ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

⁴ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

¹ E.E.E.E.K. KILKIS

² SCHOOL OF SPECIAL EDUCATION S.A.P. IOANNINON

³ UNIVERSITY OF MAKEDONIA

⁴ SCHOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

texlikidoueleni@yahoo.gr

Η «έξυπνη μελισσούλα – BeeBot» αποτελεί ένα προγραμματιζόμενο ρομπότ δαπέδου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τα διδακτικά οφέλη της πιλοτικής εφαρμογής της «έξυπνης μελισσούλας - BeeBot» (εκπαιδευτική ρομποτική) στο μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής. Πρόκειται για ένα ρομπότ με τη μορφή μέλισσας, του οποίου ο προγραμματισμός γίνεται με πλήκτρα, τα οποία διαθέτει επάνω της, είναι εύχρηστα και μπορεί εύκολα να προγραμματιστεί για να κινηθεί με ακρίβεια στον χώρο στις βασικές κινήσεις (εμπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά). Το πρόγραμμα παρέμβασης πραγματοποιήθηκε σε αυτοτελή σχολική μονάδα Ειδικής Αγωγής (Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης – Ε.Ε.Ε.ΕΚ), στη διάρκεια του μαθήματος της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής. Η συχνότητα εφαρμογής ήταν δύο φορές την εβδομάδα, με διάρκεια 40 λεπτά έκαστη και συνολική χρονική περίοδο 8 εβδομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 20 μαθητές/τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή και αναπηρία εκ των οποίων, δώδεκα είχαν διαγνωσθεί με Νοητική Αναπηρία, έξι με Σύνδρομο Down και τέσσερις με Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές. Δημιουργήθηκαν αυτοσχέδιες μακέτες με εικόνες και καρτέλες οι οποίες αναφέρονταν στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες, σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Ήταν προσαρμοσμένες στο μαθησιακό επίπεδο των συμμετεχόντων και στόχευαν μέσα από ένα παιχνίδι με θέμα αθλήματα/αγωνίσματα και αθλητές/τριες των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών αγώνων, να γνωρίσουν και να εξασκηθούν με τις χωρικές έννοιες και τον προσανατολισμό στον χώρο. Οι μαθητές/τριες έπρεπε να σηκώνουν μια καρτέλα να διαβάζουν ή να ακούν τις πληροφορίες που περιείχε η καρτέλα από τον/την εκπαιδευτικό ή τον συμμαθητή/τρια τους και στη συνέχεια να προγραμματίζουν το BeeBot να μετακινηθεί στη σωστή εικόνα της μακέτας. Οι μαθητές/τριες γνώρισαν και εξασκήθηκαν στις βασικές κινήσεις προσανατολισμού στον χώρο (εμπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά). Η αξιολόγηση της παρέμβασης περιλάμβανε α) ένα ερωτηματολόγιο 12 κλειστών ερωτήσεων σχετικές με τη στάση των μαθητών/τριών ως προς τη χρήση του BeeBot, β) έντυπο παρατήρησης των κινήσεων του BeeBot από πλευράς των μαθητών/τριών κατά την εκτέλεση των εντολών προσανατολισμού – κίνησης στον χώρο και γ) δραστηριότητα στην οποία οι μαθητές/τριες κατεύθυναν τους συμμαθητές/τριες τους (λαβύρινθος). Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι η χρήση του BeeBot στο μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής προσφέρει ένα πλαίσιο, μέσα στο οποίο οι μαθητές/τριες αναπτύσσουν μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, δεξιότητες κριτικής σκέψης, ανάπτυξης πρωτοβουλιών, επίλυσης του προβλήματος και οργανωτικής σκέψης. Μαθαίνουν να συνεργάζονται, να επικοινωνούν και να λειτουργούν υπεύθυνα, μέσα από βιωματικές δραστηριότητες που διέπονται από κανόνες. Οι μαθητές/τριες, κατανόησαν τις βασικές κινήσεις προσανατολισμού, συνέδεσαν εντολές με κατευθύνσεις, γνώρισαν αθλήματα και αθλητές/τριες των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών αγώνων και μπόρεσαν να κατευθύνουν τους συμμαθητές/τριες τους να ακολουθήσουν μια διαδρομή (παιχνίδι λαβύρινθου). Η χρήση της εκπαιδευτικής ρομποτικής στο ευρύτερο πλαίσιο εφαρμογής της Τεχνολογίας των Πληροφοριών και της Επικοινωνίας (Τ.Π.Ε.), μπορεί επικουρικά να ενισχύσει το έργο του εκπαιδευτικού ειδικής φυσικής αγωγής. Προσφέρει ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό πολυμεσικό περιβάλλον εξάσκησης, το οποίο συμβάλλει στην κατανόηση της πληροφορίας. Η παρουσίαση των θετικών στοιχείων που μπορούν να αποκομίσουν οι μαθητές/τριες από



ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

τη χρήση της εκπαιδευτικής ρομποτικής στο μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής κρίνεται απαραίτητη, καθώς διαπιστώνεται ότι μπορεί να αποτελέσει μια εναλλακτική/συμπληρωματική βιωματική παιγνιώδης δραστηριότητα, την οποία μπορούν να αξιοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ: ΔΙΔΑΚΤΙΚΉ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΉ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΤΡΙΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΩΝ

DIFFERENTIATION AND INCLUSION: A TEACHING PROPOSAL FOR STUDENTS WITH MENTAL DISABILITIES BASED ON THE THREE LEVELS OF DIFFERENTIATION

ΤΕΧΛΙΚΙΔΟΥ Ε.¹, ΚΟΚΚΙΝΕΛΗ Κ.², ΒΑΓΙΑΝΟΣ Δ.³, ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.⁴

TECHLIKIDOU E.¹, KOKKINELI K.², VAGIANOS D.³, BAXEVANI M.⁴

¹Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΚΙΛΚΙΣ

²ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Σ.Α.Π. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

³ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

⁴ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

¹E.E.E.E.K. KILKIS

²SCHOOL OF SPECIAL EDUCATION S.A.P. IOANNINON

³UNIVERSITY OF MAKEDONIA

⁴SCHOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

texlikidoueleni@yahoo.gr

Η διαφοροποιημένη παιδαγωγική προσέγγιση της νοητικής αναπηρίας συνάδει με το κοινωνικό μοντέλο προσέγγισης της αναπηρίας και προϋποθέτει διδακτικές πρακτικές και αξιολογική διαδικασία που δεν οδηγούν στον αποκλεισμό, αλλά στην αύξηση των ευκαιριών μάθησης και συμμετοχής στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η διδακτική διαφοροποίηση, για μαθητές με νοητική αναπηρία, εκτείνεται σε ένα συνεχές που ξεκινά από περιορισμένες προσαρμογές των στόχων του κοινού προγράμματος, προχωρά σε μέτριας μορφής τροποποιήσεις στόχων και παιδαγωγικής παρέμβασης και καταλήγει σε απαιτητικότερες τροποποιήσεις εξατομικευμένου χαρακτήρα σε διδακτικό περιεχόμενο, προσέγγιση και υλικό. Η παρούσα διδακτική πρόταση έχει ως βασικό άξονα τη Φυσική Αγωγή, συγκεκριμένα τη διδακτική ενότητα «Ολυμπιακοί αγώνες – Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες» του εμπλουτισμένου βιβλίου του Μαθητή Γ' και Δ' Δημοτικού για τη Φυσική Αγωγή. Η διδακτική προσέγγιση αποσκοπεί στην παρακίνηση του ενδιαφέροντος των μαθητών για θέματα Ολυμπιακής Παιδείας. Στοχεύει στο να προσφέρει στους μαθητές τη δυνατότητα για ανάπτυξη κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών βοηθώντας τα να γνωρίσουν μέσα από την κίνηση, το περιβάλλον, τα αντικείμενα, το σώμα τους και τον κοινωνικό τους περίγυρο. Να τους δώσει την ευκαιρία να αναπτύξουν τις κινητικές τους ικανότητες και να γνωρίσουν τις δυνατότητές τους, να καλλιεργήσει τη δημιουργική και κριτική τους σκέψη, να συνειδητοποιήσουν τη διαχρονικότητα και την οικουμενικότητα των Ολυμπιακών αγώνων κ.ά. Η προτεινόμενη διδακτική πρόταση πραγματοποιείται σε γενικό δημοτικό σχολείο, στην Δ' τάξη Δημοτικού σχολείου και συμμετέχουν μαθητές τυπικής ανάπτυξης και μαθητές με ελαφριά και μέτρια νοητική αναπηρία, που φοιτούν σε τμήμα ένταξης. Συνεπώς, ο διδακτικός σχεδιασμός και η υλοποίησή της είναι συμβατά και με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για μαθητές με μέτρια και ελαφριά νοητική αναπηρία. Κατά τη διδακτική ανάπτυξη για τους μαθητές με νοητική αναπηρία ακολουθούνται τα τρία επίπεδα διαφοροποίησης, όπως προτείνονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα. Σε πρώτο επίπεδο προτείνονται διδακτικές ενέργειες και στρατηγικές οργάνωσης που διευκολύνουν τον μαθητή με νοητική αναπηρία να παρακολουθήσει και να συμμετάσχει στο μάθημα ακολουθώντας παρόμοιους διδακτικούς στόχους με τους συμμαθητές του. Σε δεύτερο επίπεδο προτείνονται διαφοροποιήσεις στις δραστηριότητες, τις εργασίες και την αξιολόγηση του μαθητή, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στους βασικότερους στόχους του κοινού προγράμματος. Στο τρίτο επίπεδο, ο μαθητής κατακτά μέρος των διδακτικών στόχων του μαθήματος ή/και συμμετέχει σε δραστηριότητες που συνδέονται με τη θεματική περιοχή που διδάσκονται οι συμμαθητές του, υποστηριζόμενος από διαφοροποιημένες διδακτικές προσεγγίσεις, υλικό και αξιολόγηση.

Λέξεις-κλειδιά: ΜΑΘΗΤΗΣ, ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ORAL PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΟΣ ΟΛΙΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΠΙΛΗΨΙΑ**

**EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A HOLISTIC MODEL OF COMBINED PHYSICAL
EXERCISE AND OCCUPATIONAL THERAPY INTERVENTION IN THE QUALITY OF LIFE OF
ADULT INDIVIDUALS WITH EPILEPSY**

ΒΛΟΤΙΝΟΥ Π., ΤΣΙΠΤΣΙΟΣ Δ., ΤΣΙΑΚΙΡΗ Α., ΣΤΕΦΑΣ Ε., ΤΕΡΖΟΥΔΗ Α., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΒΑΔΙΚΟΛΙΑΣ Κ.

VLOTINOU P., TSIPTSIS D., TSIAKIRI A., STEFAS E., TERZOUDI A., ILIOPOULOS I., VADIKOLIAS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

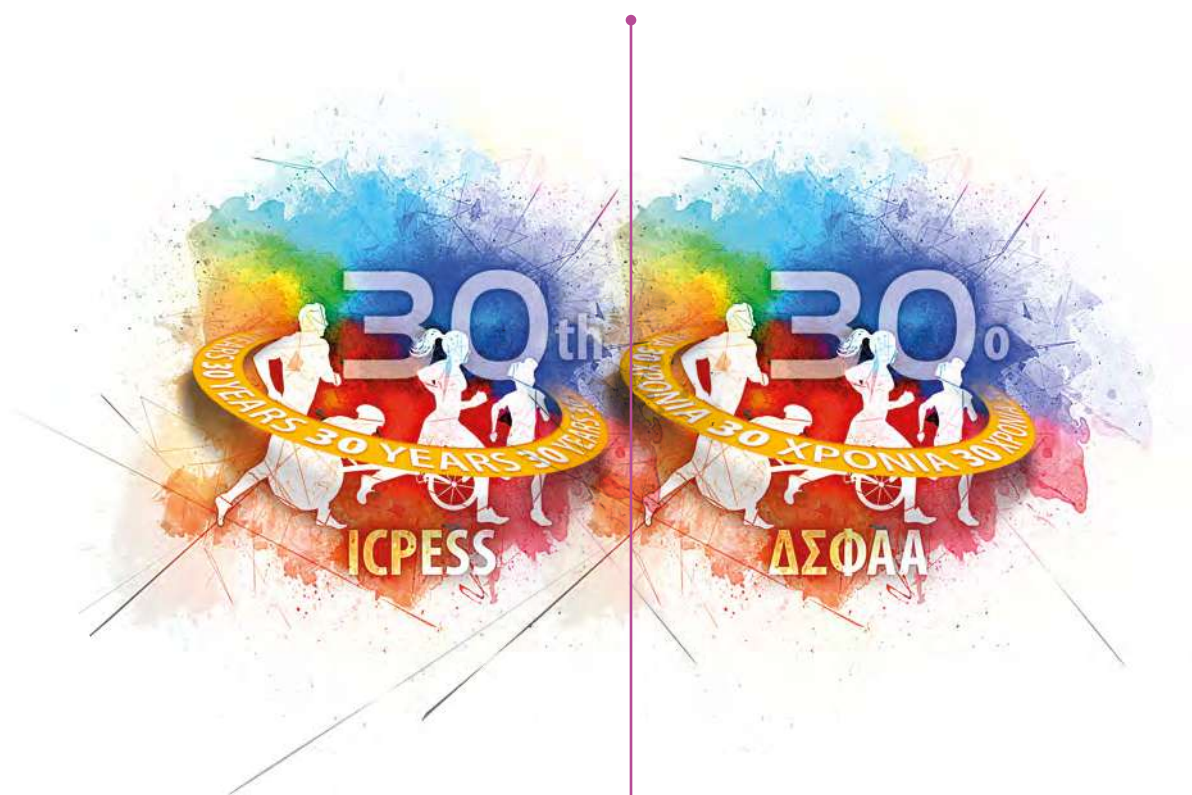
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pakivlot@yahoo.com

Η επιληψία αποτελεί νευρολογική νόσο με επιπολασμό 1-3% στον ενήλικο ελληνικό πληθυσμό και επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της ζωής των συγκεκριμένων ασθενών. Πέραν της φαρμακοθεραπείας, στα άτομα με επιληψία προτείνεται και η εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων, ώστε αυτοί να διατηρήσουν την ποιότητα της ζωής τους σε υψηλό επίπεδο. Στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος συνδυασμένης φυσικής άσκησης και δραστηριοτήτων εργοθεραπείας στην ποιότητα της ζωής ενήλικων ατόμων με επιληψία. Το πρόγραμμα χαρακτηρίστηκε ως ολιστικό, στοχεύοντας τόσο στην ενίσχυση της κίνησης αλλά και την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής. 15 ασθενείς με επιληψία (μέση ηλικία 32.3 ± 4.1 έτη) που παρακολουθούνταν στο Εξωτερικό Ιατρείο Επιληψίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής τους χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα QOLIE-31 στην αρχή και μετά την ολοκλήρωση του συνδυασμένου προγράμματος εργοθεραπείας και φυσικής άσκησης, που περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης (ισομετρικές ασκήσεις seated trunk, push-ups, wall sit) αλλά και ασκήσεις διατάσεων και χαλάρωσης. Η κλίμακα QOLIE-31 είναι μια κλίμακα αυτοαξιολόγησης η οποία διακρίνεται σε υποκατηγορίες και διερευνά τους τομείς: Ενέργεια/κόπωση, Συναισθηματική ευεξία, κοινωνική λειτουργικότητα, νοητικές λειτουργίες, επίδραση φαρμάκων, ανησυχία, συνολική κατάσταση ποιότητας ζωής. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από δώδεκα συναντήσεις διάρκειας εξήντα λεπτών η καθεμία, 3 φορές εβδομαδιαίως, εντός διαστήματος ενός μηνός. Με το πέρας του προγράμματος οι συμμετέχοντες εμφάνισαν μείωση του άγχους για επικείμενη κρίση και της αίσθησης κόπωσης και βελτίωση της τωρινής ποιότητας ζωής τους, της συναισθηματικής τους ευεξίας και της συνολικής εικόνας της ποιότητας ζωής τους. Μη στατιστικά σημαντικές αλλαγές παρατηρήθηκαν στον τομέα των γνωσιακών διεργασιών, της επίδρασης φαρμάκων και της κοινωνικής λειτουργικότητας. Η εφαρμογή προγραμμάτων φυσικής άσκησης και εργοθεραπείας προτείνεται ως ουσιαστική παρέμβαση σε ασθενείς με επιληψία καθώς συμβάλλει ενεργά στην βελτίωση πολλαπλών τομέων της ποιότητας ζωής αυτών.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΕΠΙΛΗΨΙΑ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Acknowledgments: We acknowledge the support of this work by the project "Study of the interrelationships between neuroimaging, neurophysiological and biomechanical biomarkers in stroke rehabilitation (NEURO-BIO-MECH in stroke rehab)" (MIS 5047286) which is implemented under the Action "Support for Regional Excellence", funded by the Operational Program "Competitiveness, Entrepreneurship and Innovation" (NSRF 2014–2020) and co-financed by Greece and the European Union (European Regional Development Fund).



ORAL PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

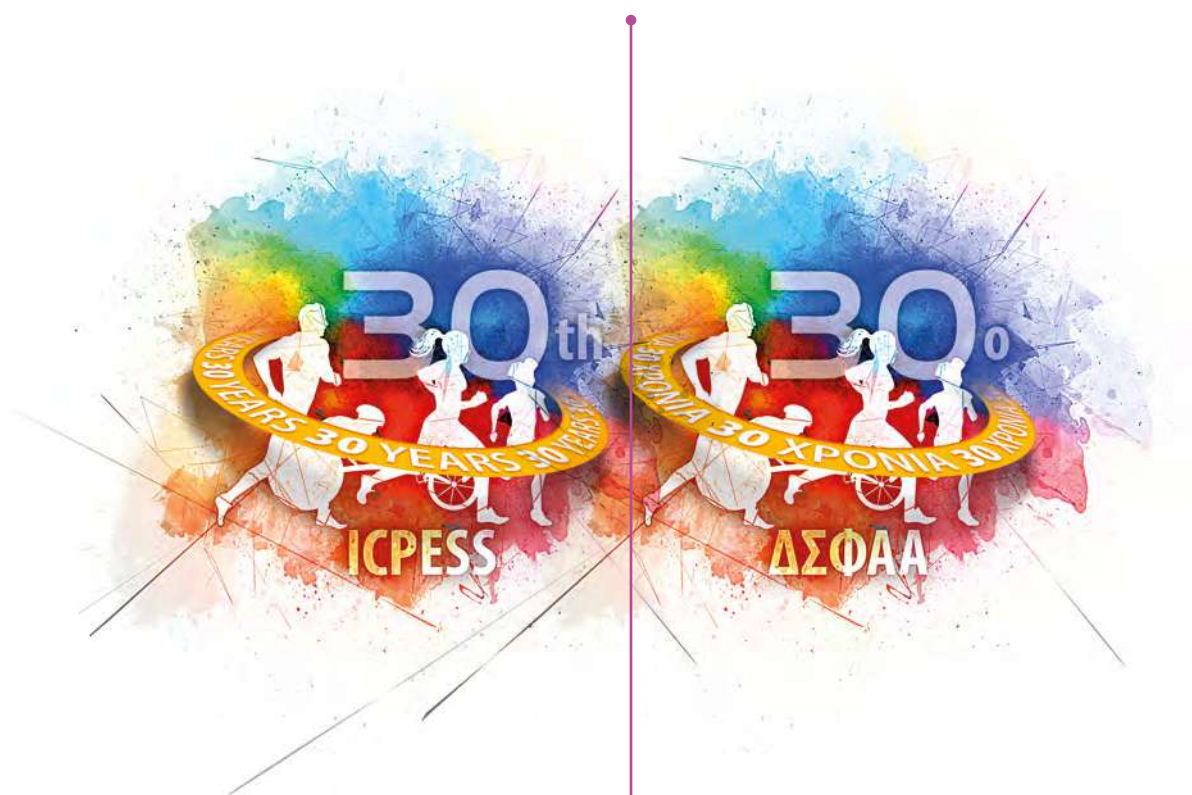
ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Συνταγογράφηση της Άσκησης



ORAL PRESENTATIONS

Prescription of Exercise



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary
& Secondary Education

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α' Βάθμια
& Β' Βάθμια Εκπαίδευση

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ Ή ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ;

TEACHING EFFICIENCY OR INEFFICIENCY IN ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION?

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ.

CONSTANTINIDES P., CONSTANTINIDOU D.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FREDERICK

FREDERICK UNIVERSITY

panosc22@gmail.com

Το αναλυτικό πρόγραμμα του υπουργείου παιδείας αναφέρει σαν κύριο σκοπό της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση τη δημιουργία θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα, τη δια βίου ενασχόληση με την άσκηση μέσα από την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων, την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας και την καλλιέργεια ηθικών και κοινωνικών αξιών. Πόσο κοντά βρίσκονται τα παιδιά στον πιο πάνω σκοπό; Επιτυγχάνεται ο σκοπός αυτός μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής; Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της διδακτικής αποτελεσματικότητας ή αναποτελεσματικότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής, από την οπτική γωνία του χρόνου. Για το σκοπό αυτό, επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία 30 δάσκαλοι και δασκάλες δημοτικής εκπαίδευσης (12 άντρες και 18 γυναίκες), από όλες τις πόλεις της ελεύθερης Κύπρου, οι οποίοι/ες δίδασκαν το μάθημα της φυσικής αγωγής. Από τους/τις διδάσκοντες/ουσες ζητήθηκε να δοθούν 2 ημερομηνίες κατά τις οποίες προγραμματίστηκαν επισκέψεις στα σχολεία για παρακολούθηση των μαθημάτων τους και συλλογή δεδομένων που αφορούσαν την διδασκαλία τους, όπως η διαχείριση του προσφερόμενου χρόνου, η παρουσίαση των δραστηριοτήτων, η οργάνωση των παιδιών και των μέσων, η προσφορά ανατροφοδότησης και άλλα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παρατήρησης, χρονομέτρησης και καταγραφής των πιο πάνω μεταβλητών. Πραγματοποιήθηκαν επίσης ανεπίσημες ημιδομημένες συνεντεύξεις με τους/τις διδάσκοντες/ουσες, για να διαφανεί μέσα από τα λεγόμενα τους, το αιτιολογητικό για τα πιο πάνω δεδομένα (π.χ. περιορισμένη χρονική διάρκεια για φυσική δραστηριότητα των παιδιών) και βέβαια τι πίστευαν γι' αυτά ή πόσο σημαντικά τα θεωρούσαν. Εφαρμόζοντας περιγραφική στατική ανάλυση, προέκυψαν τα αποτελέσματα, από τα οποία φαίνεται καταρχήν η ποικιλομορφία από τάξη σε τάξη στις μεταβλητές που έχουν μελετηθεί. Το κυριότερο όμως στοιχείο είναι η αναποτελεσματική χρήση του διαθέσιμου χρόνου (π.χ. ανάλωση μέχρι 25% του χρόνου σε οργάνωση των μαθητών, μέχρι 25% σε παρουσίαση δραστηριοτήτων από τον/την διδάσκοντα/ουσα, κλπ.), η οποία επηρεάζει δυστυχώς αρνητικά όσα περιλαμβάνονται σε ένα μάθημα φυσικής αγωγής, όπως η ανάλωση μεγάλου μέρους του χρόνου σε οργανωτικές ή άλλες διαδικασίες αφαιρώντας ταυτόχρονα χρόνο που θα μπορούσε να προσφερθεί στα παιδιά για περισσότερη φυσική δραστηριότητα, περισσότερες προσπάθειες και πιθανότατα καλύτερη μάθηση. Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τέσσερα βασικά ζητήματα τα οποία θα πρέπει να προβληματίσουν τους εμπλεκόμενους με το μάθημα: 1) Η ανάγκη για αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, 2) Η ανάγκη βελτίωσης των διδακτικών και οργανωτικών παραγόντων του μαθήματος, 3) Η ανάγκη για παροχή ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος και 4) Η ανάγκη για τελική αξιολόγηση των παιδιών όταν ολοκληρωθεί το μάθημα.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ASSESSMENT OF THE NEW CURRICULUM FOR PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO THE EUROPEAN EDUCATIONAL POLICY

ΓΕΩΡΓΑΡΟΥΔΗ Κ., ΔΑΝΙΑ Α.

GEORGAROUDI K., DANIA A.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kalliopi.geo.78@gmail.com

Η *δια βίου μάθηση* αποτελεί τα τελευταία χρόνια βασικό άξονα της Ευρωπαϊκής εκπαιδευτικής πολιτικής. Στα σύγχρονα αναλυτικά προγράμματα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ), που συντάχθηκαν το 2021 και είναι σε φάση πειραματικής εφαρμογής, αποδίδεται έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων *δια βίου μάθησης*, προκειμένου ο μαθητής να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αποτίμηση του ιδεολογικού προσανατολισμού του νέου Αναλυτικού Προγράμματος (ΑΠ) για το μάθημα της ΦΑ, μέσα από τη συγκριτική παράθεση των στόχων, του περιεχομένου, των μεθόδων διδασκαλίας και της αξιολόγησης που περιλαμβάνει. Για τις ανάγκες της εργασίας χρησιμοποιήθηκε η θεωρία του αναλυτικού προγράμματος του Schiro (1978), βάσει της οποίας ο προσανατολισμός ενός ΑΠ καθορίζεται από το σύνολο των ιδεών που ορίζουν τη φύση των γνώσεων και των ικανοτήτων που θα πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές, καθώς και το ρόλο του δασκάλου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις. Αρχικά, εξετάστηκε η ιδεολογία κάθε προσανατολισμού της θεωρίας του Schiro (*Ακαδημαϊκή Ιδεολογία, Ιδεολογία Κοινωνικής Αποτελεσματικότητας, Ιδεολογία Μελέτης Παιδιού, Ιδεολογία Κοινωνικής Αναδόμησης*). Στη συνέχεια, δημιουργήθηκαν λέξεις-κλειδιά σε αντιστοιχία με τις αρχές του εκάστοτε προσανατολισμού. Εφαρμόστηκε ανάλυση περιεχομένου επί των κειμένων του ΑΠ για την ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκε ποσοτική και ποιοτική αναζήτηση όρων στα κείμενα του ΑΠ. Οι όροι που ανασύρθηκαν κατηγοριοποιήθηκαν με βάση τη θεωρία και τη διάσταση του ΑΠ που αντιπροσώπευαν (στόχοι, περιεχόμενο, μέθοδοι διδασκαλίας, αξιολόγηση, ρόλος εκπαιδευτικού). Εφαρμόστηκε ερμηνευτική ανάλυση βάσει αρχών ποιοτικής μεθοδολογίας έρευνας. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι ως προς τους στόχους και το περιεχόμενό του, το νέο ΑΠ, επενδύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων βάσει των τεσσάρων ιδεολογιών του Schiro. Ως προς τις μεθόδους διδασκαλίας και την αξιολόγηση της μάθησης, το ΑΠ φαίνεται να δέχεται επιρροές κυρίως από την *Ιδεολογία του Παιδιού* και την *Ιδεολογία της Κοινωνικής Αναδόμησης*. Αξιοσημείωτη είναι η εισαγωγή νέων δεδομένων, που εμπίπτουν στις απαιτήσεις για *δια βίου μάθηση* όπως η εμπλοκή με τις νέες τεχνολογίες. Πλέον, ο εκπαιδευτικός ΦΑ αναμένεται να λειτουργεί ως μέντορας. Συμπερασματικά, ο προσανατολισμός του νέου ΑΠ για τη ΦΑ συνδέεται άμεσα με την ιδεολογική θεμελίωση της σύγχρονης εκπαίδευσης και των συναφών αντιλήψεων περί διδακτικής, μαθησιακής και κοινωνικής αποτελεσματικότητας. Η συγκεκριμένη τάση εντάσσεται στο πλαίσιο επαναπροσδιορισμού της Ελληνικής εκπαιδευτικής πολιτικής με διεθνή κριτήρια.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ 21ου ΑΙΩΝΑ, ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

DIFFERENCES OF TOTAL QUALITY MANAGEMENT IN GREEK EDUCATION RELATED TO GENDER AND POSITION OF RESPONSIBILITY: A PILOT RESEARCH

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹, ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.²

PAPADOPOULOS A.¹, KOULI O.¹, TSITSKARI E.¹, GRAMMATIKOPOULOS V.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY

anapapa@phyed.duth.gr

Σκοπός της συγκεκριμένης πιλοτικής έρευνας ήταν η αρχική καταγραφή των διαφορών που παρουσιάζουν οι διευθυντές/ντρίες και υποδιευθυντές/ντρίες στην Ελληνική Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση ως προς τη Διοίκηση Ολικής Ποιότητας (ΔΟΠ) που ασκούν στις σχολικές τους μονάδες. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 84 στελέχη της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από το σύνολο της ελληνικής επικράτειας με τους 40 να είναι άντρες και τις 44 γυναίκες. Επιπρόσθετα οι 41 είναι διευθυντές/ντρίες, 4 κατέχουν θέση αναπληρωτή διευθυντή/ντριάς ενώ οι 39 είναι υποδιευθυντές/ντρίες. Το τελικό ανώνυμο ερωτηματολόγιο της ΔΟΠ που διανεμήθηκε στα στελέχη μέσω της χρήσης Google Forms, διαμόρφωσαν 32 συνολικά μεταβλητές/ερωτήσεις που φόρτισαν 7 τελικούς παράγοντες: το «σκοπήγεσία», την «εκπαίδευση», την «παρακίνηση- ενθάρρυνση», τη «συνεργασία- σύστημα», τη «βελτίωση», τις «διαδικασίες» και την «αποβολή φόβου». Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν t-tests για ανεξάρτητα δείγματα (independent t-tests) ώστε να εξετασθούν πιθανές διαφορές ως προς τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της ΔΟΠ λόγω του φύλου των συμμετεχόντων (άνδρες- γυναίκες), αλλά και της θέσης ευθύνης (διευθυντές/ντρίες, υποδιευθυντές/ντρίες). Από τα αποτελέσματα, παρατηρείται ότι σχετικά με το φύλο δεν εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν παράγοντα εκτός από τον παράγοντα «βελτίωση» όπου οι γυναίκες εμφάνισαν μεγαλύτερο σκορ στους μέσους όρους από τους άνδρες. Αντίθετα, αναφορικά με την θέση ευθύνης, εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους παράγοντες εκτός από τη «συνεργασία- σύστημα» και την «αποβολή φόβου», με τους διευθυντές/ντρίες να εμφανίζουν μεγαλύτερα σκορ από τους υποδιευθυντές/ντρίες σε όλους ανεξαιρέτως τους παράγοντες. Θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστούν και οι διαφορές που ενδεχόμενα θα παρουσιάσουν τα στελέχη αναφορικά με παράγοντες όπως η ηλικία, ο τύπος της σχολικής μονάδας που προΐστανται, τα χρόνια προϋπηρεσίας, η ειδικότητα και η περιφέρεια στην οποία ανήκουν. Ωστόσο, αυτή είναι μία πιλοτική έρευνα και απαιτείται να ακολουθήσει η κύρια έρευνα με πολύ μεγαλύτερο δείγμα στο σύνολο της Ελληνικής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, η οποία θα επιβεβαιώσει τα αποτελέσματα αυτά. Τέλος, τα αποτελέσματα του τρόπου άσκησης της ΔΟΠ από τα στελέχη πιθανά να μπορούν να αποτιμηθούν με τη χρήση του ερωτηματολογίου της ΔΟΠ σε μελλοντικές έρευνες, αποφέροντας πολύτιμα συμπεράσματα για την Ελληνική Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ, ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (BASKI)

THE BASKETBALL FOR LIFE SKILLS (BASKI) EUROPEAN PROGRAMME

ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ.¹, ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.³, ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ Σ.², ΠΑΡΤΕΜΙΑΝ Σ.¹

KYRIAKIDOU M.¹, DIMITRIOU K.³, THEMISTOKLEOUS S.², PARTEMIAN S.¹

¹ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

²ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ

³ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

¹AMERICAN COLLEGE OF THESSALONIKI

²KENTRO KOINΩNIKHΣ KAINOTOMIAS KYΠPOY

³CYPRUS BASKETBALL FEDERATION

markyria@act.edu

Το συγχρηματοδοτούμενο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα **Basketball for Life Skills (BASKI)** αναφέρεται στο ζήτημα της προώθησης της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Το πρόγραμμα BASKI αναπτύσσει ένα εργαλείο κατάρτισης για προπονητές καλαθοσφαίρισης, καθηγητές φυσικής αγωγής, καθώς και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων στους χώρους της εκπαίδευσης και του αθλητισμού. Το πρόγραμμα σχετίζεται με την προώθηση της καλαθοσφαίρισης μεταξύ των μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ως ενός μέσου ανάπτυξης δεξιοτήτων απαραίτητων στη ζωή τους, με έμφαση στη κοινωνική συμμετοχή και ένταξη των πολιτών. Το δίκτυο των συνεργαζόμενων φορέων συνίσταται από επτά partners από έξι διαφορετικές χώρες, με επικεφαλής την Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης Κύπρου. Η παρούσα εργασία παρουσιάζει τις δεξιότητες στις οποίες στοχεύουν οι εκπαιδευτικοί πόροι του BASKI (και συγκεκριμένα τις δεξιότητες της ομαδικότητας, ηγεσίας, επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητας καθώς και διαπροσωπικές δεξιότητες) και τα αναμενόμενα παιδαγωγικά τους αποτελέσματα. Η Εργαλειοθήκη των Μαθημάτων και των Ανοικτών Εκπαιδευτικών Πόρων BASKI περιλαμβάνει το σύνολο του υλικού, των δραστηριοτήτων και των εργαλείων εκπαίδευσης και θα αναπτυχθεί σε μικτή μορφή (δια ζώσης και διαδικτυακές δραστηριότητες). Μερικά από τα θέματα που πρόκειται να καλυφθούν είναι τα παρακάτω:

- Παιδαγωγικές προσεγγίσεις με βάση την καλαθοσφαίριση
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά
- Η καλαθοσφαίριση στην κοινότητα και την εκπαίδευση των παιδιών
- Κοινωνική ενσωμάτωση μέσω καλαθοσφαίρισης

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ TOUCH BALL

ALTERNATIVE WAYS OF EXERCISE IN PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY: THE CASE OF TOUCH BALL

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π.

CONSTANTINIDES P.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ FREDERICK

FREDERICK UNIVERSITY

panosc22@gmail.com

Η παρούσα εργασία έρχεται να προτείνει ένα εναλλακτικό και συνάμα πρωτοποριακό τρόπο άσκησης στη φυσική αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα, πέρα από την ύλη του αναλυτικού προγράμματος του υπουργείου παιδείας, αλλά και τους γνωστούς τρόπους ενασχόλησης με τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο: ένα νέο παιχνίδι με την ονομασία "Touch Ball." Το παιχνίδι αυτό δεν χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό, παρά μόνο μία μπάλα του τένις και οριοθετημένο χώρο με σκληρή επιφάνεια για να αναπηδάει η μπάλα και μπορεί να παιχτεί από παιδιά αναπτυξιακής ηλικίας μέχρι ενήλικες. Η προσπάθεια γνωριμίας με το παιχνίδι αυτό ξεκινάει από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, σαν μια επένδυση για τα παιδιά του σήμερα και τους αυριανούς ενήλικες, τόσο στην προσπάθεια για τη δημιουργία θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα, όπως επίσης και σαν εναλλακτική πρόταση φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο. Το Touch Ball προσφέρει ψυχαγωγία και συμβάλλει στην ανάπτυξη της κινητικότητας, αναπτύσσοντας την ευκινησία, την ευλυγισία, την ταχύτητα, την αντοχή, τη στρατηγική και άλλα. Μπορεί να παιχτεί σε εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο για λόγους άσκησης, αναψυχής ή για ανταγωνισμό. Ένα από τα πλεονεκτήματα του είναι ότι δεν χρειάζεται συγκέντρωση μεγάλου αριθμού ατόμων. Παίζεται ατομικά (έναν εναντίον ενός) ή ομαδικά (2 εναντίον 2). Το πιο σημαντικό όμως είναι η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, η αναψυχή και η χαλάρωση που προσφέρει και το στοιχείο του ανταγωνισμού. Το παιχνίδι αυτό παρουσιάζεται επίσημα για πρώτη φορά, ενώ τον ερχόμενο Σεπτέμβρη αναμένεται να αποτελέσει μέρος της ύλης της φυσικής αγωγής στις ενότητες των αθλοπαιδιών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση πειραματικά. Με την κατοχύρωση των πνευματικών δικαιωμάτων του παιχνιδιού (copyright), άρχισε η κατασκευή σχετικής ιστοσελίδας με πληροφορίες γύρω από τους κανονισμούς του παιχνιδιού και άλλες σημαντικές πληροφορίες, όπως οι κινητικές δεξιότητες οι οποίες απαιτούνται για την ενασχόληση με το παιχνίδι αυτό, π.χ. ο χειρισμός μπάλας μικρού μεγέθους με το ένα χέρι, η συνεχής κίνηση σε μικρό χώρο και σε διαφορετικές κατευθύνσεις, το γρήγορο σταμάτημα και η αλλαγή κατεύθυνσης, κλπ. Με βάση τους σκοπούς της φυσικής αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα, δηλαδή τη δημιουργία θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα, τη δια βίου ενασχόληση με την άσκηση μέσα από την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων, την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας και την καλλιέργεια ηθικών και κοινωνικών αξιών, ευελπιστούμε ότι το νέο αυτό παιχνίδι θα συμβάλει προς αυτή την κατεύθυνση και θα αγκαλιαστεί τόσο από παιδιά στην αναπτυξιακή τους ηλικία όσο και από άτομα κάθε ηλικίας, ως εναλλακτική μορφή άσκησης, αναψυχής και ανταγωνισμού στον 21^ο αιώνα.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΦΗΒΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

FACTORS AFFECTING ADOLESCENTS' PARTICIPATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION. A SYSTEMIC APPROACH

ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Β., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε., ΔΑΝΙΑ Α.

EVANGELOU V., SKORDILIS E., DANIA A.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

adania@phed.uoa.gr

Η εφηβεία αποτελεί βασικό αναπτυξιακό στάδιο της ζωής ενός ατόμου όσον αφορά τη σωματική και ψυχοκοινωνική του υγεία. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την κατεύθυνση παίζει η φυσική δραστηριότητα. Η συμμετοχή στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής συνδέεται με σημαντικά οφέλη στην υγεία των μαθητών/ τριών, ειδικά στις περιπτώσεις που το μαθησιακό περιβάλλον παρέχει ποικίλες ευκαιρίες ενίσχυσης της φυσικής τους δραστηριότητας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συστηματική συμμετοχή εφήβων μαθητών/ τριών στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, PubMed και Science Direct. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν στην αναζήτηση ήταν: εφηβεία, φυσική δραστηριότητα, σχολείο, συστηματική προσέγγιση και εξετάστηκαν έρευνες που διεξήχθησαν στον διεθνή χώρο κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας στην αγγλική γλώσσα. Από την αναζήτηση προέκυψαν 48 άρθρα και μόνο τα 15 από αυτά εξετάστηκαν, διότι πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι κατά την περίοδο της εφηβείας κοινωνικοί παράγοντες (οικογενειακό και ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον), πτυχές της προσωπικότητας των μαθητών/ τριών (στάσεις και παρακίνηση αναφορικά με τη σωματική δραστηριότητα, εικόνα σώματος) και πτυχές της διδασκαλίας του μαθήματος (στιλ διδασκαλίας και μετασχηματιστικές συμπεριφορές εκπαιδευτικών, κλίμα κοινωνικών σχέσεων εντός τάξης), καθορίζουν τον βαθμό και την ποιότητα συμμετοχής των μαθητών και μαθητριών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Επιπλέον, από τα αποτελέσματα αναδείχθηκε η αναγκαιότητα υιοθέτησης ολιστικών-συστημικών προσεγγίσεων στη μελέτη του θέματος συμμετοχής των εφήβων στη σχολική φυσική αγωγή. Δεδομένου του χρόνου που περνούν οι έφηβοι στο σχολείο, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι παραπάνω παράγοντες ως βάση κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων που θα ενισχύουν το πλαίσιο της συμμετοχής τους στο μάθημα. Η αναθεώρηση των προγραμμάτων σπουδών και η επιμόρφωση-υποστήριξη όλων των εμπλεκόμενων στην ανατροφή και εκπαίδευση των εφήβων αποτελούν απαραίτητα βήματα προς αυτή την κατεύθυνση.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΦΗΒΕΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ «ΚΙΝΟΥΜΑΙ, ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ» ΜΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

THE EFFECTS OF THE “MOVE, THINK, AND HAVE FUN” INTERVENTION INCLUDING INNOVATIVE AND COGNITIVELY CHALLENGING PHYSICAL ACTIVITY GAMES ON STUDENTS’ EXECUTIVE FUNCTIONS

ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.¹, ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ Ε.², ΣΑΜΑΡΑ Ε.¹, ΓΟΥΔΑΣ Μ.¹

KOLOVELONIS A.¹, KAMINARIS E.², SAMARA E.¹, GOUDAS M.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²3rd ELEMENTARY SCHOOL OF TRIKALA

evitasamara@yahoo.com

Σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της εκπαίδευσης δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών, δηλαδή σε γνωστικές λειτουργίες ανώτερου επιπέδου (αναστολή, εργαζόμενη μνήμη, γνωστική ευελιξία) που επιτρέπουν την ευελιξία και την προσαρμογή της συμπεριφοράς σε νέες, προκλητικές και σύνθετες καταστάσεις που απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να εστιάζουν όχι μόνο στην απλή κίνηση αλλά στην «κίνηση με σκέψη». Να εστιάζουν δηλαδή όχι μόνο στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας υιοθετώντας την προσέγγιση «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω». Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης διάρκειας οκτώ εβδομάδων στο μάθημα της φυσικής αγωγής που σχεδιάστηκε με βάση τη φιλοσοφία «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω» και περιλάμβανε καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και η επίδρασή της στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών/τριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 μαθητές/τριες (49 αγόρια, 51 κορίτσια) δύο τάξεων Δ' και δύο τάξεων Ε' δημοτικού, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία, σε επίπεδο τάξης, στην πειραματική ομάδα (26 μαθητές Δ' τάξης και 32 Ε' τάξης) και στην ομάδα ελέγχου (20 μαθητές Δ' τάξης και 22 Ε' τάξης). Τα παιχνίδια της παρέμβασης σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής: τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης. Η ομάδα ελέγχου συμμετείχε στο τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου. Δηλαδή, το πρόγραμμα παρέμβασης με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης είχε θετική επίδραση στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών. Η ενσωμάτωση των παιχνιδιών αυτών στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη βασικών στόχων του μαθήματος, όπως είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών και η ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης μέσω της κίνησης σε ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό περιβάλλον.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)



ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ

ELEMENTARY STUDENTS' VIEWS REGARDING INNOVATIVE AND COGNITIVELY CHALLENGING PHYSICAL ACTIVITY GAMES

ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α., ΣΑΜΑΡΑ Ε., ΓΟΥΔΑΣ Μ.

KOLOVELONIS A., SAMARA E., GOUDAS M.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

evitasamara@yahoo.com

Σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της φυσικής αγωγής προτείνουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να εστιάζουν όχι μόνο στην απλή κίνηση και δαπάνη ενέργειας αλλά και στην «κίνηση με σκέψη». Να εστιάζουν δηλαδή τόσο στην ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας όσο και σε ποιοτικά της χαρακτηριστικά, υιοθετώντας την προσέγγιση «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω». Στο πλαίσιο αυτό, έχουν αναπτυχθεί καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που στοχεύουν στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών μέσω ευχάριστων παιχνιδιών και δραστηριοτήτων τα οποία θέτουν ταυτόχρονα και γνωστικές προκλήσεις στους μαθητές/τριες. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου για τα καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στα οποία συμμετείχαν στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τα παιχνίδια αυτά σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής: τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης και εμπλέκουν τους μαθητές σε μη προβλέψιμες συνθήκες που απαιτούν επίλυση προβλημάτων ενώ θέτουν ιδιαίτερες προκλήσεις στην εργαζόμενη μνήμη των μαθητών. Επίσης, τα παιχνίδια περιλαμβάνουν γνωστικές προκλήσεις όπως η αναστολή μαθημένων κινήσεων για να επιλεγεί ένας διαφορετικός τρόπος δράσης, η απάντηση σε ποικιλία ερεθισμάτων που συχνά είναι αντικρουόμενα και η συχνή εναλλαγή μεταξύ ρόλων με διαφορετικές απαιτήσεις στο πλαίσιο του ίδιου παιχνιδιού. Στην έρευνα συμμετείχαν 156 μαθητές/τριες (72 αγόρια και 84 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού, οι οποίοι συμμετείχαν σε ένα ευρύτερο ερευνητικό πρόγραμμα που εξέτασε την αποτελεσματικότητα παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Οι μαθητές/τριες, απάντησαν γραπτά σε ανοικτές ερωτήσεις που σκοπό είχαν να διερευνήσουν τις απόψεις τους σχετικά με τα παιχνίδια στα οποία συμμετείχαν. Οι απαντήσεις των μαθητών/τριών αναλύθηκαν μέσω θεματικής ανάλυσης. Συνολικά, αναγνωρίστηκαν 706 αποσπάσματα τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: α) χαρακτηριστικά των παιχνιδιών, β) επιδράσεις των παιχνιδιών, γ) ιδέες για βελτίωση και δ) προτιμήσεις των μαθητών/τριών, κάθε μία από τις οποίες περιλάμβανε επιμέρους υποκατηγορίες. Γενικά, οι μαθητές/τριες ανέφεραν ότι τα παιχνίδια είχαν ενδιαφέρον, ήταν ευχάριστα, τους άρεσαν και κάποια από αυτά τα έπαιζαν για πρώτη φορά. Επίσης, ανέφεραν ότι μέσω των παιχνιδιών έμαθαν να συνεργάζονται με τους συμμαθητές/τριες τους, να συγκεντρώνονται και να επιμένουν σε αυτό που κάνουν, να σκέφτονται καλύτερα και να προσπαθούν περισσότερο. Παράλληλα, εξέφρασαν και τις προτιμήσεις τους για κάποια συγκεκριμένα παιχνίδια ενώ παρείχαν και ιδέες για τη βελτίωσή τους. Από την άλλη, υπήρχαν κάποιες λιγοστές αναφορές μαθητών/τριών οι οποίες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως αρνητικές, όπως ότι είχαν ξαναπαίξει τα παιχνίδια, ότι ήταν βαρετά και ότι δεν έμαθαν κάτι νέο από τη συμμετοχή τους. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι απόψεις των μαθητών/τριών για τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στα οποία συμμετείχαν ήταν θετικές. Η χρήση, επομένως, των παιχνιδιών αυτών στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας αλλά και στην ενίσχυση της γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών μέσω της κίνησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛΙΔΕΚ για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

INNOVATIVE AND COGNITIVELY CHALLENGING PHYSICAL ACTIVITY GAMES CAN ENHANCE STUDENTS' EXECUTIVE FUNCTIONS

ΓΟΥΔΑΣ Μ., ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α., ΣΑΜΑΡΑ Ε.

GOUDAS M., KOLOVELONIS A., SAMARA E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

mgoudas@pe.uth.gr

Η ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών αποτελεί βασική στόχευση των σύγχρονων προσεγγίσεων στον χώρο της εκπαίδευσης. Οι εκτελεστικές λειτουργίες αναφέρονται σε γνωστικές λειτουργίες ανώτερου επιπέδου (αναστολή, εργαζόμενη μνήμη, γνωστική ευελιξία) που επιτρέπουν την ευελιξία και την προσαρμογή της συμπεριφοράς σε νέες, προκλητικές και σύνθετες καταστάσεις που απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή. Παράλληλα, σύγχρονες προσεγγίσεις στον χώρο της φυσικής αγωγής προτείνουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να εστιάζουν όχι μόνο στην απλή κίνηση αλλά στην «κίνηση με σκέψη» με στόχο την ενίσχυση της γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών. Να υιοθετήσουν δηλαδή την προσέγγιση «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω» και να εστιάζουν και στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών/τριών σε σύγκριση με ένα τυπικό μάθημα με στόχο την ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία των μαθητών/τριών. Τα παιχνίδια σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής: τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης. Στην έρευνα συμμετείχαν 102 μαθητές/τριες (56 αγόρια και 46 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τρεις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, β) Ομάδα με ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, γ) Ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκε ένα πείραμα πεδίου που περιλάμβανε ένα μάθημα φυσικής αγωγής για τις δύο πρώτες πειραματικές συνθήκες το οποίο διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Οι μαθητές/τριες της ομάδας με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση, σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες της ομάδας που συμμετείχαν στο μάθημα με στόχο την ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία, ενώ και οι δύο αυτές ομάδες ξεπέρασαν τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά, σε συμφωνία με προηγούμενες σχετικές έρευνες στη φυσική αγωγή, δείχνουν ότι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης μπορούν να επιδράσουν θετικά στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών. Επομένως, η χρήση τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών αλλά και στην ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης μέσω της κίνησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛΙΔΕΚ για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)



ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ. ΑΝΑΓΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN'S PARENTS' VIEWS ON THE INTERNET. PARENTS' COUNSELING NEED

ΓΑΛΑΝΟΥ Α., ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΚΕΝΑΝΙΔΟΥ Π., ΚΩΣΤΕΝΙΔΟΥ Α., ΜΠΟΓΙΑΤΖΗ Μ., ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ.,
ΣΟΥΡΛΑ Ε., ΤΣΑΟΥΣΗ Χ.

GALANOU A., EFSTATHOPOULOU E., KENANIDOU P., KOSTENIDOU A., BOGIATZI M., RAFTOPOULOU K., SOURLA
E., TSAOUSI C.

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΑΣΠΑΙΤΕ

School of Pedagogical & Technological Education, ASPETE

erefsta@yahoo.gr

Η παρούσα ερευνητική μελέτη έχει ως σκοπό να διερευνήσει τις απόψεις των γονέων μαθητών δημοτικού για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και την ανάγκη των γονέων για συμβουλευτική. Πιο συγκεκριμένα, έχει ως στόχο να διερευνήσει τις απόψεις των εν λόγω γονέων σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και έπειτα να προσδιορίσει τις ανάγκες τους για συμβουλευτική υποστήριξη σε σχέση με την ορθή και ασφαλή χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Δεκέμβριο του 2021 σε Δημοτικά σχολεία των νομών Δράμας, Καβάλας, Ξάνθης και Ροδόπης. Το δείγμα της έρευνας ήταν γονείς 56 μαθητών και μαθητριών δημοτικού σχολείου. Για τη συλλογή δεδομένων οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα έντυπο ανώνυμο ερωτηματολόγιο διαβαθμισμένης κλίμακας τύπου Likert. Η περιγραφική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την αξιοποίηση του λογισμικού IBM SPSS Statistics. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι τα παιδιά κυρίως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μέχρι μία ώρα την ημέρα, κυρίως, για παιχνίδι και για βοήθεια στα μαθήματα. Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι οι πιο δημοφιλείς τρόποι ελέγχου είναι η συζήτηση-ενημέρωση-συμβουλές για τη χρήση του διαδικτύου, η οριοθέτηση του χρόνου ασχολίας με το διαδίκτυο, η παρακολούθηση των προφίλ του παιδιού στο διαδίκτυο και ο έλεγχος της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Παράλληλα, οι γονείς δε θεωρούν ως μέτρο προστασίας την ολική απαγόρευση της χρήσης του διαδικτύου. Τέλος, παρατηρείται ότι οι γονείς των μαθητών του Δημοτικού θεωρούν ότι η ενημέρωση και η συμβουλευτική υποστήριξή τους είναι απαραίτητη και σκοπεύουν να συμμετάσχουν σε σχετικό πρόγραμμα. Οι κύριοι λόγοι για τους οποίους οι γονείς θεωρούν σημαντική τη συμβουλευτική υποστήριξη των ιδίων είναι τόσο η ενημέρωσή τους σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου, όσο και η συζήτηση-ενημέρωση-συμβουλές από ειδικούς για τη χρήση του καθώς και η ενημέρωσή τους για τα εργαλεία γονικού ελέγχου του διαδικτύου. Η έρευνα επισημαίνει ότι εφόσον το διαδίκτυο έχει εδραιωθεί στη ζωή των μαθητών δημοτικού με αποτέλεσμα την ευρεία χρήση του, ίσως υπάρχει ανάγκη των γονέων τους για σχετική συμβουλευτική υποστήριξη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:
ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-ESTEEM OF SECONDARY STUDENTS:
RELATIONSHIP AND DIFFERENCES BETWEEN GENDER AND AGE**

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan@phyed.duth.gr

Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ), βρίσκει εφαρμογή σε κάθε τομέα της ζωής του ανθρώπου, ειδικότερα στο πλαίσιο του σχολείου, όπου οι μαθητές δραστηριοποιούνται κοινωνικά και αναπτύσσονται συναισθηματικά. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της ΣΝ και της αυτοεκτίμησης εφήβων μαθητών/τριών και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία, που εδώ εξετάστηκε ως προς την τάξη φοίτησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 946 έφηβοι (501 μαθητές & 445 μαθήτριες) ηλικίας 12 έως 15 ετών, από 12 αναλογικά κατά νομό επιλεγμένα γυμνάσια της Αν. Μακεδονίας & Θράκης. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: α) η σύντομη μορφή του "Trait Emotional Intelligence Questionnaire" (TEIQue-ASF; Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007) με 30 θέματα, που αξιολογεί τη ΣΝ ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, σε τέσσερις διαστάσεις: ευημερία, αυτοέλεγχος, συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα, με τις απαντήσεις να δίνονται σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 7= συμφωνώ απόλυτα και β) το ερωτηματολόγιο γενικής Αυτοεκτίμησης (SES; Rosenberg, 1965), σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Galanou et al. (2014), με 10 ερωτήσεις και τις απαντήσεις σε 4/βάθμια κλίμακα Likert από το 1= ποτέ έως το 4= πάντα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε, μετά από έγκριση του ΥΠΑΙΘ και η συλλογή των ερωτηματολογίων μετά τη δήλωση συγκατάθεσης των γονέων, κατά τη διάρκεια του διδακτικού προγράμματος του σχολείου, από τον Σεπτέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2021, παρουσία της ερευνήτριας για τυχόν διευκρινήσεις. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα. Από τις αναλύσεις συσχέτισης προέκυψε ότι η συνολική ΣΝ και οι διαστάσεις της σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την αυτοεκτίμηση των εφήβων μαθητών / τριών. Ακόμη, από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν ως προς το φύλο στη συνολική ΣΝ και στις διαστάσεις αυτοέλεγχος και κοινωνικότητα, με τα αγόρια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους, ενώ όσον αφορά την τάξη φοίτησης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν σε όλους τους παράγοντες που εξετάστηκαν, με τους μαθητές/τριες της Α' τάξης να εμφανίζουν τις χαμηλότερες μέσες τιμές. Τα αποτελέσματα της έρευνας που συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών, υποστηρίζουν ότι ο παράγοντας "φύλο" και "ηλικία" διαφοροποιεί τις διαστάσεις της ΣΝ και της αυτοεκτίμησης, και η ΣΝ δεν αποτελεί ένα έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά αποκτάται με την πάροδο του χρόνου και μπορεί να διδαχθεί στους μαθητές, καθώς η εκπαιδευτική πράξη αποτελεί μια ατέρμονη αλληλεπίδραση συναισθημάτων επιβεβαίωσης, αποδοχής, επιβράβευσης ή επίπληξης και νουθεσίας, επιδρώντας καταλυτικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των εφήβων μαθητών/τριών.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

THE EFFECT OF ONE INTERVENTION PROGRAM THROUGH THE PHYSICAL EDUCATION COURSE FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

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

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

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

akarapan@phyed.duth.gr

Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) δεν αποτελεί ένα έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά αποκτάται με την πάροδο του χρόνου, όταν παρέχονται οι κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στην ανάπτυξη της συνολικής ΣΝ και των διαστάσεών της σε εφήβους μαθητές/τριες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 79 άτομα, μαθητές/τριες της Α' τάξης γυμνασίου, οι οποίοι χωρίστηκαν στην πειραματική ομάδα (n=39) και την ομάδα ελέγχου (n=40). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 8 εβδομάδες με συχνότητα 2 ώρες την εβδομάδα (16 ώρες σύνολο) και βασίστηκε στο διεθνές σχολικό πρόγραμμα RULER, που αναπτύσσεται σε τέσσερις άξονες: αναγνώριση συναισθημάτων, κατανόηση των αιτιών και συνεπειών των συναισθημάτων, επισημάνση συναισθηματικών εμπειριών και έκφραση-ρύθμιση συναισθημάτων με τρόπους που προάγουν την ανάπτυξη. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή του "Trait Emotional Intelligence Questionnaire" (TEIQue-ASF; Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007) με 30 θέματα, που αξιολογεί τη ΣΝ ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, με 4 διαστάσεις: ευημερία, αυτοέλεγχος, συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 7= συμφωνώ απόλυτα. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους μαθητές/τριες πριν και μετά τη λήξη της παρέμβασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος και μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, από τον Δεκέμβριο 2021 έως τον Φεβρουάριο του 2022 από την ερευνήτρια, με τη συνεργασία του καθηγητή Φ.Α. του σχολείου. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα τόσο κατά την αρχική όσο και κατά την τελική μέτρηση. Από τις αναλύσεις επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν μεταξύ των μετρήσεων αλλά και αλληλεπίδραση μέτρησης – ομάδας, με τους μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας να εμφανίζουν στατιστικά σημαντική βελτίωση στη συνολική ΣΝ και τις διαστάσεις της μετά τη λήξη της παρέμβασης, ενώ αντίθετα στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμιά σημαντική διαφορά. Από τα αποτελέσματα γίνεται αντιληπτό πως η ΣΝ μαθαίνεται και αναπτύσσεται, όταν παρέχονται οι κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες όπως συμβαίνει και με τη γνωστική νοημοσύνη. Η κατάλληλη συναισθηματική αγωγή μέσα στα σχολικά πλαίσια μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοούν, να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, αναπτύσσοντας παράλληλα και υγιείς κοινωνικές σχέσεις.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

BODY IMAGE, NUTRITIONAL BEHAVIORS AND LIFE STYLE IN SECONDARY EDUCATION STUDENTS AFTER THE SOCIAL DISTANCING DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

PANTOU B., ΔΟΥΔΑ Ε., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

RANTOU V., DOUDA H., BEBETSOS E., KARAKIRIOU S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vrantou@hotmail.com

Τα μέτρα πρόληψης του εγκλεισμού, που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19, αποτελούν παγκόσμιους στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική εικόνα, τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα σε ευάλωτες ομάδες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις διαφοροποιήσεις στην αντίληψη εικόνας σώματος, στις διατροφικές συμπεριφορές και στον τρόπο ζωής μεταξύ των μαθητών και μαθητριών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης μετά τον υποχρεωτικό εγκλεισμό λόγω της πανδημίας covid-19 καθώς και τις συσχετίσεις τους με τον δείκτη σωματικής μάζας (BMI). Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 93 άτομα ($n=93$), μαθητές ($n=27$) και μαθήτριες ($n=66$) Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης αστικής περιοχής, ηλικίας 16-17 ετών. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση, στη σωματική μάζα και προσδιορίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Επίσης, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση: α) της ικανοποίησης εικόνας σώματος (Rand & Wright, 1999), β) διατροφικών συμπεριφορών προσαρμοσμένο σε Ελληνικό πληθυσμό EAT-13 (Douka et al., 2009), και γ) του τρόπου ζωής και τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών και των μαθητριών. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι μαθητές δήλωσαν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη σωματική τους μάζα ($p<0,01$) και την εμφάνισή τους ($p<0,05$) συγκριτικά με τα κορίτσια, τα οποία ένιωθαν ενοχές για το σώμα τους ($p<0,05$) και επιθυμούσαν να έμοιαζαν σε κάποια άλλη ($p<0,001$). Αναφορικά με τη διατροφική συμπεριφορά, οι μαθήτριες δήλωσαν ότι περιλαμβάνονται συχνά στη διατροφή τους φρούτα ή λαχανικά παρουσιάζοντας καλύτερες διατροφικές επιλογές ($p<0,05$) και σημαντικές διαφοροποιήσεις στον τρόπο που αντιμετωπίζουν τη διαιτητική διαχείριση της σωματικής τους μάζας ($p<0,05$) και του σωματικού λίπους ($p<0,05$) συγκριτικά με τους μαθητές. Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλο και παρουσιάστηκαν παρόμοιες τιμές μεταξύ μαθητών και μαθητριών στο σύνολο σχεδόν των μεταβλητών. Ο δείκτης BMI παρουσίασε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με τις μεταβλητές της ικανοποίησης εικόνας σώματος ($r=-0,367$, $p<0,01$) και θετικές συσχετίσεις με τις διατροφικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη διαχείριση της σωματικής μάζας ($r=0,530$, $p<0,001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αποτυπώνεται η συμπεριφορά των μαθητών και μαθητριών αναφορικά με τη διαχείριση της σωματικής τους μάζας, προβάλλοντας την ανάγκη για ανάπτυξη στρατηγικών στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της εικόνας σώματος, του τρόπου ζωής και την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών στην εφηβική ηλικία σε περιόδους υγειονομικής κρίσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, COVID-19



Η ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΣΚΟΤΩΣΕ ΤΗ ΓΑΤΑ: ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

CURIOSITY KILLED THE CAT: A MODERN PEDAGOGICAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION

ΛΥΜΠΕΡΗ Μ., ΓΚΟΥΦΑΣ Ε., ΛΕΡΟΥ Β., ΜΠΑΜΠΙΧΑ-ΝΙΝΟΥ Η., ΠΑΓΚΟΥΤΣΟΥ Τ., ΤΣΙΛΗΡΑ Μ.

LIBERI M., GOUFAS E., LEROU V., TSILIRA M., PAGKOUTSOU G., BAMPICHA-NINOU I.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΔΟΥΚΑ

DOUKAS SCHOOL ATHENS

mliberi@doukas.gr

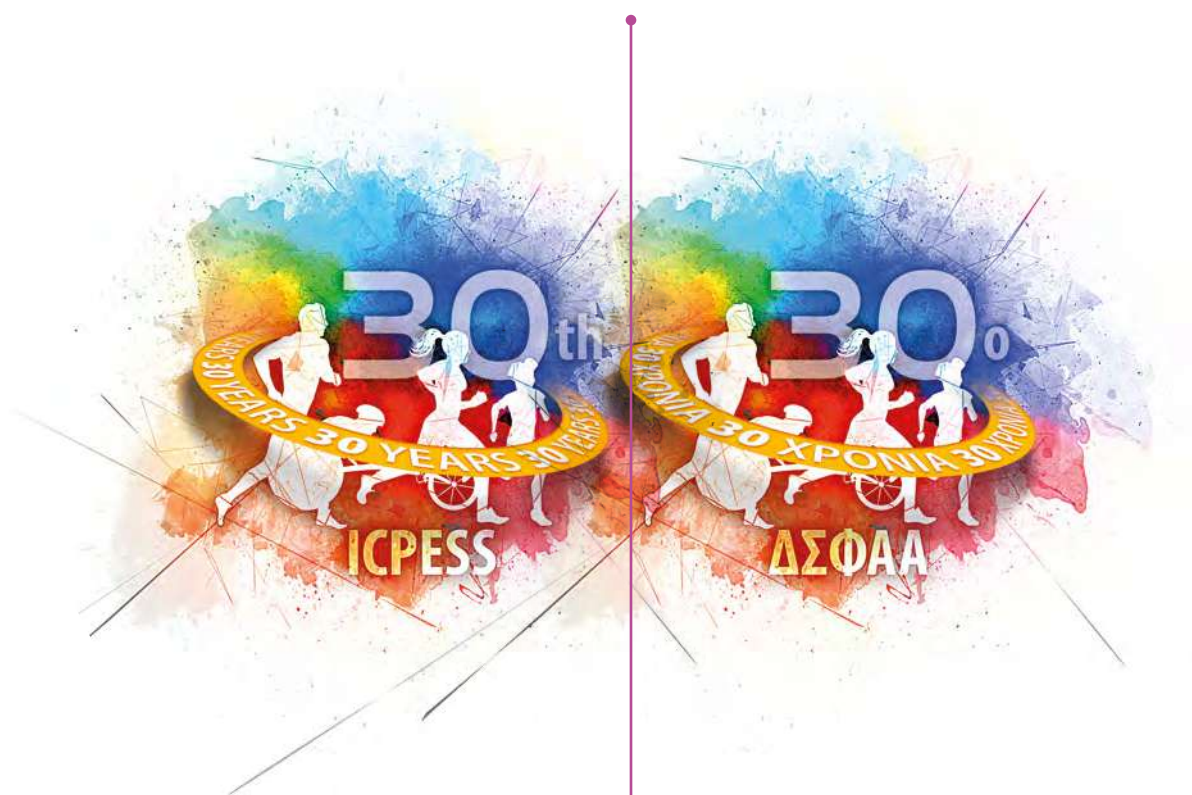
Σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν πώς η διαδικασία μάθησης επηρεάζεται θετικά μέσω της πρόκλησης της περιέργειας, της κινητοποίησης του ενδιαφέροντος των μαθητών και της δέσμευσής τους στην παραγωγή νέων ιδεών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση της εφαρμογής σύγχρονων εκπαιδευτικών στρατηγικών στην πρόκληση της περιέργειας και του ενδιαφέροντος των μαθητών. Συνολικά 55 μαθήτριες (15-16 ετών) Λυκείου των Εκπαιδευτηρίων Δούκα ασχολήθηκαν, στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, με το θέμα της αντιμετώπισης της εφηβικής παχυσαρκίας και της συνολικής ευεξίας του ατόμου. Τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά μέσω σύγχρονης διδασκαλίας, μια φορά την εβδομάδα για τρεις μήνες. Επιλέχθηκαν ελκυστικά θέματα από τον πραγματικό κόσμο και δημιουργήθηκε θετικό περιβάλλον μάθησης. Χρησιμοποιήθηκαν μοντέλα διδασκαλίας, όπως της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, της επίλυσης προβλημάτων, της εξερεύνησης καθώς και η μέθοδος ανεστραμμένης τάξης προκειμένου να επιτευχθεί η μάθηση βάσει έργου. Η αξιοποίηση της τεχνολογίας αποτέλεσε μέσο μάθησης δημιουργώντας χώρους έκφρασης και επικοινωνίας εντός του σχολείου και σύνδεσης με την Ευρωπαϊκή κοινότητα. Το πρόγραμμα αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγια που σχεδιάστηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και ποιοτική ανάλυση των σχολίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη συμμετοχή των μαθητριών. Στην αρχή του σχολικού έτους, η συμμετοχή σε σχετικό ερωτηματολόγιο ήταν 24% ενώ μετά το τέλος του προγράμματος αυξήθηκε στο 76%. Επιπλέον, ενισχύθηκαν οι γνώσεις των μαθητριών για την ευεξία και αναδείχθηκαν έντονα οι αναφορές σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και τομείς, όπως ψυχική ανθεκτικότητα, εμπιστοσύνη, αισιοδοξία, υπευθυνότητα, σύνδεση με την ομάδα. Συμπερασματικά, η αξιοποίηση κατάλληλων εκπαιδευτικών στρατηγικών φαίνεται να μετασχηματίζει τον παραδοσιακό ρόλο του εκπαιδευτικού στην τάξη, να προωθεί την περιέργεια των μαθητών και να ενθαρρύνει τη διάθεσή τους για μάθηση. Προτείνεται περαιτέρω διερεύνηση για να διαπιστωθεί πώς μεταβάλλεται η περιέργεια των μαθητών με την πάροδο του χρόνου.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ, ΜΟΝΤΕΛΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ, ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ, ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Δραστηριότητα



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

PHYSICAL LITERACY IN CHILDHOOD: THE ROLE OF DIFFERENT SPORT EXPERIENCES

ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

KAIOGLOU V., KARTEROLIOTIS K., KOUTSOUBA M., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkao@phed.uoa.gr

Σύμφωνα με τη θεωρία του κινητικού γραμματισμού, η εμπλοκή σε διαφορετικού τύπου φυσικές δραστηριότητες συμβάλλει στην καλλιέργεια κινητικά εγγράμματων παιδιών. Με σκοπό να διερευνηθεί η παραπάνω υπόθεση, εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές ανάμεσα σε παιδιά που ασχολούνταν, στο πλαίσιο του μαζικού αθλητισμού, με ένα μόνο άθλημα («αποκλειστική συμμετοχή», N=170, 8-12 ετών) και σε παιδιά που συμμετείχαν σε περισσότερα από ένα αθλήματα («πολύπλευρη συμμετοχή», N=170, 8-12 ετών) ως προς τον συνολικό κινητικό γραμματισμό τους, καθώς και τα δομικά του στοιχεία (φυσική δραστηριότητα, κινητική επιδεξιότητα, φυσική κατάσταση, κίνητρο και αυτοπεποίθηση για συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, γνώση της φυσικής κατάστασης για την υγεία). Σε κάθε ομάδα χορηγήθηκε η ελληνική Δέσμη Αξιολόγησης Κινητικού Γραμματισμού. Τα αποτελέσματα από τις μονομεταβλητές αναλύσεις συνδιακύμανσης (συμμεταβλητή η ηλικία) που εφαρμόστηκαν έδειξαν ότι η επίδραση της συμμεταβλητής ήταν σημαντική, ενώ υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στον συνολικό κινητικό γραμματισμό, στη συμμετοχή στη ΦΔ και στο επίπεδο φυσικής κατάστασης, με την ομάδα της «πολύπλευρης συμμετοχής» να καταγράφει υψηλότερες βαθμολογίες. Τα παιδιά αυτά είχαν υψηλότερη βαθμολογία και στην κινητική επιδεξιότητα, ωστόσο αυτή η διαφορά ήταν οριακά μη σημαντική. Αντίθετα, δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στο κίνητρο και στην αυτοπεποίθηση για συμμετοχή στη ΦΔ, όπου όλα τα παιδιά επέδειξαν υψηλό επίπεδο, καθώς και στη γνώση της φυσικής κατάστασης για την υγεία. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην ομάδα της «πολύπλευρης συμμετοχής», τα ποσοστά των παιδιών που παρουσίασαν επαρκή επίπεδα τόσο στον συνολικό κινητικό γραμματισμό όσο και σε κάθε δομικό στοιχείο του ήταν υψηλότερα, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα ποσοστά στην ομάδα της «αποκλειστικής συμμετοχής». Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, αποδεικνύεται ότι οι ποικίλες εμπειρίες που αποκτούν τα παιδιά μέσα από την εμπλοκή τους σε διαφορετικά αθλήματα αποτελούν σημαντική συνθήκη για την ενίσχυση του κινητικού γραμματισμού τους. Επομένως, παρόλο που η ενασχόληση με ένα άθλημα είναι επωφέλης για τα παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί θα πρέπει να τα ενθαρρύνουν να ασχοληθούν με περισσότερα αθλήματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ, CAPL-2, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ, CAMSA, ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

INTERVENTIONAL PSYCHOMOTOR EDUCATION PROGRAMS IN GREECE: A REVIEW OF THE LITERATURE

ΜΟΣΧΟΣ Γ.¹, ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.¹

MOSCHOS G.¹, POLLATOU E.¹, KAMBAS A.², BEKIARI A.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

giorgosmoschos@hotmail.com

Στην Ψυχοκινητική Αγωγή (ΨΑ), οι σωματικές και οι κινητικές εμπειρίες δεν αποτελούν μόνο τα πιο απαραίτητα μέσα κατάρκτησης της πραγματικότητας για το παιδί, αλλά θεωρούνται βάση της ανάπτυξης της ταυτότητας του. Η ΨΑ στοχεύει στη σταθεροποίηση της προσωπικότητας, στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και στην εξομάλυνση των κινητικών δυσκολιών και άλλων δυσκολιών του παιδιού. Σκοπός της εργασίας είναι η καταγραφή ερευνητικών δεδομένων που αφορούν την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων ΨΑ στην Ελλάδα μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες εργασίες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Scopus και οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: intervention programs, psychomotor education, preschool children και συνδυασμοί των παραπάνω. Από τις εργασίες που βρέθηκαν, στην έρευνα συμπεριλήφθηκαν οι 9 που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: α) παρεμβατικά προγράμματα ΨΑ που υλοποιήθηκαν σε κάποια δομή όπως παιδικός σταθμός, νηπιαγωγείο ή δημοτικό σχολείο β) έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα γ) δημοσιεύθηκαν την περίοδο 2006-2020 στην αγγλική γλώσσα και δ) είχαν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά με σύστημα κριτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην Ελλάδα υιοθετούνται διαφορετικές προσεγγίσεις που βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες και «υπηρετούν» διαφορετικούς στόχους της ΨΑ. Οι προσεγγίσεις που εφαρμόζονται είναι μεταξύ της γαλλικής και της γερμανικής «σχολής» και αποτελούν πιστή εφαρμογή ή παραλλαγή των κατευθύνσεων. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ΨΑ δεν επηρεάζει μόνο το κινητικό προφίλ, αλλά και άλλους τομείς της προσωπικότητας των παιδιών. Οι δομές της στοιχειώδους εκπαίδευσης μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο για την ενίσχυση ολόκληρης της προσωπικότητας του παιδιού. Κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω έρευνα ώστε να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά των καλών παρεμβάσεων και την επίδρασή τους σε διάφορους τομείς της προσωπικότητας των παιδιών.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF A LONG-DISTANCE INTERVENTIONAL PROGRAM WITH MODIFIED FAIRYTALES ON BASIC MOTOR SKILLS FOR PRESCHOOLERS

ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε.¹, ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΚΑΛΟΥΔΗΣ Ι.¹, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.², ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

ΑΔΑΜΟΡΟΥΛΟΥ Ε.¹, ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.¹, ΚΑΛΟΥΔΗΣ Ι.¹, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.², ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.², ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.¹

¹ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

² ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ UNIVERSITY OF THESSALY

² NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

eleadamopoulou@yahoo.com

Η εκμάθηση και η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (ΒΚΔ) αποτελεί τον θεμέλιο λίθο ώστε να μπορέσει το άτομο να είναι φυσικά δραστήριο και να αναπτύξει σύνθετες κινητικές δεξιότητες. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ότι τα παιδιά κινούνται ολοένα και λιγότερο με αποτέλεσμα οι επιπτώσεις στην υγεία και την ολόπλευρη ανάπτυξη τους να αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες κινδύνου για το μέλλον τους. Σκοπός της παρούσας πειραματικής μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος, με τροποποιημένα παραμύθια, στην εξάσκηση των ΒΚΔ των παιδιών συμβάλλοντας στον κινητικό γραμματισμό τους (ΚΓ). Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά, ύστερα από ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων τους, 40 παιδιά προσχολικής ηλικίας ($5,13 \pm 0,24$ έτη), τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΠ ακολούθησε ένα διαδικτυακό πρόγραμμα, ανάπτυξης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων με τροποποιημένα παιδικά παραμύθια, διάρκειας τριών μηνών με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα (36 διδακτικές μονάδες). Η ΟΕ δεν παρακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Για την αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών χρησιμοποιήθηκε η δέσμη αξιολόγησης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (two-way ANOVA), (ομάδα x χρόνος, 2×2) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος» και πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Sidak. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» σε όλες τις δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ ($p < 0.001$). Πιο συγκεκριμένα, η ΟΠ, μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης, βελτίωσε στατιστικά σημαντικά όλες τις δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ ($p < 0.001$), ενώ η ομάδα ελέγχου δε βελτίωσε καμία από τις δοκιμασίες που αξιολογήθηκαν ($p > 0.05$). Η εξάσκηση των ΒΚΔ, μέσω τροποποιημένων παιδικών παραμυθιών, αποτελεί μία καινοτόμο μέθοδο που εφαρμόστηκε πρώτη φορά φανερώνοντας ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Περαιτέρω έρευνα στον τομέα αυτό κρίνεται αναγκαία.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΚΙΝΗΣΗ, ΠΑΙΔΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ, ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



SOCIOECONOMIC STATUS AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN. THE HEALTH ORIENTED PEDAGOGICAL PROJECT (HOPP)

MAMEN A., FREDRIKSEN P.

KRISTIANIA UNIVERSITY COLLEGE, NORWAY

asgeir.mamen@kristiania.no

In Norway there is a "health gradient" between the affluent and the poor, with an excess life expectancy of more than seven years for the wealthiest. Children from families of higher socioeconomic status (SES) may thus have fitness advantages compared to peers from families of lower SES. How will SES affect children's physical fitness? We hypothesised that the younger children would be less vulnerable to parents' SES level, so we compared first and sixth-grade pupils from The Health-Oriented Pedagogical Project (HOPP). That is a longitudinal study started in 2015. The data is from the baseline measurements. Fitness was measured as the distance covered in the Andersen test (AT), an intermittent shuttle run test of 10 min duration and the self-reported education level of the parents. Education was divided into three classes: Low (primary or secondary school as highest), Medium (high school) and High (university degree). In Norway SES based on education level has proved to be feasible. Kwikstat 7.0.9 (TexaSoft, Cedar Hill, TX, USA) was used for statistical analysis. The significance level was 0.05. Distance covered in AT did differ significantly between the SES levels for the 6th graders, 992 (SD) (Low) vs. 1044 (102) vs. 1085 (93) (High) m. Among 1st graders, there was no significant difference between the groups, 767 (117) vs. 807 (114) vs. 809 (125) m. Using Waist to Height Ratio as a measure of health, there was a significant difference between the highest and the lowest SES level among the 6th grades: 0.47 (0.06) vs. 0.44 (0.04), but no difference among the 1st graders: 0.47 (0.04), 0.46 (0.03), 0.46 (0.04). Average Moderate to Vigorous Physical Activity did not show any significant difference between SES levels for the two age groups. Six graders: 88.6 (30.5), 80.5 (25.6), and 80.0 (24.6) min/day. First graders: 105.8 (22.3), 104.1 (25.7), 104.1 (22.8) min/day. Our data show an effect of SES on physical fitness among the oldest pupils. This may be so because older children might be more aware of SES and take advantage of that. Parental education level has in itself no effect on the offspring's fitness. The better result should be sought explained by better surroundings. Rich people usually display better nutrition, better health habits, better health knowledge, more interest in physical activity, and less smoking. Growing up in such a positive environment may result in enhanced interest in keeping fit.

Keywords: SOCIOECONOMIC STATUS, FITNESS, CHILDREN

ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ “VIMA” ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**ACTIVE CHILDREN-ACTIVE SCHOOLS: IMPLEMENTATION OF THE INNOVATIVE “VIMA-
PROJECT” IN ELLINOGERMANIKI AGOGI**

ΣΟΥΤΟΣ Κ.¹, ΓΚΟΥΡΛΙΤΣΑΣ Σ.¹, ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ Ε.¹, ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.²

SOUTOS K.¹, GOURLITSAS S.¹, TSOUTSIAS E.¹, SOTIRIOU S.¹, KAMBAS A.²

¹ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹ELLINOGERMANIKI AGOGI

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

soutos@ea.gr

Σκοπός του καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος “VIMA” που σχεδιάστηκε κατά την περίοδο της COVID-19 και εφαρμόζεται στην Ελληνογερμανική Αγωγή από τη σχολική χρονιά 2021-2022, είναι η αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας στους μαθητές και τις μαθήτριες της Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού. Η επιλογή των δυο αυτών τάξεων έγινε διότι σε αυτές το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται σε δύο (2) εβδομαδιαίες διδακτικές ώρες αντί για τρεις (3) που διδάσκεται σε όλες τις προηγούμενες τάξεις. Το δείγμα αποτέλεσαν 229 παιδιά, ηλικίας 11 και 12 ετών, με την αναλογία ανά φύλο να είναι 110 αγόρια και 119 κορίτσια. Τα παιδιά φόρεσαν ένα επιταχυνσιόμετρο του προγράμματος VIMA στο κυρίαρχο χέρι και έλεγχαν τη φυσική τους δραστηριότητα καθ’ όλη τη διάρκεια παραμονής τους στο σχολικό συγκρότημα, σε ειδικούς σταθμούς που έχουν εγκατασταθεί στο σχολείο. Τα συγκεκριμένα επιταχυνσιόμετρα, δεν έχουν οθόνη και μεταδίδουν τα δεδομένα μέσω της τεχνολογίας Near Field Communication (NFC). Με την τεχνολογία NFC επιτυγχάνεται γρήγορη και απρόσκοπτη συλλογή δεδομένων κάτι που δεν είναι εφικτό με την τεχνολογία Bluetooth. Παράλληλα, σχεδιάστηκαν εκπαιδευτικές προσκλήσεις, ενσωματωμένες στην ηλεκτρονική εφαρμογή των σταθμών, ώστε το ενδιαφέρον των παιδιών να είναι αμείωτο καθ’ όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Οι προσκλήσεις που θα κληθούν να υλοποιήσουν οι μαθητές ενδεικτικά, είναι: «Ξεπέρασε τον καθηγητή φυσικής αγωγής», «Το πιο δραστήριο σαββατοκύριακο», «Ποιο τμήμα θα κάνει τα περισσότερα βήματα». Τα δεδομένα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών συλλέγονται στους διακομιστές του σχολείου και δεν προωθούνται σε κάποιο διαδικτυακό «σύννεφο». Οι καθηγητές φυσικής αγωγής εκτυπώνουν τις αναφορές των τμημάτων και συζητούν με τα παιδιά για τη φυσική τους δραστηριότητα και τρόπους βελτίωσής της. Η ανάλυση των δεδομένων της πρώτης πρόκλησης («Ξεπέρασε τον καθηγητή φυσικής αγωγής») που κλήθηκαν τα παιδιά να συμμετέχουν έδειξε ενθαρρυντικά αποτελέσματα. 96 παιδιά της Ε΄ Δημοτικού πραγματοποίησαν κατά μέσο όρο 10,176 βήματα μέσα σε μία ημέρα ενώ 133 παιδιά της Στ΄ Δημοτικού, κατά τη διάρκεια της πρώτης «πρόκλησης», πραγματοποίησαν 12,548 βήματα. Επίσης, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το 70% των βημάτων πραγματοποιήθηκαν κατά τις ώρες που τα παιδιά βρίσκονταν στο σχολικό συγκρότημα και είχαν ανατροφοδότηση από τους ειδικούς σταθμούς του προγράμματος “VIMA”.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΜΕΤΡΟ, ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ, NFC, VIMA



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ COVID-19

DIRECT AND MODERATING EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND WORK FATIGUE ON EMPLOYEES' WORK-RELATED PERFORMANCE DURING COVID-19

ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Π.¹, ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ Φ.¹, ΝΤΑΛΙΑΝΗ Μ.²

CHATZIKONSTANTINOU P.¹, NTALIANIS F.¹, NTALIANI M.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

²ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹UNIVERSITY OF PIRAEUS

²AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS

filotheos@unipi.gr

Η εργασιακή κόπωση αποτελεί ένα διαχρονικό φαινόμενο που επηρεάζει τόσο την επαγγελματική όσο και την προσωπική ζωή των εργαζομένων. Η φυσική δραστηριότητα, η οποία έχει συνδεθεί με την σωματική και ψυχική υγεία, φαίνεται από μια παρατηρητική σκοπιά ότι κάποιες φορές επιδρά θετικά ενώ σε κάποιες άλλες αρνητικά στην εργασιακή κόπωση. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει την άμεση επίδραση αλλά και την αλληλεπίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της κόπωσης στην εργασιακή απόδοση. Στην έρευνα, η οποία διεξήχθη σε επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα, συμμετείχαν 211 εργαζόμενοι διάφορων ειδικοτήτων και ηλικιών. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ανώνυμου ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο συμπεριελάμβανε τις κλίμακες φυσικής δραστηριότητας (International Physical Activity Questionnaire), της εργασιακής κόπωσης (Three-Dimensional Work Fatigue Inventory) και της εργασιακής απόδοσης (Individual Work Performance Questionnaire). Τα αποτελέσματα των γραμμικών παλινδρομήσεων έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, κόπωσης και εργασιακής απόδοσης. Αντίθετα, η αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών δεν επηρεάζει σημαντικά τη σχέση με την εργασιακή απόδοση. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή διερεύνησε τη σχέση μεταξύ μεταβλητών που σχετίζονται με την άθληση, την υγεία και την απόδοση των εργαζομένων, οι οποίες φαίνεται ότι επηρεάστηκαν δραστικά κατά την περίοδο της COVID-19. Αναφορά γίνεται στις προτάσεις για περαιτέρω επιστημονική έρευνα αλλά και για τις πρακτικές προεκτάσεις των ευρημάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΟΠΩΣΗ, ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΝΤΟΣ ΡΟΛΟΥ

ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ ΠΕΝΗΝΤΑ ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON BODY COMPOSITION AND PHASE ANGLE IN WOMEN OVER FIFTY YEARS OLD

ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Σ., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

LAPARIDIS S., CHATZINIKOLAOU A., AVLONITI A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

styllapa1@phyed.duth.gr

Η γήρανση χαρακτηρίζεται από προοδευτική μείωση της λειτουργικότητας των βιολογικών συστημάτων του ανθρώπινου σώματος καθώς και των αμυντικών εφεδρειών του σε κυτταρικό και ιστολογικό επίπεδο. Επίσης, συνδέεται με παθήσεις του μυϊκού συστήματος, όπως είναι η σαρκοπενία και μελέτες υποστηρίζουν ότι η άσκηση έχει θετικές επιδράσεις στη βελτίωση της κατάστασης του μυϊκού ιστού. Μία σημαντική παράμετρος ωστόσο για την εκτίμηση της κατάστασης των κυτταρικών μεμβρανών και της υγείας του ατόμου είναι ο δείκτης της γωνίας φάσης (Phase Angle), που αξιολογείται με την εργαστηριακή μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας ήπιας έντασης, γυναικών ηλικίας άνω των 50 ετών στη σύσταση σώματος, μέσω του υπολογισμού της γωνίας φάσης. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά υγιείς γυναίκες (n=39), οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας: α) Ομάδα άσκησης (n=20), οι οποίες συμμετείχαν σε μορφές ήπιας φυσικής δραστηριότητας όπως η βόλτα, χορός και yoga για διάστημα τουλάχιστον 2 ετών με συχνότητα 3-4 φορές την εβδομάδα και β) Ομάδα Ελέγχου (n=19), οι οποίες ήταν μη δραστήριες γυναίκες που ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση), προσδιορίστηκε ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI) και αξιολογήθηκε η σύσταση σώματος (άλιπη σωματική μάζα, μάζα λίπους, γωνία φάσης) με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA 101, Akern Italy). Ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών. Οι δραστήριες γυναίκες παρουσίασαν παρόμοιες τιμές στη σωματική μάζα ($t=0.139$, $df=37$, $p>0.05$), στη γωνία φάσης ($t=0.095$, $df=37$, $p>0.05$) και στην άλιπη σωματική μάζα ($t=0.360$, $df=37$, $p>0.05$) συγκριτικά με τις μη δραστήριες γυναίκες. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η ήπια φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετείχαν οι γυναίκες, δε βελτίωσε τη σύσταση σώματος και τη γωνία φάσης. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει την προπονητική σχέση της επιβάρυνσης-απόκρισης κατά την οποία ένα ερέθισμα ασθενέστερο από το κατώτερο όριο δεν οδηγεί σε προσαρμογές. Συνιστάται η δοσολογία της άσκησης να καθορίζεται από την ένταση της προσπάθειας, τη διάρκεια και τη συχνότητα εκτέλεσης με στόχο να προκαλεί βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα βιολογικά οφέλη που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την υγεία και τη λειτουργική ικανότητα των συμμετεχόντων.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

MOTIVATIONS FOR PARTICIPATION IN EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY IN OUTDOOR AREAS

ΒΕΚΡΗ Π., ΚΩΣΤΑ Γ., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

VEKRI P., KOSTA G., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

polyvekr@phyed.duth.gr

Η σύνδεση της άσκησης με έναν μεγάλο αριθμό φυσικών, ψυχολογικών και κοινωνικών θετικών επιδράσεων που αφορούν την υγεία, την ευεξία, την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα ζωής, είναι αποδεδειγμένη από πλήθος ερευνών. Η σωματική δραστηριότητα στη φύση, έχει αυξημένη θετική επίδραση και μείωση του ψυχοφυσιολογικού stress [Hartigetal, 2014 ; Lachowycz & Jones, 2011]. Η απομάκρυνση όμως από το φυσικό υπαίθριο περιβάλλον κι η σταδιακή αντικατάσταση της φυσικής δραστηριότητας με τις σύγχρονες καθιστικές δραστηριότητες, είναι γεγονός [Κουθούρης, 2011]. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί: α) την επίδραση της άσκησης σε φυσικό περιβάλλον { και εν μέσω covid-19}, β) τα κίνητρα συμμετοχής για άσκηση και φυσική δραστηριότητα. Τα άτομα παρακινούνται από μία ποικιλία κινήτρων, τα οποία μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε εσωτερικά και εξωτερικά [Maslow A, 2011]. Διεξήχθη μία πρώτη προκαταρκτική έρευνα, όπου χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο : « Μέτρηση Κινήτρων για Φυσικές Δραστηριότητες» (MPAM -R), και το δείγμα αποτέλεσαν 60 άτομα ηλικίας 18 – 60 ετών ,(40 άνδρες και 20 γυναίκες) από τον νομό Αττικής. Από τα αποτελέσματα αυτής της πρώτης προκαταρκτικής έρευνας το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων, ωθούνταν για άθληση και φυσική δραστηριότητα από το κίνητρο για ενίσχυση και διατήρηση της υγείας με 55%, και ακολουθεί το 45% για βελτίωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης. Ειδικά στις συνθήκες απομόνωσης της καραντίνας, στα πλαίσια των προστατευτικών μέτρων έναντι του covid-19, η άσκηση στο φυσικό περιβάλλον φαινόταν να έχει κύρια αντικαταθλιπτικό ρόλο. Συμπερασματικά, τα σημαντικότερα κίνητρα για άσκηση και φυσική δραστηριότητα, όπως προκύπτει και από ανάλογες έρευνες, αποτελούν η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η προσωπική απόλαυση και η κοινωνική αλληλεπίδραση (Ryan, Deci & Vansteenkiste, 2016). Η μελέτη των κινήτρων για άσκηση στο φυσικό περιβάλλον, δίνει σημαντικές πληροφορίες για την προώθηση και ανάπτυξη ανάλογων προγραμμάτων από ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς, καθώς και της δημιουργίας μίας ενεργής στάσης για την δια βίου άσκηση, ως ασπίδα της δημόσιας υγείας.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ, ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΘΛΗΣΗ, PHYSICAL FITNESS

ORAL PRESENTATIONS

Physical Activity

ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ CROSSFIT: ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ CROSSFIT

WOMEN AND CROSSFIT: MOTIVATIONS FOR WOMEN'S PARTICIPATION IN THE CROSSFIT SPORTS ACTIVITY

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

TRIANTAFYLLOU O., COSTA G., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

olgatria4@phyed.duth.gr

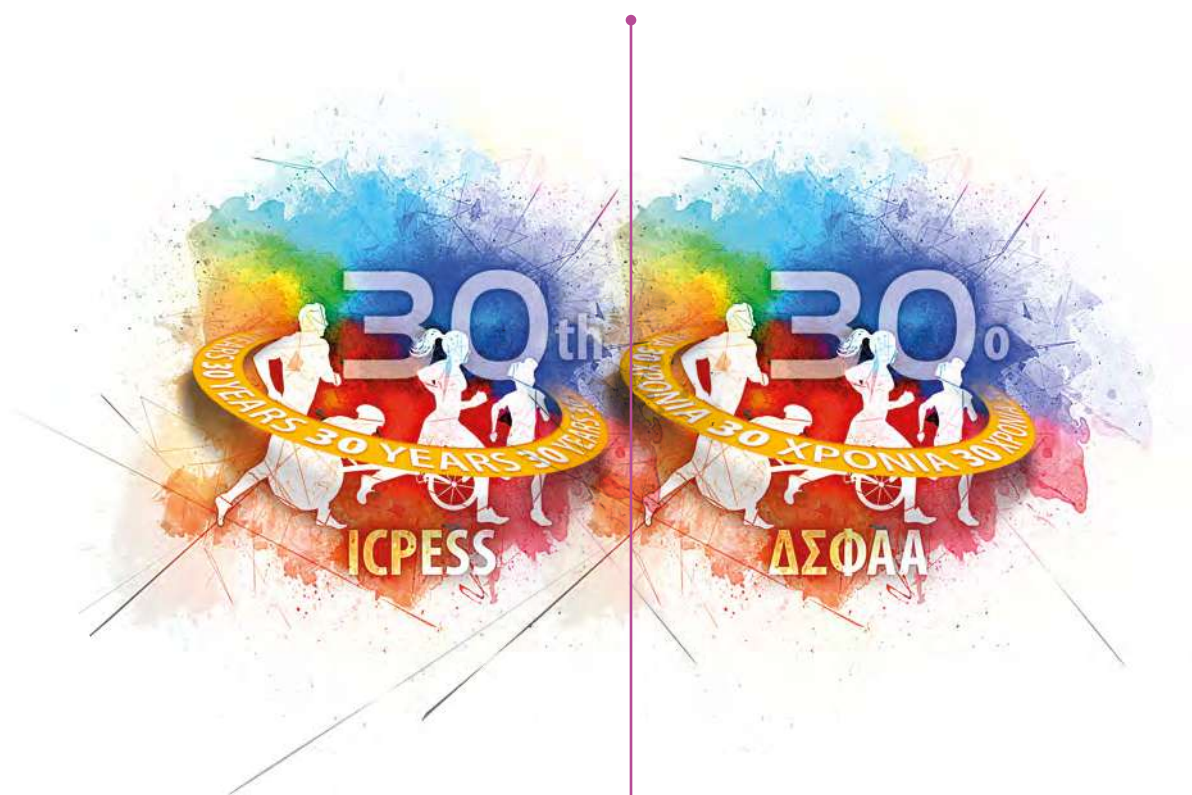
Το CrossFit από το 2000 και μετά, είδε την δημοτικότητα του να αυξάνεται κατακόρυφα, με πάνω από 11.000 γυμναστήρια Crossfit να υπάρχουν παγκοσμίως μέχρι και σήμερα. Ο δημιουργός του, Glassman, όρισε το CrossFit ως ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο, υψηλής έντασης και με λειτουργικές ασκήσεις πρόγραμμα άθλησης. Τα τελευταία 10 χρόνια απέκτησε και στην Ελλάδα ευρεία αναγνώριση με όλο και περισσότερους αθλούμενους και ειδικά γυναίκες να θέλουν να δοκιμάσουν αυτή τη μορφή άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει και να καταγράψει τα κίνητρα συμμετοχής γυναικών 18 – 55 ετών στην αθλητική δραστηριότητα crossfit, στην πόλη της Χαλκίδας, ανάλογα με την ηλικία, την ιδιαιτερότητα και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της κάθε γυναίκας. Επίσης να καταγράψει και ν' αξιολογήσει, το πόσο ακίνδυνη ή πόσο επικίνδυνη είναι η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε σε 100 γυναίκες που είναι ή υπήρξαν πελάτισσες γυμναστηρίων crossfit στην πόλη της Χαλκίδας. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε είναι το Motivation for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R) (Frederick & Ryan, 1993) προσαρμοσμένο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των γυμναστηρίων crossfit. Αποτελούνταν από τρεις ενότητες: α) δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου β) σχέση του με άσκηση και γ) κίνητρα των ασκουμένων στη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 27. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι κυριότεροι λόγοι που οδήγησαν το δείγμα στην επιλογή του crossfit ως δραστηριότητα είναι η σωματική διάπλαση και τα γρήγορα αποτελέσματα, ενώ ένα ποσοστό της τάξης του 70% δήλωσε ότι έχει συμμετάσχει στο παρελθόν σε προγράμματα έντονης άσκησης. Από τις περιγραφικές στατιστικές αναλύσεις προέκυψε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις όσον αφορά την ηλικία. Σαφέστατα οι ιδανικές υποψήφιες για το CrossFit είναι ενήλικες γυναίκες που αναζητούν άσκηση υψηλής έντασης με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων (Meyer et al. 2017). Η κάθε μία έχει διαφορετικό σώμα και αντοχές. Οι γυναίκες του crossfit έχουν όλες διαφορετικό παρελθόν, αλλά κοινό στόχο. Να γίνουν καλύτερες, να νιώσουν πιο δυνατές και να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους κερδίζοντας τον σεβασμό που τους αξίζει σε αυτόν τον χώρο.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



**E-POSTER
PRESENTATIONS**

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ
ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ REHABILITATION PROGRAMME FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT

ΜΠΑΓΚΑΣ Δ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ., ΡΟΒΗΛΟΣ Α., ΓΑΡΝΕΛΗΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

MPAGKAS D., MAVRIDIS K., ROVILOS A., GARNELIS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mitsos34567@hotmail.com

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος είναι υπεύθυνος σε σημαντικό βαθμό για την σταθερότητα του γόνατος. Οι ρήξεις του πρόσθιου χιαστού αυξάνονται συνεχώς λόγω της μεγάλης συμμετοχής πληθυσμού σε αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, η αντισφαίριση και η χιονοδρομία. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν αυξημένο αριθμό στροφικών κινήσεων της άρθρωσης του γόνατος. Ιδιαίτερα στη χιονοδρομία, οι κακώσεις του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου καλύπτουν το 25% ως 30% όλων των κακώσεων του γόνατος. Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής έρευνας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης μετά από επέμβαση αντικατάστασης του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας φοιτητής του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, 21 ετών που υπέστη ρήξη πρόσθιου χιαστού στη χιονοδρομία. Το πρόγραμμα λειτουργικής αποκατάστασης που εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε, ξεκίνησε τον 3ο μήνα μετά την χειρουργική επέμβαση και είχε διάρκεια 12 εβδομάδες, με συχνότητα 2-3 φορές/εβδομάδα. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν η διατήρηση του εύρους κίνησης, η μυϊκή ενδυνάμωση, η επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη στο αγώνισμα στίβου των 100 μέτρων. Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας με προοδευτική επιβάρυνση, ασκήσεις ισορροπίας σε ασταθείς επιφάνειες όπως στρώματα, σανίδες ισορροπίας και bosu, ενώ στο τελευταίο στάδιο πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις λειτουργικής επανένταξης σε τάρταν στίβου. Για την αξιολόγηση του τραυματία χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο isoforce, για την εκτίμηση ύπαρξης μυϊκών ελλειμμάτων και μυϊκών ανισορροπιών. Επιπλέον χρησιμοποιήθηκαν λειτουργικά τεστ αλμάτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το παρεμβατικό πρόγραμμα οδήγησε σε εξάλειψη των μυϊκών ελλειμμάτων μεταξύ του τραυματισμένου και του υγιούς άκρου καθώς και των μυϊκών ανισορροπιών, ενώ και στα λειτουργικά τεστ αλμάτων δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ του υγιούς και του τραυματισμένου άκρου. Συμπερασματικά, το παρεμβατικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό καθώς εξάλειψε τις μυϊκές ανισορροπίες και τα μυϊκά και λειτουργικά ελλείμματα.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΕΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM FOR A PERSON WITH PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME

ΠΑΝΤΕΛΗ Χ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

PANTELI C., GIOFTSIDOU A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

christospanteli79@gmail.com

Το σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου είναι μια ευρεία έννοια που χρησιμοποιείται για τον πόνο που παρουσιάζεται στο γενικό πρόσθιο τμήμα του γόνατος, με πολυπαραγοντική αιτιολογία. Συναντάται συχνά σε αθλητές και νεαρής ηλικίας άτομα, κατά κύριο λόγο όμως επηρεάζει νεαρές γυναίκες, αν και μπορεί να εμφανισθεί εξίσου και σε μη αθλούμενους ασθενείς. Η αφύπνιση για εντοπισμό του συνδρόμου του επιγονατιδομηριαίου πόνου γίνεται από τον πόνο και τη δυσκαμψία που προκαλεί. Ο πόνος και η δυσκαμψία που προκαλεί κάνουν πολύ δύσκολο το ανέβασμα σκαλοπατιών, το σκύψιμο επί του γόνατος, την κάμψη του γόνατου, ακόμα και την εκτέλεση πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής έρευνας ήταν η αξιολόγηση, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος θεραπευτικής άσκησης σε άτομο με πρόσθιο επιγονατιδομηριαίου πόνο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε νεαρή ασθενής ηλικίας 26 ετών, με διάγνωση μετατόπισης της επιγονατίδας (μετά από μαγνητική τομογραφία (MRI)). Για την αξιολόγηση του πόνου της ασθενή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα πόνου στον πρόσθιο επιγονατιδομηριαίου "Anterior Knee Pain Scale" (Kujala, et al., 1993). Το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είχε συνολική διάρκεια 7 εβδομάδες, με συχνότητα 3 μέρες την εβδομάδα, και διάρκεια συνεδρίας 1 ώρα, με στόχο την ενδυνάμωση του τετρακέφαλου και συγκεκριμένα του έσω πλατύ μυ. Περιλάμβανε ισομετρικές ασκήσεις τετρακέφαλου αλλά και ενδυνάμωσης των μυών του ισχίου και του κορμού. Με το πέρας των εβδομάδων υπήρξε προοδευτική αύξηση ασκήσεων αλλά και δυσκολίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε εμφανής μείωση του πόνου και αύξηση της λειτουργικότητας στις καθημερινές δραστηριότητες της ασθενούς. Το σημαντικότερο όμως ήταν ότι η ψυχολογία της ασθενούς ήταν εμφανώς ανεβασμένη μετά από τη πρώτη εβδομάδα άσκησης. Κυρίως λόγω της ενδυνάμωσης του τετρακέφαλου αλλά και διάτασης των οπίσθιων μηριαίων έγινε πιο εύκολο το περπάτημα, το τρέξιμο, και το ανέβασμα σκαλοπατιών ακόμα και από τις πρώτες 2 – 3 εβδομάδες. Από την άλλη πλευρά, λόγω του περιορισμένου χρόνου του προγράμματος άσκησης και ότι η διάρκεια του ήταν μόνο 7 εβδομάδες, η ασθενής χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να καταφέρει να κάνει εξειδικευμένες δραστηριότητες, όπως αλτικές.

Λέξεις – κλειδιά: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΟΝΑΤΟ, ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΜΙΚΡΟΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ ΛΟΓΩ ΧΟΝΔΡΙΝΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ : ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

REHABILITATION PROGRAM AFTER MICROFRACTURE OPERATION DUE TO CARTILAGE KNEE LESION : CASE REPORT

ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Π.¹, ΠΑΤΣΟΥΡΑ Ι.², ΔΡΟΥΖΑΣ Β.³, ΣΚΟΡΔΗΣ Δ.⁴, ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ Π.², ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.²

PAPATHEODOROU P.¹, PATSOURA I.², DROUZAS V.³, SKORDIS D.⁴, SOFOKLEOUS P.², GIOFTSIDOU A.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

⁴ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

⁴UNIVERSITY OF WEST ATTICA

panagiotispapatheodorou@gmail.com

Οι χόνδρινες βλάβες στην άρθρωση του γόνατος αποτελούν μια μεμονωμένη κατάσταση ή συνδυασμό με άλλη όπως τραυματισμός μηνίσκου, ρήξη πλάγιων και χιαστών συνδέσμων, εξάρθρωση επιγονατίδας, υπερφόρτιση από επαναλαμβανόμενα μοτίβα κίνησης. Αυτές οι περιπτώσεις οδηγούν σε εκφυλισμό του χόνδρου και μπορεί να προκαλέσουν βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην άρθρωση. Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα αποκατάστασης ενός επαγγελματία καλαθοσφαιριστή ύστερα από επέμβαση στον αρθρικό χόνδρο του έσω μηριαίου κονδύλου του γόνατος. Το δείγμα αποτέλεσε ένας καλαθοσφαιριστής ηλικίας 27 ετών με ύψος 2,08 μέτρα ο οποίος έπειτα από έντονα συμπτώματα (πόνος, οίδημα, μπλοκάρισμα) στην άρθρωση του δεξιού γόνατος, υποβλήθηκε σε επέμβαση στον χόνδρο με τη μέθοδο των μικροκαταγμάτων. Πριν από την επέμβαση πραγματοποιήθηκε μαγνητική τομογραφία στην πάσχουσα περιοχή για να διαπιστωθεί το είδος και το μέγεθος της βλάβης. Στην πρώτη φάση του προγράμματος και τους πρώτους 2 μήνες, ο αθλητής περπατούσε με την βοήθεια βακτηριών καθώς εφαρμόστηκε παθητική κινητοποίηση του μέλους, ασκήσεις για το εύρος κίνησης και ελεγχόμενη φόρτιση του μέλους σε συνδυασμό με υδροθεραπεία. Στις επόμενες φάσεις ο αθλητής εκπαιδεύτηκε στην επιστροφή στο βάδισμα και το τρέξιμο φτάνοντας προοδευτικά σε όλες τις λειτουργικές κινήσεις όπως αλλαγές κατεύθυνσης, προσγειώσεις, άλματα για την ομαλή προσαρμογή στην επιστροφή στο άθλημα. Εξίσου με την ίδια προοδευτικότητα ο αθλητής εκπαιδεύτηκε σε λειτουργικό ασκησιολόγιο με το βάρος του σώματος και στην συνέχεια με επιπλέον φορτίο για την βελτίωση της δύναμης. Στα αποτελέσματα της μελέτης, ο αθλητής είχε ικανοποιητική δύναμη και λειτουργικότητα στο γόνατος μεταξύ των δύο μελών μέσω ισοκινητικής δυναμομέτρησης και λειτουργικών τεστ (triple hop jump). Συμπερασματικά, ένα πρόγραμμα αποκατάστασης χόνδρινης βλάβης χρειάζεται ιδιαίτερη διαχείριση στην προοδευτικότητα των φορτίων στο λειτουργικό ασκησιολόγιο αλλά και στο χρόνο της επανένταξης ενός αθλητή στο άθλημα.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΝΔΡΙΝΗ ΒΛΑΒΗ, ΓΟΝΑΤΟ, ΜΙΚΡΟΚΑΤΑΓΜΑΤΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

THE EFFECT OF AN EXERCISE PROGRAM ON A PATIENT WITH ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT TEAR

ΖΑΒΟΛΑΣ Γ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

ZAVOLAS G., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

georzavo@phyed.duth.gr

Είναι γνωστό ότι η ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου αποτελεί έναν από τους συχνότερους τραυματισμούς που αντιμετωπίζουν οι αθλητές ποδοσφαίρου. Ορισμένοι παράγοντες στους οποίους μπορεί να οφείλεται ο τραυματισμός αυτός είναι οι συχνές αλλαγές κατεύθυνσης και η επαφή με αντίπαλο, ενέργειες οι οποίες συναντώνται συχνά στο ποδόσφαιρο. Από τη βιβλιογραφία προκύπτει ότι ένα πρόγραμμα αύξησης μυϊκής δύναμης, αναπηδήσεων και βελτίωσης της μηχανικής των κινήσεων συνοδευόμενο από συγκεκριμένες αξιολογήσεις έχει θετική επίδραση στην αύξηση του ποσοστού αθλητών οι οποίοι επιστρέφουν στις πρότερες επιδόσεις τους αλλά και δεν παρουσιάζουν επανατραυματισμό. Σκοπός της περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν η εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου άσκησης με στόχο την επιστροφή ενός αθλητή ποδοσφαίρου ηλικίας 30 ετών (ύψος: 173 εκ., βάρος: 78 κιλά) στην αγωνιστική δράση ύστερα από επέμβαση αποκατάστασης πρόσθιου χιαστού. Το πρόγραμμα αποκατάστασης περιλάμβανε 23 συνεδρίες, εκ των οποίων στις πρώτες τρεις πραγματοποιήθηκε μόνο εκμάθηση των ασκήσεων και εξέταση σε ισοκινητικό μηχάνημα. Στις πρώτες δέκα συνεδρίες του προγράμματος δόθηκε έμφαση στη βελτίωση της μονοποδικής σταθερότητας, της αντοχής στη δύναμη και στην ομαλή εκτέλεση τρεξίματος. Στις επόμενες δέκα η έμφαση μετατοπίστηκε στη μέγιστη δύναμη, την ισχύ και τη μέγιστη ταχύτητα με τη χρήση πλειομετρικών ασκήσεων και αλλαγές κατεύθυνσης. Στη δέκατη πέμπτη και στην τελευταία συνεδρία ο ασκούμενος εκτέλεσε επιτυχώς τις δοκιμασίες στο ισοκινητικό και κάλυψε τις απαιτήσεις δύναμης και ταχύτητας που είχαν τεθεί ενώ τα συμπτώματα πόνου είχαν εξαλειφθεί. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι ένα πρωτόκολλο άσκησης που δίνει έμφαση στα αυστηρά κριτήρια επανένταξης με αντικειμενικές αξιολογήσεις βασισμένο στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, μπορεί να έχει πρακτική εφαρμογή σε αθλητές ποδοσφαίρου.

Λέξεις – κλειδιά: ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ, ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΘΙΟ ΧΙΑΣΤΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΣΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ

REHABILITATION PROGRAM AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY AND THE EFFECT OF LONG-TERM QUARANTINE TO THE INJURED

ΛΑΖΑΡΗ Β., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ.

LAZARI V., TSAKYRIDIS L.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lazarivasia91@gmail.com

Ένας από τους πιο συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς στο γόνατο είναι η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Αθλητές οι οποίοι συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, το σκι και γενικώς αθλήματα που έχουν αιφνίδια αλλαγή κατεύθυνσης, είναι επιρρεπείς σε κακώσεις του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου. Ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μετά από ρήξη ΠΧΣ συνήθως διαρκεί 5 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 ΠΧΣ με σκοπό να επανέλθει στην καθημερινότητά του. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα τους πρώτους 2 μήνες περιελάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης με σωματικό βάρος και σταδιακά με ελεύθερα βάρη με χαμηλά ή και μηδενικά φορτία, εύρους κίνησης και χαμηλής δυσκολίας ιδιοδεκτικότητας. Τον 3^ο έως τον 5^ο μήνα προχωρήσαμε σε ασκήσεις με επιπλέον φορτία, υψηλής δυσκολίας ιδιοδεκτικότητας και πλήρες εύρους κίνησης. 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 6^ο μήνα 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. Μετά από 6 μήνες πραγματοποιήθηκε η 1η αξιολόγηση και μετά από 12 μήνες έγινε η 2η αξιολόγηση της κατάστασης του ασκούμενου μέσω ερωτηματολογίου για να δούμε σε τι κατάσταση βρίσκεται το πρώην τραυματισμένο πόδι του ασκούμενου και τι επίδραση είχε η καραντίνα της πανδημίας του ιού Covid-19 στην καθημερινή του άσκηση και στα επίπεδα πόνου.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΓΟΝΑΤΟ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΥΠΑΚΡΩΜΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗΣ

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS BETWEEN DIFFERENT EXERCISE METHODS FOR THE MANAGEMENT OF SUBACROMIAL IMPINGEMENT SYNDROME

ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

TSILIAKOU A., KAVOURAS P., SIKOVARIS S., ILIOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aikatsil3@phyed.duth.gr

Το σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής αποτελεί την πιο συχνή αιτία πόνου και περιορισμού της λειτουργικότητας στην ωμική ζώνη καθώς και μια από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες και χρόνια συμπτωματικά εμμένουσες μυοσκελετικές παθήσεις. Παρά την πληθώρα ερευνών στον τομέα της αποκατάστασης και ασκησιογενούς διαχείρισης του συνδρόμου, υπάρχουν πολλά αντικρουόμενα ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διάφορων μεθόδων άσκησης στην διαχείριση αυτού. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η σύγκριση της αποτελεσματικότητας διαφορετικών μεθόδων παρεμβατικής άσκησης στην διαχείριση του πόνου, της λειτουργικότητας, της δύναμης και του εύρους κίνησης της ωμικής ζώνης σε άτομα με σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων MEDLINE, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) και SPORTDiscus. Κριτήρια επιλογής αποτέλεσαν η συγγραφή στην αγγλική γλώσσα, η χρήση και σύγκριση τουλάχιστον δύο διαφορετικών παρεμβατικών πρωτοκόλλων άσκησης χωρίς την παράλληλη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, η δημοσίευσή τους την τελευταία δεκαετία, η συμμετοχή δείγματος ηλικίας μεγαλύτερης των 18 ετών με διάγνωση υπακρωμιακής προστριβής και εμφάνιση συμπτωμάτων περισσότερο από 3 μήνες, χωρίς την ύπαρξη άλλων συνοδών μυοσκελετικών, νευρολογικών ή ρευματικών παθήσεων. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε επιλογή των ερευνών που πληρούσαν τα άνωθεν κριτήρια καθώς και κριτήρια μεθοδολογικής αξιοπιστίας. Από αυτές προέκυψε πως η χρήση διατάσεων για το οπίσθιο τμήμα της ωμικής ζώνης σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα στοχευμένης ενδυνάμωσης οδήγησε σε σημαντικότερη βελτίωση στον πόνο, την λειτουργικότητα, την ανικανότητα και το εύρος κίνησης σε σύγκριση με ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης χωρίς την χρήση αυτών των διατάσεων. Ακόμη, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά ανάμεσα σε προγράμματα άσκησης ανοιχτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας και εύρους κίνησης. Επιπλέον, η προσθήκη έκκεντρων ασκήσεων υψηλού φορτίου για το στροφικό πέταλο δεν οδήγησε σε σημαντικές διαφορές σε σύγκριση με ένα αντίστοιχο πρόγραμμα χωρίς την χρήση έκκεντρων ασκήσεων παρά μόνο στην ισομετρική δύναμη στην απαγωγή 90°. Τέλος, η εφαρμογή έκκεντρων ασκήσεων για τους έξω στροφείς ήταν πιο αποτελεσματική στην μείωση του πόνου, την αύξηση της δύναμης και της λειτουργικότητας σε βάθος χρόνου σε σύγκριση με ένα γενικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης για την ωμική ζώνη ενώ η εφαρμογή έκκεντρων ασκήσεων σε σύγκριση με ένα ίδιο πρόγραμμα σύγκεντρων ασκήσεων δεν οδήγησε σε σημαντικότερες βελτιώσεις. Συμπερασματικά, όλα τα προαναφερθέντα είδη άσκησης δύνανται να οδηγήσουν σε σημαντικές προσαρμογές και βελτιώσεις χωρίς ιδιαίτερες διαφορές στην αποτελεσματικότητά τους, για αυτό και ένα πρόγραμμα άσκησης που απευθύνεται σε ασθενείς με σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής, οφείλει να περιλαμβάνει πληθώρα στοχευμένων ασκήσεων και να αναπροσαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες και την κλινική εικόνα κάθε ασθενούς, σεβόμενο τις φυσιολογικές διαδικασίες επούλωσης και προσαρμογής των ιστών.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΑΚΡΩΜΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗΣ, ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΩΜΙΚΗ ΖΩΝΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Injuries and Rehabilitation

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ REHAB PROGRAMS AND SPORTS INJURIES

ΛΑΖΑΡΗ Β., ΤΣΟΡΛΙΝΗ Α.

LAZARI V., TSORLINI A.

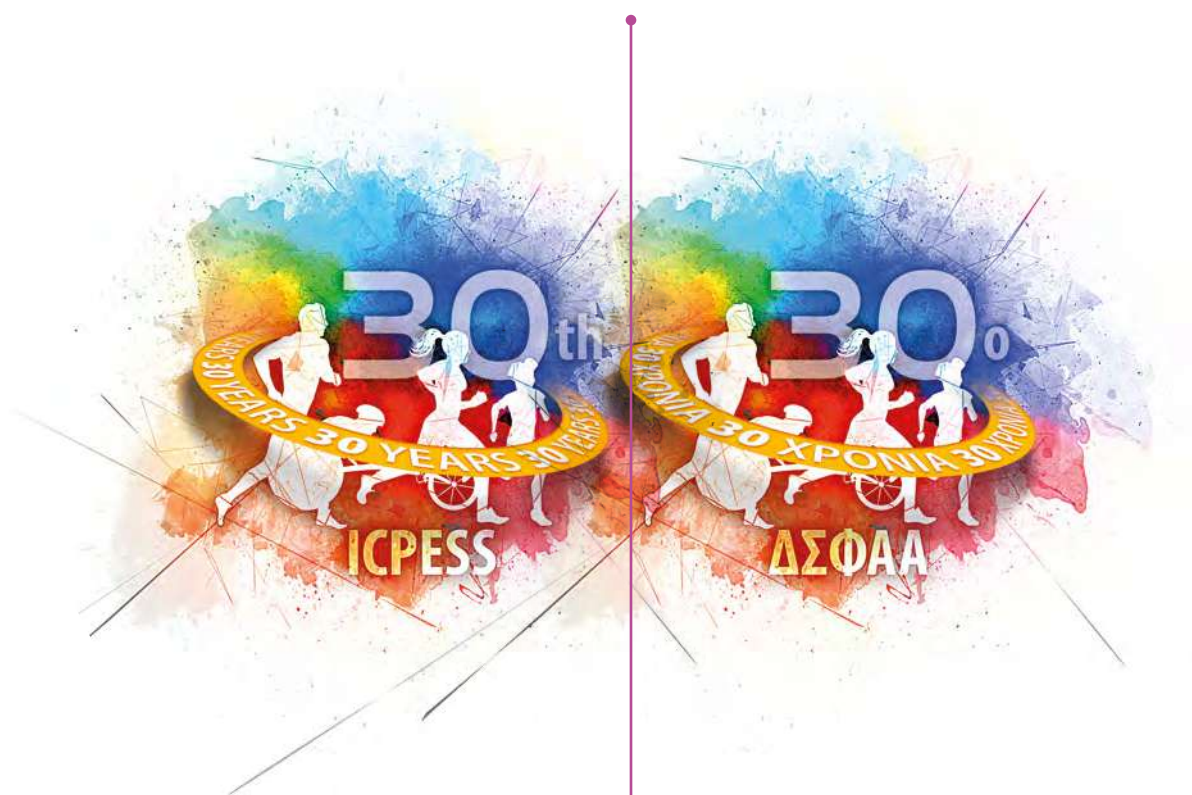
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lazarivasia91@gmail.com

Οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί είναι συχνό ως αποτέλεσμα της αθλητικής συμμετοχής. Ως φυσικό επερχόμενο, οι αθλητές αναζητούν ιατρική βοήθεια από γιατρούς, φυσιοθεραπευτές και αθλητικούς προπονητές. Ο στόχος για αυτούς τους επαγγελματίες αθλητιατρικής και αποκατάστασης τραυματισμών είναι να επαναφέρουν τραυματισμένους αθλητές στους αγώνες όσο το δυνατόν συντομότερα και με ασφάλεια. Η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών εξαρτάται από την τήρηση της καθορισμένης διαδικασίας. Ως αποτέλεσμα, η τήρηση των προγραμμάτων αποκατάστασης τραυματισμών έχει αναπτυχθεί ως θέμα μελέτης στην αθλητική επιστήμη και την αθλητική ψυχολογία. Ο σκοπός αυτού της παρουσίασης είναι να εισαγάγει θεωρίες και μοντέλα από τη βιβλιογραφία σχετικά με την τήρηση αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς και να εξετάσει τη δυνατότητα εφαρμογής τους σε περιβάλλοντα αποκατάστασης παρέχοντας τεχνικές που βασίζονται σε στοιχεία. Η δέσμευση για αθλητική αποκατάσταση αναφέρεται σε τραυματισμένο αθλητή που ακολουθεί (ή δεν ακολουθεί) τις οδηγίες ενός επαγγελματία αθλητικής ιατρικής/τραυματισμού (π.χ. φυσιοθεραπευτές, γιατροί, αθλητικοί προπονητές) σχετικά με τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης. Η πλειοψηφία αυτής της έρευνας έχει χρησιμοποιήσει προτεινόμενες ερευνητικές μεθόδους για τη διερεύνηση των αναμενόμενων στοιχείων που συνδέονται με την τήρηση των τραυματισμένων αθλητών στην αποκατάστασή τους. Η τήρηση της αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς έχει μελετηθεί χρησιμοποιώντας τρεις θεωρητικές προσεγγίσεις: (α) θεωρία προστατευτικών κινήτρων, (β) θεωρία προσωπικής επένδυσης και (γ) μοντέλα γνωστικής αξιολόγησης. Αυτή η παρουσίαση περιέχει τα ερευνητικά ευρήματα σχετικά με την τήρηση της αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς στο πλαίσιο διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων και προτείνει προτάσεις που βασίζονται σε θεωρίες για τη βελτίωση της τήρησης της αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς. Ο σκοπός αυτού του δοκιμίου ήταν να εφαρμόσει τη θεωρία προαγωγής της υγείας στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών προκειμένου να παρέχει πρακτικές τεχνικές για τη βελτίωση της απόδοσης στην πράξη. Έχει πραγματοποιηθεί συστηματική μελέτη σχετικά με τα στοιχεία που προβλέπουν τη συμμόρφωση ενός αθλητή στη διαδικασία αποκατάστασης. Οι ειδικοί αθλητικής ιατρικής/αποκατάστασης τραυματισμών μπορούν να συζητήσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις του τραυματισμού ταυτόχρονα με τα φυσικά μέρη της αποκατάστασης κατά τη διάρκεια προγραμμάτων απεξάρτησης για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη τόσο της συναισθηματικής όσο και της σωματικής διαδικασίας αποκατάστασης. Το προσωπικό αθλητικής ιατρικής/αποκατάστασης τραυματισμών μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να τηρήσουν την αποκατάσταση τραυματισμών τους μαθαίνοντας για τον καθορισμό στόχων, χρησιμοποιώντας θετική και αποτελεσματική επικοινωνία και κατανοώντας τα κίνητρα των αθλητών.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΘΕΩΡΙΕΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αθλητική Ψυχολογία



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΟΡΦΑΝΟΤΡΟΦΕΙΟ: ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ Η ΕΠΙΜΕΛΗΤΡΙΑ ΤΟΥΣ;

QUALITY OF LIFE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS, WHO LIVE IN AN ORPHANAGE: CAN IT BE ACCURATELY ASSESSED BY THEIR CAREGIVER?

ΤΡΑΜΠΑ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

TRAMPA K., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

konstantina64@yahoo.com

Η ποιότητα ζωής (ΠΖ) είναι μια πολυδιάστατη έννοια, που περιλαμβάνει την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την ευημερία του σε όλους τους τομείς της ζωής. Καθώς είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ατομική και δημόσια υγεία, η αξιολόγησή της ήδη από την παιδική ηλικία μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωσή της. Το ερωτηματολόγιο KINDL[®] αποτελεί ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο αξιολόγησης της ΠΖ στις αναπτυξιακές ηλικίες, το οποίο μπορεί να συμπληρωθεί και από τους γονείς των παιδιών. Για τα παιδιά και τους εφήβους που διαβιούν σε ιδρύματα, τη γονική φιγούρα στη ζωή τους υποκαθιστούν οι επιμελητές τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συμφωνίας μεταξύ των τροφίμων ενός ορφανοτροφείου και μίας εκ των επιμελητριών τους, αναφορικά με την αξιολόγηση της ΠΖ τους. Για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού, χορηγήθηκε η ελληνική έκδοση του KINDL[®] στους 13 τροφίμους του ορφανοτροφείου (όλοι άρρενες, ηλικίας 9-17 ετών) και σε μία εκ των επτά επιμελητριών, η οποία εργαζόταν στο ίδρυμα 14 έτη. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ημι-δομημένη συνέντευξη με την επιμελήτρια. Από την ανάλυση των βαθμολογιών τόσο στο σύνολο του KINDL[®] όσο και στις υποκλίμακές του, διαπιστώθηκε (α) το χαμηλό επίπεδο ΠΖ των τροφίμων και (β) μεγάλη ασυμφωνία μεταξύ της επιμελήτριας και των τροφίμων στην αξιολόγηση της ΠΖ τους. Κατά τη συνέντευξη με την επιμελήτρια, τονίστηκε από τη συνεντευξιαζόμενη η συνεχής εναλλαγή προσώπων αναφοράς και οι αρνητικές συνέπειές της στη ζωή των τροφίμων. Επίσης, αναδείχθηκε η αδυναμία εξατομικευμένης φροντίδας στο πλαίσιο του ιδρύματος, καθώς και η έλλειψη κοινής παιδαγωγικής γραμμής μεταξύ των επιμελητριών. Με βάση τα παραπάνω, διαπιστώνεται πως οι νέοι που διαβιούν σε ιδρύματα έχουν χαμηλή ΠΖ, καθώς και ότι μια επιμελήτρια/ένας επιμελητής δεν μπορεί να αξιολογήσει με ακρίβεια την ΠΖ τους, ακόμα και όταν τους φροντίζει για πολλά χρόνια. Το πλαίσιο λειτουργίας του ορφανοτροφείου δυσχεραίνει τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μεταξύ των μελών της δομής, γεγονός που έχει πολλαπλές αρνητικές συνέπειες στην ΠΖ των τροφίμων.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΥΗΜΕΡΙΑ, ΙΔΡΥΜΑΤΑ, ΤΡΟΦΙΜΟΙ, ΕΠΙΜΕΛΗΤΕΣ



ΤΑΣΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

PREVALENCE OF EATING DISORDERS AND PERFECTIONISM IN ADOLESCENT RHYTHMIC GYMNASTS

ΔΟΝΤΗ Ο., ΠΛΕΞΙΔΑ Π., ΔΟΝΤΗ Α., ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

DONTI O., PLEKSIDA P., DONTI A., GASPARI V., PSYCHOUNTAKI M.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

odonti@phed.uoa.gr

Η τάση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών συσχετίζεται με χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η τελειοθρία, σε ενήλικο πληθυσμό. Ωστόσο, η έρευνα είναι περιορισμένη σε εφήβους και δεν υπάρχουν ευρήματα για αθλήτριες. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της τάσης εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και της τελειοθρίας, σε 89 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής (ηλικία: 13.4 ± 1.5 έτη, προπονητική εμπειρία: 7 ± 2 έτη, δείκτης μάζας σώματος: 17.0 ± 2.0 kg/m²), διεθνούς επιπέδου ($n = 41$) και επιπέδου αναψυχής ($n = 48$). Για τη διερεύνηση των διατροφικών στάσεων των αθλητριών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Διατροφικών Στάσεων EAT 26 και για την αξιολόγηση της τελειοθρίας το Ερωτηματολόγιο Τελειοθρίας στον Αθλητισμό. Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι 41.46% των αθλητριών διεθνούς επιπέδου και 14.58% των αθλητριών επιπέδου αναψυχής είχαν συνολική τιμή ≥ 20 στην κλίμακα Διατροφικών Στάσεων EAT 26. Οι αθλήτριες διεθνούς επιπέδου είχαν υψηλότερες τιμές από τις αθλήτριες επιπέδου αναψυχής στο συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου EAT-26 ($p = 0.002$) και στις υποκλίμακες «δίαιτα» ($p = 0.012$) και «στοματικός έλεγχος» ($p < 0.001$) καθώς και στο Ερωτηματολόγιο Τελειοθρίας στον Αθλητισμό ($p = 0.005$) και τις υποκλίμακες «προσπάθεια για τελειότητα» ($p < 0.001$) και «προσωπικά στάνταρ» ($p < 0.001$). Δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στις υποκλίμακες «ανησυχίες για λάθη» ($p = 0.429$) και «αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες» ($p = 0.096$). Η ανάλυση παλινδρόμησης στις αθλήτριες διεθνούς επιπέδου έδειξε ότι οι «αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες», ο δείκτης μάζας σώματος και η προπονητική εμπειρία ερμήνευσαν το 33.2% της διακύμανσης των τιμών στο EAT-26. Αρνητική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ προπονητικής εμπειρίας και τάσης εμφάνισης διατροφικών διαταραχών στις αθλήτριες διεθνούς επιπέδου ενώ δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των υποκλιμάκων της τελειοθρίας και του EAT-26 στις αθλήτριες επιπέδου αναψυχής ($p > 0.316$). Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι η συμμετοχή σε αθλήματα με αυστηρά κριτήρια ελέγχου του σωματικού βάρους, όπως η ρυθμική γυμναστική και ιδιαίτερα, το υψηλό επίπεδο απόδοσης, αποτελούν παράγοντες κινδύνου εμφάνισης διατροφικών διαταραχών, επιβεβαιώνοντας προγενέστερες έρευνες. Οι «αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες» και ο δείκτης μάζας σώματος φαίνεται ότι σχετίζονται με την τάση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου ενώ σε αθλήτριες επιπέδου αναψυχής η τελειοθρία δεν συσχετίστηκε με τάσεις εμφάνισης διατροφικών διαταραχών.

Λέξεις - κλειδιά: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΕΦΗΒΕΙΑ, ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΒΟΥΛΙΜΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΛΙΤ ΝΕΑΡΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ IMPACT OF COVID-19 ON THE PSYCHOLOGY OF ELITE YOUTH VOLLEY PLAYERS

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

KONSTANTINIDIS C., GIANNAKOPOULOS A., BEBETSOS E.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

konstanc@phyed.duth.gr

Η εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 εγείρει ανησυχίες για αυξημένο πανικό και άγχος σε άτομα που έχουν παγιδευτεί σε μια ενδεχομένη απειλή του κορονοϊού, είτε αυτή είναι πραγματική είτε θεωρητική. Οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία δεν έχουν ελεγχθεί πλήρως στον πληθυσμό των νεαρών ατόμων. Ο εγκλεισμός που προκύπτει από τη νόσο, είχε τεράστιο αντίκτυπο στην υγεία των ανθρώπων. Στον αθλητισμό ειδικά, οι αθλητές έπρεπε να αντιμετωπίσουν την απογοήτευση των στόχων τους και τις αλλαγές στις συνήθειες εκπαιδευτικές τους ρουτίνες. Η κατάσταση αυτή, η οποία αποτελεί μια εντελώς καινούργια πρόκληση αλλά και διαταραχή, θα μπορούσε να έχει επιπτώσεις στην ευημερία τους. Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε ο συναισθηματικός αντίκτυπος που δέχθηκαν elite νεαροί αθλητές βόλεϊ, σε εθνικό επίπεδο, σε συνδυασμό με τον τρόπο διαχείρισή τους κατά το δεύτερο κύμα του COVID-19 και η υποχρεωτικός εγκλεισμός που το συνόδευε. Πιο συγκεκριμένα, μετρήθηκε εάν το φύλο των αθλητών αυτών επηρέασαν την ψυχολογική τους κατάσταση κατά την περίοδο ένταξης. Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι η πρώτη έρευνα σε αυτόν τον πληθυσμό για αυτήν την περίοδο. Η προσπάθεια αυτή αναδεικνύει τη μοναδικότητα τόσο στις ελληνικές όσο και στις διεθνείς βιβλιογραφία, λόγω ερευνητικού κενού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 106 ελίτ (Προ-εθνική, Εθνική) νεαροί/ες αθλητές/τριες πετοσφαίρισης, 55 άνδρες (U20) και 51 γυναίκες (U19). Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Bebetsos, Konstantinidis, Filippou, & Bebetos, 2022) του «Ερωτηματολογίου της Ρύθμισης Συναισθημάτων» (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), των Gross και John (2003). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερους δείκτες από ότι οι άνδρες στους τομείς «Επανεκτίμηση» και «Καταστολή». Εν τέλει οι συνέπειες της COVID-19 έγιναν αισθητές και στον χώρο της πετοσφαίρισης στην ελλαδική επικράτεια, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τον γυναικείο πληθυσμό.

Λέξεις - κλειδιά: COVID-19, LOCKDOWN, ΦΥΛΟ, ELITE ΑΘΛΗΤΕΣ



ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

OFFICE WORKERS' PERCEPTIONS FOR A VIRTUAL REALITY TRAINING SYSTEM

ΤΟΥΛΟΥΔΗ Ε., ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ., ΓΟΥΔΑΣ Μ., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι.

TOULOUDI E., HASSANDRA M., GOUDAS M., THEODORAKIS Y.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

elina.touloudi1995@gmail.com

Η παρούσα μελέτη έχει ως σκοπό την εξέταση της εφαρμοσιμότητας και αποδοχής ενός συστήματος άσκησης εντός εικονικού περιβάλλοντος που επιτρέπει στους εργαζόμενους να ασκούνται κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, εντός του ωραρίου εργασίας τους. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 εργαζόμενες γυναίκες σε καθιστική απασχόληση, ηλικίας 20 έως 61 ετών. Μετά το τέλος της πειραματικής διαδικασίας συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν την «προσωπική καινοτομία» (Personal innovativeness, Agarwal, 1998) με 4 ερωτήσεις, την «ευχαρίστηση» (Perceived enjoyment, Rasimah, 2011) με 6 ερωτήσεις, τις «στάσεις» (Attitudes, Ajzen, 2006) με 6 διπολικές ερωτήσεις, την «πρόθεση για μελλοντική χρήση» (Intended future use, Rasimah, 2011) με 3 ερωτήσεις, την «ευχρηστία» με το System Usability Scale, την «προτίμηση» για την άσκηση με μάσκα εικονικής πραγματικότητας ή χωρίς με 8 ερωτήσεις (self-report), την ευχαρίστηση/ενδιαφέρον με το Intrinsic Motivation Inventory και τις αντιλήψεις για τον εξοπλισμό (Mrakic-Sposta, 2018) με 9 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δίνονταν σε κλίμακα Likert 1-5 (Διαφωνώ απόλυτα – Συμφωνώ απόλυτα), εκτός από τη μεταβλητή της προτίμησης, όπου επέλεξαν μεταξύ των δύο τρόπων άσκησης. Επιπρόσθετες πληροφορίες λήφθηκαν από συνέντευξη σχετικά με τα συναισθήματα και αντιλήψεις για το σύστημα άσκησης. Υπήρχαν δυο συνθήκες άσκησης, η πρώτη περιλάμβανε 15 λεπτά ποδηλασίας σε στατικό ποδήλατο με σταθερή χαμηλή ταχύτητα και ταυτόχρονη έκθεση σε απλές μαθηματικές πράξεις και η δεύτερη περιλάμβανε ποδηλασία 15 λεπτών σε εικονικό περιβάλλον με σταθερή χαμηλή ταχύτητα, φορώντας μια μάσκα εικονικής πραγματικότητας και χρησιμοποιώντας ένα τηλεχειριστήριο για την επιλογή μουσικής και απάντηση σε μαθηματικές πράξεις που εμφανίζονταν στην οθόνη. Για την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών και ανάλυση συχνοτήτων για τη μεταβλητή της προτίμησης. Τα ποιοτικά δεδομένα αναλύθηκαν με θεματική ανάλυση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχουσες έδειξαν ιδιαίτερη προτίμηση για την άσκηση με το σύστημα εικονικής πραγματικότητας και κατέγραψαν υψηλά σκορ στις μεταβλητές της αποδοχής, της πρόθεσης για μελλοντική χρήση, της ευχαρίστησης και ευχρηστίας. Επιπλέον, δήλωσαν ότι ένιωσαν παρούσες μέσα στο εικονικό περιβάλλον, είχαν υψηλό αίσθημα ελέγχου και δεν αντιμετώπισαν δυσκολία στη χρήση του συστήματος. Συμπερασματικά, η άσκηση σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας ήταν αποδεκτή, εύχρηστη και ευχάριστη για τις εργαζόμενες γραφείου. Τα ενθαρρυντικά ευρήματα της μελέτης αυτής υποδεικνύουν ότι οι εργαζόμενες θα μπορούσαν να αποδεχτούν ένα σύστημα άσκησης σε εικονικό περιβάλλον στο χώρο εργασίας τους ώστε να ασκούνται κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ωστόσο, χρειάζεται να γίνουν μελέτες με μεγαλύτερη διάρκεια παρέμβασης, για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα του συστήματος άσκησης εικονικής πραγματικότητας σε παραμέτρους υγείας, φυσικής κατάστασης και διατήρησης.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ, ΑΠΟΔΟΧΗ, ΕΥΧΡΗΣΤΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΩΝ ΛΟΓΩ COVID-19 ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC AND RESTRICTIONS IN ATHLETES' MENTAL HEALTH. A LITERATURE REVIEW

ΑΧΛΑΤΗΣ Β., ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ Π.

ACHLATIS V., ZAFIRIADIS P.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vlach899@gmail.com

Οι αθλητές έχουν υψηλότερο κίνδυνο προσβολής από λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, όπως είναι η COVID-19. Η πανδημία της COVID-19 οδήγησε σε πληθώρα μέτρων περιορισμού της διασποράς όπως η αναβολή πολλών αθλητικών διοργανώσεων. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία των αθλητών σε μία ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Για την ανεύρεση μελετών, έγινε αναζήτηση στο Pubmed με τις λέξεις-κλειδιά "COVID-19" "athletes" "mental health" "lockdown". Σε κάποιες μελέτες, οι αθλητές φαίνεται να αύξησαν τον χρόνο άσκησής τους στη διάρκεια της πανδημίας, όμως στις περισσότερες, η πανδημία οδήγησε στην ελάττωση των ωρών και ημερών προπόνησης των αθλητών. Επίσης, η περίοδος της πανδημίας ευνόησε την «καθιστική συμπεριφορά» και προκάλεσε συμπτώματα διατροφικών διαταραχών σε πολλούς αθλητές (έως και περίπου 20-30% ανάλογα με τη μελέτη). Η μεγαλύτερη επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία φάνηκε στην εμφάνιση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης στους αθλητές (από περίπου 15-20% μέχρι και >50% ανάλογα με τη μελέτη). Ακόμα, δεν έλειψε η εμφάνιση αϋπνίας και κόπωσης (έως και περίπου 38% σε μία μελέτη), ελάττωσης της ποιότητας ζωής και ελάττωση της γενικής ψυχικής υγείας των αθλητών. Τα ευρήματα αυτά καθιστούν απαραίτητη την έγκαιρη αξιολόγηση της ψυχικής υγείας των αθλητών (ειδικά σε μία τόσο στρεσογόνα περίοδο όπως η πανδημία) και την ανάπτυξη κατάλληλων παρεμβάσεων για τη βελτίωση αυτού του προβλήματος.

Λέξεις – κλειδιά: COVID-19, ATHLETES, MENTAL HEALTH, LOCKDOWN



ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

BURN OUT SYNDROME OF PHYSICAL EDUCATION GRADUATES IN ADAPTED SWIMMING

ΔΙΓΑΛΕΤΟΥ Μ.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.¹, ΓΙΑΚΑΣ Ι.²

DIGALETOU M.¹, BEBETSOS E.¹, TSITSKARI E.¹, GIAKAS I.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

digaletou.m@gmail.com

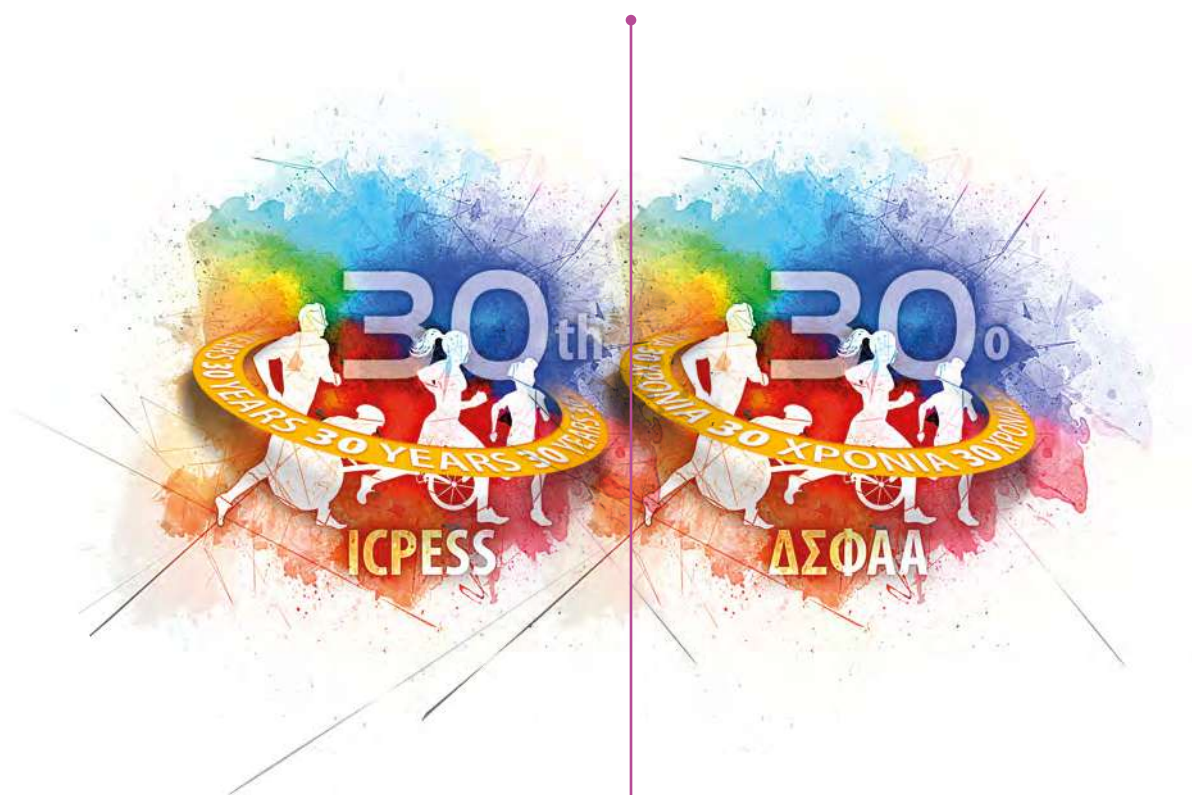
Η επαγγελματική εξουθένωση συνιστά ένα σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και μειωμένης προσωπικής επίτευξης όπου μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα διαφόρων επαγγελμάτων, τα οποία μέσω της εργασίας τους, προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο. Η εκδήλωση του δεν αποτελεί αντίδραση από μία στιγμιαία στρεσογόνα κατάσταση αλλά από μακροχρόνια έκθεση σε καταστάσεις άγχους και στρες. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί ο βαθμός του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης των πτυχιούχων ΦΑ που εργάζονται ως προπονητές προσαρμοσμένης κολύμβησης σε αθλητικά σωματεία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε είναι η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Κλίμακας Επαγγελματικής Εξουθένωσης» η οποία αποτελείται από 22 ερωτήσεις αυτο-αξιολόγησης, χωρισμένες σε τρεις παράγοντες: 1) Συναισθηματική Εξάντληση (ΣΕ), 2) Προσωπική Επίτευξη (ΠΕ) και 3) Αποπροσωποποίηση (Α). Στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν και ερωτήσεις σχετικά με: α) το μορφωτικό επίπεδο, β) τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας και γ) τις συνθήκες εργασίας. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με την χρήση ηλεκτρονικής φόρμας. Πραγματοποιήθηκαν στατιστικές αναλύσεις: 1) Αξιοπιστίας και 2) Διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και πιο συγκεκριμένα για τον παράγοντα ΣΕ όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο και τις συνθήκες εργασίας και για τον παράγοντα ΠΕ όσον αφορά τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας. Συμπερασματικά, από τα ευρήματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι σπουδές, οι συνθήκες εργασίας και τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας σχετίζονται με την συναισθηματική εξάντληση και την προσωπική επίτευξη, παράγοντες του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Sports Psychology





E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

VIRAL SKIN INFECTIONS IN BEACH VOLLEYBALL ATHLETES

TERTIPI N., SFYRI E., KEFALA V., PAPAGEORGIOU E., RALLIS E.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ntertipi@uniwa.gr

Viral skin infections often affect the sports community. The aim of this study was to assess the rates, location sites, and seasons of appearance of common viral cutaneous diseases in beach volleyball athletes in Greece. Five hundred and forty-nine beach volleyball athletes participated in this study. We studied three viral skin infections, herpes simplex (type 1), molluscum contagiosum and warts. The average age was 28.4 years. An online questionnaire was created by the researchers and disseminated via e-mail to the athletes by the Hellenic Volleyball Federation in November 2020 using Google Forms. This study was approved by the Ethics Committee of Research of the University of West Attica (20.07.2020/app.no.48944) and by the Hellenic Volleyball Federation (06.03.2019/app.no.746). The questionnaire included demographic characteristics, gender and age, as well as questions about: (a) viral skin infections—herpes simplex (type 1), molluscum contagiosum and warts; (b) the season when the appearance of the infections occurred; (c) the location on the body where these infections appeared; (d) practice information— yearly, weekly and daily practice, related to the type of infection. The normality assumption was evaluated using the Kolmogorov–Smirnov criterion ($p > 0.05$ for all variables), histograms and normal probability plots. Bivariate analyses were conducted and included the X2 test and the X2 trend test to determine the associations between categorical variables, and the Mann–Whitney test to investigate group differences within continuous variables. A two-sided p -value of 0.05 was considered statistically significant. Incidence rates correlated in relation to age: (a) warts ($p < 0.001$), molluscum contagiosum ($p < 0.001$), and herpes simplex ($p = 0.001$); (b) years of training: warts ($p < 0.001$), molluscum contagiosum ($p < 0.001$), and herpes simplex ($p = 0.004$); (c) average hours of daily training: molluscum contagiosum ($p = 0.006$) and herpes simplex ($p < 0.010$). With regard to the body location sites, for athletes who had been diagnosed with herpes simplex and molluscum contagiosum the most frequently identified body location site was their corpus and for athletes with warts, the soles of their feet. Our findings may suggest that persisting viral skin infections afflict beach volleyball athletes. Adequate knowledge and the rapid initiation of therapy helps to ensure no disruption of team exercise and competitions.

Keywords: VIRAL SKIN INFECTIONS, BEACH VOLLEYBALL ATHLETES, EPIDEMIOLOGY



COMMON VIRAL CUTANEOUS INFECTIONS IN SWIMMERS

SFYRI E., TERTIPI N., KEFALA V., PAPAGEORGIOU E., RALLIS E.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

elsfiri@uniwa.gr

Molluscum contagiosum (MC) and warts are common viral infections of the skin. Public swimming pools can be the source of infections due to micro-organisms. Data regarding the prevalence of MC and verruca in competitive swimmers are lacking in literature. The purpose of this study was to determine the incidence of MC and warts cases among young competitive swimmers participating in Greek swimming clubs. The study was approved by the Ethic Committee of the University of West Attica and the Hellenic Swimming Federation. Due to COVID-19 pandemic restriction measures, an online survey was conducted, from March to May 2021. Ten swimming clubs from Attica Region and province cities were participate. Swimmers' parents (9-12 years old and 13+ years old) and adult swimmers were asked to complete an anonymous questionnaire. Participation was not mandatory. The data analysis was estimated with statistical package IBM SPSS 26.0. 244 swimmers enrolled in this study (response rate: 24.3%). 12,3% (n:30) reported MC and 43% (n:105) warts, during their swimming career, diagnosed and treated by dermatologists. There was no different between sexes for MC but diagnoses of warts were higher in females (46,3%). Most of the responders with MC were in the 13-14 age categories (n:11, 19.3%), but the infection rate was higher among adult swimmers (n:10, 20.4%). Elder groups were more likely to be infected with warts. The incidence of MC and warts in swimmers who use outdoor facility was higher. History of seasonal allergies had an increased risk of heaving MC (OR = 3.026 CI 95% 1.379–6.640, p = 0.004). A family history of warts (OR = 2.107 CI 95% 1.557–2.852 p = 0.012) and atopy (OR = 2.729 CI 95% 1.111–6.706 p = 0.024) had an increased risk of warts infection. Axillary and trunk were the most common sites of primary infection for MC (73.3%, p=0.016) but warts mainly appeared on the soles (45,7%). Sharing training fins, walking barefoot on pool's deck and placing clothes and towels/bathrobes on the communal benches are behaviors with high risk of both infections. In our study, wart's and MC's incidence in Greek swimmers is considered high. An early diagnosis of warts and MC lesions must be implemented in every swimmer through dermatological examination. Taking proper measures for reducing the risk of warts and MC transmission, such as strict swimming pool rules and recommendations for swimmer's behavior, in Greek swimmers is mandatory.

Keywords: VIRAL CUTANEOUS INFECTIONS, SWIMMING, MOLLUSCUM CONTAGIOSUM, WARTS, YOUNG COMPETITIVE SWIMMERS, GREECE

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΟΣΦΥΙΚΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΛΟΓΟ ΤΗΣ ΕΝΤΟΝΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

THERAPEUTIC EXERCISE IN PEOPLE WITH CHRONIC LUMBAR PAIN DUE TO SEDENTARY LIFESTYLE

ΓΙΑΤΡΑΚΟΣ Μ.^{1,2}

GIATRAKOS M.^{1,2}

¹ΜΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ

¹METROPOLITAN COLLEGE

²UNIVERSITY OF EAST LONDON

Giatrakos.m@outlook.com

Έχει παρατηρηθεί ότι την τελευταία δεκαετία, ο καθιστικός τρόπος ζωής και η αδρανοποιημένη καθημερινότητα αποτελεί μια από τις πιο συχνές και βλαβερές συνήθειες για τον οργανισμό, καθώς αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων που περνούν εκτεταμένες περιόδους σε καθιστή θέση κατά την διάρκεια της εργασίας αλλά του ελεύθερου χρόνου. Δυστυχώς, η πλειοψηφία των ενηλίκων εμφανίζονται ανενεργοί ως προς τον παράγοντα της άσκησης και αυτό βαίνει μειούμενο στο πέρασμα των χρόνων. Ο καθιστικός τρόπος ζωής ευθύνεται για αρκετές μυοσκελετικές παθήσεις καθώς πολλές από αυτές αφορούν και τους πόνους που προκαλούνται στην οσφυϊκή μοίρα (μέση). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης σε άτομα με χρόνια πόνο στη μέση με αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής. Η βιβλιογραφία που συγκεντρώθηκε απαρτίζεται από 7 μετα- αναλύσεις 6 ανασκοπήσεις & 31 ερευνητικές μελέτες. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι ασκήσεις σταθεροποίησης, κινητικού ελέγχου, μέθοδος McKenzie, Μέθοδος nerve flossing, ασκήσεις ευκαμψίας ισχίου, και ορισμένες διατατικές ασκήσεις είχαν θετικά αποτελέσματα στην απομάκρυνση του πόνου και βελτίωση λειτουργικότητας της οσφύος.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ, ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΣ ΤΡΠΟΣ ΖΩΗΣ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΣΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

INVESTIGATION OF MUSCULOSKELETAL PROBLEMS AND THEIR CONSEQUENCES IN THE SPINE OF OFFICE WORKERS

ΣΑΡΔΗ Ε., ΜΑΚΡΗ Γ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

SARDI E., MAKRI G., MPENEKA A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evanthia.sardi@gmail.gr

Τα τελευταία χρόνια, με την άνοδο της τεχνολογίας η εργασία μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή έχει αυξηθεί. Άμεσα συνδεδεμένη με την καθιστική εργασία, επιφέρει πόνους και δυσφορία στην σπονδυλική στήλη τόσο κατά την εργασία, όσο και κατά την επιστροφή στο σπίτι. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να υποδείξει τα κυριότερα σημεία του μυοσκελετικού πόνου που αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοι γραφείου και κατά πόσο υπάρχει η δυνατότητα επίλυσης τους στον χώρο εργασίας. Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 90 υπάλληλοι γραφείου ηλικιών 22 μέχρι και 70 ετών, διάφορων επαγγελμάτων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με την συλλογή ερωτηματολογίων. Οι ερωτήσεις αναφέρονταν στην ύπαρξη κάποιου μυοσκελετικού πόνου την τελευταία βδομάδα στην άνω ράχη, σε ποια σημεία παρουσιάζεται και τι ένταση έχει σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, αν παρέχονται ευκαιρίες αντιμετώπισης στον χώρο εργασίας, καθώς και ποιες μπορεί να είναι και τελικά αξιολογήσαμε την διάθεση των εργαζομένων σε μια ξεχωριστή κλίμακα από το -5 (πολύ άσχημα) έως το 5 (πολύ καλά). Η στατιστική μέθοδος που εφαρμόστηκε είναι η περιγραφική στατιστική και η ανάλυση συχνοτήτων. Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των αποτελεσμάτων είναι το SPSS. Η συντριπτική πλειοψηφία των υπαλλήλων (83,3%) δήλωσε πως νιώθει πόνο την τελευταία εβδομάδα άνω ράχη και δεν έχει παροχές στον χώρο εργασίας (96,3%). Η διάθεση των περισσότερων υπαλλήλων κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν καλή (37%). Παρότι σχεδόν όλοι οι υπάλληλοι παρουσιάζουν μυοσκελετικό πόνο στην άνω ράχη, η μέριμνα από την πλευρά του εργασιακού χώρου είναι μηδαμινή. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν αναλυτικά οι ανατομικές περιοχές που σημειώνεται ο πόνος των υπαλλήλων, καθώς και η έντασή του και πόσο επιτακτική είναι η ανάγκη για την παρουσία ενός προγράμματος άσκησης στον χώρο εργασίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ, ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ YOGA ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ THE EFFECT OF YOGA PROGRAM ON PEOPLE WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

ΜΟΥΣΙΤΣΑ Ε., ΜΟΥΣΙΤΣΑ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Β.

MOUSITSA E., GIOFTSIDOU A., BENEKA A., MALLIOU V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evdomous2@phyed.duth.gr

Ο χρόνιος πόνος στη μέση (CLBP) είναι ο πιο διαδεδομένος από τις επώδυνες μυοσκελετικές παθήσεις και επηρεάζει σχεδόν το 60-80% των ανθρώπων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Ένα πρόγραμμα άσκησης όπως η Yoga που συνδυάζει μυϊκή δύναμη και ευελιξία νου και σώματος μπορεί να είναι ευεργετικό για την αποκατάσταση του CLBP. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός παρεμβατικού προγράμματος Yoga σε άτομα που πάσχουν από χρόνια πόνο στη μέση (CLBP). Στη μελέτη συμμετείχαν 15 άτομα που έπασχαν από χρόνια πόνο στη μέση και έλαβαν πρωτόκολλο άσκησης ενός συνδυαστικού προγράμματος Hatha και Iyengar Yoga. Για την αξιολόγηση του δείγματος χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Roland and Morris, το οποίο περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις και εκτιμά την λειτουργική ικανότητα και τον πόνο ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος yoga και αμέσως μετά την ολοκλήρωσή του. Το παρεμβατικό πρόγραμμα yoga είχε διάρκεια μίας ώρας, 4 φορές την εβδομάδα για 6 μήνες. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση T-test και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < .05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, από τις αρχικές στις τελικές αξιολογήσεις διαφοροποιήθηκε στατιστικά σημαντικά η απόδοση σε 7 από τις 24 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου Roland and Morris. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το προτεινόμενο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης yoga ήταν αποτελεσματικό στην βελτίωση παραμέτρων λειτουργικής ικανότητας και πόνου ατόμων με χρόνια πόνο στη μέση.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, YOGA



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

THERAPEUTIC EXERCISE IN WATER IN PEOPLE WITH OSTEOARTHRITIS IN THE KNEE AND HIP JOINT

ΦΥΡΓΑΔΗ Μ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

FYRGADI M., BAXEVANI M., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mixafirg@gmail.com

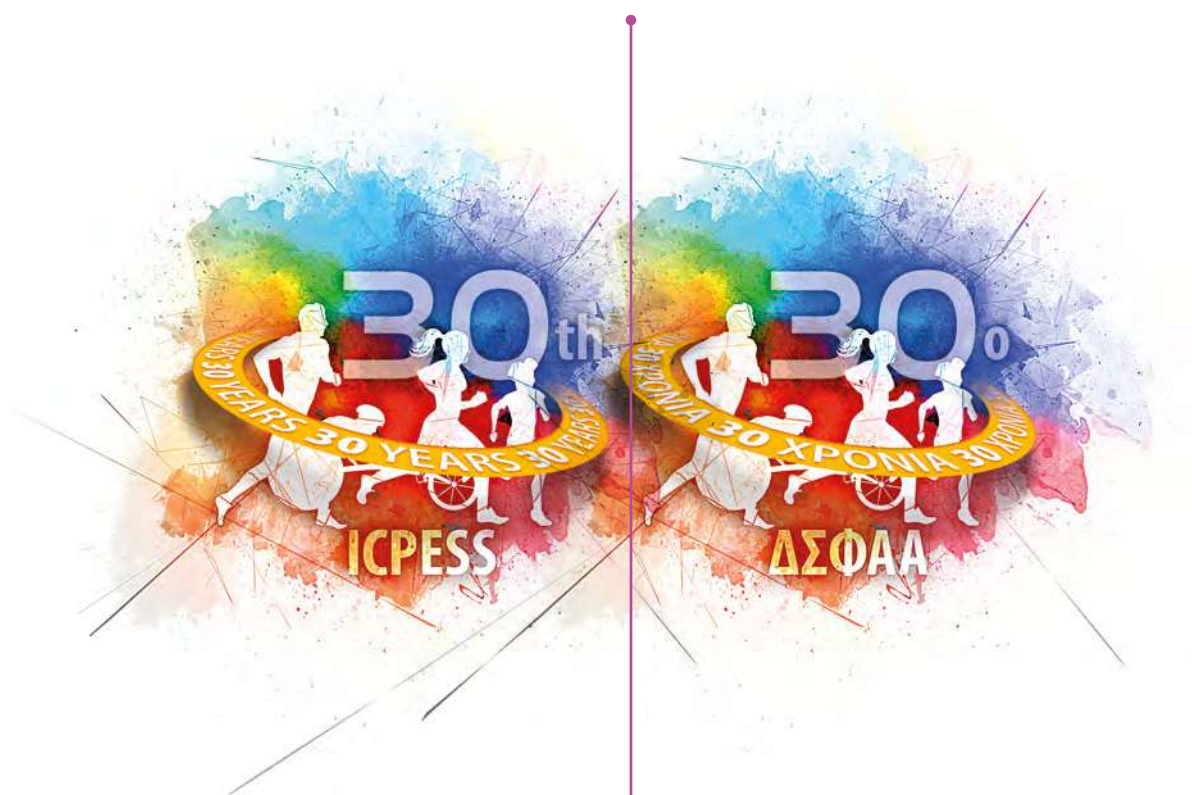
Η οστεοαρθρίτιδα, το πιο συχνό είδος αρθρίτιδας, είναι μία πάθηση η οποία προσβάλλει μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων, και κυρίως τα άτομα μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων. Ειδικότερα, εμφανίζεται με υψηλή συχνότητα στις αρθρώσεις του γόνατος και του ισχίου. Για την αντιμετώπιση της πάθησης στη βιβλιογραφία έχουν αναφερθεί αρκετοί τρόποι, με έναν από τους πιο σημαντικούς να αποτελεί η θεραπευτική άσκηση στο νερό. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας για τη μελέτη της επίδρασης της θεραπευτικής άσκησης στο νερό σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα στις αρθρώσεις του γόνατος και του ισχίου. Εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων, αξιολογώντας κάποιους σημαντικούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων ήταν ο πόνος που εμφάνιζαν οι ασθενείς, η λειτουργική ικανότητα και η ποιότητα ζωής. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μέσω των βάσεων δεδομένων "PubMed" και "Google Scholar" και αποτελούσαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Η εύρεση των άρθρων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των ακόλουθων φράσεων-κλειδίων: "knee osteoarthritis and aquatic (water) exercise", "knee osteoarthritis and aqua-cycling", "knee and/or hip osteoarthritis and aquatic exercise", "knee osteoarthritis, aquatic exercise and dance", "hip osteoarthritis and aquatic (water) exercise" και "knee and/or hip osteoarthritis and hydrotherapy" και συνολικά βρέθηκαν 96 άρθρα, εκ των οποίων τα 16 πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής και εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα. Παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των άρθρων αφορούσε την άρθρωση του γόνατος και τα παρεμβατικά προγράμματα περιείχαν ένα συνδυασμό ασκήσεων βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας και του εύρους κίνησης των ασθενών, καθώς και ασκήσεις ισορροπίας και ενδυνάμωσης των κάτω άκρων. Συνολικά, φάνηκε ότι όλες σχεδόν οι εξεταζόμενες παράμετροι, συμπεριλαμβανομένου του πόνου, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής, παρουσίασαν βελτίωση. Υψηλή αποτελεσματικότητα ως προς την αντιμετώπιση της πάθησης επέφεραν ποικίλοι τρόποι θεραπευτικών ασκήσεων, μεταξύ των οποίων, η υδάτινη ποδηλασία, το υδάτινο τρέξιμο (είτε σε διάδρομο είτε με βοηθητικό εξοπλισμό επίπλευσης) και η γυμναστική στο νερό με το βάρος του σώματος. Συμπερασματικά, η θεραπευτική άσκηση στο νερό είναι ένας ιδιαίτερα προτιμώμενος τρόπος αντιμετώπισης της οστεοαρθρίτιδας, καθώς είναι σημαντικά τα οφέλη άσκησης στο υδάτινο περιβάλλον λόγω των ιδιοτήτων του νερού, όπως η ελαχιστοποίηση της επιβάρυνσης στις πληγείσες αρθρώσεις σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, άτομα υπέρβαρα και άτομα τρίτης ηλικίας. Τέλος, το εναλλασσόμενο βάθος εξάσκησης μπορεί να μειώσει το αίσθημα και τον κίνδυνο πτώσης προσφέροντας μεγαλύτερο χρόνο αντίδρασης, να αυξήσει τον ορθοστατικό έλεγχο και να προσομοιάσει, ακόμη, τις κινήσεις της καθημερινότητας.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ, ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΙΣΧΙΟΥ, ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise & Musculoskeletal Diseases





E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Εμβιομηχανική

E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΟ DJ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ (YOP CHAGI)

EFFECT OF AN ANNUAL TAEKWONDO TRAINING PROGRAM ON DJ AND ON THE DYNAMIC CHARACTERISTICS OF KICK (YOP CHAGI)

ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Χ.¹, ΤΕΡΠΟΥ Γ.², ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Π.², ΚΟΣΜΗΣ Γ.²

DANIILIDIS C.¹, TERPOY G.², DANIILIDIS P.², KOMSIS G.²

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

chrisdan410@gmail.com

Η σωματική επαφή που προβλέπεται από τους κανονισμούς για την απόκτηση βαθμών με την ποικιλία λακτισμάτων, η ψυχολογική κατάσταση, οι σύνθετες, περίτεχνες και απρόβλεπτες τεχνικές, η τακτική, η αντίληψη, και όλα εκείνα τα στοιχεία της Φυσικής κατάστασης, χαρακτηρίζουν κάθε αγωνιστική αναμέτρηση που κατατάσσουν σίγουρα το TKD σαν ένα από τα πολυσύνθετα με υψηλό δείκτη πνευματικής ικανότητας αλλά ταυτόχρονα από τα πιο ολοκληρωμένα αθλήματα. Ο σκοπός αυτής της μελέτης είναι να εξετάσει τα αποτελέσματα ενός ετήσιου προγράμματος προπόνησης, σε επιλεγμένες δυναμικές μεταβλητές του Yop chagi και του DJ για να μεγιστοποιήσει την απόδοση των αθλητών Taekwondo. Το δείγμα της μέτρησης αποτέλεσαν 20 αθλητές Ταεκβοντο, προχωρημένοι κάτοχοι Μαύρης ζώνης, με ηλικία ($M.O. = 19,11 \pm 3,45$), σωματικό ύψος $M.O. = 173 \pm 6,8 \text{ cm}$ και σωματικό βάρος $M.O. = 67,23 \pm 12,73 \text{ kg}$, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 2 ισάριθμες ομάδες. Η πρώτη ομάδα (ΟΠ), η ομάδα Προπόνησης ακολούθησε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης. Η δεύτερη ομάδα ακολούθησε το δικό της πρόγραμμα, η Ομάδα Ελέγχου (ΟΕ). Χρησιμοποιήθηκε ένας ηλεκτρονικός θώρακας (εγκεκριμένος από το WTF) για τις μετρήσεις, δυναμοδάπεδο Kistler κατά τις εργαστηριακές μετρήσεις για την καταγραφή των δυναμικών χαρακτηριστικών τόσο κατά την εκτέλεση των κατακόρυφων Αλμάτων DJ όσο και για την καταγραφή και αξιολόγηση των λακτισμάτων. Τρεις μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε αυτή τη μελέτη, μια αρχική, μια ενδιάμεση και μια τελική μέτρηση στο τέλος του προγράμματος. Ο αθλητής εκτελεί την τεχνική του Yop Chagi έχοντας το πόδι στήριξης στο δυναμοδάπεδο με το μπροστινό πόδι να έρχεται σε επαφή με τον ηλεκτρονικό θώρακα του αντιπάλου και επίσης εκτέλεσαν άλμα με πτώση (DJ) από ύψος 30cm, πάνω στο δυναμοδάπεδο με τα χέρια να είναι σταθερά στη μεσολαβή. Εκτέλεσαν συνολικά 3 κατακόρυφα άλματα από πτώση (DJ), με 1 λεπτό διάλειμμα μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν κατά την εκτέλεση της τεχνικής στην ομάδα Προπόνησης για κάθε ομάδα μυών είναι διαφορετική από αυτήν της ομάδας ελέγχου. Η Ομάδα Προπόνησης εμφάνισε μεγαλύτερες δυνάμεις και πιο ταχύτερες από την Ομάδα ελέγχου διότι ένα λάκτισμα επηρεάζεται άμεσα από τη δύναμη, και την ταχύτητα με αποτέλεσμα η (ΟΠ) ανταποκρίθηκε αρκετά επιτυχώς στην εκτέλεση του λακτίσματος, καθώς ένα επιτυχημένο λάκτισμα εξαρτάται τόσο από τεχνική όσο και από την φυσική κατάσταση.

Λέξεις – κλειδιά: YOP CHAGI, ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΘΩΡΑΚΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

USABILITY OF A NOVEL LEVER-PROPELLED EXERCISE SYSTEM FOR TRAINING THE UPPER BODY: A PILOT STUDY

TSATALAS T.^{1,3}, KARAMPINA E.^{1,3}, KROMMIDAS C.³, KOKKOTIS C.^{1,3,4,5}, BELLIS G.³, TSILFOGLOU F.², PATAS A.², FOTOS C.², POULIOS S.², TSAOPOULOS D.⁵, JAMURTAS A.Z.³, GIAKAS G.^{1,3}

¹BIOMECHANICAL SOLUTIONS

²POLYTECH S.A.

³UNIVERSITY OF THESSALY

⁴DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

⁵CENTER FOR RESEARCH AND TECHNOLOGY HELLAS, INSTITUTE OF BIO-ECONOMY & AGRI-TECHNOLOGY

ttsatalas@uth.gr

A lever-propelled quasi-isokinetic exercise system was developed with the potential to improve upper body strength and aerobic capacity while performing eccentric and/or concentric actions of the upper limbs. The main purpose of the present study was to examine how usable and enjoyable is this exercise system when participants perform a bout of concentric versus eccentric exercise. A second purpose was to examine participants' intention and attitudes to use a concentric or eccentric exercise protocol. Ten healthy young adults (M_{age} : 21 ± 1.6 years old) volunteered to participate in the present study and performed two randomly assigned exercise protocols 7 days apart. Initially, they performed a bout of 30 moderate intensity concentric (or eccentric) trials of both upper limbs. During the second visit, they performed one bout of 30 concentric (or eccentric) trials with the same intensity and constant angular velocity. The participants pushed (i.e. performing concentric actions) or resisted (i.e. performing eccentric actions) synchronously both levers by applying force throughout the range of motion. At the end of each exercise bout, participants completed a number of valid and reliable instruments measuring their enjoyment, intention and attitude to use a concentric or eccentric exercise protocol, and the usability of these two exercise protocols on the novel lever propelled exercise system. No significant differences emerged on participants' intention to use the concentric and eccentric exercise protocol as well as on the exercise system's usability while performing either concentric or eccentric movements. The participants reported higher scores on enjoyment and had more positive attitudes when performing the concentric exercise protocol compared to the eccentric one. However, the reported scores were high in all the examined variables in both eccentric and concentric exercise protocols. Additional research is needed to explore the usability of the proposed lever propelled exercise system and the feasibility to develop the upper body strength and aerobic capacity in clinical populations, such as individuals with spinal cord injury.

Keywords: LEVER PROPELLED EXERCISE, QUASI-ISOKINETIC, UPPER BODY, CONCENTRIC EXERCISE, ECCENTRIC EXERCISE, USABILITY



E-POSTER PRESENTATIONS

Biomechanics

ACUTE PHYSIOLOGICAL COMPARISON OF MODERATE INTENSITY CONCENTRIC VERSUS ECCENTRIC EXERCISE ON A NOVEL LEVER-PROPELLED UPPER BODY EXERCISE SYSTEM

TSATALAS T.^{1,3}, KARAMPINA E.^{1,3}, GATSAS A.³, POULIOS A.³, KOKKOTIS C.^{1,3,4}, PATAS A.², TSILFOGLOU F.², FOTOS C.², POULIOS S.², BELLIS G.¹, JAMURTAS A.Z.³, GIAKAS G.^{1,3}

¹BIOMECHANICAL SOLUTIONS

²POLYTECH S.A.

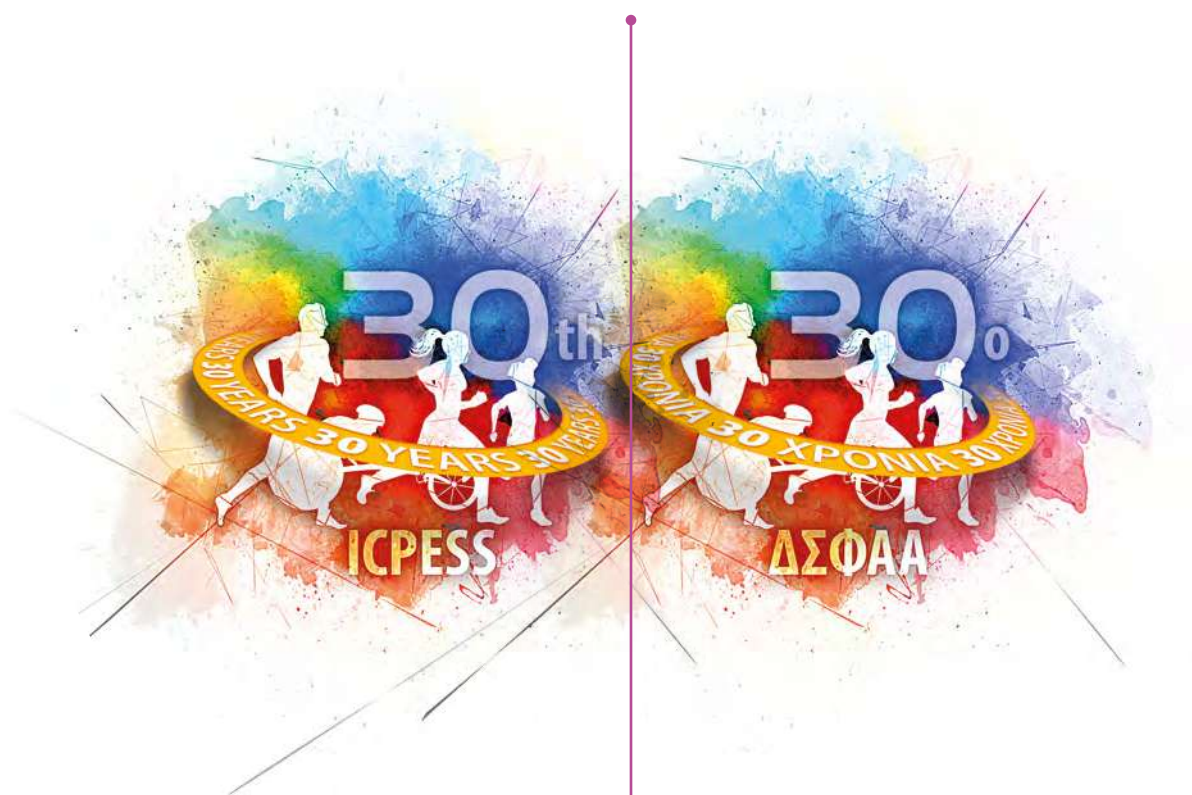
³UNIVERSITY OF THESSALY

⁴DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ttsatalas@uth.gr

The purpose of the present study was to compare the cardiorespiratory, metabolic and perceptual responses between acute concentric (CON) and eccentric (ECC) exercise on a novel quasi-isokinetic lever-propelled upper body exercise system. The hypothesis tested was that ECC exercise could be performed with lower levels of metabolic and cardiorespiratory demand and perceived exertion compared to CON exercise. Eight healthy young male adults (M_{age} : 21 ± 1.8 years old) visited the biomechanics laboratory on 3 different occasions at the same time of the day. During the first visit, the participants were familiarized with the novel lever-propelled motor-driven exercise system and baseline peak CON ($Peak_{CON}$) and peak ECC ($Peak_{ECC}$) force of both upper limbs was also collected, as the participants pushed (i.e. performing concentric actions) or resisted (i.e. performing eccentric actions) synchronously both levers by applying maximum voluntary force throughout the range of motion with a constant angular velocity. During the second and third visits (7 days apart), the participants performed in random order a moderate intensity CON or ECC exercise protocol consisting of 30 trials of both upper limbs at 30 % of MVC_{CON} or MVC_{ECC} , respectively. During both protocols expired gases were recorded and load sensors were used to capture forces applied in both levers. The results revealed significantly higher work output in the ECC compared with CON exercise ($p < 0.05$). Furthermore, heart rate ($CON = 100.7 \pm 13.4$; $ECC = 95.6 \pm 10.9$ bpm), oxygen consumption ($CON = 9.8 \pm 1.0$; $ECC = 9.0 \pm 1.7$ ml/kg/min), respiratory exchange ratio ($CON = 0.99 \pm 0.09$; $ECC = 0.98 \pm 0.07$) and lactic acid responses ($CON = 5.2 \pm 1.2$; $ECC = 4.7 \pm 2.0$ mM) were not significantly different ($p > 0.05$) between the two exercise sessions. In addition, rate of perceived exertion at the 10th, 20th and 30th trial did not significantly differ ($p > 0.05$) between the two exercise sessions. The developed quasi-isokinetic lever-propelled exercise system can be used to perform repetitive, multijoint, eccentric actions with the upper limbs at a low level of metabolic demand. Further research is needed to confirm its implementation as a training and rehabilitation modality in clinical populations, such as wheelchair users.

Keywords: LEVER PROPELLED EXERCISE, QUASI-ISOKINETIC, UPPER BODY, CONCENTRIC EXERCISE, ECCENTRIC EXERCISE, PHYSIOLOGICAL RESPONSES



E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Επιστήμες του Χορού

E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ Ή ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

THE PARTICIPATION OR NON-PARTICIPATION IN DANCE PERFORMANCES AS A FACTOR OF DIFFERENTIATION PARTICIPANTS' SATISFACTION IN GREEK DANCE TEACHING PROGRAMS

ΣΤΑΜΑΤΗΣ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΠΙΤΣΗ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΤΖΩΓΑ Α., ΛΗΜΝΙΩΤΗ Μ.Ζ.

STAMATIS A., FILIPPOU F., ROKKA S., PITSI A., TZOGA A., LIMNIOTI M.Z.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Stamag81@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει τον ρόλο της συμμετοχής ή της μη συμμετοχής σε χορευτικές παραστάσεις στη διαμόρφωση της ικανοποίησης που απορρέει από τη συμμετοχή σε προγράμματα διδασκαλίας ελληνικών χορών. Επίσης, εξετάστηκε η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 278 χορευτές (85) και χορεύτριες (193). Όσον αφορά στη συμμετοχή σε χορευτικές παραστάσεις οι 149 συμμετέχει σε χορευτικές παραστάσεις ενώ 129 όχι. Για τη διερεύνηση της προσλαμβάνουσας ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους στα μαθήματα αξιοποιήθηκε το «Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Ικανοποίησης από τη συμμετοχή σε μαθήματα Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού». Το ερωτηματολόγιο συντίθεται από 45 ερωτήματα τα οποία κατανέμονται σε εννέα παράγοντες οι οποίοι εξετάζουν την έννοια της ικανοποίησης. Οι εννέα παράγοντες είναι οι: α. «Μαθησιακή Διαδικασία». β. «Γνωστική Ανάπτυξη». γ. «Διδασκαλία». δ. «Προσδοκώμενη Προσωπική επιτυχία». ε. «Αλληλεπίδραση». στ. «Διασκέδαση». ζ. «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης». η. «Πρωτόγνωρες εμπειρίες». θ. «Χαλάρωση». Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής, ανάλυση εσωτερικής συνοχής για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων με τη χρήση των δεικτών της σύνθετης αξιοπιστίας (Composite Reliability) και του εξαγόμενου μέσου όρου διακύμανσης (Average Variance Extracted), t-test ανάλυση για τον έλεγχο πιθανών διαφορών στους Μ.Ο. οφειλόμενων στη συμμετοχή ή τη μη συμμετοχή του δείγματος σε χορευτικές παραστάσεις. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας προκύπτει ότι: 1. η εσωτερική συνοχή και των εννέα παραγόντων κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα. 2. οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις του δείγματος είναι οι «Γνωστική διαδικασία», «Μαθησιακή διαδικασία» και «Πρωτόγνωρες εμπειρίες». Αντίθετα, οι παράγοντες «Αλληλεπίδραση», «Διασκέδαση» και «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης» συγκεντρώνουν τις λιγότερες προτιμήσεις του δείγματος. 3. Η συμμετοχή ή η μη συμμετοχή σε παραστάσεις διαφοροποιεί τους επτά από τους εννέα παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα: α. Οι συμμετέχοντες σε χορευτικές παραστάσεις είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένοι από αυτούς που δε συμμετέχουν από τη «Γνωστική διαδικασία», «Διδασκαλία» και «Προσδοκώμενη προσωπική επιτυχία». β. Αυτοί που δε συμμετέχουν σε χορευτικές παραστάσεις είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανοποιημένοι από αυτούς που συμμετέχουν από «Διασκέδαση», «Βελτίωση της υγείας & της φυσικής κατάστασης», «Χαλάρωση» και «Αλληλεπίδραση». Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται ότι ο ελληνικός χορός αποτελεί μια δραστηριότητα η οποία προσφέρει ικανοποίηση σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από τον λόγο για τον οποίο αυτοί συμμετέχουν.

Λέξεις - κλειδιά: ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ



ΤΟ ΦΥΛΟ, Η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

GENDER, AGE, AND EDUCATIONAL LEVEL AS FACTORS DIFFERENTIATING THE MOTIVATION TO PARTICIPATE IN GREEK TRADITIONAL DANCE LESSONS

ΣΤΑΜΑΤΗΣ Α., ΠΙΤΣΗ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΣΑΔΗΣ Γ., ΤΖΩΓΑ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

STAMATIS A., PITSI A., ROKKA S., MASADIS G., TZOGA A., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stamag81@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο, την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο ως παράγοντες διαφοροποίησης της παρακίνησης για συμμετοχή σε οργανωμένα μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Εξετάστηκε, ακόμη, η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που συνθέτουν την έννοια της παρακίνησης. Στην έρευνα πήραν μέρος 278 χορευτές (85) και χορεύτριες (193). 58 άτομα ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18-25 ετών, 50 σε αυτή των 26-35 ετών, 66 στην ομάδα 36-45, 48 και 56 σε αυτές των 46-50 και άνω των 50 αντίστοιχα. Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο, οι 13 είναι απόφοιτοι δημοτικού σχολείου, 11 απόφοιτοι τριτάξιου γυμνασίου, 84 είναι απόφοιτοι λυκείου, 122 είναι πτυχιούχοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ενώ 48 είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος. Η συλλογή των απαραίτητων για την έρευνα δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το «Ερωτηματολόγιο Παρακίνησης στον Χορό». Σαράντα διατυπώσεις που κατανέμονται σε εννέα παράγοντες που διερευνούν την έννοια της παρακίνησης συνθέτουν το ερωτηματολόγιο. Οι παράγοντες αυτοί είναι: «ευχαρίστηση/διάθεση», «κοινωνικοποίηση», «αναζήτηση σχέσεων», «απόδραση», «υγεία», «ικανότητα/επιδεξιότητα», «έκσταση», «αυτοπεποίθηση» και «φίλοι». Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας περιελάμβανε: στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής, ανάλυση εσωτερικής συνοχής για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων με τη χρήση των δεικτών της σύνθετης αξιοπιστίας (Composite Reliability) και του εξαγόμενου μέσου όρου διακύμανσης (Average Variance Extracted), t-test για ανεξάρτητα δείγματα για τον έλεγχο πιθανών διαφορών στους Μ.Ο. που οφείλονται στο φύλο, One-way Anova ανάλυση για τον έλεγχο πιθανών διαφορών στους Μ.Ο. οφειλόμενων στην ηλικία και στο μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας προκύπτουν τα: α. Η εσωτερική συνοχή όλων των παραγόντων κρίνεται ιδιαίτερα ικανοποιητική. β. το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν από τους εννέα παράγοντες. γ. η ηλικία αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για τους παράγοντες: «απόδραση», «υγεία», «σχέσεις», «ικανότητα» και «κοινωνικοποίηση». δ. Το μορφωτικό επίπεδο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν από τους εννέα τους παράγοντες. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρέχουν τη δυνατότητα στους συγγραφείς να συμπεράνουν ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί δραστηριότητα η οποία είναι κατάλληλη και απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και μορφωτικού επιπέδου.

Λέξεις – κλειδιά: ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ, ΑΓΧΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΕΝΑΣ ΧΟΡΟΣ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ. ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΣΥΡΤΟ ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΑ

ONE DANCE, DIFFERENT DANCE FORMS. STUDYING THE SYRTOS KALAMATIANOS DANCE IN THE PRESENT

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

FILIPPIDOU E.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

filipele@phed.uoa.gr

Είναι σύνηθες το φαινόμενο ένας χορός να εμφανίζεται σε διάφορες μορφές χορού ως αποτέλεσμα είτε τοπικών πολιτισμικών ταυτοτήτων, είτε πολιτικών επιρροών, είτε διαφορών μεταξύ των φύλων. Χαρακτηριστικά παραδείγματα του γεγονότος αυτού αποτελούν οι χοροί Συρτός «στα τρία» και Συρτός Καλαματιανός, οι οποίοι θεωρούνται 'πανελλήνιοι' και παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις από περιοχή σε περιοχή. Ωστόσο, στο σημείο αυτό εύλογα γεννιέται το ερώτημα αν ο ίδιος χορός μπορεί να χορευτεί διαφορετικά ακόμη και στην ίδια κοινότητα. Η ερευνητική αυτή εργασία επιχειρεί να μελετήσει τον χορό Συρτό καλαματιανό έτσι όπως χορεύεται στη Νέα Βύσσα Έβρου. Η μελέτη του συγκεκριμένου χορού πραγματοποιείται στη συγχρονία και επιδιώκεται να αναδειχθεί η διαφορετικότητα που αυτός εμφανίζει στην κοινότητα. Για την επίτευξη του σκοπού της εργασίας η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση την εθνογραφική μέθοδο, όπως αυτή εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού και προέρχεται από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές. Η επιτόπια έρευνα διεξήχθη στην κοινότητα της Νέας Βύσσας από το 2004-2017 και τους πληροφορητές της έρευνας αποτέλεσαν κάτοικοι που διαμένουν μόνιμα στην κοινότητα ηλικίας 15-80 ετών. Η καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων του Συρτού καλαματιανού, έγινε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban. Για την ανάλυση της δομής και της μορφής τους χρησιμοποιήθηκε η δομική μορφολογική και τυπολογική μέθοδος ανάλυσης, ενώ για τη σύγκριση τους η συγκριτική μέθοδος. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι ο χορός Συρτός καλαματιανός στη Νέα Βύσσα παρουσιάζει σήμερα τρεις διαφορετικές μορφές. Η πρώτη χορευτική μορφή απαντάται σε όλες τις χορευτικές εκδηλώσεις της κοινότητας, εθιμικές και κοσμικές. Η δεύτερη μορφή του χορού παρουσιάζεται επί σκηνής από τον πολιτιστικό σύλλογο της κοινότητας «Στέφανος Καραθεοδωρής». Τέλος, η τρίτη μορφή του Συρτού καλαματιανού χορεύεται από τους μικρότερους ηλικιακά κατοίκους της κοινότητας. Οι τρεις διαφορετικές αυτές χορευτικές μορφές στην ίδια κοινότητα αποτελούν: α) απόρροια διαφορετικού πλαισίου, όσον αφορά την εκτέλεσή τους, καθώς διαφορετικά χορεύεται ο χορός στις χορευτικές εκδηλώσεις της κοινότητας και διαφορετικά σε παραστάσεις επί σκηνής. β) αποτέλεσμα εξέλιξης του ίδιου του χορού στο πέρασμα του χρόνου, καθώς οι μικρότεροι ηλικιακά κάτοικοι της κοινότητας ερχόμενοι σε επαφή με άλλες πολιτισμικές ομάδες της περιοχής, επηρεάστηκαν από αυτές και άλλαξαν ορισμένα συστατικά στοιχεία του χορού. Συμπερασματικά, από την έρευνα διαπιστώνεται η μεγάλη ποικιλομορφία που παρουσιάζει ο χορός Συρτός καλαματιανός, όχι μόνο πανελληνίως, αλλά ακόμη και μέσα στην ίδια κοινότητα, η οποία αποτελεί συνέπεια τόσο της μεταφοράς του επί σκηνής, όσο και της εξέλιξής του μέσα στον χρόνο, καθώς ο χορός αποτελεί ένα εξελισσόμενο πολιτισμικό 'προϊόν'.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΡΤΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ, ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΟΡΟΥ

LIFE SATISFACTION EVALUATION IN ADULTS PARTICIPATING IN DANCE ACTIVITIES

ΚΑΡΑΜΙΧΟΥ Ζ., ΚΟΥΝΑΛΑΚΗ Ε., ΔΑΡΑΚΗ Δ., ΑΓΡΑΦΙΩΤΗ Γ., ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α., ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α., ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.
KARAMICHOU Z., KOUNALAKI E., DARAKI D., AGRAFIOTI G., ZAFEIROUDI A., PATSIAOURAS A., KOUTHOURIS C.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

zoikaramichou0504@gmail.com

Ο χορός υπάρχει από την αρχαιότητα και η εξέλιξή του είναι συνυφασμένη με την ιστορία της ανθρωπότητας ως δραστηριότητα αναψυχής. Πρόκειται για μια δημοφιλή φυσική δραστηριότητα που προάγει και βελτιώνει την υγεία όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η εφαρμογή διαφόρων στυλ χορού μπορεί να επηρεάσει θετικά τη βελτίωση της υγείας, της ευεξίας και κυρίως της ποιότητας ζωής των ατόμων. Η ικανοποίηση της ζωής αναφέρεται στο αίσθημα πληρότητας ή ικανοποίησης ενός ατόμου σχετικά με τη ζωή του στο σύνολό του. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: i) η αξιολόγηση της «ικανοποίησης από τη ζωή» ως παράγοντα που βιώνουν ενήλικες που συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού και ii) η διερεύνηση διαφορών στην «ικανοποίηση από τη ζωή» μεταξύ ενασχόλησης για λόγους ψυχαγωγίας και για λόγους άσκησης. Δείγμα στην έρευνα αποτέλεσαν 567 άτομα από όλη την Ελλάδα, 89 άνδρες και 478 γυναίκες, ηλικίας από 17 έως 65 ετών, από τους οποίους 200 άτομα συμμετείχαν σε κλασικό/σύγχρονο χορό, 311 σε κοινωνικούς χορούς (παραδοσιακούς, λάτιν) και 56 σε αερόβιο χορό/Zumba. Από αυτούς 398 συμμετείχαν με συχνότητα από 2-3 φορές την εβδομάδα και 169 άτομα από 2-3 φορές το μήνα. Επιπρόσθετα σε ερώτημα «για ποιους λόγους συμμετέχετε σε δραστηριότητες χορού» 423 άτομα δήλωσαν για λόγους ψυχαγωγίας και για λόγους άσκησης 144 άτομα. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με τυχαία δειγματοληψία από σχολές χορού και συλλόγους. Για την αξιολόγηση του παράγοντα «ικανοποίηση από τη ζωή» χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Patsiaouras και συνεργατών (2003), με 5 θέματα διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7βάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Σχετικά με τον πρώτο σκοπό της εργασίας οι συμμετέχοντες συνολικά σημείωσαν υψηλές τιμές και στα πέντε επιμέρους θέματα της κλίμακας «ικανοποίηση από τη ζωή». Σχετικά με τον δεύτερο σκοπό της εργασίας, η ανάλυση t-test ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε τέσσερα από τα πέντε θέματα της κλίμακας «ικανοποίηση από τη ζωή» με τα άτομα που συμμετείχαν στο χορό για λόγους άσκησης να σημειώνουν υψηλότερες τιμές από τα άτομα που συμμετείχαν για λόγους ψυχαγωγίας. Συμπερασματικά τα άτομα που συμμετέχουν στο χορό εμφανίζουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και ως σημαντικότερος λόγος για συμμετοχή εμφανίζεται η ψυχαγωγία σε σχέση με την άσκηση. Ωστόσο, τα άτομα που επιλέγουν το χορό για άσκηση σημειώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Το συγκεκριμένο αποδίδεται στην συνάφεια του χορού με την σωματική υγεία, την κινητική βελτίωση, την ευρωστία. Αντίστοιχα η συμμετοχή στο χορό για λόγους ψυχαγωγίας δε συνδέεται ισχυρά με την ικανοποίηση από τη ζωή καθώς διοχετεύεται περισσότερο προς τη διασκέδαση και την πρόσκαιρη εκτόνωση των χορευτών αναψυχής. Είναι σημαντικό μελλοντικές έρευνες να εστιάσουν ξεχωριστά σε κάθε είδος χορού και να συνδεθούν με άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία και ευημερία.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ, ΕΥΡΩΣΤΙΑ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Dance Sciences

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ. ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ **WOMEN'S DANCES IN ANCIENT SPARTA. A FIRST APPROACH**

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ., ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

DIMOPOULOS K., FOUNTZOULAS G., CHARITONIDIS C., KOUTSOUBA M.

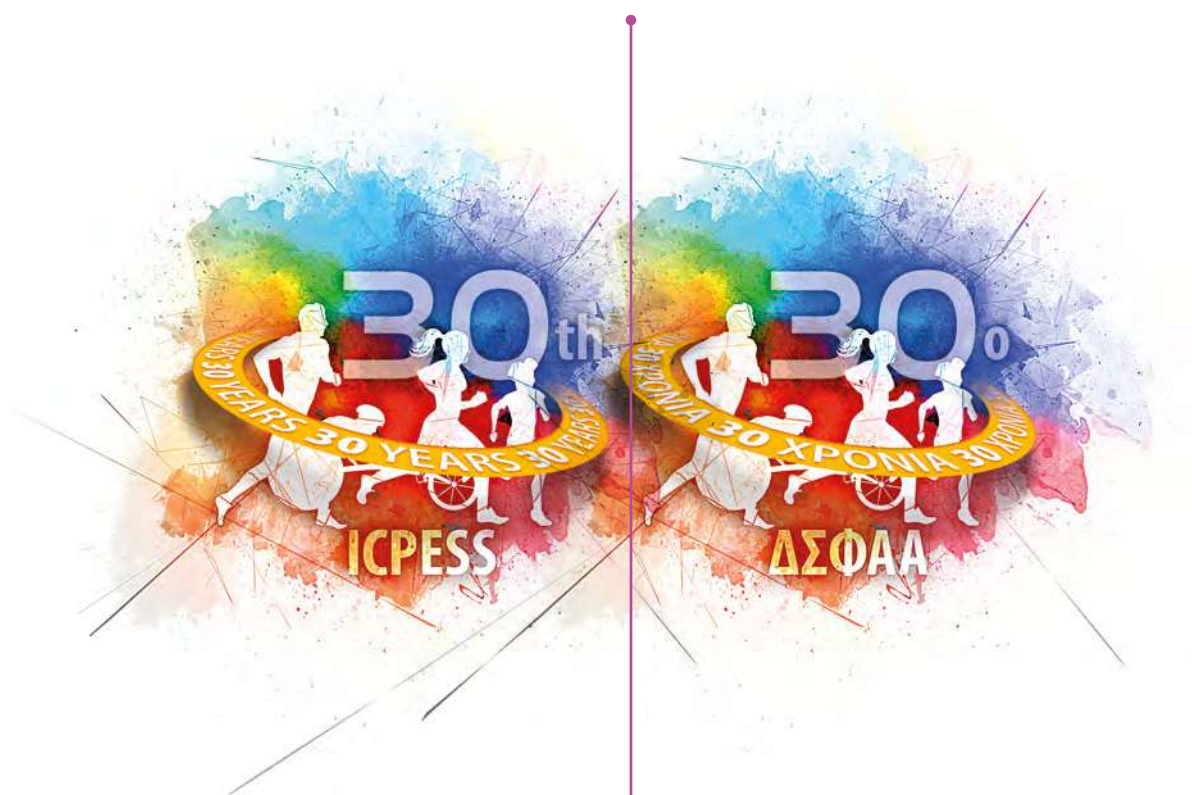
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kdimopoulos@phed.uoa.gr

Σε όλες τις εποχές ο χορός στην αρχαία Ελλάδα ήταν παρόν σε όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά και επίσης αποτελούσε τη βάση της εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα, στη Σπάρτη, ο χορός είχε κυρίαρχο ρόλο στην κοινωνική και θρησκευτική ζωή της πόλης-κράτους, όπως και στο σύστημα της σπαρτιατικής εκπαίδευσης. Αυτό αποδεικνύεται και από το γεγονός πως στην αρχαία Σπάρτη, «σχεδόν όλοι, νέοι και γέροι, άνδρες και γυναίκες, τραγουδούσαν και χόρευαν, παρήγαγαν τέχνη» και «η μουσική και ο χορός στην αρχαία Σπάρτη είχαν άμεση σχέση με την εκπαιδευτική διαδικασία». Στο «σχεδόν όλοι» εντάσσονται και οι γυναίκες όμως; Χόρευαν οι γυναίκες στην αρχαία Σπάρτη; Και αν ναι τι χορεύανε; Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει αν συμμετείχαν οι γυναίκες στα χορευτικά γεγονότα της αρχαίας Σπάρτης και ποιοι ήταν αυτοί οι χοροί. Η συλλογή των δεδομένων στηρίχτηκε σε δευτερογενείς πηγές και πιο συγκεκριμένα στις αρχές της βιβλιογραφικής και της ιστορικής αρχαιολογικής έρευνας. Για την παρουσίαση και την ερμηνεία των δεδομένων χρησιμοποιείται μια εκ των επιστημονικών ιστορικών προσεγγίσεων των η οποία αναφέρεται στην επικέντρωση της μελέτης του χορού σε μια μεμονωμένη περίοδο, όπου ο ερευνητής «είναι πιθανό να δουλέψει λεπτομερώς και να επικεντρωθεί σε μεμονωμένα γεγονότα και τη σχέση τους με το χρονικό διάστημα της συγκεκριμένης περιοχής». Η συλλογή των δεδομένων ανέδειξε διάφορες πηγές και ιστορικά τεκμήρια, τα οποία αναφέρονται στη συμμετοχή της γυναίκας στον χορό στην αρχαία Σπάρτη. Από την παράθεση των παραπάνω δεδομένων, συμπεραίνεται πως η γυναίκα στην αρχαία Σπάρτη χόρευε σε όλες τις κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις, όπως και χόρευε στο πλαίσιο της εκπαίδευσής της, στην οποία συμμετέχει υποχρεωτικά. Οι γυναικείοι χοροί μπορεί να είναι θρησκευτικοί/τελετουργικοί, ανταγωνιστικοί, όπως και ενταγμένοι στο εκπαιδευτικό πλαίσιο της αρχαίας Σπάρτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ, ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΧΟΡΩΝ, ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Εργοφυσιολογία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ THE EFFECT OF STATIC STRETCHING IN RUNNING ECONOMY

ΤΖΑΝΙΔΑΚΗΣ Ι., ΣΤΕΦΑΝΟΥ Γ.

ΤΖΑΝΙΔΑΚΗΣ Ι., ΣΤΕΦΑΝΟΥ Γ.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

soad096@gmail.com

Ένα μεγάλο μέρος των δρομέων αντοχής, ανεξαρτήτως επιπέδου, πριν την προπόνηση και τους αγώνες ακολουθεί μια ρουτίνα η οποία συχνά περιλαμβάνει στατικές διατάσεις. Ο σκοπός της μελέτης που διεξήχθη ήταν να εξετάσει την επίδραση αυτού του τύπου διατάσεων στην δρομική οικονομία. Για την διεξαγωγή της μελέτης χρησιμοποιήθηκε δείγμα 7 φοιτητών του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διάμεση ηλικία τα 23,43 έτη. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες και πραγματοποίησαν 2 συνεδρίες έκαστος στο εργαστήριο. Στην πρώτη συνεδρία, η μια ομάδα ακολούθησε ένα διατατικό πρωτόκολλο 6 ασκήσεων για τα κάτω άκρα και έπειτα μετρήθηκε η δομική οικονομία σε 2 υπομέγιστες ταχύτητες (9 και 11 km.h⁻¹) για 3 λεπτά σε κάθε μια. Η δεύτερη ομάδα πραγματοποίησε μονό την μέτρηση της δρομικής οικονομίας. Στην δεύτερη συνεδρία, οι συμμετέχοντες άλλαξαν ρόλους. Για την αξιολόγηση των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε seat and reach box ενώ για την μέτρηση της δρομικής οικονομίας χρησιμοποιήθηκε δαπεδοεργόμετρο και πλαστικοί σάκοι 100 lit (Douglas Bags). Η καρδιακή συχνότητα μετρήθηκε με ζώνη μέτρησης στο θώρακα. Η ανάλυση των δεδομένων που εξήχθησαν έγινε με περιγραφική στατιστική και T-test. Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά της VO₂ml.kg⁻¹.min⁻¹ στην ταχύτητα των 9km.h⁻¹ σε καμία από τις 2 πειραματικές συνθήκες. Αντιθέτως, οι απαιτήσεις των συμμετεχόντων σε οξυγόνο αυξήθηκαν στην ταχύτητα των 11km.h⁻¹ όταν είχαν προηγηθεί στατικές διατάσεις. Εκ των παραπάνω, προκύπτει το συμπέρασμα ότι οι στατικές διατάσεις δεν μπορούν να επηρεάσουν την δρομική οικονομία στις χαμηλές δρομικές ταχύτητες. Όμως, όταν η δρομική ταχύτητα αυξάνεται, παρατηρούνται και αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις οι οποίες πιθανόν να συνεπάγονται και την μείωση της απόδοσης σε δρομικές προσπάθειες αντοχής.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ, ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΙΡΚΑΔΙΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

THE INFLUENCE OF CIRCADIAN RHYTHM ON ATHLETIC PERFORMANCE, AFTER FATIGUE. A LITERATURE REVIEW

ΚΑΡΑΝΙΚΑ Π.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.¹, ΤΣΑΚΛΗΣ Π.^{1,2}

KARANIKA P.¹, GIANNAKOPOULOS I.¹, TSAKLIS P.^{1,2}

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

²KAROLINSKA INSTITUTE

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²KAROLINSKA INSTITUTE

karanikap@gmail.com

Η παρουσία ημερήσιας περιοδικότητας στις αθλητικές επιδόσεις έχει διερευνηθεί εκτενώς στον αθλητισμό και καθώς κάθε αθλητική δραστηριότητα εκφράζεται μέσω φυσικών ικανοτήτων, αντίστοιχα καθένα από αυτά τα στοιχεία θα πετύχει την μέγιστη απόδοσή του είτε σε πρωινές, είτε σε απογευματινές ώρες. Στόχος της παρούσας μελέτης αποτελεί μια ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας όσον αφορά την επίδραση στην φυσιολογία από τον κirkάδιο ρυθμό, σε σχέση με την αθλητική απόδοση. Η βιβλιογραφική αναζήτηση βασίστηκε σε δημοσιευμένες έρευνες που χρονολογούνται από το έτος 1996 έως 2020 και τα άρθρα κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις ενότητες i) με επίδραση φυσιολογίας, ii) με επίδραση κινησιολογικού ελέγχου και iii) με την παρουσία της κόπωσης. Ο διαχωρισμός που εφαρμόστηκε βασίστηκε στο διερευνητικό περιεχόμενο κάθε μελέτης που εξετάστηκε. Αρκετές μελέτες παρουσίασαν επιρροή του κirkάδιου ρυθμού σε αθλήματα σχετικά με κολύμβηση, ποδηλασία, αντισφαίριση, ποδόσφαιρο και άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με την παρούσα γνώση ο μηχανισμός της αθλητικής απόδοσης ακολουθεί την διακύμανση της θερμοκρασίας του σώματος κατά τη διάρκεια του 24ώρου, η οποία κορυφώνεται νωρίς το απόγευμα. Βάση αυτού, οι φυσιολογικές αποκρίσεις της άσκησης βασίζονται στην ώρα της ημέρας, ορίζοντας τον κινητικό έλεγχο, τον χρόνο αντίδρασης και ευκινησία να αποδίδουν καλύτερα σε πρωινές ώρες. Αντιθέτως, η αερόβια ικανότητα, η ταχύτητα και η μέγιστη δύναμη παρουσιάζουν καλύτερη απόδοση το απόγευμα. Παρόλα αυτά ελάχιστες έρευνες έχουν αναλύσει τον δείκτη απόδοσης σε κατάσταση μυοσκελετικής κόπωσης, η οποία θα πρέπει να ληφθεί υπόψη καθώς έχει δείξει μια τάση για κirkάδια περιοδικότητα. Ενώ η πλειοψηφία των μελετών στοχεύουν κυρίως στη διερεύνηση των προσαρμογών της ανθρώπινης φυσιολογίας με βάση τον ημερήσιο κύκλο, υπάρχει ελάχιστη βιβλιογραφία που να εξετάζει το ανθρώπινο σώμα με ενδογενείς όρους, εκείνους των μυοσκελετικών ερεθισμάτων.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΙΡΚΑΔΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ, ΧΡΟΝΟΤΥΠΟΣ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΚΟΠΩΣΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΠΑΣΚΕΤ ΣΕ ΜΙΑ ΣΕΖΟΝ 40 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ THE BASKETBALL ATHLETES' PHYSIOLOGICAL PROFILE IN A 40 WEEKS SEASON

**ΔΕΔΕΣ Β., ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗ Α., ΜΟΥΡΤΖΙΑΠΗΣ Α., ΠΕΡΡΕΑ Α., ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ., ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ.
DEDES V., KARAVASILI A., MOURTZIAPIS A., PERREA A., KIPRAIOS G., PANOUTSOPOULOS G.**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELOPONNESE

dr.mourtziapis@hotmail.com

Το μπάσκετ είναι ένα άθλημα με υψηλών φυσιολογικών απαιτήσεων και η καλή φυσική κατάσταση των αθλητών είναι απαραίτητη για την απόδοσή τους. Τόσο οι μηχανισμοί αναερόβιας όσο και αερόβιας ενέργειας που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπάσκετ είναι εξαιρετικά απαιτητικοί και οι παίκτες θα πρέπει να είναι σε θέση να αντέχουν κάθε είδους σωματική άσκηση. Αυτή η μελέτη στοχεύει να διερευνήσει τις φυσιολογικές προσαρμογές των αθλητών κατά τη διάρκεια της σεζόν. Οι ερευνητές κατέγραψαν τα αποτελέσματα των δοκιμών που πέτυχαν είκοσι επτά μπασκετμπολίστες της League 2 σε τέσσερις διαφορετικές περιόδους (πριν και μετά την προετοιμασία, στη μέση και στο τέλος της σεζόν). Η αξιολόγηση περιελάμβανε τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, τις καρδιοαναπνευστικές παραμέτρους και την δύναμη των κάτω άκρων. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν μια στατιστικά σημαντική αλλαγή στη μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}), την ταχύτητα στην μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και στο αναερόβιο κατώφλι. Παράλληλα, παρατηρήθηκε μείωση στην διακύμανση του μέγιστου καρδιακού παλμού. Τέλος, η ικανότητα άλματος εκρηκτικής και ελαστικής δύναμης αυξήθηκαν. Συμπερασματικά, η γνώση των φυσιολογικών προσαρμογών μπορεί να συμβάλει στον σχεδιασμό πιο αποτελεσματικής και στοχευμένης προπόνησης για τις ανάγκες των αθλητών.

Λέξεις - κλειδιά: ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛ, ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ, ΙΣΧΥΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΣΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ADAPTATIONS IN OXYGEN CONSUMPTION DURING THE EXECUTION OF AEROBIC EXERCISE FOLLOWING A MEDIUM-TERM AEROBIC TRAINING PROGRAM

ΣΤΑΥΡΟΥ Σ., ΜΥΡΚΟΣ Α., ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

STAVROU S., MYRKOS A., KOKKINOU E.A., SPASSIS A., DOUDA H., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavros.stavrou2509@yahoo.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστούν οι μεταβολές στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από το 80, 90 και 95% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) κατά την εκτέλεση της ίδιας προπονητικής μονάδας πριν και μετά από τη διεξαγωγή ενός μεσοπρόθεσμου προγράμματος αερόβιας διαλειμματικής προπόνησης. Δέκα φοιτητές του ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ (ηλικίας $20,5 \pm 2,9$ χρόνων) ακολούθησαν ένα πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης με τη διαλειμματική μέθοδο, διάρκειας 6 εβδομάδων με συχνότητα εκτέλεσης 3 φορές την εβδομάδα. Σε κάθε προπόνηση οι δοκιμαζόμενοι εκτελούσαν επαναλήψεις έως την εξάντληση με διάρκεια επαναλήψεων ίση με το $\frac{1}{2}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και διάλειμμα ίσο με τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος μετρήθηκαν η VO_{2max} , η MAT και η κατανάλωση οξυγόνου σε όλη τη διάρκεια της πρώτης και της τελευταίας προπόνησης και υπολογίστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από το 80, 90 και 95% της VO_{2max} . Οι χρόνοι υπολογίστηκαν για το συνολικό χρόνο που διήρκεσε η κάθε προπόνηση αλλά και για ίσο χρόνο άσκησης. Η VO_{2max} δεν μεταβλήθηκε ενώ αυξήθηκαν ($p < 0,05$) η MAT και ο συνολικός χρόνος άσκησης κατά την εκτέλεση της τελευταίας προπόνησης συγκριτικά με την πρώτη. Ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη του 80% της VO_{2max} ήταν μεγαλύτερος ($p = 0,08$) στην τελευταία προπόνηση συγκριτικά με την πρώτη στο σύνολο του χρόνου άσκησης ενώ δεν διέφερε για ίσο χρόνο άσκησης. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου πάνω του 90 και 95% της VO_{2max} τόσο για το συνολικό όσο και για ίσο χρόνο άσκησης. Η εκτέλεση περισσότερων επαναλήψεων σε διαλειμματική προπόνηση με ίδια διαμόρφωση των παραγόντων της επιβάρυνσης, οφείλεται στη βελτίωση της MAT με αποτέλεσμα η ταχύτητα άσκησης να αντιστοιχεί σε χαμηλότερο ποσοστό της μέγιστης και όχι σε αύξηση του χρόνου άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου. Ωστόσο, η παράταση του χρόνου άσκησης οδηγεί σε μεγαλύτερο χρόνο άσκησης με υψηλό ρυθμό κατανάλωσης οξυγόνου (80-90% της VO_{2max}), γεγονός που μπορεί να ευνοεί την πρόκληση περαιτέρω προσαρμογών στην ικανότητα της αντοχής.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΔΙΠΛΗΣ ΜΑΣΚΑΣ Ή ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ (ΓΙΛΕΚΟ) ΣΕ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟΔΙΑΔΡΟΜΟ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΝΕΑΡΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

CONTINUOUS RECORDING HEMODYNAMIC RESPONSE USING A DOUBLE MASK OR ADDITIONAL WEIGHT (VEST) IN A TREADMILL STRESS TEST: A PILOT STUDY IN A YOUNG STUDENT

ΜΑΥΡΑΚΗ Π., ΤΑΦΑ Τ., ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.
MAVRAKI P., TAFA T., TSILIAKOU A., SPASSIS A., SMILIOS I., KARAKYRIOU S., DOYDA E., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pelamavr@phyed.duth.gr

Οι προοδευτικά αυξανόμενες μεταβολές της επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια μέγιστων δοκιμασιών (Stress Test – ST) στον εργοδίαδρομο θεωρείται αποδεκτό και αξιόπιστο εργαλείο για μελέτη και έλεγχο των φυσιολογικών αιμοδυναμικών αποκρίσεων. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν να αξιολογήσει και να συγκρίνει τις αιμοδυναμικές αποκρίσεις μετά την εφαρμογή τριών μέγιστων δαπεδοεργομετρικών δοκιμασιών, με διπλή μάσκα (STmask), φορτίο (STvest, +10 kg) και ελέγχου (STcontrol, δίχως μάσκα ή γιλέκο), σε νεαρή φοιτήτρια. Η συμμετέχουσα νεαρή φοιτήτρια (πιλοτική μελέτη, ηλικίας: 21yrs, ύψους: 169cm και σωματικού βάρους: 64kg) εκτέλεσε τρία πρωτόκολλα μέχρι την μέγιστη εξάντληση με τυχαία σειρά, συνολικής διάρκειας τα 12 λεπτά (4 στάδια x 3 λεπτά, πρωτόκολλο Bruce). Ο πειραματικός σχεδιασμός περιλάμβανε χρονικές περιόδους ηρεμίας (προ- και μετα-ασκησιακού ελέγχου) ώστε να μελετηθεί η επίδραση της μέγιστης δοκιμασίας. Η χρονική διαφορά εκτέλεσης των τριών πρωτοκόλλων ήταν, τουλάχιστον, 48 ώρες. Η συνεχόμενη καταγραφή έγινε με καινοτόμο σύστημα αιμοδυναμικής παρακολούθησης Finapress NOVA παρέχοντας μη επεμβατική συνεχή παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και αιμοδυναμικών δεικτών χρησιμοποιώντας μόνο μία περιχειρίδα στην μέση φάλαγγα του δακτύλου. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια των δοκιμασιών (πριν, κατά τη διάρκεια, αμέσως μετά & αποθεραπεία) ήταν τα επίπεδα της συστολικής αρτηριακής πίεσης [ΣΑΠ (mmHg)], διαστολικής [ΔΑΠ (mmHg)], η καρδιακή συχνότητα [ΚΣ (b/min)], το διπλό γινόμενο [ΔΓ (No)], ο όγκος παλμού [ΟΠ, (ml/beat)] και η καρδιακή παροχή [ΚΠ (ml/min)]. Επιπρόσθετα, μετρήθηκε το γαλακτικό οξύ [La (mmol/L)] με την ολοκλήρωση του 4^{ου} σταδίου (πρωτόκολλο Bruce) δηλ. στο 12^ο λεπτό της δοκιμασίας. Η περιγραφική στατιστική των δεδομένων εμφάνισε σημαντική αυξητική διαφοροποίηση της ΚΣ και του ΔΓ στο 2^ο στάδιο της δοκιμασίας (STvest > STmask & STcontrol). Επιπλέον, οι τιμές της ΔΑΠ εμφανίζονται ιδιαίτερα αυξημένες στη συνθήκη με τη χρήση διπλής μάσκας (STmask > STvest & STcontrol), τόσο κατά την μέγιστη δοκιμασία, όσο και κατά την βλεπτή αποκατάσταση. Τέλος, μειούμενες τιμές παρατηρούνται για τις μεταβλητές του ΟΠ και της ΚΠ στη συνθήκη του πρωτοκόλλου της μάσκας και μετα-ασκησιακά (STmask < STvest & STcontrol). Με τα νέα στοιχεία επιβάρυνσης (μάσκα, γιλέκο) κατά τη δοκιμασία μέγιστη βάρδισης σε δαπεδοεργόμετρο παρατηρούμε διαφορετική μεταβολή των αιμοδυναμικών παραγόντων που είναι καθοριστική για το σχεδιασμό, εκτέλεση και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης σε παχύσαρκα (γιλέκο) άτομα κατά τη περίοδο της πανδημίας (μάσκα).

Λέξεις - κλειδιά: ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ, ΔΙΠΛΗ ΜΑΣΚΑ, ΓΙΛΕΚΟ, ΔΑΠΕΔΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ, ΝΕΑΡΗ ΓΥΝΑΙΚΑ



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΧΙΜΩΝ ΣΕ ΥΠΟΞΙΚΟ, ΚΡΥΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ENERGY CONSUMPTION AND INTENSITY DURING MILITARY TRAINING IN A HYPOXIC, COLD ENVIROMENT

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΠΟΥΓΙΟΥΡΟΣ Γ., ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Ι., ΚΟΥΝΑΛΑΚΗΣ Σ.

PANAGIOTOPOULOS A., ROUGIOUROS G., KOSTOULAS I., KOUNALAKIS S.

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ

EVELPIDON HELLENIC ARMY ACADEMY

aggelos.panagiot@gmail.com

Πολλές από τις στρατιωτικές επιχειρήσεις πραγματοποιούνται σε υψόμετρο, όπου ο συνδυασμός της υποξίας και των χαμηλών θερμοκρασιών μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση των μάχιμων. Σε πολλές χώρες, μέρος της εκπαίδευσης των μάχιμων πραγματοποιείται σε αυτές τις αντίξοες συνθήκες, προκειμένου αυτοί να τις βιώσουν, αλλά και να μεγιστοποιήσουν κατά το δυνατό την επιχειρησιακή τους ικανότητα. Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή επιλεγμένων φυσιολογικών ανταποκρίσεων κατά τη διάρκεια πορείας και διανυκτερεύσεων, σε υποξικό, κρύο περιβάλλον. Στη μελέτη συναίνεσαν για τη συμμετοχή τους πέντε δοκιμαζόμενοι (ηλικία 23 ± 2 έτη, σωματική μάζα 76 ± 4 κιλά, ανάστημα 178 ± 4 εκατοστά) οι οποίοι πραγματοποίησαν (α) 8ωρη πορεία στο χιόνι (ανάβαση από τα 1820 στα 2815 μέτρα και επιστροφή) και (β) δύο διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνο (στα 1820 μέτρα). Στην πορεία καταγραφόταν ο αριθμός των βημάτων, η κατανάλωση θερμίδων η καρδιακή συχνότητα και ο κορεσμός της αιμοσφαιρίνης με οξυγόνο, ενώ κατά τη διανυκτέρευση καταγραφόταν η κατανάλωση θερμίδων και η καρδιακή συχνότητα.

Στο σύνολο της πορείας οι δοκιμαζόμενοι περπάτησαν 16.000 ± 2.000 βήματα, και κατανάλωσαν 2941 ± 545 θερμίδες. Με την άφιξή τους στα 1820 μέτρα, οι δοκιμαζόμενοι εμφάνισαν μείωση στον κορεσμό της αιμοσφαιρίνης κατά $5 \pm 2\%$, ενώ στα 2815 μέτρα ο κορεσμός μειώθηκε ακόμα $6 \pm 2\%$ (συνολική μείωση από το επίπεδο της θάλασσας κατά 12%). Η μέση καρδιακή συχνότητα κατά τη πορεία ήταν 156 ± 10 παλμοί το λεπτό, ενώ η αντίστοιχη συχνότητα μαζί με τις περιόδους ξεκούρασης δεν έπεσε κάτω από τους 130 παλμούς. Κατά τη διάρκεια του ύπνου (διάρκεια 6.5 ώρες), καταναλώθηκαν 574 θερμίδες χωρίς υπηρεσία, και 758 θερμίδες με υπηρεσία διάρκειας μίας ώρας. Η καρδιακή συχνότητα κατά τη διάρκεια του ύπνου ήταν 75 ± 10 παλμοί ενώ στη διάρκεια της νυχτερινής φύλαξης ανήλθε στους 100 ± 15 παλμούς. Συμπεραίνεται ότι η εκπαίδευση και παραμονή των μάχιμων σε υποξικό, κρύο περιβάλλον προκαλεί το καρδιαγγειακό σύστημα και οδηγεί σε σημαντική κατανάλωση ενέργειας, παράμετροι που πρέπει να έχουμε υπόψη κατά τη χειμερινή τους εκπαίδευση.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΠΟΞΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΡΥΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΤΗΣ ΝΗΣΟΥ ΚΩ

CORRELATION OF BODY COMPOSITION WITH THE MEDITERRANEAN DIET IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN OF THE ISLAND OF KOS

ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ., ΣΕΒΔΥΝΙΔΗΣ Β., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.

CHATZINIKOLAOU S., SEVDINIDIS V., STAMPOULIS T.

ΔΗΜΟΚΡΗΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

smarohz@hotmail.com

Η αυξημένη πρόσληψη βάρους από παιδιά δημοτικού είναι πολύ συχνή τα τελευταία έτη στη χώρα μας. Οι κύριες περιβαλλοντικές αιτίες είναι η χαμηλή φυσική δραστηριότητα και ο τρόπος διατροφής που συνήθως δεν περιλαμβάνει τακτική κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και ψαριών. Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα πρότυπο ζωής που περιλαμβάνει και τις δύο παραμέτρους, με κύρια έμφαση στην αυξημένη πρόσληψη των προαναφερθέντων διατροφικών επιλογών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης του μεσογειακού τρόπου διατροφής με το βάρος, το ύψος και το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας που κατοικούν στο νησί της Κω. Στη μελέτη συμμετείχαν 55 παιδιά (ηλικία: $8,92 \pm 1,2$ έτη, βάρος: $35,47 \pm 11,5$ kg, ύψος: $1,42 \pm 0,2$ m και $\Delta\text{Μ}\Sigma = 17,45 \pm 4$ kg/m²) που κατοικούν στο νησί της Κω και συμμετείχαν σε δραστηριότητες για τουλάχιστον 3 ώρες την εβδομάδα. Η αξιολόγηση της προσήλωσης στο μεσογειακό τρόπο διατροφής πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων KIDMED, το οποίο είναι προσαρμοσμένο κι αξιολογημένο για παιδιά. Για τη διερεύνηση της συσχέτισης αξιολογήθηκε ο συντελεστής r του pearson. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι ο δείκτης KIDMED είχε στατιστικά σημαντικά ($p < 0,01$) χαμηλή αρνητική συσχέτιση με το βάρος ($r = -0,37$), ενώ δεν παρουσίασε κάποια συσχέτιση τόσο με το ύψος ($r = 0,21$) όσο και με το ΔΜΣ ($r = 0,25$). Επίσης παρατηρήθηκε ότι μόνο 2 στα 5 παιδιά εμφάνισαν υψηλή προσήλωση στο Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι η υψηλή προσήλωση στη Μεσογειακή διατροφή έχει αρνητική συσχέτιση με την παρουσία αυξημένου βάρους, αν και λιγότερα από τα μισά παιδιά έχουν υψηλό δείκτη KIDMED. Στόχος μελλοντικών παρεμβάσεων για τη διαχείριση του υπερβάλλοντος βάρους στην παιδική ηλικία θα πρέπει να γίνει η αύξηση της προσήλωσης των παιδιών στη Μεσογειακή διατροφή.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ

CHANGES IN THE ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY DURING THE EXECUTION OF RESISTANCE EXERCISE WITH SUBMAXIMAL LOADS

ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

TSILIAKOU A., KAVOURAS P., SPASSIS A., DOUDA H., SMILIOS I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

aikatsil3@phyed.duth.gr

Η καταγραφή και αξιολόγηση της ηλεκτρικής δραστηριότητας των μυών κατά την άσκηση παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη νευρομυϊκή λειτουργία κατά την παραγωγή έργου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η μεταβολή της ηλεκτρομυογραφικής (ΗΜΓ) δραστηριότητας κατά την εκτέλεση ενός προγράμματος άσκησης με βάρη με υπομέγιστα φορτία. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 14 άνδρες, ηλικίας $25,8 \pm 8,2$ ετών, οι οποίοι εκτέλεσαν στην άσκηση κάμψη του αγκώνα 4 σετ των 8 επαναλήψεων με φορτίο 65% της 1ΜΕ, ρυθμό εκτέλεσης 2 s η μειομετρική, 2 s η πλειομετρική φάση της κίνησης και διάλλειμα 3 min μεταξύ των σετ. Κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων καταγράφηκαν η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα της μακράς κεφαλής του δικέφαλου βραχιόνιου μυός και η γωνιακή ταχύτητα της άρθρωσης του αγκώνα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στα σετ των 8 επαναλήψεων, κατά τη μειομετρική φάση η ΗΜΓ δραστηριότητα στο 1^ο σετ αυξανόταν ($p < 0,05$) σε κάθε επανάληψη, ενώ στο 3^ο και 4^ο σετ ήταν μειωμένη ($p < 0,05$) στην 7^η και 8^η επανάληψη σε σύγκριση με τις 4 πρώτες επαναλήψεις. Επίσης, η ΗΜΓ δραστηριότητα στην 1^η, 2^η και 3^η επανάληψη ήταν χαμηλότερη ($p < 0,05$) στο 1^ο και 2^ο σετ σε σύγκριση με το 3^ο και 4^ο ενώ στην 8^η επανάληψη ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) στο 1^ο σε σύγκριση με το 2^ο, 3^ο και 4^ο σετ. Στην πλειομετρική φάση η ΗΜΓ δραστηριότητα παρέμεινε σχετικά σταθερή από επανάληψη σε επανάληψη, αλλά στο 4^ο σετ ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) συγκριτικά με το 1^ο σετ. Γενικά, η γωνιακή ταχύτητα στη μειομετρική φάση παρέμεινε σχετικά σταθερή και δεν διέφερε από σετ σε σετ ενώ στην πλειομετρική φάση, στις πρώτες τρεις επαναλήψεις ήταν χαμηλότερη συγκριτικά με τις τελευταίες δύο επαναλήψεις στο 2^ο- 4^ο σετ και μετά την 4^η επανάληψη ήταν χαμηλότερη στο 1^ο και 2^ο σετ συγκριτικά με το 3^ο και 4^ο σετ. Συμπερασματικά, η αύξηση της ΗΜΓ δραστηριότητας στα πρώτα σετ, στις πρώτες επαναλήψεις, για την παραγωγή ίδιου έργου οφείλεται σε αύξηση της διέγερσης των κινητικών νευρώνων και των μυών, προκειμένου να διατηρηθεί η ικανότητα παραγωγής δύναμης καθώς επέρχεται, πιθανά, περιφερική κόπωση. Αντίθετα, στα δύο τελευταία σετ, η σταδιακή μείωση της ΗΜΓ δραστηριότητας μπορεί πιθανά να οφείλεται στην εμφάνιση και κεντρικής κόπωσης. Η επίδραση της κόπωσης επιβεβαιώνεται και από την αύξηση της γωνιακής ταχύτητας στην πλειομετρική φάση στις τελευταίες επαναλήψεις των τελευταίων σετ λόγω αδυναμίας ελέγχου της κίνησης και διατήρησης του ρυθμού παρά την αύξηση της νευρομυϊκής ενεργοποίησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΠΟΛΥΣΥΧΝΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΙΚΟΥ ΑΝΑΛΥΤΗ ΤΑΝΙΤΑ MC780 ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΣΤΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΤΑΜΗΝΙΟ ΚΥΚΛΟ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

REPEATED MEASUREMENT OF BODY COMPOSITION VIA TANITA MC780 MULTI-FREQUENCY SEGMENTAL ANALYSER ARE NOT IMPACTED BY THE MENSTRUAL CYCLE IN YOUNG EUMENORRHEIC WOMEN

ΤΑΦΑ Τ., ΜΑΥΡΑΚΗ Π., ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.
TAFI T., MAVRAKI P., MASTROPAYLOS E., SPASSIS A., BATSIOS S., SMILIOS I., DOYDA E., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pelamavr@phyed.duth.gr

Η διάρκεια του καταμήνιου κύκλου είναι γύρω στις 28 ημέρες. Ωστόσο, για λόγους ευκολίας, συνηθίζουμε να αποκαλούμε την πρώτη μέρα της εμμηνορρυσίας ως «πρώτη μέρα» του κύκλου, διότι η ροή αίματος αποτελεί την εμφανέστερη από τις επικείμενες αλλαγές. Με βάση τις μεταβολές των ωοθηκών υποδιαιρούμε τον κύκλο σε δύο φάσεις (ωοθυλακική και ωχρινική φάση). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν μελετηθεί μέσω του πολυσυχνοτικού αναλυτή σύστασης σώματος Tanita MC 780 με ακρίβεια (συνολική και τμηματική) η σύσταση σώματος νεαρών ευ-εμμηνορροιακών γυναικών κατά την εναλλασσόμενη πρώτη (ωοθυλακική – follicular phase) και δεύτερη (ωχρινική – luteal phase) φάση του ωοθηκικού κύκλου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 25 γυναίκες που φοιτούν στη ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Τελικά, επιλέχθηκαν 17 νεαρές φοιτήτριες ($n=17$, age: $20,6 \pm 1,9$ yrs, weight: $60,0 \pm 7,5$ kg, height: $1,66 \pm 0,15$) που πληρούσαν το κριτήριο της μέσης διάρκειας των 28 ημερών. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (DSM-BIA) για κάθε τμήμα του σώματος με χρήση 3 διαφορετικών συχνοτήτων (5kHz, 50kHz, 250kHz) σε κάθε ένα από τα 5 τμήματα του σώματος μέσω τετραπολικών ηλεκτροδίων αφής 8-σημείων. Αναλύθηκαν τόσο συνολικά όσο και τμηματικά, η λιπώδη και μυϊκή μάζα (άνω, κάτω άκρα και κορμό σώματος), τα συνολικά σωματικά υγρά, ($TBW\%$ και TBW), το σπλαχνικό λίπος και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR , kcal). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο μετρήσεων κατά τις εναλλασσόμενες φάσεις του ωοθηκικού κύκλου. Συγκεκριμένα, οι κρίσιμες μεταβλητές όπως τα συνολικά υγρά σώματος σε ποσοστιαίες ($50,2 \pm 3,1\%$ έναντι $50,1 \pm 3,2\%$, $p=0,99$) και απόλυτες ($30,1 \pm 2,7$ kg έναντι $30,2 \pm 2,1$ kg, $p=0,99$) τιμές παραμένουν αμετάβλητες, ενώ και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός παρέμεινε σταθεροποιημένος (1390 ± 123 kcal έναντι 1389 ± 124 kcal, $p=0,99$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις και στα 5 διαφορετικά τμήματα (κορμός, δεξί χέρι, αριστερό χέρι, δεξί πόδι, αριστερό πόδι) καθώς και στην συνολική λιπώδη και άλιπη μάζα. Συμπερασματικά, μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να συμπεριλάβουν γυναίκες με oligomenorrhea ή amenorrhea, διαφορετικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και δείκτη μάζας σώματος ώστε να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα για τις ενδοατομικές και διατομικές διαφοροποιήσεις κατά τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΤΑΜΗΝΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΝΕΑΡΕΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ, ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

CHANGES IN BODY COMPOSITION AND HEMODYNAMIC MEASUREMENTS IN YOUNG FEMALE STUDENTS PARTICIPATING IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

ΤΑΦΑ Τ., ΜΑΥΡΑΚΗ Π., ΚΑΤΣΙΜΑΝΗ Α., ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

TAFI T., MAVRAKI P., KATSIMANI A., MASTROPAVLOS E., SPASSIS A., KARAKYRIOU S., SMILIOS I., DOYDA E., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tzastafa@phyed.duth.gr

Η σωματική/κινητική δραστηριότητα αποτελεί μέσο πρόληψης της παχυσαρκίας και ελέγχου της ιδανικής σύστασης σώματος και των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών σε άτομα κάθε ηλικίας. Ο μέθοδος της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (DSM-BIA) για κάθε τμήμα του σώματος έχει ερευνηθεί για υγιή και κλινικό πληθυσμό αλλά δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για ατομικά και ομαδικά αθλήματα σε νεαρά ενήλικα άτομα. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν μελετηθεί μέσω του πολυσυχνотικό αναλυτή σύστασης σώματος Tanita MC 780 με ακρίβεια (συνολική και τμηματική) η σύσταση σώματος και ανθρωπομετρικούς δείκτες νεαρών φοιτητριών και να ταξινομηθούν τα δεδομένα σε σχέση με τη συμμετοχής τους σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 92 νεαρές γυναίκες που φοιτούν στη ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Τελικά, διαχωρίστηκαν σε δύο υπο-ομάδες: α) στην ομάδα των ατομικών αθλημάτων (ΑΑ) με 61 φοιτήτριες (age:19,7±1,2yrs, weight:58,8±8,8kg, height:163,5±4,9cm) και β) στην ομάδα των ομαδικών αθλημάτων (ΟΑ) με 31 φοιτήτριες (age:20,0±1,6yrs, weight:58,8±5,6kg, height:163,1±6,1cm). Αναλύθηκαν τόσο συνολικά όσο και τμηματικά, η λιπώδη και μυϊκή μάζα (άνω, κάτω άκρα και κορμό σώματος), τα συνολικά σωματικά υγρά, (TBW% και TBW), το σπλαχνικό λίπος και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR, kcal). Επιπρόσθετα, αξιολογήθηκαν αιμοδυναμικοί δείκτες (ΚΣ, ΣΠ, ΔΠ), δερματοπυχές (τρικέφαλος, λαγόνιος), περιφέρειες (μέση, κοιλιά, ισχίου) και δύναμη άνω άκρων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπάρχουν διαφορές ($p>0,05$) μεταξύ των δύο υπο-ομάδων φοιτητριών που συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Συγκεκριμένα, οι κρίσιμες μεταβλητές της βιοηλεκτρικής εμπέδησης όπως τα συνολικά υγρά σώματος σε ποσοστιαίες (ΑΑ:51,0±4,6% έναντι ΟΑ:51,2±2,6%, $p=0,840$) και απόλυτες (ΑΑ:29,7±2,2kg έναντι ΟΑ:32,0±13,1kg $p=0,180$) δεν διέφεραν, ενώ και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR) παρέμεινε σταθεροποιημένος (ΑΑ:1368±125 έναντι ΟΑ:1357±100 kcal $p=0,659$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις και στα 5 διαφορετικά τμήματα (κορμός, δεξί χέρι, αριστερό χέρι, δεξί πόδι, αριστερό πόδι), στην συνολική λιπώδη, άλιπη μάζα και στη δύναμη του αριστερού (ΑΑ:25,7±5,3kg έναντι ΟΑ:26,6±4,9kg, $p=0,448$) και δεξιού (ΑΑ:27,1±4,1kg έναντι ΟΑ:26,2±3,6kg, $p=0,316$) άνω άκρου. Μοναδικός δείκτης που εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά, μεταξύ των υποομάδων, ήταν η διαστολική αρτηριακή πίεση [ΑΑ: 75,2±8,1 mmHg έναντι ΟΑ: 78,6±7,1 mmHg ($p<0,047$)] κάτι που παρατηρήθηκε για τους υπόλοιπους αιμοδυναμικούς δείκτες. Συμπερασματικά, μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να συμπεριλάβουν μεγαλύτερο αριθμό γυναικών με διαφορετικό επίπεδο υγείας, φυσικής κατάστασης, δείκτη μάζας σώματος, ενώ ο διαχωρισμός των αθλημάτων να γίνει με μεταβλητές όπως η δύναμη, αντοχή, ταχύτητα ώστε να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα για τις ενδοατομικές και διατομικές διαφοροποιήσεις του εξεταζόμενου πληθυσμού.

Λέξεις - κλειδιά: TANITA MC-780, ΝΕΑΡΕΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ, ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ. ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.

ATHLETE'S HYDRATION. IMPORTANCE AND GUIDELINES. A LITERATURE REVIEW.

ΑΧΛΑΤΗΣ Β., ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ Π.

ACHLATIS V., ZAFIRIADIS P.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

vlach899@gmail.com

Η επαρκής ενυδάτωση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής απόδοσης κατά την άθληση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες για την καλύτερη δυνατή ενυδάτωση των αθλητών. Για την ανεύρεση μελετών, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στη βάση δεδομένων "Pubmed" με τις λέξεις κλειδιά "hydration" "dehydration" "guidelines" "athletes" "rehydration" και προτιμήθηκαν μελέτες της τελευταίας 5ετίας (2016-2021). Οι περισσότερες μελέτες συμφωνούν ότι αν η απώλεια βάρους σώματος περιοριστεί σε ποσοστό <2%, τότε δε θα επηρεαστεί η αθλητική απόδοση αθλητών. Τέσσερις ώρες πριν την άσκηση, το American College of Sports Medicine συστήνει κατανάλωση 5-7 mL νερού ανά kg βάρους σώματος. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μέσω της εφίδρωσης, οι αθλητές χάνουν υγρά και ηλεκτρολύτες. Ο μέσος ρυθμός εφίδρωσης για τους αθλητές κυμαίνεται από 0.5 L/ώρα μέχρι 2 L/ώρα. Για να αναπληρωθεί αυτή η απώλεια, ο αθλητής θα πρέπει να λαμβάνει 175-250 mL υγρών ανά 5-15 λεπτά κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μετά την άσκηση, προτείνεται κατανάλωση τουλάχιστον 450-675 mL υγρών για κάθε 500 gr βάρους σώματος που χάθηκαν κατά την άσκηση. Η αφυδάτωση ως τεχνική για τη μείωση του βάρους είναι επικίνδυνη και θα πρέπει να αποφεύγεται. Μία παλιότερη σύσταση στους αθλητές να πίνουν όσο νερό αντέχουν (overdrinking) μπορεί να προκαλέσει σχετιζόμενη με την άσκηση υπονατρία (Exercise-Associated Hyponatremia, EAH), μία απειλητική για τη ζωή κατάσταση που χαρακτηρίζεται από πτώση της συγκέντρωσης νατρίου στο πλάσμα <135 mmol/L. Η άσκηση σε ειδικό περιβάλλον όπως ψυχρό, θερμό περιβάλλον ή μεγάλο υψόμετρο απαιτεί μία διαφορετική προσέγγιση. Ειδικά στο θερμό και υγρό περιβάλλον, έχει βρεθεί μεγάλη επίδραση στην αθλητική απόδοση και μεγαλύτερος κίνδυνος επιπλοκών, οπότε πρέπει να ακολουθείται πιστά ένα αυστηρό πλάνο ενυδάτωσης.

Λέξεις – κλειδιά: HYDRATION, DEHYDRATION, ATHLETES, GUIDELINES, REHYDRATION



ERYTHROCYTE AND SKELETAL MUSCLE REDOX STATUS IS ASSOCIATED WITH DIETARY CYSTEINE INTAKE, STRENGTH AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN YOUNG MEN

PAPANIKOLAOU K.¹, POULIOS A.¹, DRAGANIDIS D.¹, MARGARITELIS N.², BALOYIANNIS I.¹, PAPADOPOULOS C.³, DELI C.¹, SYROU N.¹, GEORGAKOULI K.¹, TSIMEAS P.¹, ROSVOGLOU A.¹, TZATZAKIS T.¹, MAKRI S.¹, KOURETAS D.¹, NIKOLAIDIS M.², JAMURTAS A.¹, FATOUROS I.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

³NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

kpapanikolaou@uth.gr

The redox status refers to the balance between oxidative and antioxidant systems of the body and regulates a number of metabolic processes. The aim of the present study was to investigate the relationship between erythrocyte and skeletal muscle redox status and dietary cysteine intake as well as strength and physical activity levels. The study's sample consisted of 45 young men, who underwent measurements of anthropometry and body composition, lower limb muscle strength, physical activity, and nutrient intake. Blood and muscle tissue samples were also collected for the analysis of redox status biomarkers. Dietary cysteine intake was positively correlated with erythrocyte and muscle glutathione ($r = 0.654$, and $r = 0.667$, respectively), while it was negatively correlated with the concentration of protein carbonyls and thiobarbituric acid reactive substances in erythrocytes ($r = -0.385$, and $r = -0.373$, respectively). Knee extensors eccentric peak torque was positively correlated with glutathione reductase enzyme activity in muscle ($r = 0.544$) and negatively correlated with the concentration of protein carbonyls in erythrocytes ($r = -0.352$), while one repetition maximum in squat exercise was positively correlated with erythrocyte GSH/GSSG ratio ($r = 0.470$) and inversely correlated with erythrocyte GSSG ($r = -0.444$) and PC ($r = -0.374$). Light, moderate, moderate-to-vigorous, vigorous and very vigorous physical activity was positively correlated with glutathione peroxidase enzyme activity in muscle ($r = 0.441$, $r = 0.449$, $r = 0.502$, $r = 0.355$ and $r = 0.367$ respectively), while light intensity physical activity was positively correlated with glutathione reductase enzyme activity ($r = 0.327$) and negatively correlated with the concentration of oxidized glutathione in muscle ($r = -0.346$). Daily number of steps and light intensity physical activity were negatively correlated with the concentration of protein carbonyls in erythrocytes ($r = -0.300$, and $r = -0.309$, respectively). The results of the present study suggest that increased dietary cysteine intake is associated with upregulated redox status in erythrocytes and skeletal muscle. Moreover, higher strength and physical activity levels are linked to increased redox status and decreased oxidative stress levels, emphasizing the importance of nutritional and biochemical screening for optimal health and performance.

Keywords: REDOX STATUS, CYSTEINE, ANTIOXIDANT ENZYMES, MUSCLE STRENGTH, PHYSICAL ACTIVITY

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΦΟΡΤΟΥ ΜΑΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΜΑΧΗΤΗ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

THE EFFECT OF A MODIFIED WARRIOR ASSAULT ON THE FIGHTER'S ENERGY CONSUMPTION IN SELECTED MILITARY ACTIVITIES

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Ι., ΚΟΥΝΑΛΑΚΗΣ Σ.

VASILOPOULOU K., NIKOLOPOULOS S., KOSTOULAS I., KOUNALAKIS S.

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ

HELLENIC MILITARY ACADEMY

nadia.vasilopoulou97@gmail.com

Η εξάρτηση του φόρτου μάχης αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα στις στρατιωτικές επιχειρήσεις, ο οποίος επηρεάζει σημαντικά τόσο την κόπωση, όσο και τους μυοσκελετικούς τραυματισμούς, οδηγώντας σε μείωση της επιχειρησιακής ικανότητας του μαχητή. Παρατηρήθηκε ότι στην εξάρτηση τύπου M71 το βάρος δεν κατανέμεται ομοιόμορφα, φθείρεται εύκολα αλλά και δυσκολεύει συγκεκριμένες κινήσεις στο πεδίο της μάχης (πέρασμα εμποδίων). Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν (α) η δημιουργία ενός διαφορετικού τύπου εξάρτησης φόρτου μάχης (νέος τύπος γιλέκου - NTΓ) από την ήδη υπάρχουσα εξάρτηση (παλιός τύπος γιλέκου - M71) και (β) η σύγκριση του νέου και του παλιού τύπου γιλέκου σε επιλεγμένες στρατιωτικές δραστηριότητες. Η τροποποίηση του NTΓ πραγματοποιήθηκε από τον ήδη χρησιμοποιούμενο τύπο, με σκοπό την αξιοποίηση του ήδη υπάρχοντος υλικού και την εξοικονόμηση πόρων, περιορίζοντας κατά το δυνατόν την μάζα και τον όγκο και αλλάζοντας το κέντρο βάρους από χαμηλά στη μέση, ομοιόμορφα στον κορμό. Η σύγκριση των NTΓ και M71 πραγματοποιήθηκε από τέσσερις Ευέλπιδες σε έξι ξεχωριστές συνεδρίες (χωρίς εξάρτηση, με την NTΓ και με την M71) με (α) τη διάνυση 3 χιλιομέτρων με ταχύτητα 6 χιλιομέτρων την ώρα σε ανώμαλο έδαφος και (β) το πέρασμα επιλεγμένων εμποδίων του στίβου εμποδίων. Στην πορεία, καταγράφηκαν η κατανάλωση ενέργειας (δραστηριογράφοι) και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (10βαθμη κλίμακα Borg), ενώ κατά το πέρασμα των εμποδίων του στίβου μάχης καταγράφηκαν ο χρόνος (χρονόμετρο χειρός), η καρδιακή συχνότητα (με τηλεμετρία), και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης. Η τροποποίηση του εξοπλισμού είχε σαν αποτέλεσμα αυτός να είναι κατά 2.1 κιλά ελαφρύτερος (5.4 η NTΓ έναντι 7.1 της M71). Η κατανάλωση ενέργειας δεν διέφερε κατά τη διάνυση της πορείας (666 ± 114 , 708 ± 113 και 734 ± 131 kJ για την συνθήκη ελέγχου, την NTΓ και την M71 αντίστοιχα) αλλά η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης ήταν σημαντικά υψηλότερη με την M71 συγκριτικά με την NTΓ (2 ± 1 , 3 ± 1 και 6 ± 1 για την συνθήκη ελέγχου, την NTΓ και την M71 αντίστοιχα). Το πέρασμα των εμποδίων ήταν κατά 11 δευτερόλεπτα πιο αργό στην M71 και οι δοκιμαζόμενοι ανέφεραν σημαντικά υψηλότερη αντιλαμβανόμενη κόπωση (2 ± 1 , 4 ± 2 και 7 ± 2 για την συνθήκη ελέγχου, την NTΓ και την M71 αντίστοιχα) παρά την παρόμοια καρδιακή συχνότητα. Συμπεραίνεται ότι ο νέος τύπος εξάρτησης μπορεί να έχει δυνητικά ευεργετική επίδραση στην ικανότητα των μάχιμων σε επιλεγμένες στρατιωτικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ



ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΣΥΝΘΕΤΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ: Η ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ VISCAN ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΑΛΥΤΗ ΤΑΝΙΤΑ MC 780

ESTIMATION OF ABDOMINAL FAT WITH BIOELECTRICAL IMPEDANCE: THE VALIDITY OF THE VISCAN MEASUREMENT SYSTEM IN COMPARISON WITH TANITA MC 780 ANALYZER

ΣΑΡΔΗ Ε., ΤΑΦΑ Τ., ΜΑΥΡΑΚΗ Π., ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

SARDI E., TAFAT., MAVRAKI P., MASTROPAYLOS E., SIKOVARIS S., ILIOPOULOS S., SPASSIS A., KARAKYRIOU S., SMILIOS I., DOYDA E., TOKMAKIDIS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

tzastafa@phyed.duth.gr

Η μέθοδος ανάλυσης της σύστασης σώματος (BIA) βασίζεται στην αντίσταση (εμπέδηση) των διαφόρων ιστών (π.χ. μυϊκός, λιπώδης κ.λπ.) στο ηλεκτρικό εναλλασσόμενο ρεύμα ώστε να προσδιοριστεί έμμεσα το ποσοστό σωματικού λίπους, η σύσταση του σώματος σε νερό καθώς και να γίνει μια εκτίμηση της άλιπης μάζας σώματος (μυϊκός ιστός). Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 17 νεαρές φοιτήτριες ($n=17$, age: 20.6 ± 1.9 yrs, weight: 60.0 ± 7.5 kg, height: 1.66 ± 0.15) που φοιτούν στη ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Με τη συσκευή ViScan (Abdominal Fat Analyser AB-140) εκτιμήθηκαν τα επίπεδα σπλαχνικού λίπους (Visceral Fat level), η περιφέρεια μέσης (estimated waist circumference) και το ποσοστό λίπος κορμού (% Trunk Fat) και ελέγχθηκε η εγκυρότητα των μετρήσεων συγκρίνοντάς τις με τον πολυσυχνотικό αναλυτή σύστασης σώματος Tanita MC 780. Για ακριβέστερες αξιολογήσεις με τις δύο άνωθεν μεθόδους οι συμμετέχουσες θα έπρεπε να πληρούν τις προϋποθέσεις όπως: i) απέχει από σωματική άσκηση (12 ώρες), ii) εκτέλεση ολονύχτιας νηστείας, iii) πρωινή ούρηση πριν την μέτρηση, iv) αποχή από κατανάλωση αλκοόλ τις τελευταίες 12 ώρες, και τέλος v) αποφυγή της μέτρησης κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας λόγω κατακράτησης υγρών. Η ανάλυση των αξιολογήσεων έδειξε ότι ο προσδιορισμός, ανάμεσα σε Viscan και MC780, του ποσοστού Trunk Fat ($27.5 \pm 6.9\%$ και $21.6 \pm 5.6\%$, αντίστοιχα) εμφάνισε υψηλή συσχέτιση ($r=.858$, $p<0.05$). Ανάλογη υψηλότερη συσχέτιση ($r=.920$, $p<0.05$) παρατηρήθηκε και για τα επίπεδα Visceral Fat (4.53 ± 1.75 και 1.53 ± 0.94 , αντίστοιχα). Τέλος, υψηλή συσχέτιση ($r=.884$, $p<0.05$) εμφάνισε και ο προσδιορισμός της κοιλιακής περιφέρειας (ύψος αφαλού) συγκρίνοντας την εκτίμηση του Viscan με την μέτρηση με χρήση μεζούρας. Συνεπώς το ViScan μπορεί να θεωρηθεί ένας χρήσιμος προγνωστικός δείκτης του κοιλιακού λιπώδους ιστού, κυρίως για πιο αδύναμα νεαρά άτομα, ενώ αντίθετα ο αναλυτής Tanita MC 780 δύναται να προσδιορίσει με πολυσυχνотική ακρίβεια τη συνολική και τμηματική σύσταση σώματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΝΕΑΡΕΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ, ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ, ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ Η, ΣΤΟΝ ΚΥΜΑΤΙΣΜΟ Μ ΚΑΙ V.

EFFECTS OF DIFFERENT EXERCISE PROTOCOLS IN H - REFLEX, WAVE M AND V.

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ., ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΣΗΚΟΒΑΡΗΣ Σ., ΜΑΤΖΟΥΝΗΣ Μ., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

KAVOURAS P., TSILIAKOU A., TSAKIRIDES L., ANASTASOPOULOU K., SIKOBARHS S., MATZOUNIS M., ILIOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo@gmail.com

Οι ηλεκτροφυσιολογικές παράμετροι που παρατηρούνται με τη χρήση ηλεκτροδιέγερσης και ηλεκτρομυογραφήματος κατά την άσκηση είναι σημαντικές ώστε να αξιολογηθεί η νευρομυϊκή λειτουργία κατά την εκτέλεση διάφορων πρωτοκόλλων άσκησης. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η σύγκριση της επίδρασης διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης στο αντανακλαστικό Η, κύμα Μ και V. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων pubmed και google μελετητή. Κριτήρια επιλογής αποτέλεσαν η συγγραφή στην αγγλική γλώσσα, η καταγραφή και σύγκριση τουλάχιστον μιας ηλεκτροφυσιολογικής παραμέτρου πριν και μετά την εφαρμογή τουλάχιστον ενός πρωτοκόλλου άσκησης, η συμμετοχή δείγματος ηλικίας μεγαλύτερης των 18 ετών χωρίς την ύπαρξη νευρολογικών παθήσεων. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε επιλογή των ερευνών που πληρούσαν τα άνωθεν κριτήρια καθώς και κριτήρια μεθοδολογικής αξιοπιστίας. Από αυτές τις 30 προέκυψε ότι ο κυματισμός Μ σε πρωτόκολλα επαναλαμβανόμενων σπριντ σε ποδηλάτες, σε άλματα βάθους από διαφορετικά ύψη μέτριας και υψηλής έντασης και σε πρωτόκολλα ισομετρικών συσπάσεων έως και 60% της μέγιστης ισομετρικής σύσπασης (ΜΙΣ) δεν μεταβλήθηκε. Ακόμη, σε πρωτόκολλα με αντιστάσεις με φορτίο 80% της 1ΜΕ δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές στον κυματισμό Μ αλλά σε πρωτόκολλα δύναμης με φορτίο 60 – 80% της 1ΜΕ παρατηρήθηκε αύξηση του κυματισμού Μ. Επιπλέον, κατά την εκτέλεση σετ αλμάτων βάθους παρατηρήθηκε μια πρόσκαιρη μείωση της διεγερσιμότητας των κινητικών νευρώνων σε επίπεδο νωτιαίου μυελού (μείωση του H_{max}/M_{max}) χωρίς συστηματική μεταβολή της κεντρικής ενεργοποίησης (V_{max}/M_{max}). Όσον αφορά τον μέγιστο κυματισμό Μ, δεν υπήρξε μεταβολή κατά την ΜΙΣ μετά από ένα πρωτόκολλο αντιστάσεων με φορτίο 80% της 1ΜΕ. Στο αντανακλαστικό Η μετά από ισομετρικές συσπάσεις με ένταση 20 – 60% της ΜΙΣ παρατηρήθηκε αύξηση. Σε παρόμοια μελέτη παρατηρήθηκε ότι το αντανακλαστικό Η μετά από ισομετρική σύσπαση με ένταση 10% της ΜΙΣ ήταν πιο αυξημένο από ότι μετά από ισομετρική σύσπαση με ένταση στο 30% και το 50% της ΜΙΣ. Σε πρωτόκολλα επαναλαμβανόμενων σπριντ μικρής απόστασης το Η αντανακλαστικό δεν μεταβλήθηκε, ενώ σε πρωτόκολλα αντιστάσεων χαμηλής και μέτριας έντασης παρατηρήθηκε αύξηση 20%. Σε κάποια πρωτόκολλα αντιστάσεων υψηλής έντασης το Η αντανακλαστικό παρέμεινε αμετάβλητο ενώ σε κάποια άλλα παρουσίασε μικρή αύξηση. Επιπλέον, ο κυματισμός V σε πρωτόκολλα χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης σε πρωτόκολλα αντιστάσεων αυξήθηκε. Τέλος, σε πρωτόκολλο με συνεχόμενες ηλεκτροδιεγέρσεις παρατηρήθηκε ότι όσο αυξάνεται η συχνότητα ηλεκτροδιέγερσης αυξάνεται και το κύμα V. Συμπερασματικά, οι μεταβολές στο αντανακλαστικό Η, στους κυματισμούς Μ και V δεν είναι σταθερές και εξαρτώνται από το πρωτόκολλο άσκησης που εφαρμόζεται.

Λέξεις – κλειδιά: Η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ, Μ ΚΥΜΑ, V ΚΥΜΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ Η, ΣΤΟΝ ΚΥΜΑΤΙΣΜΟ Μ ΚΑΙ V.

EFFECTS OF DIFFERENT EXERCISE PROTOCOLS IN H - REFLEX, WAVE M AND V.

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ., ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΣΗΚΟΒΑΡΗΣ Σ., ΜΑΤΖΟΥΝΗΣ Μ., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.

KAVOURAS P., TSILIAKOU A., TSAKIRIDES L., ANASTASOPOULOU K., SIKOVARIS S., MATZOUNIS M., ILIOPOULOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo@gmail.com

Οι ηλεκτροφυσιολογικές παράμετροι που παρατηρούνται με τη χρήση ηλεκτροδιέγερσης και ηλεκτρομυογραφήματος κατά την άσκηση είναι σημαντικές ώστε να αξιολογηθεί η νευρομυϊκή λειτουργία κατά την εκτέλεση διάφορων πρωτοκόλλων άσκησης. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η σύγκριση της επίδρασης διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης στο αντανακλαστικό Η, κύμα Μ και V. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων pubmed και google μελετητή. Κριτήρια επιλογής αποτέλεσαν η συγγραφή στην αγγλική γλώσσα, η καταγραφή και σύγκριση τουλάχιστον μιας ηλεκτροφυσιολογικής παραμέτρου πριν και μετά την εφαρμογή τουλάχιστον ενός πρωτοκόλλου άσκησης, η συμμετοχή δείγματος ηλικίας μεγαλύτερης των 18 ετών χωρίς την ύπαρξη νευρολογικών παθήσεων. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε επιλογή των ερευνών που πληρούσαν τα άνωθεν κριτήρια καθώς και κριτήρια μεθοδολογικής αξιοπιστίας. Από αυτές τις 30 προέκυψε ότι ο κυματισμός Μ σε πρωτόκολλα επαναλαμβανόμενων σπριντ σε ποδηλάτες, σε άλματα βάθους από διαφορετικά ύψη μέτριας και υψηλής έντασης και σε πρωτόκολλα ισομετρικών συσπάσεων έως και 60% της μέγιστης ισομετρικής σύσπασης (ΜΙΣ) δεν μεταβλήθηκε. Ακόμη, σε πρωτόκολλα με αντιστάσεις με φορτίο 80% της 1ΜΕ δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές στον κυματισμό Μ αλλά σε πρωτόκολλα δύναμης με φορτίο 60 – 80% της 1ΜΕ παρατηρήθηκε αύξηση του κυματισμού Μ. Επιπλέον, κατά την εκτέλεση σετ αλμάτων βάθους παρατηρήθηκε μια πρόσκαιρη μείωση της διεγερσιμότητας των κινητικών νευρώνων σε επίπεδο νωτιαίου μυελού (μείωση του H_{max}/M_{max}) χωρίς συστηματική μεταβολή της κεντρικής ενεργοποίησης (V_{max}/M_{max}). Όσον αφορά τον μέγιστο κυματισμό Μ, δεν υπήρξε μεταβολή κατά την ΜΙΣ μετά από ένα πρωτόκολλο αντιστάσεων με φορτίο 80% της 1ΜΕ. Στο αντανακλαστικό Η μετά από ισομετρικές συσπάσεις με ένταση 20 – 60% της ΜΙΣ παρατηρήθηκε αύξηση. Σε παρόμοια μελέτη παρατηρήθηκε ότι το αντανακλαστικό Η μετά από ισομετρική σύσπαση με ένταση 10% της ΜΙΣ ήταν πιο αυξημένο από ότι μετά από ισομετρική σύσπαση με ένταση στο 30% και το 50% της ΜΙΣ. Σε πρωτόκολλα επαναλαμβανόμενων σπριντ μικρής απόστασης το Η αντανακλαστικό δεν μεταβλήθηκε, ενώ σε πρωτόκολλα αντιστάσεων χαμηλής και μέτριας έντασης παρατηρήθηκε αύξηση 20%. Σε κάποια πρωτόκολλα αντιστάσεων υψηλής έντασης το Η αντανακλαστικό παρέμεινε αμετάβλητο ενώ σε κάποια άλλα παρουσίασε μικρή αύξηση. Επιπλέον, ο κυματισμός V σε πρωτόκολλα χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης σε πρωτόκολλα αντιστάσεων αυξήθηκε. Τέλος, σε πρωτόκολλο με συνεχόμενες ηλεκτροδιεγέρσεις παρατηρήθηκε ότι όσο αυξάνεται η συχνότητα ηλεκτροδιέγερσης αυξάνεται και το κύμα V. Συμπερασματικά, οι μεταβολές στο αντανακλαστικό Η, στους κυματισμούς Μ και V δεν είναι σταθερές και εξαρτώνται από το πρωτόκολλο άσκησης που εφαρμόζεται.

Λέξεις – κλειδιά: Η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ, Μ ΚΥΜΑ, V ΚΥΜΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ **EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON HEMODYNAMIC AND AUTONOMOUS CARDIAC FUNCTION IN WOMEN WITH THYROID GLAND DISORDERS**

ΒΟΛΑΚΛΗ Μ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.

VOLAKLI M., SPASSIS A., DOYDA E., MPATSIOS S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marivola1@phyed.duth.gr

Ο θυρεοειδής αδένας (ΘΑ) αποτελεί κομβικό όργανο στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Οι διαταραχές του ΘΑ επηρεάζουν την παραγωγή ορμονών (TSH, T3 και T4) που προσλαμβάνονται από όλα τα κύτταρα του οργανισμού και ρυθμίζουν το μεταβολικό του ρυθμό. Η δυσλειτουργία του αδένος προκαλεί αλλαγές στην καρδιακή συσπαστικότητα, την κατανάλωση οξυγόνου από την καρδιά, την καρδιακή παροχή, την αρτηριακή πίεση και την περιφερειακή αγγειακή αντίσταση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η άσκηση μπορεί να επιφέρει θετικές επιδράσεις στην αυτόνομη καρδιαγγειακή λειτουργία σε ενήλικες γυναίκες με δυσλειτουργία του ΘΑ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει αιμοδυναμικούς (ΚΣ, ΑΠ) και παραμέτρους της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (Μεταβλ.ΚΣ) σε γυναίκες με προβλήματα του θυρεοειδούς μετά από εφαρμογή διαφορετικών συνθηκών αερόβιας άσκησης. Το δείγμα αποτέλεσαν πέντε (n=5) γυναίκες με διαταραχές του ΘΑ που ολοκλήρωσαν τρεις διαφορετικές συνθήκες αερόβιας άσκησης για 60 λεπτά σε ένταση περίπου 75% του VO_{2peak} . Αρχικά, εκτιμήθηκε η λειτουργική τους ικανότητα με τη χρήση μέγιστης δοκιμασίας κόπωσης (πρωτόκολλο Bruce). Στην συνέχεια προσδιορίστηκε η δρομική ταχύτητα που να αντιστοιχεί στο 75% της ΚΣ_{μέγιστης} και ακολούθως προγραμματίστηκε η έναρξη των δοκιμασιών. Οι δοκιμασίες περιλάμβαναν την συλλογή των εξεταζόμενων παραμέτρων σε συνολικά τέσσερις διαφορετικές συνθήκες και συγκεκριμένα πριν και μετά από: i) ηρεμία (ελέγχου - E), ii) μία συνεδρία άσκησης (1 αερόβια - 1A), iii) τρεις συνεχόμενες ημέρες με τρεις συνεδρίες άσκησης (3 αερόβια - 3A), και iv) τρεις εναλλασσόμενες συνεδρίες άσκησης με ενδιάμεσες ημέρες ανάπαυσης (3AE). Για το λόγο αυτό προσδιορίστηκαν γραμμικοί δείκτες στο πεδίο χρόνου (Time - Domain) και απεικόνισης φάσματος (Frequency - Domain). Όλες οι συνεδρίες άσκησης εκτελέστηκαν την ίδια χρονική στιγμή της ημέρας, ενώ ακολουθήθηκε τυχαιοποιημένος σχεδιασμός με διασταυρούμενες τις υπάρχουσες αερόβιες συνθήκες κατά διαστήματα και σε τυχαία σειρά εκτέλεσης. Για κάθε σειρά δοκιμασιών μεσολαβούσε χρονικό διάστημα, τουλάχιστον, 48 ωρών από την ολοκλήρωση της προηγούμενης συνθήκης. Επιπλέον, η αξιολόγηση των τιμών της ΚΣ, ΑΠ και Μεταβλ.ΚΣ πραγματοποιούνταν τόσο προ-ασκησιακά (60, 30, 0 λεπτά), όσο και μετα-ασκησιακά (0, 30, 60 λεπτά) σε κάθε συνεδρία άσκησης σε όλες τις συνθήκες δοκιμασιών. Ενδεικτικά, με την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε σημαντική μείωση ($p<.05$) στις προ-ασκησιακές τιμές της HF (High Frequency Power) ως δείκτης παρασυμπαθητικής ενεργοποίησης και στα δύο πρωτόκολλα μέγιστης άσκησης. Επιπλέον, οι δείκτες στο πεδίο χρόνου (Mean RR interval, rMSSD, SDNN) εμφάνισαν σημαντικές μειώσεις ($p<.001$) σε όλες τις μετα-ασκησιακές χρονικές στιγμές. Παρά ταύτα απαιτείται ενίσχυση του δείγματος για τη στοιχειοθέτηση ισχυρότερων συμπερασμάτων. Εν κατακλείδι, η εν λόγω πειραματική διαδικασία σκοπεύει να προσδιορίσει την αποτελεσματικότερη συνθήκη για την επίτευξη αμεσότερης αυτορρύθμισης, όσον αφορά, την αυτόνομη/αιμοδυναμική λειτουργία σε γυναίκες με διαταραχές ΘΑ.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗΣ ΚΙΝΑΣΗΣ MTOR ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΚΑΙ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ EFFECTS OF DIFFERENTS EXERCISE PROTOCOLS ON THE RATE OF ACTIVATION OF THE MTOR PROTEIN IN ELDERLY AND YOUNG PEOPLE.

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π., ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α., ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ.

KAVOURAS P., TSILIAKOY A., TSAKIRIDIS L.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

perikavo@gmail.com

Η mTOR είναι μια πρωτεϊνική κινάση η οποία δρα εντός των συμπλόκων mTORC 1 και mTORC 2. Τα δυο αυτά σύμπλοκα βρίσκονται μέσα στο κυτταρόπλασμα, στις ενδοκυττάρειες μεμβράνες και στον πυρήνα. Φωσφορυλιώνουν άμεσα ή έμμεσα περίπου 800 πρωτεΐνες, αλληλεπιδρούν με 964 μόρια και λαμβάνουν μέρος σε 777 αντιδράσεις. Επίσης ελέγχει πληθώρα κυτταρικών λειτουργιών, ρυθμίζει τον ρυθμό φωσφορυλίωσης, τον κυτταρικό μεταβολισμό, την ανάπτυξη και την επιβίωση του κυττάρου. Επιπροσθέτως ρυθμίζει την διαδικασία της μεταγραφής και της μετάφρασης, την βιοσύνθεση των ριβοσωμάτων, λυσοσωμάτων, μιτοχονδρίων, ελέγχει τον ρυθμό πρωτεϊνοσύνθεσης κ.α. Σκοπός της συγκεκριμένης ανασκοπικής μελέτης ήταν να συγκριθούν οι επιδράσεις των διαφόρων πρωτοκόλλων άσκησης στο ρυθμό και στο ποσοστό ενεργοποίησης της πρωτεϊνικής κινάσης mTOR σε ηλικιωμένα και νεαρά άτομα. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων pubmed και google μελετητή και επιλέχθηκαν δέκα άρθρα, τα οποία πληρούσαν την μέγιστη αξιοπιστία στο παρόν θέμα. Από τις 10 μελέτες παρατηρήθηκε ότι σε πρωτόκολλα αντοχής με ένταση στο 65% – 70% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και σε πρωτόκολλα σταδιακής αυξανόμενης έντασης σε δαπεδοεργόμετρο η mTOR αυξήθηκε. Σε πρωτόκολλα άσκησης με αντιστάσεις μέτριας και υψηλής έντασης αλλά και σταδιακά αυξανόμενης έντασης η mTOR επίσης αυξήθηκε. Σε πρωτόκολλα αντιστάσεων με σύγκεντρες και έκκεντρες επαναλήψεις η πρωτεϊνική κινάση mTOR αυξήθηκε περισσότερο στα πρωτόκολλα με τις έκκεντρες σε σχέση με τις σύγκεντρες επαναλήψεις. Τέλος σε προπονήσεις με συνδυασμό πρωτοκόλλων (προπόνηση με αντιστάσεις – προπόνηση αντοχής σε δαπεδοεργόμετρο) αλλά και σε πρωτόκολλα με κυκλική μορφή προπόνησης η mTOR αυξάνεται αρκετά. Συμπερασματικά παρατηρείται, ότι ανεξαρτήτως του πρωτοκόλλου προπόνησης, η πρωτεϊνική κινάση mTOR αυξάνεται αρκετά και στις δύο ηλικιακές ομάδες, αν και διαφαίνεται μια μικρότερη αύξηση της ενεργοποίησής της στα ηλικιωμένα άτομα. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ανάλογα με την μορφή άσκησης που εκτελείται, ο ρυθμός και το ποσοστό ενεργοποίησης της πρωτεϊνικής κινάσης mTOR αυξάνεται με σκοπό την αύξηση της πρωτεϊνοσύνθεσης και ποικίλων άλλων λειτουργιών. Τέλος, χρήζει περαιτέρω έρευνας η διερεύνηση του τρόπου λειτουργίας τόσο σε κυτταρικό επίπεδο όσο και κατά την διάρκεια της άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗ ΚΙΝΑΣΗ MTOR

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΣΧΕΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΡΩΤΟΕΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ. ΚΑΤΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2021-2022

CORRELATION BETWEEN BODY COMPOSITION AND HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS IN MALES AND FEMALES STUDENTS OF D.P.E.S.S. OF DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE DURING THE ACADEMIC YEAR 2021-2022

ΜΙΚΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Ε., ΚΟΤΑΝΙΔΗΣ Γ., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Χ., ΠΟΖΙΔΟΥ Ε., ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Ν., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

MIKROGIANNAKI E., KOTANIDIS G., BAXEVANI C., POZIDOU E., CHRISTODOULOU N., KARAKIRIOU S., SPASSIS A., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

lila01mik@gmail.com

Η σύσταση σώματος αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα επίδρασης της καλής φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με τις σωματικές και αθλητικές επιδόσεις. Ειδικότερα, η εκτίμηση του σωματικού λίπους με βάση το πάχος των δερματοπτυχών θεωρείται διαδεδομένη, κυρίως λόγω της σχετικής ευκολίας της μέτρησης με φορητό εξοπλισμό. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του ποσοστού σωματικού λίπους με τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης σε άτομα νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 332 νεαρά άτομα, πρωτοετείς φοιτητές ($n=158$, ηλικίας $19,01 \pm 1,07$ yrs, βάρους $73,71 \pm 11,2$ kg, ύψους $1,77 \pm 0,07$ m, ποσοστού σωματικού λίπους $10,12 \pm 4,4\%$) και φοιτήτριες ($n=174$, ηλικίας $19,03 \pm 2,29$ yrs, βάρους $59,04 \pm 7,6$ kg, ύψους $1,64 \pm 0,06$ m, ποσοστού σωματικού λίπους $23,1 \pm 4,2\%$) που εισήχθησαν στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. κατά το ακαδημαϊκό έτος 2021-2022. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στη σύσταση σώματος και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Για τον προσδιορισμό του ποσοστού σωματικού λίπους μετρήθηκαν επτά δερματοπτυχές (θώρακα, τρικεφάλου, υπερλαγόνιου, μεσομασχαλιαίου, υποπλάτιου, κοιλιάς, μηρού). Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις της μέγιστης δύναμης χειρολαβής των δύο χεριών, προσαρμοσμένες κάμψεις αγκώνων σε $40''$, κατακόρυφο άλμα με προδιάταση, παλίνδρομο τρέξιμο (4×10 m) με μεταφορά αντικειμένου και δίπλωση από εδραία θέση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το ποσοστό σωματικού λίπους είχε αρνητική συσχέτιση με την επίδοση του κατακόρυφου άλματος ($r=-0,608$, $p<0,001$), τη μέγιστη δύναμη του δεξιού ($r=-0,585$, $p<0,001$) και αριστερού χεριού ($r=-0,547$, $p<0,001$) και τη δοκιμασία των κάμψεων αγκώνων ($r=-0,225$, $p<0,001$) ενώ σημειώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ του σωματικού λίπους και του παλίνδρουμου τρεξίματος με μεταφορά αντικειμένου ($r=0,465$, $p<0,001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι το ποσοστό σωματικού λίπους σχετίζεται με τη μέγιστη δύναμη χειρολαβής, την αντοχή στη δύναμη των μυών του άνω μέρους του σώματος, την κατακόρυφη ισχύ και την ευκινησία επιβεβαιώνοντας ότι τα υψηλά ποσοστά σωματικού λίπους επηρεάζουν τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε νεαρά ενήλικα άτομα. Κατά συνέπεια, η αξιολόγηση της σύστασης σώματος με τη μέθοδο των δερματοπτυχών παρέχει πληροφορίες για παραμέτρους φυσικής κατάστασης ατόμων νεαρής ηλικίας, που μπορεί να αξιοποιηθούν στο σχεδιασμό ενός προπονητικού προγράμματος άσκησης.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ, ΔΥΝΑΜΗ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF GENDER AND SPORTS SPECIALIZATION ON THE FLEXIBILITY OF YOUNG PEOPLE

ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε., ΣΑΟΥΓΚΟΣ Ι., ΠΑΥΛΙΔΟΥ Π., ΣΑΛΑΒΑΝΤΑΚΗ Χ., ΚΑΡΑΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν., ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΜΗΝΑ Σ., ΔΟΛΩΜΑ Δ., ΣΠΑΣΗΣ Α.

MASTROPAVLOS E., SAOUGKOS I., PAVLIDOU G., SALAVANTAKI C., KARADIMITRIS N., ANASTASOPOULOU K., KARAKIRIOU S., MINA S., DOLOMA D., SPASSIS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

krhtikakhs31@gmail.com

Η περιορισμένη κινητικότητα των αρθρώσεων αποτελεί παράγοντα τραυματισμών στον αθλητισμό και μείωσης της λειτουργικότητας του ατόμου ανεξαρτήτως ηλικίας. Σύγχρονα δεδομένα αμφισβητούν ότι το φύλο αποτελεί κύριο περιοριστικό παράγοντα στην ανάπτυξη της ευλυγισίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση του φύλου και του είδους του αθλήματος στην ευλυγισία νεαρών ατόμων ηλικίας από 18 έως 20 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν 236 άτομα ηλικίας από 18 έως 20 ετών. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν 111 πρωτοετείς φοιτητές (ηλικία $18,6 \pm 0,8$ yrs, βάρος $73,3 \pm 10,8$ kg, ύψος $1,77 \pm 0,07$ m, προπονητική ηλικία $10,1 \pm 4,2$ yrs) και 125 φοιτήτριες (ηλικία $18,7 \pm 1,6$ yrs, βάρος $58,40 \pm 7,3$ kg, ύψος $1,64 \pm 0,06$ m, προπονητική ηλικία $9,8 \pm 4,2$ yrs) του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Η αξιολόγηση της ευκαμψίας των οπίσθιων μηριαίων και της κινητικότητας του κάτω τμήματος του κορμού πραγματοποιήθηκε με τη δοκιμασία «δίπλωση από εδραία θέση» (sit and reach test). Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλο στην ευλυγισία ($p < 0,001$) με τις φοιτήτριες να εμφανίζουν υψηλότερη επίδοση $13,22 \pm 0,7$ cm συγκριτικά με τους φοιτητές $8,41 \pm 0,75$ cm. Επίσης, σημειώθηκε θετική συσχέτιση της προπονητικής ηλικίας των φοιτητριών με την ευλυγισία ($r = 0,188$, $p < 0,05$). Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική υπεροχή στην ευλυγισία των φοιτητριών που είχαν αθλητική εμπειρία με το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και της συγχρονισμένης κολύμβησης σε σχέση με το ποδόσφαιρο ($p < 0,001$), την καλαθοσφαίριση ($p < 0,01$), το στίβο ($p < 0,01$) και την πετοσφαίριση ($p < 0,01$) ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με τα αθλήματα της ενόργανης γυμναστικής, του taekwondo και της ενασχόλησης με το χορό ($p > 0,05$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η υπεροχή των φοιτητριών ως προς την ευκαμψία των οπίσθιων μηριαίων θα μπορούσε να αποδοθεί στο γεγονός ότι τα κορίτσια συμμετέχουν κυρίως σε αθλήματα που καλλιεργούν και βελτιώνουν την ευλυγισία.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΥΚΑΜΨΙΑ, ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ, ΑΘΛΗΜΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΣΧΕΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

RELATIONSHIP BETWEEN CARDIOVASCULAR FUNCTION AND OBESITY INDICATORS WITH PHYSICAL FITNESS PARAMETERS RELATED TO HEALTH IN YOUNG ADULTS

ΛΙΟΡΑ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε.

LIORA E., SPASSIS A., KARAKYRIOU S., DOUDA H.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elenlior1@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιορίσει τη σχέση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και των δεικτών παχυσαρκίας με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε ενήλικα νεαρά άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 261 ενήλικα υγιή άτομα (άνδρες, $n=171$ και γυναίκες, $n=90$) ηλικίας 18.89 ± 1.12 ετών. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρεια μέσης και κοιλιάς, επιλεγμένες δερματοπτυχές) και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Επίσης μετρήθηκε η αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και η καρδιακή συχνότητα σε συνθήκες ηρεμίας και προσδιορίστηκαν μέσω ειδικών εξισώσεων η μέση αρτηριακή πίεση, το διπλό γινόμενο και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας σχετίστηκε αρνητικά με τη σωματική μάζα ($r=-0.368$, $p=0.001$), τον δείκτη BMI ($r=-0.343$, $p=0.001$), την περιφέρεια μέσης ($r=-0.255$, $p=0.001$) και κοιλιάς ($r=-0.137$, $p=0.001$). Αναφορικά με τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, ο δείκτης BMI σχετίστηκε θετικά με τη δύναμη δεξιού ($r=0.446$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.482$, $p=0.001$), και το κατακόρυφο άλμα ($r=0.207$, $p=0.01$) ενώ εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησία στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.170$, $p=0.05$). Η περιφέρεια μέσης παρουσίασε σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη δεξιού ($r=0.669$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.683$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=0.300$, $p=0.001$), το κατακόρυφο άλμα ($r=0.497$, $p=0.001$) και αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησία στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.431$, $p=0.001$). Η άλιπη σωματική μάζα εμφάνισε υψηλότερες θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη δεξιού ($r=0.841$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.858$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=0.446$, $p=0.001$), το κατακόρυφο άλμα ($r=0.736$, $p=0.001$) και αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησία στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=-0.490$, $p=0.001$). Αντίθετα ωστόσο αποτελέσματα εμφάνισε το ποσοστό σωματικού λίπους με αρνητικές συσχετίσεις στη δύναμη δεξιού ($r=-0.576$, $p=0.001$) και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=-0.593$, $p=0.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=-0.460$, $p=0.001$) και το κατακόρυφο άλμα ($r=-0.716$, $p=0.001$) και θετική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησία στο τρέξιμο σε οχτάρι ($r=0.589$, $p=0.001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η αυξημένη σωματική μάζα και τα υψηλά ποσοστά σωματικού λίπους επηρεάζουν αρνητικά τον δείκτη καρδιακής λειτουργίας και τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων που σχετίζονται με την υγεία παρά το γεγονός ότι χαρακτηρίζονται από ένα ικανοποιητικό επίπεδο απόδοσης στο σύνολο του δείγματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ, ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΑΠΟΔΟΣΗ, ΥΓΕΙΑ



ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

VARIATION OF EXTERNAL LOAD IN FOOTBALL EXERCISES IN THREE DIFFERENT MICROCYCLES DURING THE COMPETITIVE SEASON

ΤΣΑΓΚΑΡΟΥΛΗΣ Χ., ΜΠΕΓΚΟΥ Μ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΙΣΠΥΡΙΔΗΣ Ι., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

TSAGKAROULIS C., BEGKOU M., GACHTSOU A., STAMPOULIS T., BALABANOS D., ISPIRLIDIS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

chris22a92@gmail.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα στο οποίο κυριαρχούν οι ενέργειες υψηλής έντασης οι οποίες καθορίζουν και το αποτέλεσμα του αγώνα. Στη διαδικασία της προπόνησης σχεδιάζονται προπονητικές μονάδες με ασκήσεις που συνδυάζουν τη φυσική κατάσταση με την τακτική και αφορούν στην κατοχή της μπάλας, στη μετάβαση της ομάδας από την άμυνα στην επίθεση κ.α. Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση στοιχείων εξωτερικής επιβάρυνσης σε συγκεκριμένες συνδυαστικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης και τακτικής σε τρεις διαφορετικούς μικρόκυκλους. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ομάδα ποδοσφαίρου Γ εθνικής κατηγορίας (10 ποδοσφαιριστές). Αξιολογήθηκε η εξωτερική επιβάρυνση στις ασκήσεις προπονητικό δίτερμα με τροποποιημένους κανόνες και στην άσκηση 5 εναντίον 2. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με το σύστημα εντοπισμού θέσης Team Polar Pro και πραγματοποιήθηκε σε τρεις μικρόκυκλους της αγωνιστικής περιόδου που είχαν μεταξύ τους την ίδια δομή. Προϋποθέσεις για την καταγραφή των δεδομένων ήταν οι ασκήσεις αυτές να συμπεριληφθούν στο προπονητικό πρόγραμμα την ίδια ημέρα της εβδομάδας, στο ίδιο χρονικό σημείο και να συμμετέχουν οι ίδιοι παίκτες στην προπόνηση. Δείκτες οι οποίοι αξιολογήθηκαν ήταν η μέση και μέγιστη καρδιακή συχνότητα, η συνολική απόσταση, η απόσταση σε σπριντ και η μέγιστη ταχύτητα. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως τόσο στο δίτερμα όσο και στην άσκηση 5 εναντίον 2 διαφοροποιούνταν μόνο η συνολική απόσταση. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφοροποίηση στις παραμέτρους της καρδιακής συχνότητας, στην απόσταση με σπριντ και στη μέγιστη ταχύτητα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Η ποσοστιαία διαφορά για τη μέση καρδιακή συχνότητα ήταν 2-9,51%, στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα 2,24-6,74% και στη μέγιστη ταχύτητα από 1-11,9%. Διαπιστώνεται, λοιπόν, πως υπάρχει διακύμανση της εξωτερικής επιβάρυνσης από προπόνηση σε προπόνηση και οι προπονητές, ιδανικά, χρειάζεται να καταγράφουν τα στοιχεία εξωτερικής επιβάρυνσης σε κάθε προπονητική μονάδα ώστε να αξιολογούν το συνολικό εξωτερικό φορτίο.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΑΓΩΝΑΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise Physiology

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON THE QUALITY OF LIFE IN WOMEN WITH BREAST CANCER

ΤΣΕΓΚΟΥ Σ.Π., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

TSEGKOY S.P., SPASSIS A., DOUDA H., TOKMAKIDIS S.

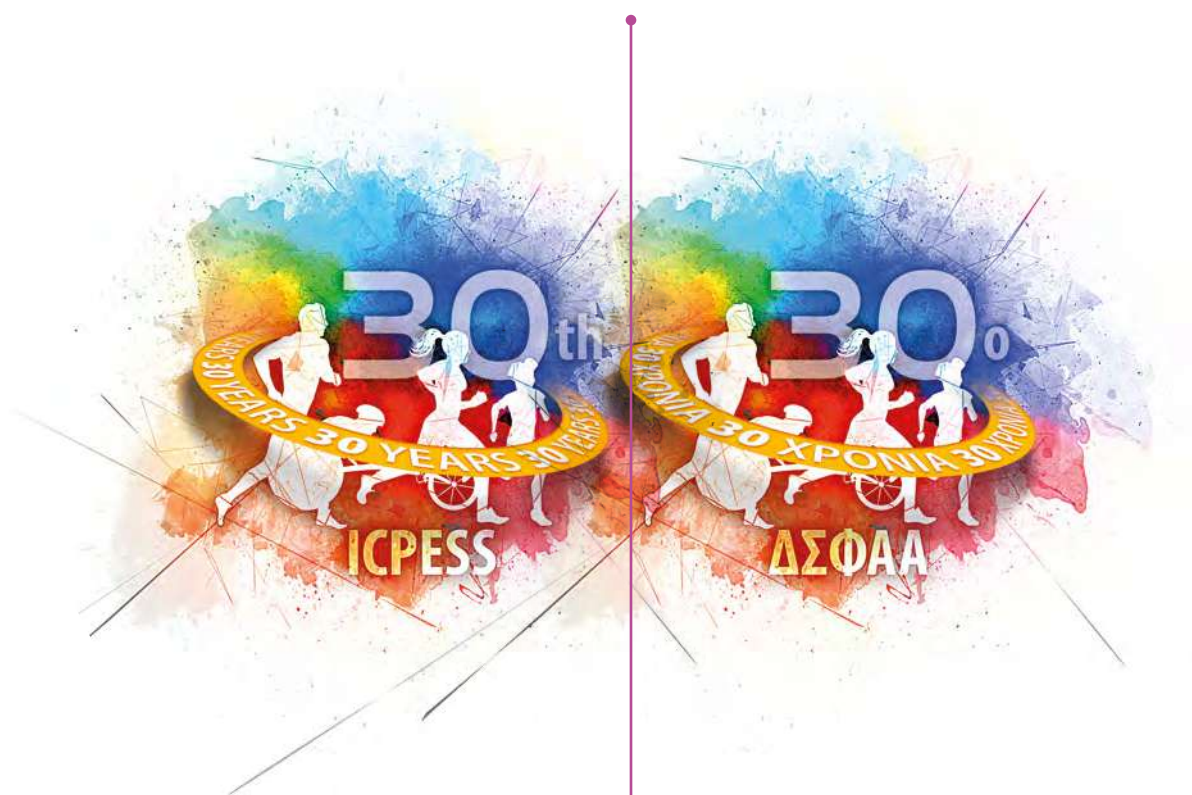
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

styltseg2@phyed.duth.gr

Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι η σωματική δραστηριότητα αποτελεί την καταλληλότερη μη φαρμακευτική παρέμβαση για την πρόληψη, την αποκατάσταση αλλά και τη βελτίωση των συμπτωμάτων σε χρόνιες παθήσεις αλλά και άλλες νόσους. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η συστηματική άσκηση και η διατήρηση ενός επιπέδου καλής φυσικής κατάστασης ωφελεί σημαντικά τους ασθενείς με καρκίνο τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της αντικαρκινικής θεραπείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός αερόβιου προγράμματος άσκησης διάρκειας 11 εβδομάδων και συχνότητας 5 φορές την εβδομάδα, στην ποιότητα ζωής γυναικών με καρκίνο του μαστού. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 22 γυναίκες ($n=22$) ηλικίας $54,60 \pm 9.08$ ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, είτε με ενεργή νόσο ($n=5$), είτε θεραπευμένες ($n=17$). Το παρεμβατικό πρόγραμμα περιείχε αερόβιες ασκήσεις, μυϊκής ενδυνάμωσης και ευκινησίας. Πιο συγκεκριμένα, δύο φορές την εβδομάδα οι ομάδες πραγματοποιούσαν 50 min αερόβιο χορευτικό πρόγραμμα μέτριας έντασης και 20 min ασκήσεις ενδυνάμωσης, με 15 min προθέρμανση βαδίσματος σε γήπεδο ποδοσφαίρου και 10 min αποθεραπεία με ασκήσεις ευκινησίας και ευλυγισίας για την αύξηση εύρους κίνησης. Επιπλέον, δύο φορές την εβδομάδα εκτελούσαν 35 min αερόβια άσκηση υψηλής έντασης με την ίδια προθέρμανση και αποθεραπεία. Τέλος, μία φορά την εβδομάδα το πρόγραμμα περιλάμβανε ελεύθερο βάδισμα στην ευρύτερη περιοχή της πόλης διάρκειας μία ώρα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής "SF36" και αξιολογήθηκε τόσο η σωματική λειτουργία όσο και η ψυχολογική τους διάθεση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης βελτιώθηκαν σημαντικά οι κοινωνικές δραστηριότητες ($p<0.001$) και η διάθεσή των γυναικών τις τελευταίες 4 εβδομάδες στο σύνολο του δείγματος ($p<0.01$) και παράλληλα δήλωσαν ότι νιώθουν την υγεία τους "άριστη" ($p<0.01$). Αναφορικά με τις καθημερινές δραστηριότητες, η τωρινή κατάσταση της υγείας των γυναικών με ενεργή νόσο φαίνεται ότι δεν επηρεάζει τη λειτουργική τους ικανότητα σε κουραστικές και μέτριας έντασης δραστηριότητες συγκριτικά με τις θεραπευμένες συμμετέχουσες ($p>0.05$) ενώ παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο λύγισμα του σώματος, στο γονάτισμα ή το σκύψιμο μεταξύ των δύο ομάδων ($p<0.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι η εξειδικευμένη, επιβλεπόμενη και συστηματική άσκηση επηρέασε θετικά τους δείκτες ποιότητας ζωής των γυναικών με καρκίνο του μαστού. Συμπερασματικά, προτείνεται ότι η άσκηση θα πρέπει να ενταχθεί και να αποτελέσει αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας των καρκινοπαθών αλλά και της μετέπειτα ζωής τους με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ, ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Sports History/Sociology

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία

Ο ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (1896) THE CHURCH SPEECH AND THE FIRST MODERN OLYMPIC GAMES 1896

ΔΑΜΠΑΣΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.²

DAMPASIS C.¹, ALBANIDIS E.²

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

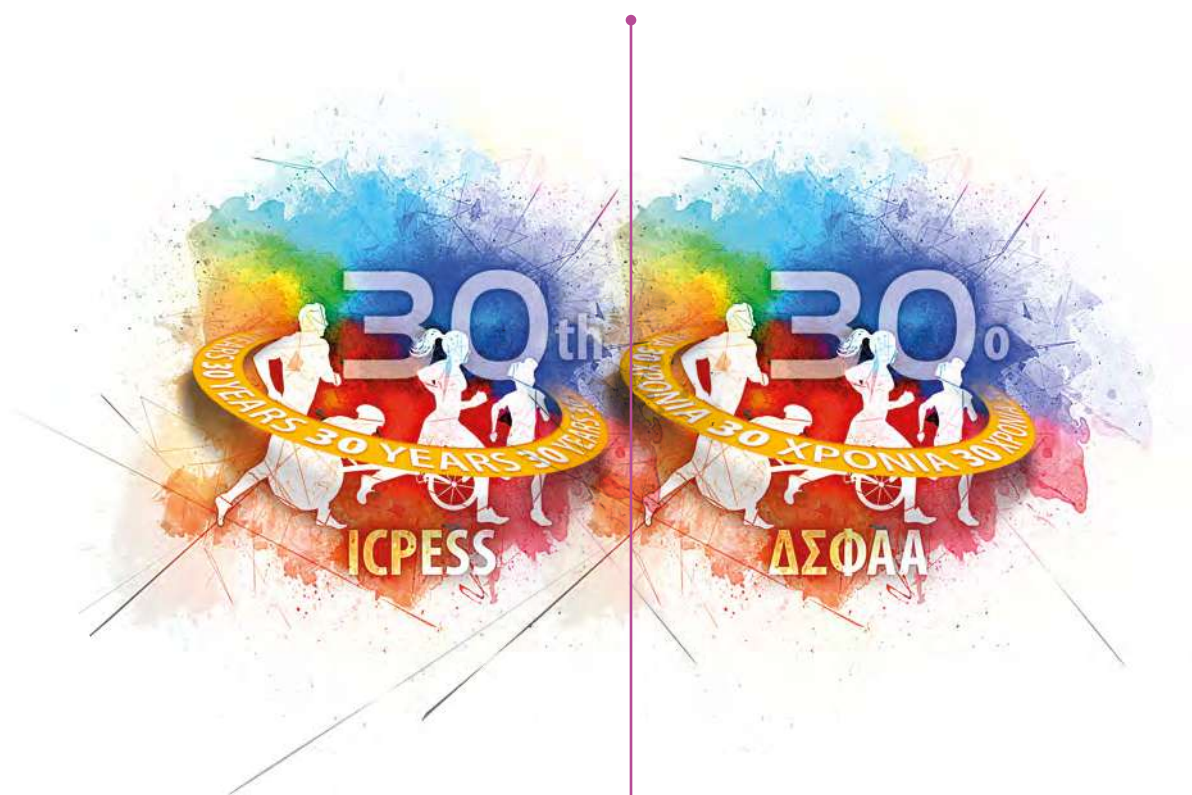
¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DIMOKRITIO UNIVERSITY OF THRACE

chris.dampasis@outlook.com

Η παρούσα μελέτη φιλοδοξεί να αναδείξει τη σχέση του Εκκλησιαστικού λόγου με την διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων του 1896. Βασικό ερώτημα που θα μας απασχολήσει αφορά στη στάση που ο θεσμός της Εκκλησίας κράτησε απέναντι στην αναβίωση των Αγώνων αυτών. Η στάση αυτή υπήρξε αντιθετική ή υποστηρικτική; Τελούσε σε διασύνδεση με τις κοινωνικές και πολιτικές επιταγές της εποχής ή η Εκκλησία διατήρησε μια δική της αδιάφορη ή εχθρική στάση; Επιπρόσθετα ο βαθμός εμπλοκής της Εκκλησίας και του Κλήρου στην προσπάθεια διοργάνωσης των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων υπήρξε έντονος ή υποτονικός, συμμετοχικός ή αδρανής; Προχώρησε άραγε σε έμπρακτες ενέργειες στήριξης του όλου εγχειρήματος όπως π.χ. υλική ενίσχυση, οικονομική υποστήριξη, συμμετοχή σε αυτούς κ.α.; Ακόμη θα διερωτηθεί ποια είναι τα πρόσωπα εκείνα που ξεχώρισαν με το λόγο και το έργο τους στην προετοιμασία και την τέλεση των πρώτων σύγχρονων Αγώνων. Πως συσχέτισαν τη διοργάνωση αυτή με τον λόγο που κήρυτταν. Σε ποιες ενέργειες επιδόθηκαν ως προς την ενίσχυση του ρόλου της γυμναστικής στη ζωή των Ελλήνων και πως αυτό συνετέλεσε στη προετοιμασία και υλοποίηση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων; Στην προσπάθεια να απαντηθούν τα ανωτέρω ερωτήματα η έρευνα θα στραφεί σε πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές της βιβλιογραφίας που άπτονται του θέματος. Αρχικά θα την απασχολήσει ο βαθμός συμμετοχής της Εκκλησίας και του Κλήρου στις προσπάθειες του νεοσύστατου Ελληνικού Κράτους αναφορικά με την οργάνωση της γυμναστικής στο σύστημα παιδείας της εποχής εκείνης. Μέσα από εκεί θα αποπειραθεί να αναδείξει τις προσωπικότητες του Κλήρου που συμμετείχαν στην προσπάθεια ανάδειξης της σημασίας της γυμναστικής και των πρωτοβουλιών που πήραν εκείνοι ώστε να εμπεδωθεί η σπουδαιότητα της γυμναστικής στην Ελληνική κοινωνία. Εν συνεχεία θα στρέψει το ενδιαφέρον της στους πρώτους Εθνικούς Αγώνες που έλαβαν χώρα και που ήταν οι τέσσερις Ζάππειες Ολυμπιάδες (1859, 1870, 1875 και 1889). Εκεί θα προσπαθήσει να εξακριβώσει εάν υπήρξαν στοιχεία που συσχέτισαν και ανέδειξαν τη σχέση της Εκκλησίας και του λόγου της κατά την τέλεση των πρώτων αυτών Εθνικών Αγώνων. Έπειτα θα ερευνήσει τους Αγώνες που έλαβαν χώρα ένα χρόνο πριν την τέλεση των πρώτων σύγχρονων Αγώνων στις 15 Αυγούστου 1895 στο νησί της Τήνου και που έμειναν στην ιστορία ως τα Τήνια. Σε αυτό το σημείο θα ασχοληθεί με τις ενέργειες της Εκκλησίας στην τέλεση αυτής της διοργάνωσης, το βαθμό εμπλοκής της σε αυτούς και πώς συνέβαλε στην προετοιμασία των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Τέλος θα καταλήξει στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896. Θα ερευνήσει τα χαρακτηριστικά εκείνα που συνδέουν την εκκλησιαστική παρουσία με τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, πως αυτή εκφράστηκε, από ποιους και με ποιο τρόπο. Συμπερασματικά προσωπικότητες της Εκκλησίας όπως ο Ιεροδιάκονος Γρηγόριος Κωνσταντάς, ο Αρχιμανδρίτης Λεόντιος Καμπάνης αλλά και ο Μητροπολίτης Πενταπόλεως Νεκτάριος συνέβαλαν με τη δράση τους στην εμπέδωση της αξίας της γυμναστικής και ένταξης της στο σύστημα παιδείας του νεοσύστατου Ελληνικού κράτους. Μάλιστα ο Μητροπολίτης Πενταπόλεως Νεκτάριος συστηματοποίησε την αξία της γυμναστικής και την συσχέτισε με την ανθρώπινη ψυχή και το πνεύμα προκρίνοντας τη σύμμετρη καλλιέργειά τους. Η τέλεση των Ζάππειων Αγώνων προέβλεπε συγκεκριμένο τελετουργικό όπου πριν την τέλεση των Αγώνων θα έπρεπε να προηγηθεί θρησκευτική τελετή υπέρ της πατρίδας, του Ευάγγελου Ζάππα και των αθλητών που συμμετείχαν σε αυτούς. Στα Τήνια που υπήρξαν οι Αγώνες προετοιμασίας των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων η Εκκλησία συνέβαλε ουσιαστικά στην υλοποίηση τους θέτοντας τους υπό την αιγίδα της. Τέλος η επιλογή της ημερομηνίας τέλεσης των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων έχει έντονο θρησκευτικό συμβολισμό αφού έγιναν ανήμερα της Εθνικής Παλιγγενεσίας του 1821, του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και της Κυριακής του Πάσχα. Πέραν αυτού η Εκκλησία βοήθησε οικονομικά στην τέλεση τους ενώ ο Κλήρος συμμετείχε κατά τη διάρκεια τους με την παρουσία του τόσο σε αυτούς όσο και σε εκδηλώσεις υπέρ αυτών. Σημασία έχει να αναφερθεί πως το θρησκευτικό τελετουργικό που προβλέπονταν στους προηγούμενους Εθνικούς Αγώνες (Ζάππειες Ολυμπιάδες) δεν ακολουθήθηκε κατά την τέλεση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ, ΠΡΩΤΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΚΛΗΡΟΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Κινητική Μάθηση-Ανάπτυξη-Απόδοση

E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

FACTORS THAT AFFECT THE STATIC AND DYNAMIC BALANCE OF YOUNG ATHLETES 8-12 YEARS OF AGE PARTICIPATING IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

ΛΙΛΗ Π., ΡΟΒΗΛΟΣ Α.Ε., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

LILI P., ROVILOS A.E., BERBERIDOU F., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

paralili@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την στατική και δυναμική ισορροπία νεαρών αθλητών ηλικίας 8-12 ετών, που δραστηριοποιούνται σε ατομικά και σε ομαδικά αθλήματα, όπως και να εξετάσει την πιθανή επίδραση παραγόντων (φύλο, ατομικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά, αθλητικό υπόβαθρο, προπονητική ηλικία) στην ικανότητα της ισορροπίας στην ηλικία αυτή. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 61 αθλητές διαφόρων αθλημάτων (34 κορίτσια - 27 αγόρια), ηλικίας $10,3 \pm 1,1$ έτη. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν στις δοκιμασίες Stork balance test, Flamingo balance test, στο περπάτημα πίσω σε δοκό (εμπρός και πίσω), στο σπριντ 20m και στο άλμα άνευ φόρας, ενώ καταγράφηκαν και τα ανθρωπομετρικά τους χαρακτηριστικά. Για την σύγκριση των δοκιμασιών ισορροπίας μεταξύ των μεταβλητών «άθλημα» και «φύλο» χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ για την εξέταση της διαφοράς στην επίδοση ανάμεσα στο αριστερό και δεξί πόδι, βάσει του κυρίαρχου ποδιού των παιδιών, εφαρμόστηκε ο έλεγχος χ-τετράγωνο (χ^2). Για να εξετασθεί αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των ποσοτικών μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson. Από τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» ενώ ο παράγοντας «Άθλημα» ήταν στατιστικά σημαντικός μόνο για τη στατική ισορροπία, με τα παιδιά που ασχολούνται με τον Στίβο να πετυχαίνουν καλύτερες επιδόσεις. Τόσο η δοκιμασία δυναμικής ισορροπίας όσο και οι δοκιμασίες της στατικής, συσχετίστηκαν θετικά με την προπονητική ηλικία των αθλητών και με την ισχύ των κάτω άκρων, ενώ φάνηκε πως ο ΔΜΣ και η επίδοση στο σπριντ δεν επηρέασαν την απόδοση των αθλητών και στα τρία test. Ως προς την επιλογή του κυρίαρχου ποδιού, παρατηρήθηκε πως οι αθλητές που επέλεξαν το δεξί ως κυρίαρχο, σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με το μη κυρίαρχο πόδι, σε αντίθεση με αυτούς που επέλεξαν το αριστερό, όπου δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η εντατική ενασχόληση με τον αθλητισμό και ειδικότερα σε αθλήματα όπως ο Στίβος που ενισχύουν την εκγύμναση φυσικών ικανοτήτων, επηρεάζουν θετικά την ικανότητα της ισορροπίας νεαρών αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 5-6 ΕΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΛΗΞΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ COVID-19

THE EFFECT OF A GYMNASTICS TRAINING PROGRAM ON 5-6 YEARS OLD CHILDREN'S BALANCE AFTER THE EXPIRATION OF COVID-19 RESTRICTIVE MEASURES AND RETURN TO SPORT ACTIVITIES

ΤΣΑΝΤΕΚΙΔΟΥ Μ., ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ Ν., ΠΑΠΠΑΣ Ι., ΓΗΡΟΥΣΗ Φ., ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.

TSANTEKIDOU M., ANAGNOSTAKI N., PAPPAS I., GIROUSI F., MONASTIRIDI S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

maria.tsantekidou98@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας παιδιών 5-6 ετών τις πρώτες μέρες επαναφοράς τους στο άθλημα της ενόργανης γυμναστικής, μετά το τέλος των περιοριστικών μέτρων λόγω της COVID-19 και μετά από ένα μήνα ενασχόλησής τους με το άθλημα. Συμμετείχαν 19 παιδιά ηλικίας 5-6 ετών που ασχολούνταν με το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής και εξετάστηκαν στην ισορροπία με την κινητική δοκιμασία Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2). Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, η πρώτη έγινε με την επαναλειτουργία των αθλητικών συλλόγων, μετά το τέλος των περιοριστικών μέτρων λόγω της COVID-19 και η δεύτερη μετά από έναν μήνα και αφού ακολουθήθηκε δομημένο προπονητικό πρόγραμμα ενόργανης γυμναστικής. Από την ανάλυση t-test για ζευγαρωτά δείγματα, δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, τόσο στις βαθμολογίες των επιμέρους ασκήσεων της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, όσο και στις συνολικές βαθμολογίες της ισορροπίας στην κινητική δοκιμασία που χρησιμοποιήθηκε. Συνεπώς, κατά τον πρώτο μήνα ενασχόλησης των παιδιών με το άθλημα, δεν άλλαξε το επίπεδο ούτε της δυναμικής ούτε της στατικής τους ισορροπίας. Ενδεχόμενα, να χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα εφαρμογής προπόνησης ενόργανης γυμναστικής σε μικρά παιδιά που απείχαν αρκετό χρόνο από τις αθλητικές τους δραστηριότητες, λόγω των περιοριστικών μέτρων, ώστε να υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στο επίπεδο της ισορροπίας τους, καθώς αυτό αποτελεί σύνολο πολλών παραγόντων της κινητικής τους ανάπτυξης, αλλά και των κινητικών δοκιμασιών που χρησιμοποιούνται.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN-2 TEST (MABC-2 TEST)



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

INCIDENTAL TEACHING STRATEGIES AS A TOOL FOR LEARNING THE INDIVIDUAL FUNDAMENTALS OF BASKETBALL

CAMACHO P.

CENTRO UNIVERSITARIO SAN ISIDORO

pcamacholazarraga@gmail.com

Incidental teaching strategies have acquired a high relevance in recent years in the teaching of sports, especially in those with high uncertainty, arising as a need to reduce or avoid the degradation of the athletes' performance in stressful or time-limited conditions. In this type of situation, where the subject does not have time to reflect, it is where incidental processes acquire special importance, being activated to a greater extent and thus allowing a large amount of information to be taken into account, decisions to be made in a very short time and to act with high efficiency. Given the lack of scientific evidence that demonstrates the true impact of sport practice through the use of incidental teaching strategies, the main objective of this research is to analyse the effect of the use of the dual-task teaching strategy in basketball players, analysing to what extent and under what conditions it benefits the use or degrades the learning and performance of the skills used in the game, determining its strengths and limitations in order to guide future lines of research. The design used was intrasubject with repeated measures pretest and posttest on a situation of an attacking player against an opponent or defender (1v1). Thirty-six students from the Degree in Physical Activity and Sport Sciences aged between 18 and 19 years ($M = 18.34; \pm 1.32$) with less than 3 years of experience in basketball participated. Two groups were randomly assigned, a group in which the dual-task teaching strategy (DTT) was applied, and a control group (CG). A template in Excel spreadsheet format was used to collect data on the motor actions of the players and their efficiency. The results showed that the GDT group did not degrade its performance under stress or time limit conditions, unlike the GC group. In conclusion, we can affirm that the use of certain incidental strategies for teaching individual skills in basketball has a positive effect on the performance of the players, allowing them to maintain their efficiency through the reduction of rules in their working memory, thus allowing them to free resources for better decision making in an environment where high uncertainty requires the player to be constantly organising stimuli, interpreting them and deciding in a very short time while executing motor actions.

Keywords: DOBLE TASK, INCIDENTAL LEARNING, COGNITIVE LOAD, BASKETBALL, SKILL



BENEFITS OF USING SMALL-SIDED GAMES IN THE TEACHING OF BASKETBALL IN THE TRAINING STAGES

CAMACHO P.

CENTRO UNIVERSITARIO SAN ISIDORO

pcamacholazarraga@gmail.com

The use of small sided games to favour the acquisition of knowledge in relation to the concepts of collective play in basketball has been strongly used for years. The real game structure in a match of five attacking players against five defending players is too complex as a scenario for the acquisition of skills or concepts that require a simplification or use of reduced game structures or fewer elements or stimuli in the learning situations, respecting the internal logic of the game and thus favouring the focus of the players' attention towards the relevant aspects of the game. Furthermore, the use of reduced game structures allows a greater participation of the players, thus increasing the rate of use of the main content to be taught, again favouring the achievement of learning. The main objective of this research is to analyse the effect of the use of reduced games in the design of basketball tasks in teams in the training stages, analysing to what extent and under what conditions they benefit learning and performance, determining their strengths and limitations in order to guide future lines of research. The design used was intrasubject with repeated measures pretest and posttest on a situation of two attacking players against two opponents or defenders (2v2). Twenty-eight students from the Degree in Physical Activity and Sport Sciences aged between 18 and 19 years ($M = 18.21; \pm 1.23$) with less than 3 years of experience in basketball participated. Two groups were randomised, one group participating in simplified or reduced game tasks, and one control group. A template in Excel spreadsheet format was used to collect data on the motor actions of the players and their efficiency. The first group used more frequently than the second group the concepts that were intended to be taught (main content), having a positive effect on the acquisition of learning, as this group also presented a better performance. In conclusion, we can affirm that the use of reduced game situations in the sport training stages provides numerous benefits, both in learning and performance, allowing greater participation of the players and considerably reducing or avoiding inhibition during the different game actions. It is proposed to carry out studies using different game structures at different ages, in order to guide the coach on the use of this practice strategy in the teaching of basketball.

Keywords: SMALL SIDED, BASKETBALL, SKILL, LEARNING, PERFORMANCE



E-POSTER PRESENTATIONS

Motor learning-Development-Performance

ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ BALANCE PERFORMANCE AS A RESULT OF SPORTS TRAINING

ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.², ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΠΑΡΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Α.¹, DOUDA E.¹, CHATZIGEORGIADES A.², KAMBAS A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

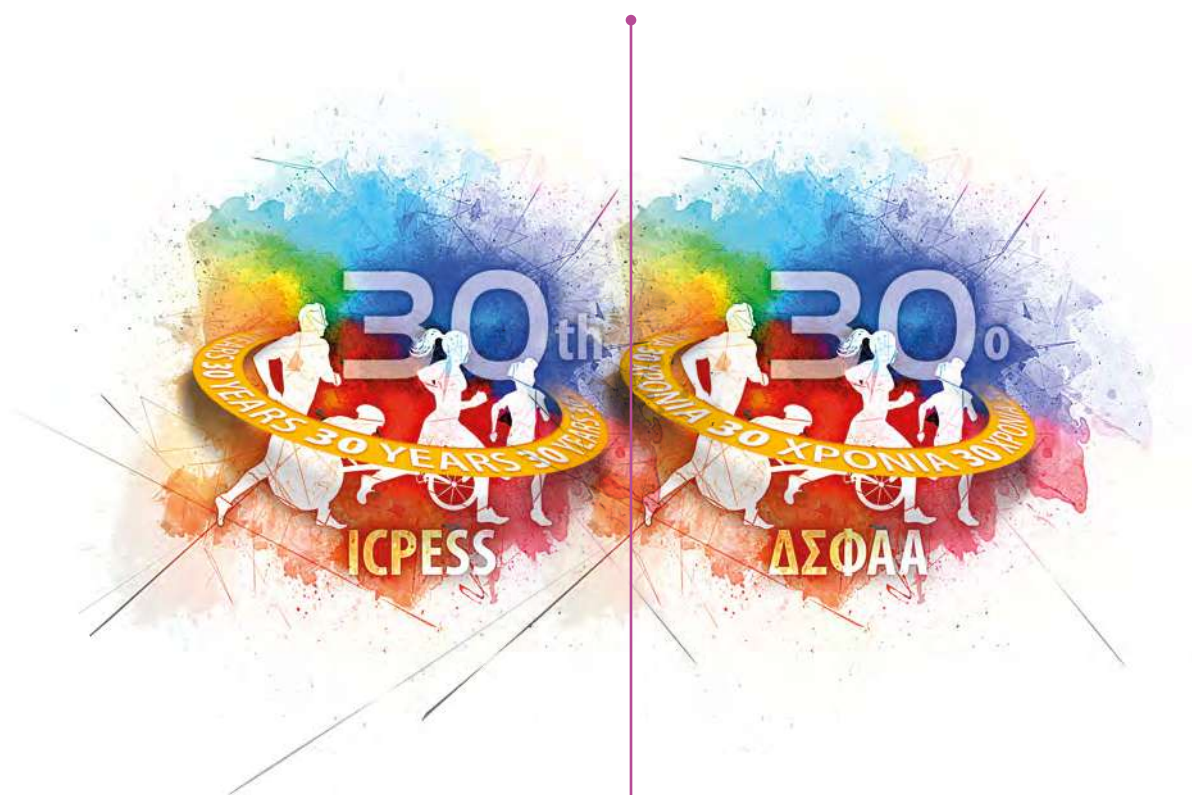
¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

acrivoula22@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο έλεγχος των επιδόσεων στην ισορροπία, παιδιών που συμμετέχουν σε προπόνηση ρυθμικής γυμναστικής, ποδοσφαίρισης, στίβου και κολύμβησης. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 117 παιδιά ηλικίας 5 έως 7 ετών, 57 αγόρια και 60 κορίτσια, από τον Δήμο Αγίου Δημητρίου του Ν. Αττικής. Τα παιδιά συμμετείχαν για πρώτη φορά σε προπόνηση στα παραπάνω αθλήματα και για τουλάχιστον 3 φορές εβδομαδιαία με διάρκεια κάθε προπονητικής μονάδας μια ώρα. Μετρήθηκε η ισορροπία με τα τρία τεστ βαδίσματος προς τα πίσω σε δοκό, της δέσμης Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) που αφορά παιδιά ηλικίας 5-15 ετών. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε μετά το πέρας 3 μηνών προπόνησης για όλα τα αθλήματα. Ο αρχικός έλεγχος των δεδομένων έδειξε ότι δεν ακολουθούν κανονική κατανομή και κατά συνέπεια για την μελέτη της επίδρασης του παράγοντα «άθλημα» στις επιδόσεις ισορροπίας πραγματοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Kruskal-Wallis, ενώ οι έλεγχοι των διαφορών μεταξύ των αθλημάτων έγινε με το τεστ Dwass-Steel-Critchlow-Fligner. Τα αποτελέσματα δεν ανέδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ παιδιών που συμμετείχαν σε προπόνηση σε διαφορετικά αθλήματα στις επιδόσεις ισορροπίας, σε κανένα από τα τεστ. Παρόλο που από τον έλεγχο των μέσων όρων διαπιστώνεται μικρή διαφορά επιδόσεων υπέρ κάποιων αθλημάτων, φαίνεται ότι η προπόνηση 3 μηνών δεν αρκεί για να αναδειχτούν οι αναμενόμενες στατιστικά σημαντικές διαφορές. Μελλοντικές δουλειές πρέπει να εφαρμόσουν ένα μοντέλο παρακολούθησης της εξέλιξης των επιδόσεων για μεγάλο διάστημα προκειμένου να εντοπιστεί η φάση κατά την οποία οι επιδόσεις διαφοροποιούνται.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΤΚ



E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό

E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΩΤΟΓΡΑΜΜΕΤΡΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΚΟΥΤΣΟΥ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ: ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

DEVELOPMENT OF A PHOTOGRAMMETRIC METHOD FOR THE KINEMATIC ANALYSIS OF A TRIPLE JUMP HOP: A PILOT STUDY

ΒΟΥΤΣΗΣ Π.¹, ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.², ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, VALLE J.³, RODRIGUEZ A.³

VOTSIS P.¹, THEODOROU A.², GEORGOPOULOS A.¹, VALLE J.³, RODRIGUEZ A.³

¹ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

³ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΤΩΝ ΒΑΣΚΩΝ

¹NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY OF ATHENS

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

³UNIVERSITY OF THE BASQUE COUNTRY

pvotsis@gmail.com

Ο σκοπός της πιλοτικής μελέτης ήταν η ανάπτυξη μίας οικονομικής, μη παρεμβατικής φωτογραμμετρικής μεθόδου για την εκπόνηση κινηματικής ανάλυσης της φάσης της απογείωσης στο κουτσό του άλματος τριπλούν. Σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε ένα σύστημα μέτρησης μέσω επεξεργασίας εικόνας (IMS) με τη χρήση καμερών και αλγορίθμων όρασης υπολογιστών. Η κίνηση καταγράφηκε χωρίς αισθητήρες και με πλήρη ανεξαρτησία από το υποκείμενο. Αφού τοποθετήθηκαν αντικείμενα στο υπόβαθρο της κίνησης και 4 επίγειοι στόχοι, το υποκείμενο εκτέλεσε ένα άλμα τριπλούν. Το άλμα καταγράφηκε ταυτόχρονα σε βίντεο με δύο μεθόδους: Α) χρησιμοποιώντας μία σταθερή κάμερα (300fps) τοποθετημένη κάθετα προς τον άξονα κίνησης (χρησιμοποιούμενη μέθοδος) και Β) χρησιμοποιώντας μία κάμερα (120 fps) ενός iPhone7 τοποθετημένου πάνω σε ποδήλατο που κινούνταν παράλληλα με τον άξονα κίνησης (προτεινόμενη μέθοδος). Τα καρέ του βίντεο του iPhone7 εισήχθησαν στο φωτογραμμετρικό λογισμικό επεξεργασίας Photoscan και μέσω στόχευσης ομόλογων σημείων μεταξύ των καρέ στο υπόβαθρο της κίνησης τα καρέ τοποθετήθηκαν σε αυθαίρετο τρισσορθογώνιο σύστημα συντεταγμένων. Ο αλγόριθμος έκανε αυτόματη βαθμονόμηση για την απόδοση κλίμακας και παράγαγε μία προσανατολισμένη ορθοφωτογραφία για κάθε καρέ. Το σύνολο των ορθοφωτογραφιών εισήχθησαν σε λογισμικό σχεδίασης και στοχεύθηκαν τα ανατομικά σημεία του σώματος του υποκειμένου προκειμένου να υπολογιστούν οι συντεταγμένες του κέντρου μάζας σε κάθε καρέ. Η σύγκριση μεταξύ των δύο μεθόδων στηρίχθηκε σε 4 στοιχεία: τη γωνία απογείωσης, την ταχύτητα και το ύψος του κέντρου μάζας τη στιγμή της απογείωσης και το χρόνο επαφής του κουτσού. Λόγω της πιλοτικής φύσης της μελέτης και του μικρού δείγματος (n=1) καταγράφηκαν οι διαφορές στις απόλυτες τιμές των υπολογισμένων παραμέτρων χωρίς περαιτέρω στατιστική ανάλυση. Καταγράφηκε σημαντική απόκλιση μεταξύ των υπολογισμένων κάθετων ταχυτήτων, η οποία επηρέασε και τον υπολογισμό της γωνίας απογείωσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στην προτεινόμενη μέθοδο η ακρίβεια στον κάθετο άξονα εξαρτάται από την πειραματική διάταξη, δηλαδή τη θέση της κάμερας σε σχέση με τον άξονα κίνησης και την ύπαρξη ικανού αριθμού χαρακτηριστικών σημείων στο υπόβαθρο της κίνησης. Αντιθέτως, το ύψος του κέντρου μάζας και ο χρόνος επαφής υπολογίστηκαν με ποσοστιαία σχετικά σφάλματα 1% και 3% που κρίνονται ικανοποιητικά. Τα καταγεγραμμένα λάθη στην πιλοτική έρευνα αναδεικνύουν τη μεγάλη προοπτική ανάπτυξης και βελτιστοποίησης της προτεινόμενης μεθόδου για την καταγραφή αθλητικής κίνησης μέσω αυτοματισμών στην επεξεργασία δεδομένων και αλλαγών στις επιλογές των καμερών και την πειραματική διάταξη. Εκτιμάται ότι με τον κατάλληλο εξοπλισμό τα συστήματα όρασης μπορούν να οδηγήσουν σε αξιόπιστα 2D και 3D κινηματικά δεδομένα τόσο για τη βελτιστοποίηση της προπονητικής διαδικασίας, όσο και για ερευνητικούς σκοπούς.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΩΤΟΓΡΑΜΜΕΤΡΙΑ, ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΚΟΝΑΣ, ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΙΝΗΣΗΣ



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΩΝΙΑΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΑ ΣΟΥΤ ΤΡΙΩΝ ΠΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ '94 FIFTY SMART BASKETBALL SENSOR'

SHOT SPEED AND ARC ANALYSIS OF THE 3 POINT SHOT IN BASKETBALL USING THE '94 FIFTY SMART BASKETBALL SENSOR'

ΒΑΣΙΛΑΚΑΚΟΣ Ι., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε., ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι.

VASILAKAKOS I., ZACHARAKIS E., KTISTAKIS I.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

jason.jason.vass@gmail.com

Το σουτ με άλμα μπορεί να θεωρηθεί ως μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής στην καλαθοσφαίριση. Ειδικότερα, το σουτ τριών πόντων αποτελεί, πλέον, ένα από τα βασικά στοιχεία του σύγχρονου αθλήματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο προσδιορισμός και η αξιολόγηση των κινηματικών παραμέτρων κατά την εκτέλεση των σουτ τριών πόντων σε αθλητές καλαθοσφαίρισης. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν: α) η γωνία απελευθέρωσης της μπάλας και η επίδρασή της στις εύστοχες προσπάθειες και, β) η μέτρηση της ταχύτητας απελευθέρωσης της μπάλας, όπως και η ανάλυση των πιθανών διαφορών στις συγκεκριμένες κινηματικές παραμέτρους μεταξύ των αθλητών, ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονται. Έτσι, είκοσι δύο (22) άνδρες - αθλητές (ηλικία τα 16 έτη $\pm 0,77$), ομάδων της Α' και Β' κατηγορίας Παίδων και Εφήβων της Ένωσης Σωματείων Καλαθοσφαίρισης Αττικής (Ε.Σ.Κ.Α), συμμετείχαν στην έρευνα. Από αυτούς οι 9 ήταν guards, οι 7 forwards και οι 6 centers. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η 94Fifty Smart Basketball Sensor για τη λήψη των κινηματικών παραμέτρων των σουτ. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο κάθε εξεταζόμενος εκτέλεσε συνολικά 25 σουτ μετά από μεταβίβαση και 25 σουτ μετά από ελιγμό με μπάλα, από τις 5 θέσεις εκτός της γραμμής των τριών πόντων (από τις δύο γωνίες, από τις δύο πλευρές των 45° και από την κορυφή). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων καταγράφηκαν διαφορές ανάμεσα στους αθλητές που μετρήθηκαν, με τους guards να έχουν τα υψηλότερα επίπεδα γωνίας απελευθέρωσης της μπάλας σε σχέση με τους υπόλοιπους αθλητές, με γενικό μέσο όρο τις $44,5^\circ \pm 1,09^\circ$ (έναντι $43,2^\circ \pm 0,74^\circ$ των forwards και $41^\circ \pm 0,85^\circ$ των centers). Οι guards κατέγραψαν, ωστόσο, τη μικρότερη σταθερότητα μεταξύ των προσπαθειών. Ταυτόχρονα, οι forwards παρουσίασαν μεγαλύτερη ευστοχία με ποσοστό 33,14% (έναντι 28,33% των centers και 28,22% των guards), ενώ οι guards απελευθέρωναν την μπάλα πιο γρήγορα από τους συναθλητές τους, με γενικό μέσο όρο τα $0,84'' \pm 0,06''$ (έναντι $0,87'' \text{SD} \pm 0,03''$ των forwards και $0,98'' \text{SD} \pm 0,25''$ των centers). Όπως καταδεικνύεται όλοι οι εξεταζόμενοι ήταν υψηλού τεχνικού επιπέδου, αφού τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν εντός του ιδανικού εύρους που τέθηκε -με ορισμένες εξαιρέσεις- αποδεικνύοντας πως η προσθήκη της τεχνολογίας στον προπονητικό κύκλο μπορεί να αποβεί πολύ χρήσιμη ως προς την ανάπτυξη και βελτίωση της ατομικής τεχνικής των καλαθοσφαιριστών.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΓΩΝΙΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ, ΣΟΥΤ ΤΡΙΩΝ ΠΟΝΤΩΝ, 94FIFTY SMART BASKETBALL

E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕΣΩ STORY BOARD. ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΕΛΕΤΗΣ Ο ΔΗΜΟΣ ΜΟΣΧΑΤΟΥ-ΤΑΥΡΟΥ

EXPLORING SPORT NEGOTIATION STRATEGIES VIA STORY BOARD. CASE STUDY THE MUNICIPALITY OF MOSCHATO-TAVROS

ΤΣΙΛΙΚΑΣ Δ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

TSILIKAS D., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitris_tsilikas3@hotmail.com

Οι πιο σημαντικοί εσωτερικοί παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφορικής πιστότητας ως προς την άσκηση, είναι οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης (Jackson, Crawford, & Godbey 1993) οι οποίες αναφέρονται ως μέσα αποφυγής περιορισμών που εφαρμόζονται από τα άτομα στη συμμετοχή στον ελεύθερο χρόνο (Jackson 2005, Mannell & Kleiber 1997). Ο σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση των φορητών συσκευών wearables στις στρατηγικές διαπραγμάτευσης ως προς την άσκηση. Στόχος η ενσωμάτωση των 11 διαστάσεων της θεωρίας των στρατηγικών διαπραγμάτευσης των ασκούμενων σε φορητές συσκευές και κινητές εφαρμογές, ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη παρακίνηση ως προς τη συμμετοχή στην άσκηση. Το δείγμα της έρευνας ήταν 100 ασκούμενοι ηλικίας από 17 έως 59 ετών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στον Δήμο Μοσχάτου – Ταύρου, από τους οποίους το 57,8% ήταν άνδρες και το 42,2% γυναίκες με το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών να είναι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέτριας οικονομικής κατάστασης. Για την συγκέντρωση δείγματος χρησιμοποιήθηκε μέθοδος τυχαίας δειγματοληψίας και για τις στατιστικές αναλύσεις εφαρμόστηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 18. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Υφαντίδου, Υφαντίδου, Μπαλάσκα, Λύκογλου (2020) αποτελούμενο από 11 διαστάσεις με μια προσέγγιση υπό την μορφή storyboards, δηλαδή σύντομων εικονογραφημένων σεναρίων που χρησιμοποιούνται για την επεξήγηση ιδεών ως εργαλείο μέτρησης. Τα επίπεδα αξιοπιστίας που βρέθηκαν μέσω του δείκτη Cronbach Alpha ήταν υψηλά με $\alpha=0,962$ για τις 33 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Όσον αφορά στην αξιοπιστία των 11 διαστάσεων βρέθηκε ότι: 1. Η αύξηση γνώσεων με $\alpha=0,74$, 2. Η κατανόηση των οφελών με $\alpha=0,608$, 3. Η αυτοπαρακίνηση με $\alpha=0,808$, 4. η ενεργοποίηση με $\alpha=0,831$, 5. η κοινωνικοποίηση με $\alpha=0,873$, 6. η ενίσχυση με $\alpha=0,715$, 7. η δέσμευση με $\alpha=0,847$, 8. η δημιουργία ερεθισμάτων με $\alpha=0,776$, 9. η ανάπτυξη σχέσεων για ενθάρρυνση με $\alpha=0,817$, 10. ο χρόνος με $\alpha=0,908$ και 11. τα οικονομικά με $\alpha=0,866$. Συμπερασματικά η μελέτη έδειξε ότι η χρήση φορητών συσκευών εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά στην πλειοψηφία των 11 παραγόντων σε σχέση με τη μη χρήση τους, καθώς διαπιστώθηκε ενίσχυση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης και θετικής στάσης των αθλούμενων ως προς την άσκηση μέσω αυτών. Η σχεδίαση τους πλέον θα πρέπει να εμβαθύνει περισσότερο στην παρακίνηση συμμετοχής στην άσκηση.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ, ΦΟΡΕΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ, ΚΙΝΗΤΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, ΑΣΚΗΣΗ, STORYBOARD



PRESENTATION OF A EUROPEAN PROGRAM AIMED AT THE MONITORING OF FITNESS OF TEENAGERS IN EUROPE

MAVROPOULOU A., DOUKA S., TSIATSOS T., APOSTOLIDIS I., CHALDOGERIDIS A., POLITOPOULOS N., KARAVIDAS I., SKRAPARLI G.

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

angelikim@phed.auth.gr

Fitness is a fundamental factor for health, as it has a significant effect on mental processes, in energy balance and obesity control. Advanced fitness level results in reduction of heart disease, hypertension, and the risk of certain cancers, as it brings significant benefits to various vital body organs. Improving fitness is closely related to physical activity and is considered a key criterion for daily movement and exercise. In recent years, monitoring of physical condition of European citizens, and in particular young people, has become one of the top priorities of European Union policy. However, the information of physical activities and fitness of Europeans is severely lacking or even non-existent in many cases. In this area, the EUFITMOS (European Fitness Monitoring System) project comes to fill this gap, focusing on the harmonized recording, monitoring and evaluation of indicators of the physical condition of adolescents in Europe, by offering an online platform, which provides users with suitable tools for monitoring and evaluating their physical condition. The success of the project is highly depended on schools and Physical Education Teachers, who have an important role in monitoring of fitness in Europe. Schools, through the course of Physical Education, can provide a significant amount of information about the physical condition of students, which remains unexploited until now.

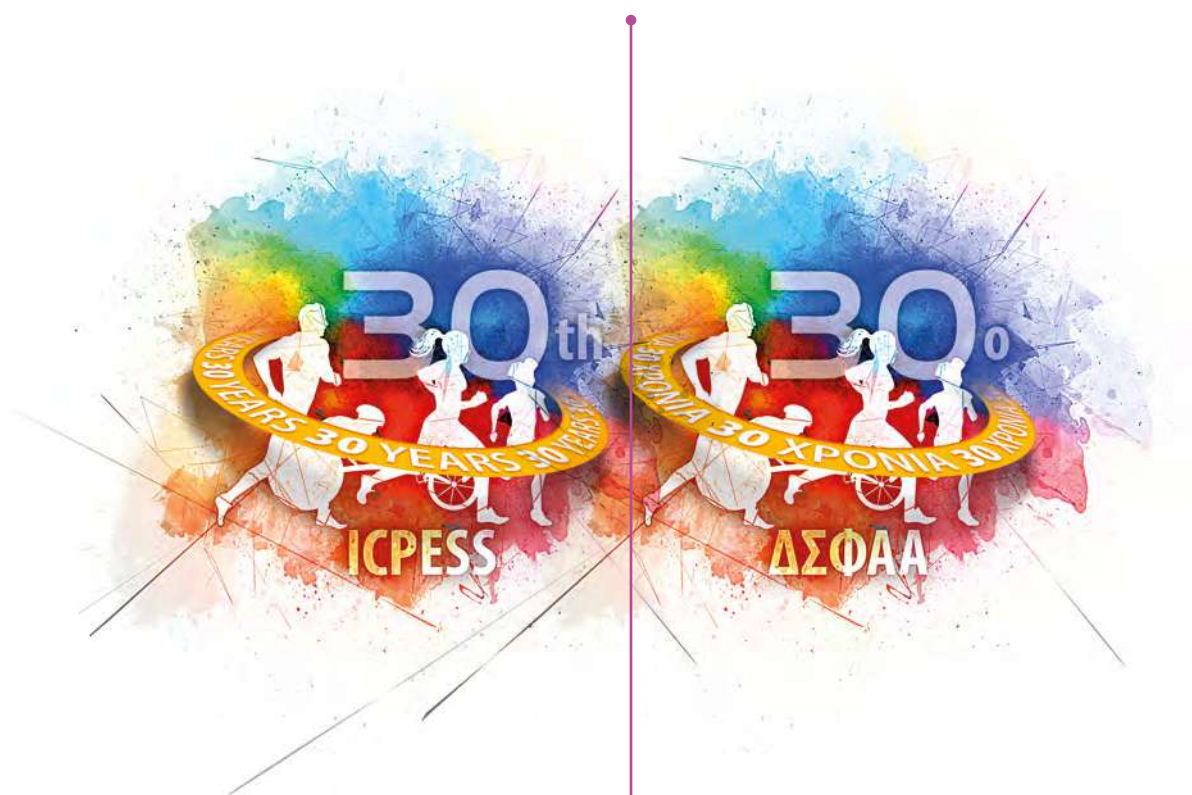
Keywords: PHYSICAL FITNESS, ADOLESCENTS, HEALTH-ENHANCEMENT PHYSICAL ACTIVITY

Acknowledgments: *This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. The authors of this research would like to thank EUFITMOS team who generously shared their time, experience, and materials for the purposes of this project.*

E-POSTER PRESENTATIONS

New Technologies in Physical Education & Sports





E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports &
Recreation

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού &
της Αναψυχής

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ, ΤΩΝ ΠΡΟΘΕΣΕΩΝ, ΤΗΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ASSESSING HOW PEOPLE EXPERIENCE ENTERTAINMENT AND SAFETY, AS LONG AS THEIR ATTITUDES AND INTENTIONS TO PARTICIPATE IN DISTANCE EXERCISE PROGRAMS

ΜΑΝΤΕΚΑΣ Ι., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

MANTEKAS I., TSITSKARI E., MATSOUKA O., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mantekasgiannis@yahoo.gr

Η εξάπλωση του ιού covid-19 ανάγκασε πολλές κυβερνήσεις στη λήψη περιοριστικών μέτρων, όπως την αναστολή αθλητικών δραστηριοτήτων, για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Δεδομένων των συνθηκών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020), πρότεινε κάποιες λύσεις μείωσης της σωματικής αδράνειας όπως το ανέβασμα σκαλοπατιών, τη συμμετοχή σε διαδικτυακά προγράμματα άσκησης, την εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης, κ.α.. Στην Ελλάδα, πριν την έξαρση της πανδημίας τα εξ αποστάσεως προγράμματα άσκησης ήταν σχετικά περιορισμένα. Την περίοδο του εγκλεισμού, πολλοί επαγγελματίες προέβησαν στην ανάπτυξη σχετικών δράσεων, προς όφελος του εισοδήματος των ιδίων και της ενεργοποίησης του πληθυσμού. Η κατανόηση των στάσεων και προθέσεων αποτελεί προάγγελο της συμπεριφοράς ενός ατόμου, και η διασκέδαση από τη συμμετοχή μπορεί να συμβάλει στην καλλιέργεια θετικής πρόθεσης. Από την άλλη, η συμμετοχή σε εξ αποστάσεως προγράμματα άσκησης έχει εγείρει ερωτήματα αναφορικά με το πόσο ασφαλή είναι για τον συμμετέχοντα. Στόχος της έρευνας αυτήν ήταν να αξιολογήσει τις στάσεις, τις προθέσεις, τη διασκέδαση που βιώνουν οι χρήστες και το πόσο ασφαλείς νοιώθουν από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα εξ αποστάσεως άσκησης, μέσω κάποιας πλατφόρμας ή εφαρμογής (π.χ. youtube, Facebook). Επιπλέον στόχος των ερευνητών ήταν να μελετήσει αν η διασκέδαση που βιώνουν οι χρήστες μπορεί να προβλέψει τις στάσεις τους, τις προθέσεις τους και την ασφάλεια που νοιώθουν κατά τη συμμετοχή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 450 άτομα που συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά ερωτηματολόγιο που είχε αναρτηθεί για έναν περίπου μήνα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάποιων εκ των ερευνητών. Η αξιολόγηση των: α) στάσεων πραγματοποιήθηκε μέσω δύο μεταβλητών (π.χ. Συνολικά, η στάση μου απέναντι στην άσκηση μέσω κάποιας διαδικτυακής πλατφόρμας ή εφαρμογής είναι θετική) (Hsu & Lin, 2008), β) προθέσεων μέσω μίας μεταβλητής (Στο άμεσο μέλλον, θα κάνω άσκηση μέσω κάποιας διαδικτυακής πλατφόρμας ή εφαρμογής) (Hsu & Lin, 2008), γ) η διασκέδαση αξιολογήθηκε μέσω 5 μεταβλητών (π.χ. βρίσκω την άσκηση μέσω μίας διαδικτυακής πλατφόρμας/εφαρμογής: διασκεδαστική.. ενοχλητική) (Chu, 2011) και δ) η ασφάλεια αξιολογήθηκε μέσω μίας μεταβλητής: Πόσο ασφαλείς νοιώθετε με την επίβλεψη/καθοδήγηση γυμναστή μέσω του διαδικτύου. Όλες οι απαντήσεις δίνονταν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert ή κλίμακες σημασιολογικής διαφοράς. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach, περιγραφικές αναλύσεις και ανάλυση παλινδρόμησης, με ανεξάρτητο τον παράγοντα της ασφάλειας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες αξιολογούν μέτρια όλους τους υπό μελέτη παράγοντες. Η διασκέδαση από τη συμμετοχή μπορεί να προβλέψει τους παράγοντες: στάσεις και ασφάλεια. Η κατανόηση των αναγκών των χρηστών μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη των διαδικτυακών προγραμμάτων άσκησης στην Ελλάδα, τάση που έχει καθιερωθεί σε αρκετές χώρες του εξωτερικού.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΣΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

THE EFFECT OF PROSPERITY ON THE INTENTION TO RENEW THE MEMBERSHIP OF GYM CLIENTS

ΠΑΠΑΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Ε.Ζ., ΝΙΚΑΤΣΙΟΥ Ζ., ΛΟΛΑ Α., ΝΤΟΒΟΛΗ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

ΠΑΡΑΕΜΜΑΝΟΥΙΛ Ε.Ζ., ΝΙΚΑΤΣΙΟΥ Ζ., LOLA Α., ΝΤΟΒΟΛΗ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

epapaemm@phed.auth.gr

Η ευημερία θεωρείται η καλή ψυχολογική και σωματική κατάσταση του ατόμου που συνδέεται με μία μακροπρόθεσμα βιώσιμη εμπειρία. Η συστηματική άσκηση είναι ένα μέσο που βοηθά στη βελτίωση της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής κατάστασης. Ο προβληματισμός που προκύπτει είναι κατά πόσο η ευημερία που προκαλείται από τη συστηματική άσκηση, όπως στα γυμναστήρια, βοηθά στην πρόθεση για άσκηση στο μέλλον. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των παραγόντων της ευημερίας που λαμβάνουν οι πελάτες ενός γυμναστηρίου από την άσκηση στην πρόθεση ανανέωσης ιδιότητας μέλους. Για το λόγο αυτό, ζητήθηκε να συμπληρωθεί το ειδικό ερωτηματολόγιο σε φυσικό χρόνο από 200 άτομα πελάτες ενός γυμναστηρίου, το οποίο παραλήφθηκε συμπληρωμένο και αξιολογούσε την ευημερία και την πρόθεση για ανανέωση εγγραφής. Για τη μέτρηση της ευημερίας των συμμετεχόντων υιοθετήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kern, et al., (2015), το οποίο έχει ξανά χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό πληθυσμό. Επιπλέον πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης ώστε να διερευνηθούν οι επιδράσεις των παραγόντων της ευημερίας στην πρόθεση ανανέωσης της ιδιότητας μέλους. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι παράγοντες της ευημερίας επηρεάζουν την πρόθεση ανανέωσης εγγραφής. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η προσφορά υπηρεσιών δομημένων προγραμμάτων άσκησης σε γυμναστήρια βοηθά στην ανάπτυξη συναισθημάτων ευημερίας το οποίο οδηγεί στην αύξηση της ανανέωσης ιδιότητας μέλους. Συμπερασματικά φάνηκε να υπάρχει τόσο θεωρητικό ενδιαφέρον αφού τα αποτελέσματα βοηθούν στη βελτίωση της αντίληψης για τη συμπεριφορά των ασκούμενων και είναι χρήσιμα, όσο και πρακτικό ενδιαφέρον αφού η επικέντρωση των υπηρεσιών στη θετική αντίληψη της ευημερίας μπορεί να οδηγήσει στη διατήρηση της αφοσίωσης των πελατών για άσκηση στα γυμναστήρια.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΥΗΜΕΡΙΑ, ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ, ΠΕΛΑΤΕΣ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΝΩΣΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ **THE INFLUENCE OF WELL-BEING ON PARTICIPANT SATISFACTION IN STRUCTURED EXERCISE PROGRAMMES OF A WELL-KNOWN CHAIN OF GYMS**

ΠΑΠΑΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Ε.Ζ., ΝΙΚΑΤΣΙΟΥ Ζ., ΛΟΛΑ Α., ΝΤΟΒΟΛΗ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

ΠΑΡΑΕΜΜΑΝΟΥΙΛ Ε.Ζ., ΝΙΚΑΤΣΙΟΥ Ζ., ΛΟΛΑ Α., ΝΤΟΒΟΛΗ Α., ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

epapaemm@phed.auth.gr

Στη βιομηχανία του fitness υπάρχει μεγάλος ανταγωνισμός μεταξύ των γυμναστηρίων για την απόκτηση μεγαλύτερου μεριδίου αγοράς διαμέσου της ικανοποίησης των πελατών τους. Όταν η εμπειρία από τη συστηματική άσκηση είναι θετική οδηγεί στην ευημερία και πιθανά να συνδέεται με την ικανοποίηση. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση της ευημερίας των ασκούμενων στην ικανοποίησή τους από τη συμμετοχή τους στην άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 200 άτομα πελάτες γυμναστηρίων, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τα δημογραφικά και ψυχογραφικά χαρακτηριστικά τους, την αντιλαμβανόμενη ευημερία τους και την ικανοποίησή τους από τις παρεχόμενες υπηρεσίες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ειδικότερα οι παράγοντες της ευημερίας: «φυσική κατάσταση» και «αρνητικά συναισθήματα» επηρεάζουν στατιστικά σημαντικά την ικανοποίηση. Οι ερευνητικές υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν μερικώς υποστηρίζοντας παράλληλα την υπάρχουσα βιβλιογραφία και προσδίδοντας νέα δεδομένα στην συμπεριφορά καταναλωτών αθλητικών υπηρεσιών. Συμπεραίνεται ότι οι παραπάνω παράγοντες της ευημερίας μπορεί να επηρεάσουν θετικά την ικανοποίησή των ασκούμενων στα γυμναστήρια. Τα συμπεράσματα έχουν θεωρητικό ενδιαφέρον αφού προστίθενται νέες μεταβλητές που ερμηνεύουν την συμπεριφορά των ασκούμενων αλλά και πρακτικό ενδιαφέρον αφού μπορεί να αξιοποιηθούν από τους ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων με στόχο την βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών τους.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΥΗΜΕΡΙΑ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΧΩΡΟΥ



Η ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΚΑΙ Η ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ. ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

MEDIA PORTRAYAL AND VISIBILITY OF PARALYMPIC ATHLETES. A SYSTEMATIC REVIEW

ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Κ.Β., ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗ Ε.

ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Κ.Β., CHATZIGIANNI E.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELLOPONNESE

vicky.kal.1995@gmail.com

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) έχουν καθοριστικό ρόλο στην κοινωνία καθώς και στη διαμόρφωση των αξιών, των στάσεων και των συμπεριφορών των ατόμων ως προς τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας. Ο τρόπος που τα ΜΜΕ προβάλλουν οποιοδήποτε θέμα μπορεί να επηρεάσει το κοινό και να τροφοδοτήσει ή να εξαλείψει ορισμένα στερεότυπα. Για τα άτομα με αναπηρία (αμεα) παρατηρείται μία γενικά χαμηλή αναφορά τους στα ΜΜΕ, παρά το γεγονός ότι αποτελούν το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού. Το ίδιο συμβαίνει και για τον Αθλητισμό των ΑμεΑ, που συχνά η μόνη ευκαιρία για να γίνει ορατός (ο αθλητισμός για Αμεα) στην κοινωνία και στα ΜΜΕ είναι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες (Π.Α.). Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της απεικόνισης και της προβολής των αθλητών Π.Α. στα ΜΜΕ. Η απεικόνιση αναφέρεται στον τρόπο που παρουσιάζονται οι αθλητές, τον τύπο αφήγησης και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται κ.α, ενώ η προβολή στη συχνότητα εμφάνισης των αθλητών στα ΜΜΕ. Στην έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση χρησιμοποιώντας τις εξής βάσεις δεδομένων: Scopus, Google scholar, HEAL-link, Proquest, Springer και Elsevier και τις λέξεις κλειδιά στην αγγλική γλώσσα: disability, media, disability sport, Paralympic Games, Paralympics athletes, media portrayal, visibility. Μελετήθηκαν 130 άρθρα, εκ των οποίων χρησιμοποιήθηκαν τα 65. Διαπιστώθηκε ότι: α) οι αθλητές Π.Α. (του δεύτερου μεγαλύτερου αθλητικού γεγονότος παγκοσμίως), δέχονται πολύ χαμηλότερη προβολή σε σχέση με τους αθλητές Ολυμπιακών Αγώνων (Ο.Α.), δείχνοντας την αξία που δίνουν τα ΜΜΕ στους αγώνες, β) ο τρόπος που παρουσιάζονται οι αθλητές των Π.Α. διαφέρει με αυτούς των Ο.Α., γ) από πολλούς δε θεωρούνται “αληθινοί” αθλητές, δ) η ανταμοιβή τους είναι χαμηλότερη από των αθλητών Ο.Α., ε) η χρήση όρων και ειδών αφήγησης που παραπέμπουν σε μία “υπεράνθρωπη” πτυχή του αθλητή είναι συνηθισμένα στα ΜΜΕ και έχουν αρνητικό αντίκτυπο στους αθλητές, προάγοντας την πεποίθηση ότι για να “πετύχει” το άτομο πρέπει να ξεπεραστεί η αναπηρία. Συμπερασματικά, οι αθλητές Παραολυμπιακών Αγώνων δεν εμφανίζονται συχνά στα ΜΜΕ, ενώ σε σύγκριση με τους αθλητές Ο.Α. οι ώρες που προβάλλονται αλλά και οι αριθμοί των άρθρων που σχετίζονται με τους αθλητές των δύο αγώνων απέχουν κατά πολύ. Κατά την απεικόνιση των αθλητών Π.Α. κυρίαρχο ρόλο έχει η αναπηρία και έπειτα η αθλητική απόδοση. Η συχνή προβολή των αθλητών στα ΜΜΕ συμβάλει στην κατανόηση και την αποδοχή τους από το κοινό, ενώ ο τρόπος που προβάλλονται μπορεί να οδηγήσει είτε σε στιγματισμό είτε σε αποστιγματισμό των αθλητών. Απαιτείται λοιπόν να διαφοροποιηθούν και να εξελιχθούν τόσο η προβολή όσο και η απεικόνιση των αθλητών Π.Α. στα ΜΜΕ με σκοπό να αντιμετωπιστούν πρωτίστως σαν αθλητές υψηλού επιπέδου.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ, ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ Α.Γ.Ο. ΕΥΡΥΑΛΗΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

EVALUATION OF THE QUALITY OF THE ATHLETIC VOLLEYBALL ACADEMY SERVICES BY PARENTS. THE CASE OF A.G.O. EVRYALIS GLYFADAS

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.

GKOUNTAS K., GIANNAKOPOULOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gkountask@hotmail.com

Στην σύγχρονη αθλητική πραγματικότητα το αθλητικό σωματείο και οι γονείς των μικρών αθλητών είναι οι βασικοί πυλώνες για την κοινωνικοποίηση των παιδιών (αγοριών-κοριτσιών). Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει το πως αντιλαμβάνονται την ποιότητα υπηρεσιών οι γονείς σε μία αθλητική ακαδημία πετοσφαίρισης, ανάλογα, δε, με το φύλο του γονέα. Ένας ακόμα στόχος της έρευνας μας ήταν να εξετάσει αν η αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών θα προβλέψει την εθελοντική διάδοση των γονέων της ακαδημίας. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 184 γονείς (97 γυναίκες και 85 άντρες) παιδιών που ασκούνται στην ακαδημία πετοσφαίρισης Α.Γ.Ο. Ευρυάλης Γλυφάδας (από το σύνολο των 256 παιδιών: ποσοστό επιστροφής 71,8%). Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα τριών διαστάσεων (περιβάλλον, αλληλεπίδραση, αποτέλεσμα) των Brady και Cronin (2001), προσαρμοσμένη στα ελληνικά σε χώρους άσκησης και αναψυχής από τους Alexandris et al. (2004) και διαμορφωμένη σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης μελέτης. Η εθελοντική διάδοση της ακαδημίας αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των γονέων να συνεχίσουν να στέλνουν τα παιδιά τους στη ακαδημία, να τη συστήσουν σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτή (Zeithaml et al., 1996), προσαρμοσμένη στα ελληνικά από τους Alexandris, Dimitriadis και Kasiara (2001). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω πενταβάθμιας κλίμακας Likert (1: καθόλου - 5: πάρα πολύ). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι όλοι οι παράγοντες της αντιλαμβανόμενης ποιότητας και εθελοντικής διάδοσης παρουσιάζουν καλή εσωτερική συνοχή. Οι γονείς των νεαρών αθλητών αξιολογούν πολύ θετικά το σύνολο των διαστάσεων της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών και της διάδοσης της ακαδημίας (89%). Οι μητέρες, μάλιστα, προκύπτει να αξιολογούν πιο θετικά από τους πατέρες την ποιότητα αλληλεπίδρασης και αποτελέσματος (85% μητέρες σε σχέση με 73% των πατέρων). Ίσως οι υπεύθυνοι της ακαδημίας να πρέπει να προσεγγίσουν τους πατέρες και να καταγράψουν τα στοιχεία εκείνα που θα βελτίωναν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών του συλλόγου στα παιδιά τους. Η αφοσίωση των γονέων με την ακαδημία προέκυψε ότι μπορεί να προβλεφθεί και από τους τρεις παράγοντες της ποιότητας των υπηρεσιών, γεγονός που έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες μελέτες στην Ελλάδα. Συμπερασματικά η παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών θα πρέπει να αποτελεί μία διαρκή δέσμευση του συλλόγου με τον γονέα και τον αθλητή. Καθώς οι γονείς αποτελούν, για τους νεαρούς αθλητές, το κύριο περιβάλλον που επηρεάζει, πολυδιάστατα, το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας, η ικανοποίηση και αφοσίωσή τους με το σύλλογο θα πρέπει να αποτελεί κύριο στόχο του τμήματος μάρκετινγκ. Καθώς τόσο η ποιότητα όσο και η αφοσίωση αξιολογήθηκαν υψηλά από τους γονείς, αυξάνεται σημαντικά η υποχρέωση του συλλόγου να τους διατηρήσει υψηλά στη σκάλα κατανάλωσης και να τους προσφέρει υπηρεσίες τέτοιες που να συντηρήσουν τα επίπεδα ικανοποίησής τους.

Λέξεις – Κλειδιά: ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ, ΓΟΝΕΙΣ, ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

THE VOLUNTARY CONTRIBUTION OF THE PARENT IN SPORTS ACTIVITIES IN VOLLEYBALL

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.

GKOUNTAS K., GIANNAKOPOULOS A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gkountask@hotmail.com

Ο όρος εθελοντισμός αναφέρεται στην ηθελημένη παροχή υπηρεσιών χωρίς το κίνητρο της υλικής ανταμοιβής. Δεν είναι υποχρεωτικός, και στηρίζεται στην αυτόβουλη συμμετοχή του ενεργού πολίτη. Ένα πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης, προϋποθέτει την ενεργοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού που ανήκει στον αθλητικό χώρο, και που είναι γνώστες των κανονισμών και των διαδικασιών που αφορούν την διεξαγωγή ενός αγώνα. Από τις πιο απλές διεργασίες, όπως μεταφορά υλικοτεχνικού εξοπλισμού μέχρι των πιο σύνθετων όπως κατεύθυνση και καθοδήγηση αθλητών και φιλάθλων απαιτεί υπεύθυνο και καταρτισμένο προσωπικό. Αυτό το προσωπικό μπορεί να πλαισιωθεί από γονείς που ζουν και βιώνουν χρόνια τις ανάγκες και τις απαιτήσεις ενός πρωταθλήματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταμετρήσει το ποσοστό των γονέων που συνδράμουν με τις προσωπικές τους εθελοντικές προσφορές στις απαιτήσεις των αγωνιστικών πρωταθλημάτων του Πετοσφαίρισης. Η έρευνα διεξάγει το 2017 σε 24 συλλόγους Πετοσφαίρισης κατηγορίας κορασίδων της ΕΣΠΕΔΑ και ΕΣΠΑΑΑ. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράστηκαν σε 154 γονείς που ήταν θεατές των αγώνων. Το 50.49% ήταν μητέρες και το 41.51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των Smith, Schutz, Small & Ptatek, (1995). Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, (1996). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό 50,00% δεν συμμετέχει ποτέ εθελοντικά στις ανάγκες των πρωταθλημάτων εκπροσωπώντας του συλλόγους των παιδιών τους. Το 28,64% μερικές φορές και το 12,62% αρκετά συχνά. Ένα πολύ μικρό ποσοστό που αγγίζει το 4,85% συμμετέχει πάντα και το 3,88% σχεδόν πάντα. Διαπιστώνουμε από τα αποτελέσματα τις έρευνας, ότι οι γονείς απέχουν στην πλειοψηφία τους από τις εθελοντικές προσφορές στους αγωνιστικούς συλλόγους των παιδιών τους. Προτιμούν τη παρακολούθηση εξ αποστάσεως, μη αναλαμβάνοντας ευθύνες, συμμετέχοντας με την παρουσία τους και παρακολουθώντας τους αγώνες ως θεατές-φιλάθλοι.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΓΟΝΕΙΣ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΛΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΝ ΜΕΛΗ;

ASSESSING BODY IMAGE OF FITNESS CENTERS' MEMBERS. CAN IT PREDICT THEIR INTENTIONS TO REMAIN MEMBERS?

ΦΡΑΓΚΟΥ Μ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

FRAGKOU M., TSITSKARI E., ALEXANDRIS K., MATSOUKA O.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

marifrag8@phyed.duth.gr

Η έννοια της εικόνας σώματος είναι πολυδιάστατη και αφορά στη στάση κάθε ανθρώπου απέναντι στο σώμα του και την εμφάνισή του. Μέχρι σήμερα οι περισσότερες έρευνες σχετικά με την εικόνα σώματος εστιάζουν στο πώς η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με την εικόνα σώματος, και λιγότερο στο πώς η εικόνα σώματος επηρεάζει την συμμετοχή. Η εικόνα σώματος όμως μπορεί να επηρεάσει την προτιμώμενη τοποθεσία άσκησης και την συμπεριφορά στην άσκηση. Τα γυμναστήρια είναι ένας συχνά προτιμώμενος χώρος άσκησης, όμως φαίνεται να σχετίζεται με μεγαλύτερη ανησυχία σχετικά με την εικόνα σώματος. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει αν η εικόνα που έχουν για το σώμα τους μέλη γυμναστηρίων μπορεί να προβλέψει την πρόθεσή τους να συνεχίσουν να γυμνάζονται σε αυτά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 220 ενήλικα μέλη γυμναστηρίων (πολυδύναμων και personal/group studios) στην πόλη της Καλαμάτας. Η πλειονότητα αυτών ήταν γυναίκες, ηλικίας 30-39 ετών, που γυμνάζονταν το γυμναστήριο τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας το ερωτηματολόγιο συγκέντρωσε δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και στοιχεία χρήσης του γυμναστηρίου. Για την μέτρηση της εικόνας σώματος αξιοποιήθηκε το Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) (Cash, 2000) με 5 παράγοντες: α) ικανοποίηση με την εμφάνιση, β) επένδυση στην εμφάνιση, γ) άγχος με την εμφάνιση και το βάρος και δ) αυτοκατηγοριοποίηση βάρους. Επίσης περιλαμβάνει την υποκλίμακα Body Areas Satisfaction Scale (BASS) που αφορά την ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος, με 9 υποκλίμακες (Cash, 2000). Το MBSRQ έχει μελετηθεί στον ελληνικό πληθυσμό με ικανοποιητική εγκυρότητα και αξιοπιστία (Argyrides & Kkeli, 2013). Για την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής αξιοποιήθηκε μία μεταβλητή: *Θα χρησιμοποιήσω υπηρεσίες του γυμναστηρίου και την επόμενη χρονιά*. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω πενταβάθμιων κλιμάκων τύπου Likert. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach και ανάλυση παλινδρόμησης, με εξαρτημένο τον παράγοντα της πρόθεσης συμμετοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρόθεση συμμετοχής μπορεί να προβλεφθεί από την εικόνα σώματος και συγκεκριμένα από την *ικανοποίηση με μέρη του σώματος*. Η προσέλκυση πελατών στις υπηρεσίες fitness θα πρέπει να πάψει να εστιάζει στην προβολή ενός γυμνασμένου και αψεγάδιαστου σώματος, δίνοντας ώθηση σε άτομα που αξιολογούν χαμηλά την εικόνα σώματός τους να αξιοποιήσουν τις υπηρεσίες τους.

Λέξεις - κλειδιά: ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΜΕΛΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

MARKETING STRATEGIES ON SOCCER UNIVERSITY GAMES. LITERATURE REVIEW

ΚΩΣΤΑΚΗΣ Β., ΛΙΓΔΑΣ Φ., ΚΩΣΤΑ Γ.

KOSTAKIS V., LIGDAS F., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vasilisgr@outlook.com

Οι Πανεπιστημιακοί Αγώνες είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο της φοιτητικής ζωής των σπουδαστών παγκοσμίως και προσφέρει πολλαπλά οφέλη όπως είναι η αναψυχή των συμμετεχόντων, η άθληση τους, η τουριστική κίνηση της περιοχής που συνάμα προκαλεί την αιεφόρο ανάπτυξη της τοπικής αγοράς, αλλά και την διαφήμιση του τόπου σε φοιτητές είτε εγχώριους είτε ξένους. Οι Πανεπιστημιακοί Ποδοσφαιρικοί Αγώνες εντάσσονται στην κατηγορία του αθλητικού τουρισμού είτε ενεργητικά με τους συμμετέχοντες φοιτητές που θα συμμετάσχουν στο πρωτάθλημα είτε παθητικά. Σκοπός της έρευνας ήταν να εντοπισθούν αποτελεσματικές στρατηγικές ψηφιακού και παραδοσιακού μάρκετινγκ σε Πανεπιστημιακούς Αγώνες και πως μπορεί μία τέτοια εκδήλωση να προωθηθεί. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μέσω της μηχανής αναζήτησης Google Scholar. Αξιολογήθηκαν τα κατάλληλα άρθρα από το 2018 και έπειτα με λέξεις κλειδιά: «Marketing University Games, Digital Marketing University Games». Οπότε, όπως όλες οι μορφές τουρισμού έτσι και ο αθλητικός τουρισμός δημιουργεί οικονομική δραστηριότητα, η οποία οφείλεται στα χρήματα που ξοδεύουν οι τουρίστες και επισκέπτες στους προορισμούς των αθλητικών δραστηριοτήτων και διοργανώσεων που επισκέπτονται (Bull & Lovell, 2007 ; Ki Lee et al, 2017 ; Alexandris, 2018). Ακόμα, οι φοιτητές είναι η πιο ενθουσιώδης ομάδα για την προώθηση τέτοιων μεγάλων εκδηλώσεων στο Πανεπιστήμιο. Πριν την Πανεπιστημιάδα-2019, οι φοιτητές διενέργησαν μία έρευνα με σκοπό να μελετήσουν την άποψη τους για το αντίκτυπο των Πανεπιστημιακών Αγώνων στην ανάπτυξη του SibFU. Χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 307 ερωτηθέντων (26% των ερωτηθέντων ήταν άνδρες και 74% γυναίκες, εύρος ηλικιών 17–25 χρόνια). Τα αποτελέσματα έδειξαν την υποστήριξη στους Πανεπιστημιακούς Αγώνες και μια αίσθηση υπερηφάνειας για το Πανεπιστήμιο ως οικοδεσπότης. Οι ερωτηθέντες μίλησαν επίσης ότι η Πανεπιστημιάδα-2019 θα ενισχύσει την αθλητική υποδομή και τη φήμη του πανεπιστημίου (Timoshkin, 2020 ; Kolmakov, 2021). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, η σπουδαιότητα των Πανεπιστημιακών Αγώνων έγκειται στην ικανότητα της ορθής χρήσης των στρατηγικών μάρκετινγκ που θα μεγιστοποιήσουν τα κίνητρα συμμετοχής των φοιτητών. Επομένως, το μάρκετινγκ μίας τέτοιας διοργάνωσης πρέπει να χειρίζεται προσεκτικά από εξειδικευμένα άτομα στον τομέα του μάρκετινγκ και μέσω αυτής της διαδικασίας θα μπορέσουν οι Ποδοσφαιρικοί Πανεπιστημιακοί Αγώνες να διαφημιστούν, να έχουν την απαραίτητη προβολή από τους φιλάθλους και τους ενδιαφερόμενους αθλητές σε παραδοσιακό και ψηφιακό επίπεδο.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS FOR PARTICIPATION AND THE INVOLVEMENT OF THE PARTICIPANTS IN CLIMBING

ΝΑΣΙΟΥ Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΚΩΣΤΑ Γ.

NASIOU E., MATSOUKA O., TSITSKARI E., KOSTA G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

elpinikinasiou@gmail.com

Θεμελιώδη κίνητρα που προτρέπουν τους συμμετέχοντες να αναμειχθούν με την παραγωγική διαδικασία του αθλητισμού προέρχονται από ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες (Duda, J. L., 2005). Η εμπλοκή με την δραστηριότητα της αναρρίχησης είναι συνδεδεμένη με την διαμόρφωση συναισθημάτων, την αναζήτηση νέων εμπειριών, την ανακάλυψη νέων ιδεών και την υιοθέτηση διαφορετικών συμπεριφορών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα συμμετοχής και ανάμειξης των συμμετεχόντων στην δραστηριότητα της αναρρίχησης σε τοίχο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 αναρριχητές, 89 άνδρες και 61 γυναίκες. Βασική προϋπόθεση του δείγματος ήταν να θεωρούνται τα άτομα ασκούμενοι στο άθλημα της αναρρίχησης και ο λόγος εμπλοκής τους ήταν η αναψυχή. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «Προτίμησης της Αναψυχικής Εμπειρίας» (Recreation Experience Preference – REP), η οποία έχει ήδη αξιολογηθεί και επιβεβαιωθεί στην Ελλάδα (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006). Το ερωτηματολόγιο περιείχε 9 παράγοντες (προβολή, βελτίωση, ρίσκο, επίδειξη, επαφή με την οικογένεια, κοινωνικοποίηση, επαφή με φύση, άσκηση και χαλάρωση). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert από το 1 μέχρι το 7, (1= διαφωνώ απόλυτα, 7= συμφωνώ απόλυτα). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (Statistical Package for Social Sciences). Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις για τα κίνητρα συμμετοχής και αναλύσεις αξιοπιστίας (α του Cronbach). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική στατιστική διαφορά ως προς το φύλο, με τους άνδρες να παρουσιάζουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον συμμετοχής σε σχέση με τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι καθοριστικός παράγοντας για τη διαμόρφωση κινήτρων αποτελεί η βελτίωση των ικανοτήτων τους, η απόλαυση του ρίσκου και της πρόκλησης. Τέλος η ανάμειξη και η συμμετοχή στην αναρρίχηση σε τοίχο προσανατολίζεται στα οφέλη της συμμετοχής τους αναφορικά με τη σωματική και ψυχική υγεία τους, καθώς είναι πλέον επιδίωξη του συνόλου της.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΡΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, ΑΝΑΨΥΧΗ



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ: ΠΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ. ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

SPORT ECOLOGY: AREA OF RESEARCH AND COLLABORATION WITH SPORT ORGANIZATIONS. A LITERATURE REVIEW

ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β., ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ.

AVGERINOU V., KARAIISKOS L.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

UNIVERSITY OF PELOPONNESE

leonkaraiskos@gmail.com

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις της ανθρωπότητας. Για την επίτευξη του στόχου αυτού απαιτούνται συντονισμένες προσπάθειες διεθνών οργανισμών, κυβερνήσεων, επιχειρήσεων και επενδυτών για δραστικό περιορισμό των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου, τη σημαντικότερη αιτία για την υπερθέρμανση του πλανήτη. Ο ΟΗΕ καλεί τον αθλητισμό να συμβάλει στην προώθηση της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας με τη δέσμευση των αθλητικών οργανισμών για μείωση των εκπομπών αερίων (Sports for Climate Action). Η σχέση του αθλητισμού με το περιβάλλον είναι αμφίδρομη: η ποιότητα του φυσικού περιβάλλοντος είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποιότητα της αθλητικής εμπειρίας, ενώ παράλληλα ο αθλητισμός προκαλεί αρνητικές εξωτερικότητες στο φυσικό περιβάλλον με τη χρησιμοποίηση φυσικών πόρων και την παραγωγή αερίων θερμοκηπίου κατά τις μεταφορές, τη λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων, τη διεξαγωγή αθλητικών γεγονότων κλπ. Η ακαδημαϊκή κοινότητα με στόχο την ανάδειξη της έρευνας για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα στον αθλητισμό και τη δυναμική της για το μέλλον, πρότεινε το 2020 τον όρο «Αθλητική Οικολογία» (Sport Ecology) ως πεδίο της αθλητικής διοίκησης (McCullough, Orr and Kellison). Αθλητική οικολογία είναι η μελέτη του αθλητισμού, του φυσικού περιβάλλοντος και της αμφίδρομης σχέσης μεταξύ των δυο. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση προτάσεων για έρευνα και συνεργασία με τους αθλητικούς οργανισμούς της χώρας μας στο πεδίο αυτό. Με τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αναζητήθηκαν άρθρα στις επιστημονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Scopus με τις λέξεις κλειδιά sport ecology, climate change and sport, environmental sustainability in sport, sport carbon footprint. Επιλέχθηκαν σαράντα άρθρα και τρία βιβλία, με βάση τη συνάφεια και τη χρονολογία δημοσίευσής τους (μετά το 2010). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τα ακόλουθα πεδία έρευνας, τα οποία συνδυάζονται με προοπτικές αξιοποίησης τους από τους αθλητικούς οργανισμούς, για: 1) τη φιλοπεριβαλλοντική καταναλωτική συμπεριφορά αθλούμενων και θεατών, 2) τη βιώσιμη και οικονομικότερη λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων (ανακαίνιση, εξοικονόμηση ενέργειας, ανακύκλωση), 3) τον εντοπισμό των βέλτιστων πρακτικών σε διεθνές επίπεδο και τη διάχυσή τους στους αθλητικούς οργανισμούς της χώρας μας, 4) τη δημιουργία ενώσεων και ΜΚΟ κατά τα πρότυπα του εξωτερικού (Green Sports Alliance, Basis), 5) τη μελέτη περιβαλλοντικών επιπτώσεων (EIAs), 6) την αξιοποίηση της τεχνολογίας για μέτρηση του ανθρακικού αποτυπώματος (UEFA eco-calculator) και την προώθηση συνεργασιών αθλητικών οργανισμών με εταιρίες παραγωγής καινοτόμων προϊόντων εξοικονόμησης φυσικών πόρων, 7) την εκπαίδευση του κοινού σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος («αλλάζει η ομάδα μου, αλλάζω κι εγώ»). Επιπλέον, η έρευνα ανέδειξε τη σημασία της εισαγωγής μαθημάτων αθλητικής οικολογίας στα προγράμματα σπουδών αθλητικού μάνατζμεντ και φυσικής αγωγής ή/και της προσθήκης ενοτήτων σε ήδη υπάρχοντα μαθήματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ COVID19 ΕΠΟΧΗ

EXERCISE AND RECREATION PROTOCOLS IN FITNESS AREAS DURING COVID19 SEASON

ΔΟΥΜΠΕΝΙΔΟΥ Μ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

DOUMPENIDOU M., YFANTIDOU G.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

maridoub1@phyed.duth.gr

Η άσκηση είναι μια μορφή αναψυχής για τον άνθρωπο. Πολλοί είναι εκείνοι που αναζητούν την ευεξία μέσα σε οργανωμένο περιβάλλον άθλησης όπως τα γυμναστήρια. Η Covid19 εποχή έφερε ένα ντόμινο προβλημάτων στον κλάδο του αθλητισμού και πιο συγκεκριμένα στους κλειστούς χώρους άσκησης. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετασθεί η επίδραση των πρωτοκόλλων άσκησης λόγω covid19 στον τρόπο διεξαγωγής της άσκησης και τις υπηρεσίες που προσφέρουν τα γυμναστήρια. Ακολούθησε δευτερογενής έρευνα κατά την οποία συγκεντρώθηκαν στοιχεία για τα πρωτόκολλα μέσα από παγκόσμιους φορείς, εθνικούς οργανισμούς, βιβλιογραφία, διάφορες ιστοσελίδες, οδηγούς και πλατφόρμες αναζήτησης. Από την έρευνα αποτυπώθηκαν οι αλλαγές που οδήγησαν στην υπάρχουσα κατάσταση λειτουργίας των γυμναστηρίων. Συγκεκριμένα, στη μελέτη παρουσιάζονται όλα τα πρωτόκολλα άσκησης και αναψυχής λόγω της covid19 εποχής όπως ορίζει ο ΠΟΥ, η ΓΓΑ και άλλοι φορείς υγείας, καθώς επίσης και νέες ρουτίνες στα πλαίσια της λειτουργίας των γυμναστηρίων. Συμπερασματικά παρουσιάζονται όλες οι αλλαγές που προκύπτουν εξαιτίας των πρωτοκόλλων σε θέματα λειτουργίας και διαχείρισης των γυμναστηρίων, όπως για παράδειγμα οι συνέπειες μείωσης του αριθμού των διαθέσιμων ημερήσιων προγραμμάτων λόγω του χρονικού κενού ανάμεσα στα προγράμματα για την υγιεινή του χώρου, το κόστος λειτουργίας για τις επιχειρήσεις και η μείωση του κέρδους, η ανάγκη δημιουργίας νέων προγραμμάτων και συστημάτων ασφάλειας.

Λέξεις – κλειδιά : COVID19, ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ



ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΠΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ

DEPENDENCE ON RESOURCES AND COOPERATION NETWORKS OF THE NATIONAL OLYMPIC ACADEMIES

ΣΑΛΕΠΗ Π.¹, ΚΩΣΤΑ Γ.²

SALEPI P.¹, KOSTA G.²

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹UNIVERSITY OF PELOPONNESE

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

evisalepi@gmail.com

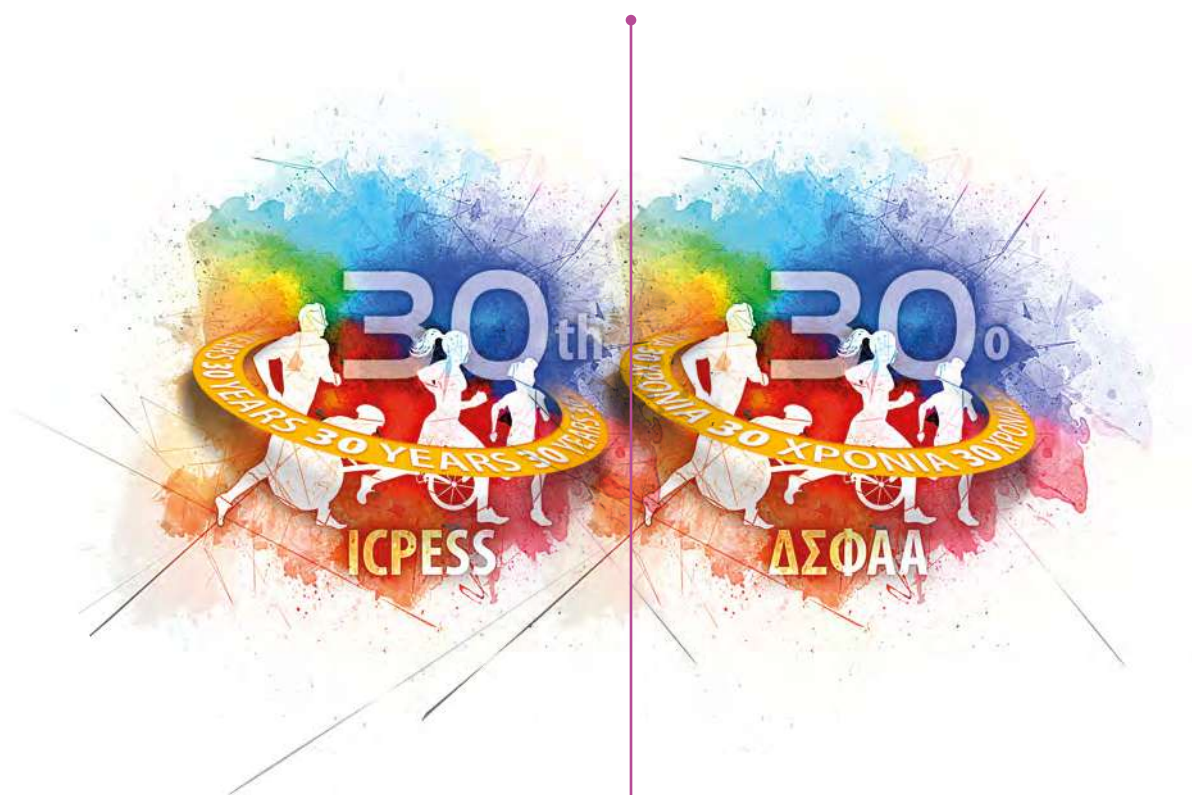
Σκοπός της παρούσα μελέτη ήταν να εντοπίσει τους στρατηγικούς και επιχειρησιακούς παράγοντες που είναι απαραίτητοι για την αποτελεσματική λειτουργία της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας (ΔΟΑ) και των Εθνικών Ολυμπιακών Ακαδημιών (ΕΟΑ). Εφαρμόζει τη Θεωρία Εξάρτησης Πόρων (RDP) και τη Θεωρία των Δια-οργανωτικών Σχέσεων (IOR) στο θεσμικό περιβάλλον των ΕΟΑ. Μεθοδολογικά πραγματοποιήθηκε ένα σύνολο διερευνητικών ημιδομημένων συνεντεύξεων με υψηλόβαθμα στελέχη από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), την ΔΟΑ, τις ΕΟΑ και Ακαδημαϊκούς. Μια θεματική ανάλυση των δεδομένων των συνεντεύξεων παρείχε θέματα που έπρεπε να ενσωματωθούν σε ένα ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε από διευθυντές ΕΟΑ και αξιωματούχους Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών (ΕΟΕ) εστιάζοντας στις σχέσεις των ΕΟΑ με άλλους οργανισμούς και τις επιπτώσεις για την αυτονομία τους. Το διαφορετικό πεδίο δραστηριότητας και το περιβάλλον λειτουργίας των ΕΟΑ είναι τέτοιο που χαρακτηρίζεται από ανισορροπία ισχύος. Στα αποτελέσματα αυτό αντικατοπτρίζεται στην εξάρτηση από τους πόρους πολλών ΕΟΑ, περισσότερο από τις ΕΟΕ, αλλά και τη ΔΟΕ για νομιμότητα, ανθρώπινους, οικονομικούς και φυσικούς πόρους. Επισημαίνονται μια σειρά από τρόπους με τους οποίους αυτές οι σχέσεις θα μπορούσαν να τροποποιηθούν προς όφελος όλων των εμπλεκόμενων οργανισμών.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ, ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ, ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ, ΔΙΑ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Organization & Marketing of Sports & Recreation



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

EXAMINATION OF PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY OF TAEKWONDO ATHLETES

ΚΟΡΟΒΙΛΑ Δ., ΔΑΝΙΑ Α.

KOROVILA D., DANIA A.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

dim_krv@hotmail.com

Το αθλητικό σωματείο, ως φορέας αγωγής και κοινωνικοποίησης, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των ασκούμενων του. Σύγχρονες έρευνες υποδεικνύουν ότι πέρα από την ανάπτυξη φυσικών και κινητικών ικανοτήτων, προτεραιότητα κάθε αθλητικού σωματείου θα πρέπει να είναι η συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των αθλητών ήδη από μικρή ηλικία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τα επίπεδα ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας αθλητών αναπτυξιακών τμημάτων και να εξετάσει ενδεχόμενες διαφορές ανά ηλικία και φύλο. Στην έρευνα συμμετείχαν 116 παιδιά (68 αγόρια και 48 κορίτσια) ηλικίας 10-13 ετών από 14 σωματεία ταεκβοντό της Αττικής, που ταξινομήθηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (10-11 ετών, 12-13 ετών). Η αξιολόγηση των επιπέδων της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας έγινε με την χρήση του Ερωτηματολογίου της Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας (ΕΑΚΥ). Το ΕΑΚΥ έχει σχεδιαστεί βάσει των αρχών του Μοντέλου Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Hellison και έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά για χρήση σε άτομα παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής, έλεγχοι αξιοπιστίας και έλεγχοι t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως αναφορικά με την ατομική υπευθυνότητα δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια και ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 10-11 και 12-13 ετών. Αναφορικά με την κοινωνική υπευθυνότητα, παρατηρήθηκε μια τάση για υψηλότερα επίπεδα στα κορίτσια και στις ηλικίες 12-13 ετών, χωρίς ωστόσο οι διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές. Η απουσία διαφορών φύλου και ηλικιακής κατηγορίας υποστηρίζεται μερικώς από προγενέστερες έρευνες που εξέτασαν την υπευθυνότητα στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ωστόσο, η τάση των κοριτσιών και των παιδιών μεγαλύτερης ηλικίας να εμφανίζουν υψηλότερες τιμές κοινωνικής υπευθυνότητας, βασίζεται αφενός σε στερεότυπα φύλου και αφετέρου στο γεγονός ότι τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας ενδιαφέρονται περισσότερο για τη σημασία κοινωνικών αρετών όπως η υπευθυνότητα. Δεδομένου ότι υιοθέτηση υπεύθυνων συμπεριφορών είναι ζήτημα ζωτικής σημασίας για την πορεία ενός νέου στον αθλητισμό, συνίσταται η ένταξη του Μοντέλου Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Hellison στα αθλητικά προγράμματα αναπτυξιακών ηλικιών, ως μέσου για την υλοποίηση του παραπάνω σκοπού.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ, ΜΟΝΤΕΛΟ HELLISON



Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ACUTE EFFECT OF RESISTED SPRINT ON SPRINT PERFORMANCE AND KINEMATICS CHARACTERISTICS

ΖΗΣΗ Μ., ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι., ΑΓΙΛΑΡΑ Γ.Ο., ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Θ., ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.

ZISI M., STAVRIDIS I., AGILARA G.O., ECONOMOU T., FRAGOYLIS E., PARADISIS G.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODESTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

zismaria3@gmail.com

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα έχουν προτείνει πως το ατομικό φορτίο που προκαλεί 50% μείωση της θεωρητικής μέγιστης ταχύτητας ($V_{50\%}$) του αθλητή (αναφερόμενο ως βέλτιστο φορτίο) κατά το sprint με έλξη έλκηθρου μεγιστοποιεί την παραγωγή ισχύος. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση της έλξης έλκηθρου με φορτίο που προκαλεί 50% μείωση της θεωρητικής μέγιστης ταχύτητας στην επίδοση, στους ενδιάμεσους χρόνους ανά 5 m και στα κινηματικά χαρακτηριστικά (ταχύτητα, μήκος και συχνότητα βήματος, χρόνος επαφής και πτήσης) σε μέγιστο sprint 30 m. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 αθλητές και αθλήτριες sprint, 5 άνδρες και 7 γυναίκες (ηλικία: $17,2 \pm 1,6$ χρόνια; σωματική μάζα: $65,4 \pm 8,8$ kg; σωματικό ανάστημα: $1,75 \pm 0,07$ m) με προπονητική εμπειρία >3 έτη και εξοικείωση με την έλξη έλκηθρου. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 2 διαφορετικά πρωτόκολλα ύστερα από μία τυπική προθέρμανση με τυχαία και διαφορετική σειρά σε 2 ξεχωριστές ημέρες. Η πειραματική συνθήκη περιελάμβανε 2 x 20 m έλξη έλκηθρου με φορτίο $V_{50\%}$ με 2 min ανάπαυσης ανάμεσα στις επαναλήψεις, ενώ στη συνθήκη ελέγχου εκτελέστηκε ενεργητική αποκατάσταση ίδιας διάρκειας με την πειραματική συνθήκη. Πριν από την πραγματοποίηση κάθε συνθήκης, καθώς και 8 min μετά από αυτήν, εκτελέστηκε sprint 30 m. Το sprint καταγράφηκε με 3 κάμερες υψηλής ταχύτητας (Casio Ex – F1, Tokyo, Japan) τοποθετημένες στα 5, 15 και 25 m της απόστασης των 30 m, καταγράφοντας τα 0 – 10, 10 – 20 και 20 – 30 m, αντίστοιχα. Με την κατάλληλη ανάλυση υπολογίστηκε η επίδοση, η ταχύτητα και τα κινηματικά χαρακτηριστικά ανά 5 m. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε δίπλευρη ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) επαναλαμβανόμενων μετρήσεων 2 παραγόντων (συνθήκη [ελέγχου, πειραματική] x χρόνος [πριν, μετά]), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της επίδοσης στα 30 m (από πριν = $4,68 \pm 0,38$ s σε μετά = $4,64 \pm 0,37$ s) καθώς και της ταχύτητας σε όλες τις ενδιάμεσες αποστάσεις εκτός της 0 – 5 m (0,92% στα 5 – 10 m, 0,98% στα 10 – 15 m, 1,05% στα 15 – 20 m, 1,17% στα 20 – 25 m και 1,07 στα 25 – 30 m) στην πειραματική συνθήκη. Αυτές οι αλλαγές δεν συνοδεύτηκαν από συστηματικές αλλαγές στο μήκος και συχνότητα βήματος και στους χρόνους επαφής και πτήσης. Φαίνεται πως η εκτέλεση 2 sprint 20 m με έλξη έλκηθρου με φορτίο $V_{50\%}$ λειτουργούν ως μεταδιεγερτικό ερέθισμα και προκαλούν 8 min μετά θετικές αλλαγές στην απόδοση και στην ταχύτητα του sprint 30 m.

Λέξεις – κλειδιά: ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ, ΤΡΕΞΙΜΟ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΕΛΞΗ ΕΛΚΗΘΡΟΥ, ΑΠΟΔΟΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ, ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΑΠΟ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΗΣ 1-ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

ESTIMATION OF LOAD INTENSITY FOR THE PRODUCTION OF MAXIMAL POWER IN THE EXERCISES DEADLIFT, MODIFIED DEADLIFT AND HIP THRUST FROM THE PERFORMANCE OF 1-MAXIMAL REPETITION IN THE EXERCISE DEADLIFT

ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΣΕΒΔΥΝΙΔΗΣ Β., ΠΑΠΠΟΥΣ Α., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

MITKAKIS I., SEVDINIDIS V., PAPPOUS A., MARGONIS K., BALABANOS D., SMILIOS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ioanmitk2@phyed.duth.gr

Η μυϊκή ισχύς κατέχει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων με στόχο τη μυϊκή ισχύ χρησιμοποιώντας βάρη. Σκοπός την παρούσας μελέτης ήταν να εκτιμήσει κατά πόσο η 1-μέγιστη επανάληψη στην άσκηση άρσεις θανάτου μπορεί να προβλέψει με ασφάλεια την ιδανική ένταση για την προπόνηση μυϊκής ισχύος στις ασκήσεις άρσεις θανάτου, τροποποιημένες άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση. Στη μελέτη συμμετείχαν 16 άτομα, με εμπειρία στην άσκηση με αντιστάσεις τα οποία αξιολογήθηκαν ως προς την 1-μέγιστη επανάληψη στις ασκήσεις άρσεις θανάτου, τροποποιημένες άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση. Ακόμη αξιολογήθηκε η σχέση δύναμης ταχύτητας στα φορτία που αντιστοιχούσαν το 20, 35, 50, 65, 80% της 1 ΜΕ και με την ανάλυση εκθετικής παλινδρόμησης εκτιμήθηκε το φορτίο στο οποίο αντιστοιχούσε η μέγιστη παραγωγή ισχύος. Στη συνέχεια εφαρμόστηκε ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης μεταξύ της επίδοσης στη 1 ΜΕ στην άσκηση άρσεις θανάτου με το φορτίο που αντιστοιχούσε το ιδανικό φορτίο (P_{max}) στις ασκήσεις άρσεις θανάτου, τροποποιημένες άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι οι άρσεις θανάτου εξηγούσαν 91,34% της συνολικής διακύμανσης της επιβάρυνσης που αντιστοιχεί στο P_{max} στην άσκηση άρσεις θανάτου το 63,56% στην άσκηση άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση και το 82,46% στην άσκηση τροποποιημένες άρσεις θανάτου. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται πως η άσκηση άρσεις θανάτου μπορεί να προβλέψει με σχετική ασφάλεια την ένταση που αντιστοιχεί στο P_{max} στην άσκηση άρσεις θανάτου και στο P_{max} στην άσκηση τροποποιημένες άρσεις θανάτου, ωστόσο για την άσκηση άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση απαιτείται περεταίρω διερεύνηση ώστε να αυξηθεί ο βαθμός συσχέτισης των δύο ασκήσεων. Συμπερασματικά, οι προπονητές μπορούν με ασφάλεια να εκτιμήσουν το P_{max} στις ασκήσεις άρσεις θανάτου και τροποποιημένες άρσεις θανάτου από την επίδοση στην 1-μέγιστη επανάληψη στην άσκηση άρσεις θανάτου.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ, ΙΔΑΝΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ, ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΡΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΑΠΟ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

PREDICTING PERFORMANCE IN EXERCISES HIP THRUST AND MODIFIED DEADLIFT FROM THE PERFORMANCE OF THE EXERCISE DEADLIFT

ΠΑΠΠΟΥΣ Α., ΤΣΙΤΣΙΜΑΚΑΣ Σ., ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

PAPPOUS A., TSITSIMAKAS S., ARGIROPOULOS D., MARGONIS K., RETZEPIS N., SMILIOS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

antopapp2@phyed.duth.gr

Οι ασκήσεις άρσεις θανάτου, τροποποιημένες άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση χρησιμοποιούνται συχνά σε προγράμματα προπόνησης με αντιστάσεις με στόχο την εκγύμναση των κάτω άκρων. Για τον προσδιορισμό της έντασης που θα χρησιμοποιηθεί στην προπόνηση ανάλογα με τον στόχο, αξιολογείται η 1 μέγιστη επανάληψη. Στους τρόπους αξιολόγησης της 1-μέγιστης επανάληψης ανήκει η μεταφορά δεδομένων από μία βασική άσκηση σε άλλες ασκήσεις τις ίδιες μυϊκής ομάδας. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης των αθλητών. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τον βαθμό συσχέτισης μεταξύ των ασκήσεων άρσεις θανάτου, άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση και τροποποιημένες άρσεις θανάτου. Στη μελέτη συμμετείχαν 16 έμπειροι αθλητές στην προπόνηση με βάρη. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν ως προς τη 1-μέγιστη επανάληψη με την άμεση μέθοδο στις ασκήσεις άρσεις θανάτου, άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση και τροποποιημένες άρσεις θανάτου. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η άσκηση άρσεις θανάτου εκτιμούσε το 78,05% της επίδοσης στην άσκηση άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση και εκτιμούσε το 91,03% της επίδοσης στην άσκηση τροποποιημένες άρσεις θανάτου. Διαπιστώνεται λοιπόν ότι, η επίδοση στην άσκηση άρσεις θανάτου εξηγεί μεγάλο ποσοστό της διακύμανσης στις ασκήσεις άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση και τροποποιημένες άρσεις θανάτου, οπότε τα δεδομένα της θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με σχετική ασφάλεια στην εκτίμηση της 1-μέγιστης επανάληψης αυτών των ασκήσεων και με αυτό τον τρόπο να δομούνται πιο αποτελεσματικά προγράμματα ενδυνάμωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ 100 ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ

EVALUATION OF BIOELECTRICAL IMPEDANCE PARAMETERS OF A FEMALE 100M TRACK AND FIELD ATHLETE OVER THE COURSE OF 3 DIFFERENT TRAINING PERIODS

ΤΣΟΥΚΑΛΑ Δ., ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
TSOUKALA D., NTALLARIS A., BALAMPANOS D., STAMPOULIS. T., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitrisbalabanos@hotmail.com

Η βιοηλεκτρική εμπέδηση αποτελεί μια γρήγορη και αξιόπιστη μη παρεμβατική μέθοδο αξιολόγησης της σύστασης σώματος. Αρχή της μεθόδου αποτελεί η διαφορετική ταχύτητα διέλευσης του ρεύματος από τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος, ενώ δείκτες που προκύπτουν από την αξιολόγηση, όπως η γωνία φάσης κι η βιοηλεκτρική αξονική ανάλυση παρέχουν πληροφορίες για τη δομική ακεραιότητα και τη λειτουργικότητα της κυτταρικής μεμβράνης. Έχει βρεθεί ότι οι προπονητικές παρεμβάσεις διαφορετικής έντασης και όγκου είναι σε θέση να μεταβάλλουν σημαντικά τους συγκεκριμένους δείκτες. Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή και η σύγκριση δεικτών βιοηλεκτρικής εμπέδησης κατά τη διάρκεια 3 διαφορετικών περιόδων στην προετοιμασία 30 εβδομάδων 22χρονης αθλήτριας των 100 μέτρων. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή της περιόδου προετοιμασίας (ΠΠ), στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου (ΑΑΠ) και στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου (ΤΑΠ). Η αθλήτρια αξιολογήθηκε με τη χρήση της συσκευής βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA-801, ως προς την ωμική και την χωρητική αντίσταση (R_z/X_c) και για τον δείκτη Γωνία Φάσης σε όλο το σώμα καθώς και σε κάθε άκρο ξεχωριστά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το σωματικό βάρος αυξήθηκε από τα 52,7 στα 54,6 (3,6%) και στην τρίτη χρονική στιγμή στα 55,9 (6%) κιλά. Η ωμική αντίσταση παρουσίασε πτώση ενώ η χωρητική, μικρή άνοδο (R_z : 1: 643,8 2: 627,1 3:617,8; X_c 1: 79,7 2: 81,4 3:81,4). Τόσο τα άνω άκρα (R_z : ΠΠ: 372,9 ΑΑΠ: 361,5 ΤΑΠ:357,8; X_c ΠΠ: 38,3 ΑΑΠ: 39,1 ΤΑΠ:39,85) (R_z : ΠΠ: 260,3 ΑΑΠ: 258,4 ΤΑΠ:256,5; X_c ΠΠ: 38,3 ΑΑΠ: 39,1 ΤΑΠ: 39,85) παρουσίασαν ακριβώς ίδιες μεταβολές. Ο δείκτης γωνία φάσης παρουσίασε αύξηση από το 7,1 στο 7,5 (5,6%) κι εν τέλει στο 7,6 (7%). Για τα άνω άκρα η τιμή μεταβλήθηκε από 9,3 σε 9,9 (6,4%) στη 2^η και 3^η μέτρηση, ενώ για τα κάτω άκρα από 8,4 σε 8,7 (3,6%) και 8,9 (5,9%). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι στην παρούσα μελέτη περίπτωσης η προοδευτικά αυξανόμενη ένταση των προπονήσεων στην προαγωνιστική και στην αγωνιστική περίοδο έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία των κυττάρων η οποία αποτυπώνεται και στη σύσταση σώματος.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΣΤΙΒΟΣ, ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

DIFFERENCES IN BIOELECTRICAL IMPEDANCE PARAMETERS BETWEEN YOUNG AND MIDDLE-AGED ENDURANCE ATHLETES

ΡΟΖΟΣ Θ., ΜΠΕΓΚΟΥ Μ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ROZOS T., BEGKOU M., PANTAZIS D., RETZEPIS N., STAMPOULIS T., SMILIOS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

theophilosrozos@outlook.com.gr

Η βιοηλεκτρική εμπέδηση αποτελεί μέθοδο αξιολόγησης της σύστασης σώματος, τη στιγμή που δείχνει όπως η βιοηλεκτρική αξονική ανάλυση και η γωνία φάσης παρέχουν πληροφορίες της κατάστασης της κυτταρικής μεμβράνης. Οι δείκτες αυτοί επηρεάζονται από την ηλικία και την αγωγιμότητα των ιστών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση και η σύγκριση δεικτών βιοεμπέδησης σε αθλητές αντοχής διαφορετικών ηλικιών. Στη μελέτη συμμετείχαν αθλητές αντοχής χωρισμένοι σε 2 ηλικιακές ομάδες (Νέοι ενήλικες, $n=8$, ηλικία: $20,62 \pm 1,76$, Ύψος: $177,7 \pm 7,73$ cm, Βάρος: $69,72 \pm 9,4$ kg, ποσοστό σωματικού λίπους: $17 \pm 3,7\%$, Δείκτης Άλιπης Μάζας Σώματος: $17,26 \pm 0,9$ kg/m²; Μεσήλικες, $n=11$, ηλικία: $46,09 \pm 2,07$, Ύψος: $177,53 \pm 7,06$ cm, Βάρος: $74,24 \pm 8,05$ kg, ποσοστό σωματικού λίπους: $9,13 \pm 5,2\%$, Δείκτης Άλιπης Μάζας Σώματος: $18 \pm 0,8$ kg/m²). Προϋπόθεση για τη συμμετοχή στη μελέτη ήταν η ενασχόληση με άθλημα αντοχής για περισσότερα από πέντε χρόνια για την ομάδα. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν με τη χρήση της συσκευής βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA-801 (Charter, Taiwan), ως προς την ωμική και την χωρητική αντίσταση (R_z/X_c) καθώς και για τον δείκτη Γωνία Φάσης σε όλο το σώμα καθώς και σε κάθε άκρο ξεχωριστά. Για την στατιστική ανάλυση επιλέχθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ωμική αντίσταση, η οποία ήταν 7,9% υψηλότερη στο σύνολο του σώματος και στην ωμική αντίσταση των άνω άκρων, κατά 12,04% και 11,81% στο δεξί και αριστερό χέρι αντίστοιχα, στους νέους αθλητές. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν ως και προς την χωρητική αντίσταση όπου οι νέοι αθλητές παρουσίασαν αυξημένη αντίσταση κατά 7,97% συνολικά, 17,4% και 15% στο δεξί και το αριστερό χέρι αντίστοιχα. Στον δείκτη γωνία φάσης οι νέοι παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερες τιμές μόνο στο δεξί χέρι ($p=0,037$, 5,1%), ωστόσο παρουσίασαν υψηλότερες τιμές για όλα τα υπόλοιπα άκρα (συνολικό: 0,01%, αριστερό χέρι: 3,2%, δεξί πόδι: 1,5%, αριστερό πόδι: 1,7%). Δεδομένης της φύσης της αξιολόγησης της βιοηλεκτρικής εμπέδησης, που βασίζεται στην περιεκτικότητα των ιστών σε νερό και την αγωγιμότητά τους και με γνώμονα ότι οι μεσήλικες αθλητές αντοχής έχουν πιο αυξημένη άλιπη μάζα σώματος, μπορεί να αιτιολογήσει τα αποτελέσματά μας.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΤΟΧΗ, ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ-ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΘΙΣΜΑ, ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΑΠΟ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ **INVESTIGATION OF FORCE-VELOCITY RELATIONSHIP IN VARIOUS RESISTANCES IN THE SQUAT, DEADLIFT AND HIP THRUST EXERCISES**

ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΑΓΓΕΛΗΣ Λ., ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ARGIROPOULOS D., AGGELIS L., MITKAKIS I., MARGONIS K., STAMPOULIS T., PANTAZIS D., SMILIOS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dionargy3@phyed.duth.gr

Η διερεύνηση της σχέσης δύναμης-ταχύτητας εκτιμά το φορτίο το οποίο μπορεί να μεγιστοποιηθεί η μηχανική ισχύς της μπάρας. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στην εύρεση του ιδανικού φορτίου (P_{max}) στο οποίο μπορεί να διεξαχθεί η προπόνηση μυϊκής ισχύος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης δύναμης και ταχύτητας με σκοπό την εκτίμηση του φορτίου που αντιστοιχεί στο P_{max} στις ασκήσεις κάθισμα, άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 αθλητές και αθλήτριες έμπειροι στην άσκηση με βάρη. Για τη διερεύνηση του σκοπού της μελέτης αξιολογήθηκε η 1-μέγιστη επανάληψη (1ΜΕ) στις ασκήσεις κάθισμα, άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση, με στόχο της δημιουργία καμπυλών δύναμης-ταχύτητας με φορτία που αντιστοιχούσαν στο 20%, 35%, 50%, 65% και 80% της 1 (ΜΕ) στις ίδιες ασκήσεις. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης με εξισώσεις δευτέρου βαθμού. Στα αποτελέσματα της μελέτης και σε ότι αφορά την άσκηση κάθισμα διαπιστώθηκε πως η εξίσωση $y = -0,0865 \cdot x^2 + 14,274 \cdot x + 44,412$ εξηγούσε το 99,68% της συνολικής διακύμανσης για την πρόβλεψη του φορτίου που αντιστοιχεί στο P_{max} και υπολογίστηκε στο 58,73% της 1 ΜΕ. Αντίστοιχα, στην άσκηση άρσεις θανάτου η εξίσωση $y = -0,0845 \cdot x^2 + 13,308 \cdot x + 58,581$ εξηγούσε το 99,33% της συνολικής διακύμανσης και το P_{max} υπολογίστηκε στο 53,24% της 1 ΜΕ. Σε ότι αφορά στις άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση η συνολική διακύμανση εξηγούνταν το 99,13% από την εξίσωση $y = -0,0468 \cdot x^2 + 10,209 \cdot x + 146,93$ και το P_{max} υπολογίστηκε στο 61,94% της 1 ΜΕ. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται ότι η εκτίμηση της 1-μέγιστης επανάληψης και η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ δύναμης-ταχύτητας στις ασκήσεις κάθισμα, άρσεις θανάτου και άρσεις λεκάνης από ύπτια θέση μπορεί να προβλέψει με μεγάλη ασφάλεια την ένταση στην οποία αντιστοιχεί στο P_{max} . Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στο καλύτερο σχεδιασμό προπονητικών μονάδων ανάπτυξης της ισχύος στη προπόνηση με βάρη.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ, ΙΔΑΝΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ, ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΡΙΑΡΧΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΩΝ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

DIFFERENCES IN BONE CONDITION PARAMETERS BETWEEN DOMINANT AND NON-DOMINANT EXTREMITIES IN ADULT AMATEUR TENNIS PLAYERS

ΚΑΤΣΑΡΟΥ Δ., ΑΓΓΕΛΗΣ Λ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

KATSAROU D., AGGELIS L., BALAMPANOS D., KAMBAS A., MICHALOPOULOU M., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

000dankat@gmail.com

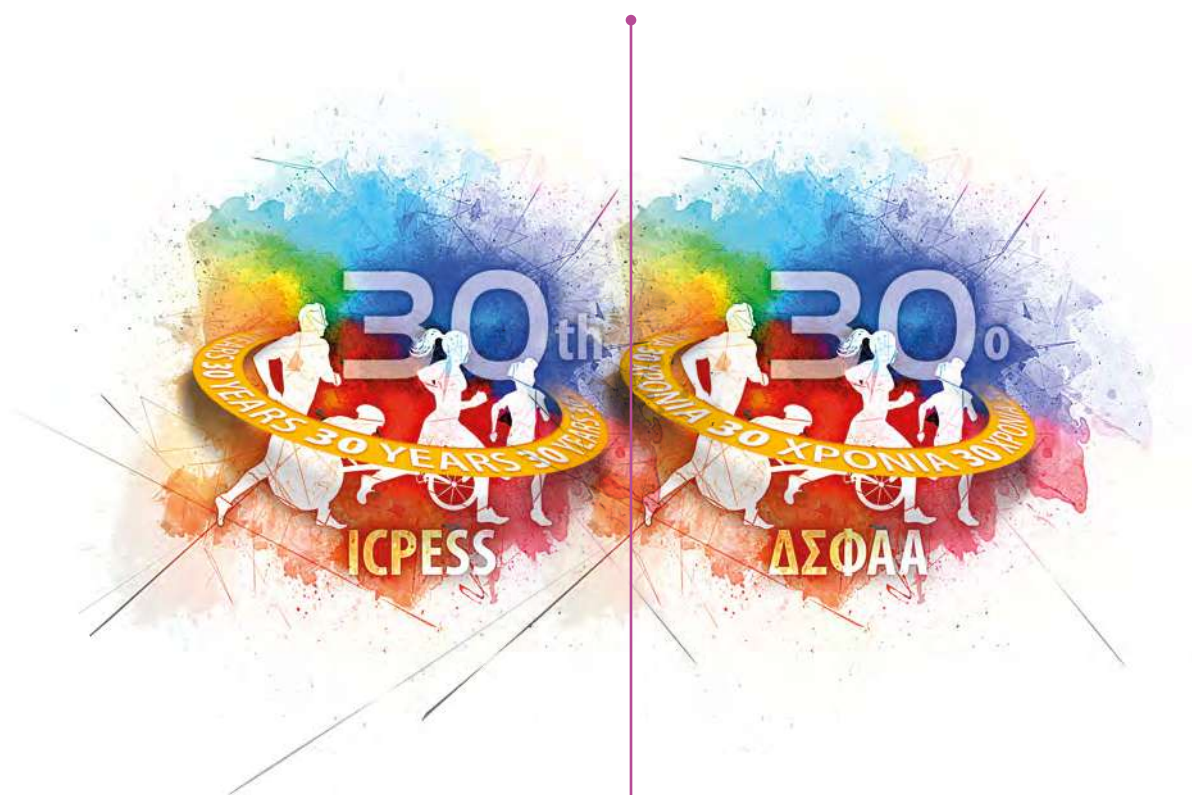
Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες αύξησης της κορυφαίας οστικής μάζας και ως εκ τούτου, πρόληψης της οστεοπενίας. Ένας από τους τροποποιήσιμους παράγοντες αύξησης της οστικής μάζας και πυκνότητας είναι η μηχανική φόρτιση των οστών. Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής στο οποίο περιέχονται ενέργειες που χαρακτηρίζονται οστεογενετικές. Επιπρόσθετα, στην αντισφαίριση είναι εμφανής η διαφορά μεταξύ άκρων της κυρίαρχης και μη κυρίαρχης πλευράς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της οστικής πυκνότητας και της οστικής μάζας μεταξύ κυρίαρχων και μη κυρίαρχων άκρων σε αρχάριους ενήλικες αθλητές αντισφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 7 αθλητές/τριες-φοιτητές/τριες του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης οι οποίοι συμμετείχαν εβδομαδιαία σε προπονήσεις αντισφαίρισης τα τελευταία 2 έτη (Ηλικία: $20,8 \pm 1,7$ έτη, Ύψος: $170,6 \pm 11,7$ cm, Βάρος: $65,78 \pm 14,17$ kg, ΔΜΣ: $22,4 \pm 3,25$ kg/m²). Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν ως προς την οστική πυκνότητα (BMD) και την οστική μάζα (BMC) στα κυρίαρχα (Κ) και μη κυρίαρχα (ΜΚ) άνω και κάτω άκρα με τη μέθοδο απορροφησιμετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA). Πιο συγκεκριμένα αξιολογήθηκε η περιοχή Ward (W), ο μείζων τροχαντήρας (T) και ο αυχένας του μηριαίου οστού (N) και τα οστά των άνω άκρων κερκίδα (R) και ωλένη (U) και των δύο πλευρών. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων μας, δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά παρότι η κυρίαρχη πλευρά παρουσίασε υψηλότερες τιμές και για τις δύο παραμέτρους στις περισσότερες ανατομικές περιοχές (BMD: W=17,9%, T=-4,6%, N= -4,3%, R= 5%, U= 1,7%; BMC: W= 1,8%, T= 6,2%, N= 21,7%, R= 5,3%, U= 5,2%). Η έλλειψη στατιστικά σημαντικών διαφορών μπορεί εν μέρει να αποδοθεί στο μικρό αριθμό συμμετεχόντων καθώς και στο χαμηλό επίπεδο ενασχόλησης και δεξιότητας των συμμετεχόντων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΟΣΤΟ, ΑΚΡΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in individual sports



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ISOKINETIC EVALUATION OF KNEE JOINT: COMPARISON BETWEEN BASKETBALL AND SOCCER PLAYERS

ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ., ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Π., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

BATATOLIS C., PAPAGIANNIS G., IOAKIMIDIS P., KARATRANTOU K., GERODIMOS V.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

batatoli@uth.gr

Η μυϊκή δύναμη και ισορροπία της άρθρωσης του γόνατος αποτελούν σημαντικές παραμέτρους που σχετίζονται τόσο με την απόδοση όσο και με την ασφαλή και αποτελεσματική εκτέλεση δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση και στο ποδόσφαιρο. Ωστόσο, οι διαφορετικές απαιτήσεις, δεξιότητες και προπονητικές διαδικασίες μεταξύ των δύο αθλημάτων πιθανόν να επηρεάζουν την πορεία ανάπτυξης της δύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την ισοκινητική ροπή δύναμης και τις αναλογίες ανταγωνιστών/αγωνιστών της άρθρωσης του γόνατος μεταξύ νεαρών καλαθοσφαιριστών και ποδοσφαιριστών. Στην παρούσα μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 90 ποδοσφαιριστές και 90 καλαθοσφαιριστές αναπτυξιακών ηλικιών, οι οποίοι δεν ακολουθούσαν κάποιο εξειδικευμένο πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης. Τόσο οι ποδοσφαιριστές όσο και οι καλαθοσφαιριστές χωρίστηκαν σε πέντε ισάριθμες ομάδες ($n=18$) σύμφωνα με τη χρονολογική τους ηλικία (12, 13, 14, 15, 16 ετών). Αξιολογήθηκε η σύγκεντρη (CON) και έκκεντρη (ECC) ισοκινητική ροπή δύναμης των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών της άρθρωσης του γόνατος στις γωνιακές ταχύτητες των 60 και 180°/s σε απόλυτες τιμές, και στη συνέχεια υπολογίστηκαν οι σχετικές τιμές (σε σχέση με τη σωματική μάζα). Επιπρόσθετα, υπολογίστηκαν οι παραδοσιακές (CON/CON, ECC/ECC) και οι λειτουργικές αναλογίες (ECC/CON, CON/ECC) ανταγωνιστών/αγωνιστών. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν μόνο στο ένα πόδι, καθώς προηγούμενες μελέτες δεν παρατήρησαν σημαντικές διαφορές στην ισοκινητική ροπή δύναμης μεταξύ των δύο ποδιών. Το πόδι που αξιολογήθηκε προσδιορίστηκε τυχαία για κάθε δοκιμαζόμενο. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex Norm (Lumex Corporation, Ronkoma, NY). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με τέσσερις παράγοντες (άθλημα x ηλικία x μυϊκή ενεργοποίηση x γωνιακή ταχύτητα, $2 \times 5 \times 2 \times 2$) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στους παράγοντες «μυϊκή ενεργοποίηση» και «γωνιακή ταχύτητα» τόσο για τις απόλυτες όσο και τις σχετικές τιμές ισοκινητικής ροπής δύναμης των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών της άρθρωσης του γόνατος. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε ότι οι καλαθοσφαιριστές είχαν υψηλότερες απόλυτες τιμές μέγιστης ισοκινητικής ροπής δύναμης από τους ποδοσφαιριστές καθ' όλη τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών ($p<0,05$). Όταν οι τιμές ισοκινητικής ροπής δύναμης εκφράστηκαν σε σχετικές τιμές δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ καλαθοσφαιριστών και ποδοσφαιριστών σε καμία ηλικιακή ομάδα ($p>0,05$). Επιπρόσθετα, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές τόσο στις παραδοσιακές όσο και στις λειτουργικές αναλογίες μεταξύ ποδοσφαιριστών και καλαθοσφαιριστών ($p>0,05$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών ηλικιών η δύναμη (ανεξάρτητη από τη σωματική μάζα που επηρεάζει τις απόλυτες τιμές σε άτομα με μεγάλη σωματική μάζα) των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών της άρθρωσης του γόνατος αναπτύσσεται με παρόμοιο τρόπο σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές και ποδοσφαιριστές.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΥΝΑΜΗ, ΜΕΤΡΗΣΗ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

THE SATISFACTION OF VOLLEYBALL ATHLETES OF DEVELOPMENTAL AGES IN RELATION TO THE COACHING BEHAVIOR

ΓΟΥΡΙΔΟΥ Ε., ΣΟΥΡΗ Γ., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.

GOURIDOU E., SOURI G., ZETOU E., GIANNAKOPOULOS A., VERNADAKIS N.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

efigour@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της προπονητικής συμπεριφοράς σε σχέση με την ικανοποίηση αθλητών/τριών Πετοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών. Οι συμμετέχοντες ήταν 154 αθλητές/τριες (28 αγόρια, 18,2% και 126 κορίτσια 81,8%), ηλικίας 12-18 ετών, (ΜΟ=15,3, ΤΑ=1,62) ετών. Οι συμμετέχοντες/χουσες ήταν αθλητές/τριες αναπτυξιακών ομάδων της Αττικής, που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «Συμπεριφορά του Προπονητή» (Coaching Behaviour Questionnaire – CBQ), το οποίο έχει τροποποιηθεί και έχει προσαρμοσθεί για τον ελληνικό πληθυσμό. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, αποτελείται από 15 ερωτήσεις και περιλαμβάνει δύο παράγοντες: α) την υποστηρικτική συμπεριφορά ($\alpha = .621$), ο οποίος περιέχει 8 ερωτήσεις και β) την αρνητική συμπεριφορά ($\alpha = .814$), ο οποίος αποτελείται από 7 ερωτήσεις. Για την ικανοποίηση που βιώνουν οι νεαροί αθλητές/τριες Πετοσφαίρισης, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Ικανοποίησης των Αθλητών» (Athletes Satisfaction Scale) σταθμισμένη για τον ελληνικό πληθυσμό. Η κλίμακα περιλαμβάνει 10 ερωτήματα, που αξιολογούν δύο διαστάσεις ή παράγοντες: α) την ικανοποίηση από την ηγεσία, με 7 ερωτήσεις ($\alpha = .634$) και β) την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση, με 3 ερωτήσεις ($\alpha = .928$). Οι απαντήσεις δίνονταν σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η ανάλυση συσχέτισης Pearson correlation έδειξε υψηλή θετική συσχέτιση της «υποστηρικτικής συμπεριφοράς» και της «αρνητικής συμπεριφοράς» ($r = .223^{**}$), αλλά και της «ικανοποίησης από την προσωπική ανάπτυξη» ($r = .300^{**}$) και η «ικανοποίηση από την ηγεσία» είχε θετική υψηλή συσχέτιση με την «ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση» ($r = .577^{**}$). Συμπερασματικά, η συμπεριφορά του προπονητή παίζει μεγάλο ρόλο στην ικανοποίηση των αθλητών/τριών από την προπόνηση, γιατί η ικανοποίηση αποτελεί κίνητρο για τη συμμετοχή και παραμονή των αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών στο άθλημα.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ II ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ U20 ΤΟ 2020

THE KIND OF SETTING IN COMPLEX II AT THE EUROPEAN YOUTH U20 VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP IN 2020

ΧΑΛΑΣΤΡΑ Ι., ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Μ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.
CHALASTRA I., ATHANASIOU M., GIANNAKOPOULOS A., ZETOU E., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία της αλληλουχίας II των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα βόλεϊ κατηγορίας εφήβων U20 το 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (είκοσι οκτώ) – αγωνιστικά επεισόδια (8193) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο σύνολο των αγώνων. Η καταγραφή των τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω της βιντεοανάλυσης (παρατήρηση και της καταγραφή) του κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα πρωτόκολλο, που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/θμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ νικητών και ηττημένων, στη χρήση της πάσας με άλμα, της πάσας με μανσέτα και της πάσας με ένα χέρι. Στα υπόλοιπα στοιχεία της μεταβλητής είδος πάσας (πάσα χωρίς άλμα και άλλο) δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα ώστε οι παίκτες να προπονηθούν, να είναι πιο αποτελεσματικοί σε αυτή τη δεύτερη συνήθως ενέργεια στη διαδοχή των δεξιοτήτων στην αλληλουχία II και να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών επεισοδίων που αφορούν την αντεπίθεση. Επίσης, τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε προπονητικές οδηγίες για τους ειδικευμένους παίκτες (πασαδόρους) ή και κάποιους άλλους παίκτες της ομάδας που θα κάνουν τη διαδοχική αυτή ενέργεια ώστε να φέρουν σε πλεονεκτική θέση το συμπαίκτη τους και την ομάδα γενικότερα.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΑΣΑ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ



ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΑΝΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ 2020

THE TYPE OF ATTACKING IN YOUNG PLAYER TEAMS IN THE EUROPEAN VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2020

ΧΑΛΑΣΤΡΑ Ι., ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Μ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

CHALASTRA I., ATHANASIOU M., GIANNAKOPOULOS A., GKOUNTAS K., ZETOU E., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία της αλληλουχίας II και πιο συγκεκριμένα το είδος της αντεπίθεσης, των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα βόλεϊ κατηγορίας εφήβων U20 το 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (είκοσι οκτώ) – αγωνιστικά επεισόδια (8193) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο σύνολο των αγώνων. Η καταγραφή των τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής του κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, με τη μέθοδο της βιντεοανάλυσης, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (4/θμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων (νικητές – ηττημένοι) στη δυνατή αντεπίθεση και χρήση του πλασέ με καρπό του χεριού. Δεν υπήρξε σημαντική διαφορά της αντεπίθεσης με τη χρήση δαχτύλων – πλασέ και τη χρήση διαφορετικού τρόπου. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαμε να προτείνουμε τη χρήση των κατηγοριών της αντεπίθεσης που είναι αποτελεσματικές ώστε να αποφέρουν τον κερδισμένο πόντο και να κάνουν τη διαφορά μεταξύ των νικητών και ηττημένων. Επίσης θα προτείνουμε να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές στην εξάσκηση - προπόνηση των παικτών τους στους ενδεδειγμένους τρόπους αντεπίθεσης που φαίνεται να χρησιμοποιούν ομάδες εφήβων υψηλού επιπέδου και να είναι νικητές. Επίσης θα πρέπει να δημιουργηθούν γνωστά κινητικά πρότυπα που θα μπορούσαν να συναντήσουν οι παίκτες τους σε αγωνιστικές καταστάσεις (αγωνιστικά επεισόδια) ώστε να είναι αποτελεσματικές οι ενέργειές τους στην τελική προσπάθεια (αντεπίθεση) στην αλληλουχία II.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΣΕΡΒΙΣ, ΜΠΛΟΚ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΕΝΤΡΑΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΠΑΙΧΤΗ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

EVALUATION OF THE CENTER PASS TARGETING A PLAYER IN THE PENALTY AREA IN FOOTBALL

ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ.¹, ΓΑΤΣΟΥΛΙΑ Π.¹, ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ Α.²

CHEIMARAS D.¹, GATSOULIA P.¹, VANTARAKIS A.²

¹ΚΦΑ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

²ΣΧΟΛΗ ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ

¹PHYSICAL EDUCATION TEACHER

²HELLENIC NAVAL ACADEMY

paraskevi.gatsoylia@gmail.com

Η αξιολόγηση της επιθετικής συμπεριφοράς στο ποδόσφαιρο διακρίνεται από τις σέντρες από το πλάι με κατεύθυνση προς την μεγάλη περιοχή του αντιπάλου. Παρατηρήθηκαν 12 αγώνες ποδοσφαίρου Γ' εθνικής κατηγορίας και αναλύθηκαν με βιντεοανάλυση οι σέντρες (Σ) από το πλάι με στόχο παίκτη στην μεγάλη περιοχή του αντιπάλου. Οι περιοχές που παρατηρήθηκαν ήταν οι τέσσερις παρακάτω. Η α' περιοχή οριοθετήθηκε αριστερά και στην προέκταση της μεγάλης περιοχής μέχρι και την πλάγια γραμμή όπως επιτίθεται η ομάδα και η β' περιοχή είναι δεξιά και στην προέκταση της μεγάλης περιοχής μέχρι και την πλάγια γραμμή όπως επιτίθεται η ομάδα. Η περιοχή γ' και περιοχή δ' οριοθετούνται αντίστοιχα δεξιά και αριστερά, στην προέκταση της μεγάλης περιοχής μέχρι και την πλάγια γραμμή και από την κάθετη προέκταση της γραμμής της μεγάλης περιοχής έως το κέντρο. Πετυχημένη σέντρα (ΠΣ) ήταν αυτή που βρήκε στόχο τον παίκτη της ομάδας που επιτίθετο και αποτυχημένη (ΑΣ) όταν δεν βρήκε παίκτη της ομάδας. Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έγινε με τον πίνακα Frequency και στους cross tabs. Έγιναν συνολικά 154 σέντρες με ΠΣ=89 (57,8%) και ΑΠ=65 (42,6%). Από την α περιοχή έγιναν 22 (14,3%) σέντρες, την β 49 (31,8%) σέντρες, την γ 51 (33,1%) σέντρες και την δ 32 (20,8%) σέντρες. Από την ανάλυση ελέγχου ανεξαρτησίας (cross tabs) προέκυψε ότι πιο δυνατή περιοχή ήταν η γ ΠΣ=74,5% και ΑΠ=25,5%. Δεύτερη δυνατή η β περιοχή με ΠΣ=65,3% και ΑΠ=36,7% και τρίτη η α' περιοχή με ΠΣ=45,5% και ΑΠ=54,5%. Η πιο αδύνατη περιοχή ήταν η δ' με ΠΣ=28,1% και ΑΣ=71,9%.

Η δεξιά επιθετική πλευρά των ομάδων ήταν αποτελεσματικότερη της αριστερής και απαιτείται αξιολόγηση της προπονητικής διαδικασίας, καλλίτερη επιλογή ποδοσφαιριστών με τεχνική ικανότητα του αριστερού ποδιού και επαναπροσδιορισμός στην προπόνηση ώστε να είναι αποτελεσματικοί οι παίκτες της αριστερής πλευράς.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΣΕΝΤΡΑ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗΣ ΚΑΙ ΒΟΛΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

DEVELOPMENT OF A QUALITATIVE ASSESSMENT OF LAY-UP IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ΑΡΜΑΚΟΛΑΣ Ε., ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.

ARMAKOLAS E., KTISTAKIS I., ZACHARAKIS E.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

evansarmakolas@gmail.com

Η άριστη γνώση της βασικής τεχνικής αποτελεί βασικό παράγοντα απόδοσης στις αθλοπαιδιές, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Εστιάζοντας στην καλαθοσφαίριση, η δεξιότητα της διείσδυσης και βολής (μπάσιμο) καταλαμβάνει σημαντικό χρόνο στις προπονήσεις των νεαρών καλαθοσφαιριστών, καθώς συνδέεται με την επίτευξη καλαθιού. Για την αξιολόγηση της συγκεκριμένης δεξιότητας, προπονητές και ερευνητές χρησιμοποιούν δοκιμασίες με τις οποίες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων βολών σε ορισμένο χρόνο, χωρίς, ωστόσο, να εξετάζεται η ατομική τεχνική των συμμετεχόντων. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημαντικότητα της ορθής εκμάθησης των δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η δημιουργία και ο αρχικός έλεγχος μιας δοκιμασίας ποιοτικής αξιολόγησης της δεξιότητας διείσδυσης και βολής. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε, αρχικά, ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που αφορά στη μεθοδική διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης, μέσω της οποίας συγκεντρώθηκαν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της διείσδυσης και βολής που θεωρούνται σημαντικά για τη σωστή εκτέλεση της συγκεκριμένης δεξιότητας. Στη συνέχεια, ηλίιστα των χαρακτηριστικών αυτών υποβλήθηκε σε ομάδα ειδικών στη διδακτική της καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι κατέληξαν στα ακόλουθα πέντε κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας: α) σωστή εκτέλεση και μη παράβαση του κανονισμού των βημάτων της δεξιότητας, β) διατήρηση της θέσης της μπάλας στη δεξιά πλευρά καθ' όλη τη διάρκεια εκτέλεσης της δοκιμασίας, γ) κάθετο (κατά το δυνατό) άλμα προς το καλάθι, κατά την τελική προσπάθεια, δ) κατά την ίδια χρονική στιγμή, το δεξί γόνατο του αθλητή να φθάνει τουλάχιστο τις ενενήντα μοίρες και, ε) κατά την τελευταία φάση εκτέλεσης, το χέρι να είναι τεντωμένο, να κάμπτεται ο καρπός και η απελευθέρωση της μπάλας προς το καλάθι να πραγματοποιείται από την άκρη των δαχτύλων. Κατόπιν, 12 νεαροί καλαθοσφαιριστές (όλοι δεξιόχειρες), ηλικίας 10-12±0,90 ετών τοπικής κατηγορίας Αθηνών, εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες διείσδυσης και βολής από τη δεξιά πλευρά. Τις προσπάθειες αυτές αξιολόγησαν δύο κριτές (έμπειροι προπονητές καλαθοσφαίρισης), με βάση τα παραπάνω πέντε κριτήρια. Η βαθμολόγηση κάθε κριτηρίου κυμάνθηκε μεταξύ 0 (παράβαση κανονισμών ή λανθασμένη εκτέλεση δεξιότητας) και 2 (απόλυτα σωστή εκτέλεση). Ακολούθησε σύγκριση των βαθμολογιών των δύο κριτών, από την οποία διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Η παρούσα εργασία δίνει τα πρώτα στοιχεία σχετικά με την καταλληλότητα της δοκιμασίας ποιοτικής αξιολόγησης της διείσδυσης και βολής, η οποία μπορεί, σε συνδυασμό με την ποσοτική καταγραφή της συγκεκριμένης δεξιότητας, να δώσει πολύτιμη πληροφορία στους προπονητές καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΚΑΙ ΒΟΛΗ, ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ (ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ ΜΕ ΑΛΜΑ) ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΠΛΟΚ ΟΜΑΔΑΣ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2021)

THE SERVING (JUMP FLOAT) EFFICIENCY CORRELATING THE BLOCK EFFICIENCY OVER A HIGH LEVEL MEN'S TEAM (VOLLEYBALL NATIONAL LEAGUE 2021) ON VOLLEYBALL

ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ., ΤΣΟΤΡΑΣ Π., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

BAKODIMOS G., TSOTRAS P., GIANNAKOPOULOS A., GOYRGOYLIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ptsotras16@icloud.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει διαδοχικά τεχνικά στοιχεία που ανήκουν στην αλληλουχία II (σερβίς και μπλοκ), της ομάδας ανδρών της Βραζιλίας που συμμετείχε στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών βόλεϊ 2021. Το δείγμα αποτέλεσαν οι δεκαπέντε αγώνες (13 νίκες και 2 ήττες). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση chi-square μέσω του προγράμματος SPSS. Από την εφαρμογή του ελέγχου καλής προσαρμογής χ^2 διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του σερβίς (κυματιστό με άλμα) που προκαλούσε δύσκολες συνθήκες για τον πασαδόρο και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2(5)=16.542$; $p<0.05$) επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης, σπάσιμο της μπάλας χωρίς να μπορεί να γίνει αντεπίθεση & λάθος του μπλοκέρ με πόντο για τον αντίπαλο. Στατιστικά σημαντικές ήταν οι διαφορές μεταξύ του σερβίς (κυματιστό με άλμα) που ανάγκαζε την υποδοχή να είναι στα 3μ. μακριά από το φιλέ και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2(5)=26.592$; $p<0.05$) σπάσιμο της μπάλας και ευκαιρία για αντεπίθεση, επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης & λάθος του μπλοκέρ με πόντο για τον αντίπαλο. Επίσης σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν μεταξύ του σερβίς (κυματιστό με άλμα) που ο αντίπαλος είχε τέλεια υποδοχή – ιδανικές συνθήκες για τον πασαδόρο και των συχνοτήτων εμφάνισης των κατηγοριών του μπλοκ ($\chi^2(5)=15.794$; $p<0.05$) σπάσιμο της μπάλας και ευκαιρία για αντεπίθεση, επαναφορά στον επιθετικό και δυνατότητα νέας επίθεσης & λάθος του μπλοκέρ με πόντο για τον αντίπαλο. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των διαδοχικών δεξιοτήτων (σερβίς κυματιστό με άλμα και μπλοκ) στην αλληλουχία II. Αυτά τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στη βελτίωση των αγωνιστικών χαρακτηριστικών των παικτών και ως προπονητικές οδηγίες στη δημιουργία μέρους των προπονήσεων των ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία αποτελεσματικής αντεπίθεσης λόγω της υψηλής συσχέτισης των παραπάνω διαδοχικών δεξιοτήτων σε αγωνιστικά επεισόδια.

Λέξεις - κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Η ΥΠΟΔΟΧΗ (ΕΙΔΟΣ) ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2021

THE RECEPTION (TYPE) ELEMENT OF DISTINCTION BETWEEN THE WOMEN'S VOLLEYBALL TEAMS THAT PARTICIPATED IN THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2021

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.², ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹

GIANNAKOPOULOS A.¹, GIANNAKOPOULOS T.², ARCHIMANDRITI E.¹, ZETOU E.¹, GOURGOULIS V.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WEST ATTICA

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει το τεχνικό στοιχείο της υποδοχής και τη χρήση των ειδών αυτής, μεταξύ των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα βόλεϊ γυναικών 2021. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (16) ημιτελικής και τελικής φάσης του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος γυναικών 2021. Το στοιχείο που καταγράφηκε και αναλύθηκε – συγκρίθηκε ήταν η χρήση των ειδών της υποδοχής που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Η καταγραφή του παραπάνω τεχνικού στοιχείου έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής - βιντεοανάλυσης κάθε αγωνιστικού επεισοδίου στο σύνολό τους (2251), σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για αυτή την μεταβλητή. Για τη λήψη των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση (chi square) x2 του στατιστικού πακέτου SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική διαφορά στη χρήση των δυο τεχνικών (υποδοχή με δάχτυλα και υποδοχή με μανσέτα) της δεξιότητας της υποδοχής μεταξύ νικητών και ηττημένων. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν ότι το τεχνικό στοιχείο της υποδοχής (του είδους με δάχτυλα ή μανσέτα) ήταν ικανό να διακρίνει τους νικητές από τους ηττημένους. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως προπονητικές οδηγίες για τη δημιουργία ασκήσεων στην προπόνηση και τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας στο είδος της υποδοχής σε κάθε αγώνα. Επίσης θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη δεξιότητα της υποδοχής (είδος) αφού είναι η πρώτη ενέργεια σε ένα αγωνιστικό επεισόδιο του Συνδρόμου I και είναι η πρώτη φάση που έρχεται σε επαφή η ομάδα μετά από την αρχική ενέργεια των αντιπάλων που είναι το σερβίς.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ, ΑΝΑΛΥΣΗ, ΥΠΟΔΟΧΗ, ΒΟΛΕΪ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ Α2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

THE EFFECT OF PREPARATION PERIOD ON PHYSICAL CONDITIONING INDICATORS IN SECOND DIVISION BASKETBALL ATHLETES

ΣΑΚΑΡΗΣ Α., ΖΑΜΠΑΚΗΣ Α., ΧΡΗΣΤΟΥ Π.Φ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΔΟΥΔΑ Ε., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

SAKARIS A., ZABAKIS A., CHRISTOU P.F., PANTAZIS D., RETZEPIS N., DOUDA E., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

saktolis20@yahoo.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα δημοφιλές άθλημα το οποίο παίζεται παγκοσμίως είτε ανταγωνιστικά είτε για ψυχαγωγικούς λόγους. Ο αποτελεσματικός τρόπος παιχνιδιού στα ομαδικά αθλήματα συνδέεται άμεσα με τις φυσικές ικανότητες των αθλητών και η σύγχρονη καλαθοσφαίριση δεν αποτελεί εξαίρεση, αφού οι φυσιολογικοί παράγοντες γίνονται ολοένα και περισσότερο απαραίτητοι για την επίτευξη της ιδανικότερης απόδοσης. Χαρακτηρισμένο ως ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής, υψηλής έντασης, περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό αλλαγών κατεύθυνσης, επαναλαμβανόμενων σπριντ 10-20 μέτρων, αλμάτων, επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων, ενώ οι εναλλαγές κινήσεων συμβαίνουν κάθε 2-3 δευτερόλεπτα οι οποίες εκτελούνται σε μέγιστη ένταση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις μεταβολές σε δείκτες φυσικής κατάστασης σε αθλητές καλαθοσφαίρισης έπειτα από την ολοκλήρωση της περιόδου προετοιμασίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 υγιείς αθλητές καλαθοσφαίρισης, με προπονητική συχνότητα ≥ 6 φορές/εβδομάδα. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των αθλητών πραγματοποιήθηκε δύο φορές με τη χρήση δοκιμασίας μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ($V_{O2\max}$) σε εργοδιάδρομο και την αξιολόγηση της σύστασης σώματος με τη χρήση δερματοπτυχών. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t – test για εξαρτημένα δείγματα. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο ποσοστό λίπους, στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, στην ταχύτητα επίτευξης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και ταχύτητας στο γαλακτικό κατώφλι (V_{lt}). Συμπερασματικά, η προπόνηση κατά την περίοδο της προετοιμασίας μπορεί να προκαλέσει θετικές μεταβολές στην φυσική κατάσταση και τη σύσταση σώματος των αθλητών καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις-κλειδιά: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΜΥΪΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 19 ΕΤΩΝ

INVESTIGATION OF CORRELATION BETWEEN EXTERNAL LOAD AND MUSCLE INJURIES IN U19 FOOTBALL PLAYERS

ΤΣΙΚΑΚΗΣ Α., ΤΣΟΥΚΑΛΑ Δ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.Ο., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

TSIKAKIS A., TSOUKALA D., GACHTSOU A., RETZEPIS N.O., BALABANOS D., BATSIΟΥ S., AVLONITI A., CHATZINIKOLAΟΥ A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

atsikakis@olympiacos.org

Τα τελευταία χρόνια κατά τη διάρκεια του ετήσιου κύκλου προπόνησης παρατηρείται αυξημένη συμμετοχή των ποδοσφαιριστών σε αγώνες συνεπώς και αυξημένη εξωτερική επιβάρυνση. Η τάση αυτή συνδυάζεται με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης μυϊκών τραυματισμών. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ μυϊκών τραυματισμών και στοιχείων εξωτερικής επιβάρυνσης. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ομάδα της κατηγορίας U19 η οποία συμμετείχε στο πρωτάθλημα της Super League. Η καταγραφή πραγματοποιήθηκε κατά την αγωνιστική περίοδο στην οποία καταγράφηκαν έξι μυϊκοί τραυματισμοί στους οπίσθιους και πρόσθιους μηριαίους μύες. Τα στοιχεία εξωτερικής επιβάρυνσης καταγράφονταν καθημερινά μέσω συστήματος εντοπισμού θέσης και οι δείκτες που αξιολογήθηκαν ήταν η συνολική απόσταση, η απόσταση με σπριντ, ο αριθμός επιταχύνσεων και ο αριθμός επιβραδύνσεων. Τα δεδομένα αποθηκεύονταν ως μέσοι όροι της ομάδας και ως ατομικά δεδομένα καθημερινά. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιούνταν ανάκληση των στοιχείων επιβάρυνσης έως τρεις εβδομάδες πριν τον τραυματισμό και αθροίζονταν τα ατομικά στοιχεία επιβάρυνσης των ποδοσφαιριστών που υπέστησαν τον τραυματισμό. Ακόμη, υπολογίστηκε ο μέσος όρος των αθροισμάτων των υπόλοιπων ποδοσφαιριστών της ομάδας. Για τη ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το T-test για ένα δείγμα όπου οι τιμές των ποδοσφαιριστών που τραυματίστηκαν συγκρίθηκαν με το μέσο όρο των υπολοίπων ποδοσφαιριστών. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως οι ποδοσφαιριστές που υπέστησαν μυϊκό τραυματισμό υλοποίησαν σημαντικά υψηλότερη απόσταση μέσω σπριντ σε σύγκριση με τους υγιείς ποδοσφαιριστές. Στις υπόλοιπες παραμέτρους δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά, αν και οι τραυματίες παρουσίασαν 12,8% περισσότερες επιβραδύνσεις και 1,8% περισσότερες επιταχύνσεις. Συμπερασματικά, αν και υπάρχει ανάγκη για εμπλουτισμό των δεδομένων, διαπιστώνεται πως η αθροιστική εξωτερική επιβάρυνση των τριών τελευταίων εβδομάδων και παράμετροι της εξωτερικής επιβάρυνσης όπως η διανυόμενη απόσταση με σπριντ και οι επιβραδύνσεις συνδέονται με τους μυϊκούς τραυματισμούς. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει την ανάγκη παρακολούθησης της εξωτερικής επιβάρυνσης τόσο για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης όσο και για την πρόληψη των μυϊκών τραυματισμών.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΑΓΩΝΑΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΙΣ ΝΙΚΕΣ, ΙΣΟΠΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΗΤΤΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ SUPERLEAGUE

EVALUATION OF EXTERNAL LOAD INDICATORS IN WINS, DRAWS AND LOSSES IN A SUPERLEAGUE TEAM

ΛΟΥΛΟΣ Λ., ΚΑΤΣΑΡΟΥ Δ., ΧΡΗΣΤΟΥ Π.Φ., ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

LOULOS L., KATSAROU D., CHRISTOU P.F., GACHTSOU A., STAMPOULIS T., ISPRIRLIDIS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

loulos82@yahoo.gr

Το ποδόσφαιρο είναι μια δραστηριότητα διαλειμματικής μορφής, υψηλής έντασης, μεγάλης διάρκειας και από τη στιγμή που οι αθλητές πρέπει να καλύψουν μία μεγάλη περιοχή αποστάσεων κατά την επίθεση και την άμυνα είναι απαραίτητα στοιχεία αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας. Η απόδοση των αθλητών εξαρτάται από την ικανότητα για την πραγματοποίηση κινήσεων όπως άλματα, τάκλιν, σπριντ και έναν μεγάλο αριθμό αλλαγών κατεύθυνσης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Τα τελευταία χρόνια έχει πραγματοποιηθεί μεγάλος αριθμός μελετών σχετικά με την ποσοτικοποίηση της εξωτερικής επιβάρυνσης μέσω συστημάτων εντοπισμού θέσης. Ωστόσο, δεν είναι επαρκή τα δεδομένα σε ότι αφορά την εξωτερική επιβάρυνση στις νίκες, ήττες και ισοπαλίες των ομάδων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την εξωτερική επιβάρυνση που δέχτηκαν οι αθλητές ποδοσφαίρου σε αγώνες με διαφορετικό τελικό αποτέλεσμα. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν δεδομένα από δώδεκα αγώνες ποδοσφαίρου ομάδας που αγωνίζεται στην πρώτη εθνική κατηγορία ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα αναλύθηκαν 4 νίκες, 4 ισοπαλίες και 4 ήττες της ομάδας σε αγώνες που ακολούθησαν την ίδια τακτική. Για την καταγραφή της εξωτερικής επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε σύστημα εντοπισμού θέσης και αξιολογήθηκαν δείκτες όπως συνολική επιβάρυνση, συνολική απόσταση, απόσταση με ενέργειες υψηλής έντασης, επιταχύνσεις και επιβραδύνσεις. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, στις νίκες παρατηρήθηκε πως οι ποδοσφαιριστές της ομάδας κάλυψαν μεγαλύτερη συνολική απόσταση (1-2,6%), διένυσαν μεγαλύτερη απόσταση με ενέργειες υψηλής έντασης (4,4-10,6%), πραγματοποίησαν περισσότερες επιβραδύνσεις (3,6-5,1%) και περισσότερες εκρηκτικές κινήσεις (14-16%), καθώς και υψηλότερη συνολική επιβάρυνση κατά 1,3-2,9%, η οποία υπολογίστηκε μέσω των παραπάνω δεικτών, συγκριτικά με τις ισοπαλίες και τις ήττες. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται η τάση για περισσότερες ενέργειες υψηλής έντασης στις νίκες και ενδεχομένως να είναι κριτήριο για το αποτέλεσμα του αγώνα. Η ανάλυση περισσότερων αγώνων και από πολλές ομάδες της super league θα οδηγήσει σε ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΑΓΩΝΑΣ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

EFFECT OF MATURATION ON PHYSICAL INDICATORS IN YOUNG HANDBALL ATHLETES

ΑΙΒΑΛΙΩΤΗΣ Σ.¹, ΖΑΜΠΑΚΗΣ Α.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΧΡΗΣΤΟΥ Π.Φ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.Ο.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

ΑΙΒΑΛΙΩΤΗΣ Σ.¹, ΖΑΜΠΑΚΗΣ Α.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΧΡΗΣΤΟΥ Π.Φ.¹, ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.Ο.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

sotirisaivaliotis@gmail.com

Η χειροσφαίριση είναι ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής στο οποίο η έκβαση του αγώνα εξαρτάται από τις ενέργειες υψηλής έντασης όπως το άλμα, το σπριντ και η αλλαγή κατεύθυνσης. Η εξέλιξη του αθλήματος επιβάλλει τη συστηματική προπόνηση κατά τα στάδια ανάπτυξης. Διαχρονικά, ζητούμενο αποτελεί η επίδραση της βιολογικής ωρίμανσης σε παραμέτρους απόδοσης και ιδιαίτερα κατά την περίοδο μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους. Κατά την περίοδο αυτή παρατηρείται πρόσκαιρη επιδείνωση της απόδοσης σε παραμέτρους όπως η ταχύτητα και η αντιδραστική δύναμη. Ωστόσο, δεν είναι επαρκή τα δεδομένα σε ότι αφορά αθλητές χειροσφαίρισης οι οποίοι συμμετέχουν συστηματικά σε προπονήσεις με άλματα και ταχύτητες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της ωρίμανσης σε δείκτες απόδοσης σε νεαρούς αθλητές χειροσφαίρισης που βρίσκονται γύρω από την ηλικία της μέγιστης αύξησης του ύψους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 39 υγιείς αθλητές χειροσφαίρισης ηλικίας $12 \pm 1,69$ ετών, οι οποίοι εντάχθηκαν σε μία από τις τρεις πειραματικές ομάδες (-2 έως -1 έτη, -1 έως 0 έτη και 0 έως 1 έτος από την περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους). Οι αθλητές αξιολογήθηκαν ως προς το κατακόρυφο άλμα, την ταχύτητα 10 μέτρων, την ευκινησία με τη δοκιμασία T-τεστ και την ικανότητα αντοχής με τη δοκιμασία yo-yo tes tIntermittent Recovery 1. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα ωρίμανση ως προς το κατακόρυφο άλμα με τα χέρια ελεύθερα, την ευκινησία και την αντοχή, όπου τα παιδιά που βρίσκονταν στο χρόνο μετά το μέγιστο ρυθμό αύξησης του ύψους παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις. Ωστόσο, αυτό δεν παρατηρήθηκε στην ταχύτητα των 10μ. Από τα αποτελέσματα της μελέτης συμπεραίνεται πως η εφηβική αδεξιότητα παρατηρήθηκε μόνο στην ταχύτητα των 10μ., ενώ στις υπόλοιπες δοκιμασίες τα πιο ώριμα παιδιά παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις. Ενδεχομένως, η συχνή προπόνηση χειροσφαίρισης να αναιρεί σε κάποιο βαθμό την πρόσκαιρη μείωση της απόδοσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΩΡΙΜΑΝΣΗ, ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΣΕ ΔΕΙΚΕΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

BONE STATUS COMPARISONS BETWEEN ADOLESCENT AND ADULT MALE BASKETBALL PLAYERS

ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΘΕΟΔΩΡΟΥ Ι., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

PANTAZIS D., THEODOROU I., PROTOPAPA M., MARGONIS K., STAMPOULIS T., KAMBAS A., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitris_pantazis@hotmail.gr

Τα οστά αποτελούν ένα σημαντικό σύστημα για τον ανθρώπινο οργανισμό που μπορεί να δεχθεί προσαρμογές μέσω της αθλητικής δραστηριότητας. Στην καλαθοσφαίριση πραγματοποιούνται ενέργειες υψηλής έντασης όπως τα άλματα, οι αλλαγές κατεύθυνσης και οι επιβραδύνσεις προκαλώντας μηχανική φόρτιση στα οστά, αντίστοιχη με άλλα αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, που χαρακτηρίζονται ως οστεογενετικές. Η επίτευξη της μεγαλύτερης δυνατής οστικής μάζας και πυκνότητας κατά την τρίτη δεκαετία της ζωής που παρατηρείται η κορυφαία οστική μάζα μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την οστική κατάσταση σε έφηβους και άνδρες αθλητές καλαθοσφαίρισης ώστε να επιβεβαιωθεί ή να απορριφθεί ο οστεογενετικός χαρακτήρας του αθλήματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 17 αθλητές καλαθοσφαίρισης (10 άνδρες και 7 έφηβοι) με προπονητική ηλικία τουλάχιστον 5 ετών. Αξιολογήθηκαν ως προς την οστική πυκνότητα και την οστική μάζα για όλο το σώμα μέσω της μεθόδου απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DXA). Για την ανάλυση δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως τόσο οι έφηβοι όσο και οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές σε σύγκριση με την ηλικία τους ($113,9 \pm 7,6\%$ και $120,5 \pm 7,8\%$, αντίστοιχα). Από τις συγκρίσεις των δύο ομάδων οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές οστικής μάζας και οστικής πυκνότητας σε όλο σώμα ($4219,6 \pm 529,4\text{g}$ και $1,42 \pm 0,1\text{g/cm}^2$ έναντι $3630,4 \pm 332,7\text{g}$ και $1,31 \pm 0,1\text{g/cm}^2$) και στα πόδια ($1640,4 \pm 196,1\text{g}$ και $1,67 \pm 0,2\text{g/cm}^2$ έναντι $1476,9 \pm 141,9\text{g}$ και $1,53 \pm 0,1\text{g/cm}^2$). Στα χέρια οι άνδρες είχαν υψηλότερη οστική μάζα, αλλά ελάχιστα χαμηλότερη οστική πυκνότητα, πιθανά λόγω της μικρότερης οστικής επιφάνειας που έχουν οι έφηβοι ($546 \pm 75,5\text{g}$ και $1,01 \pm 0,1\text{g/cm}^2$ έναντι $465,4 \pm 52,8\text{g}$ και $1,05 \pm 0,1\text{g/cm}^2$). Τα αποτελέσματα της μελέτης αποδεικνύουν το οστεογενετικό χαρακτήρα της καλαθοσφαίρισης, όπως και την επίδραση της ηλικίας όπου η μέγιστη οστική μάζα παρατηρείται στην τρίτη δεκαετία της ζωής.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΟΣΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

DIFFERENCES IN BIOELECTRICAL IMPEDANCE PARAMETERS BETWEEN DOMINANT AND NON-DOMINANT LEG IN FOOTBALL PLAYERS

ΑΓΓΕΛΗΣ Λ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

AGGELIS L., PANTAZIS D., BALAMPANOS D., STAMPOULIS T., ISPYRLIDIS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

leoaggelhs13@yahoo.gr

Ένας ποδοσφαιρικός αγώνας περιλαμβάνει έναν μεγάλο αριθμό δυναμικών κινήσεων υψηλής έντασης που πραγματοποιούνται με τα δύο πόδια, όπως άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης, σπριντ, επιβραδύνσεις και ενέργειες με το ένα πόδι όπως λακτίσματα της μπάλας που τα δύο πόδια χρησιμοποιούνται με διαφορετικό τρόπο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της επίδρασης της συμμετοχής στο άθλημα του ποδοσφαίρου σε δείκτες βιοηλεκτρικής εμπέδησης, στο κυρίαρχο και μη κυρίαρχο άκρο σε ενήλικους ποδοσφαιριστές. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 ενήλικοι ποδοσφαιριστές (Ηλικία: $21,10 \pm 1,3$ έτη, Ύψος: $177,87 \pm 5,5$ cm, Βάρος: $72,8 \pm 5,25$ kg, ΔΜΣ: $26 \pm 1,64$ kg/m²) στους οποίους αξιολογήθηκε η ωμική αντίσταση R_z , η χωρητική αντίσταση X_c και ο δείκτης Γωνία Φάσης (PA) τόσο για το κυρίαρχο (DL) όσο και για το μη κυρίαρχο άκρο (NDL) μέσω της συσκευής βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA801 (Charder, Taiwan). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά με τις 3 παραμέτρους να παρουσιάζουν σχεδόν πανομοιότυπες τιμές και στα δύο άκρα (PA: DL: $8,27 \pm 0,38$ NDL: $8,38 \pm 0,39$; R_z : DL: $234,58 \pm 30,73$ NDL: $238,96 \pm 28,83$; X_c : DL: $34,22 \pm 4,65$ NDL: $34,48 \pm 4,98$). Η έλλειψη στατιστικά σημαντικών διαφορών μπορεί εν μέρει να αποδοθεί στο γεγονός πως κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα ή μιας προπονητικής μονάδας, ο συνολικός όγκος επιβάρυνσης είναι παρόμοιος και για τις δύο πλευρές, παρά τη διαφορετική τους χρήση κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων με τη μπάλα.

Λέξεις – κλειδιά: ΕΜΠΕΔΗΣΗ, ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΕΚΤΩΝ ΟΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

BONE STATUS COMPARISONS BETWEEN ADOLESCENT MALE BASKETBALL AND SOCCER PLAYERS

**ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΖΑΜΠΑΚΗΣ Α., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.,
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**

**PANTAZIS D., ZABAKIS A., PROTOPAPA M., RETZEPIS N., STAMPOULIS T., KAMBAS A., AVLONITI A.,
CHATZINIKOLAOU A.**

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitris_pantazis@hotmail.gr

Η φυσική δραστηριότητα και η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες με οστεογενή χαρακτήρα κατά την εφηβεία είναι σημαντικός παράγοντας αύξησης της οστικής πυκνότητας και διατήρησής της κατά την ενήλικη ζωή, με στόχο την πρόληψη παθήσεων στη γήρανση όπως η οστεοπόρωση. Οι συμπιεστικές δυνάμεις που ασκούνται κατά τις ενέργειες υψηλής έντασης όπως τα άλματα, οι αλλαγές κατεύθυνσης στα ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση μπορούν να τα χαρακτηρίσουν οστεογενής αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει τις προσαρμογές των οστών από τη συμμετοχή στα αθλήματα ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης κατά την εφηβική ηλικία. Στη μελέτη συμμετείχαν 14 έφηβοι αθλητές ομαδικών αθλημάτων (7 ποδοσφαιριστές, 7 καλαθοσφαιριστές) οι οποίοι αξιολογήθηκαν ως προς την οστική πυκνότητα και την οστική μάζα για όλο το σώμα. Ο προσδιορισμός της οστικής πυκνότητας και μάζας όλου του σώματος πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου απορροφησιμετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA). Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι τόσο οι ποδοσφαιριστές όσο και οι καλαθοσφαιριστές σημείωσαν τιμές $108,3 \pm 2,9\%$ και $113,9 \pm 7,6\%$, αντίστοιχα, του μέσου όρου της ηλικίας τους. Σε ότι αφορά τη σύγκριση μεταξύ των δύο ομάδων διαπιστώθηκε πως οι αθλητές καλαθοσφαίρισης παρουσίασαν υψηλότερες τιμές οστικής μάζας σε όλο το σώμα ($3630,4 \pm 332,7$ γρ. έναντι $3247,2 \pm 149,3$ γρ.) και μεγαλύτερη οστική μάζα στα χέρια ($465,4 \pm 52,8$ γρ. έναντι $402,7 \pm 25,8$ γρ.) και στα ποδιά ($1476,9 \pm 141,9$ γρ. έναντι $1273,3 \pm 80,9$ γρ.). Συμπερασματικά επιβεβαιώθηκε ο οστεογενετικός χαρακτήρας τόσο του ποδοσφαίρου όσο και της καλαθοσφαίρισης. Οι διαφορές μεταξύ των αθλημάτων ενδεχομένως να οφείλονται στη μηχανική επιβάρυνση που δέχονται οι αθλητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων αλλά και στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ, ΕΦΗΒΕΙΑ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF BIOLOGICAL MATURITY ON THE ENDURANCE OF YOUNG SOCCER PLAYERS

ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ Α.¹, ΘΕΟΔΩΡΟΥ Ι.¹, ΒΑΡΚΑΣ Ι.², ΣΑΡΡΗΣ Ν.¹, ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Κ.², ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.¹,
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

KARAGKOUNIS A.¹, THEODOROU I.¹, VARKAS I.², SARRIS N.¹, PAPANIKOLAOU K.², PROTOPAPA M.¹, STAMPOULIS
T.¹, KAMPAS A.¹, DRAGANIDIS D.², AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

alexkara9@hotmail.com

Η απόδοση και οι προπονητικές προσαρμογές σε νεαρούς ποδοσφαιριστές παρουσιάζουν μη γραμμική συσχέτιση με τη χρονολογική ηλικία, σε ορισμένες ικανότητες, εξαιτίας της επίδρασης της ωρίμανσης και του ρυθμού ανάπτυξης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών επιπέδων βιολογικής ωρίμανσης στην ικανότητα της αντοχής νεαρών ποδοσφαιριστών. Στη μελέτη συμμετείχαν 61 νεαροί ποδοσφαιριστές χρονολογικής ηλικίας 10-15 ετών στους οποίους πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις ανθρωπομετρίας και αντοχής. Για τον προσδιορισμό του επιπέδου ωρίμανσης υπολογίστηκε ο δείκτης APHV (age at peak height velocity) κατά Mirwald. Έπειτα οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν σε 3 πειραματικές ομάδες ανάλογα με το στάδιο βιολογικής τους ωρίμανσης και τη διαφορά από τη χρονική απόσταση από τη χρονολογική τους ηλικία (ομάδα Α: -3 έως -2 έτη, ομάδα Β: -1,99 έως -1 έτη, ομάδα Γ: -0,99 έως 1 έτος). Η ικανότητα της αντοχής αξιολογήθηκε με τις δοκιμασίες των α) επαναλαμβανόμενων σπριντ (5x30μ, 25 δευτ. διάλειμμα) στην οποία καταγράφηκαν ο μέσος όρος των σπριντ και ο συνολικός χρόνος για τα 30μ. και β) με τη δοκιμασία yo-yo intermittent recovery I (yo-yo IR1). Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way ANOVA). Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως τόσο ο μέσος όρος και ο συνολικός χρόνος ταχύτητας στα 30μ ήταν υψηλότεροι στην ομάδα Β σε σύγκριση με τις ομάδες Γ και Α (μέσος χρόνος: Α: 6,0±0,9 / Β: 7,7±2,6 / Γ: 5,3±0,7 – συνολικός χρόνος: Α: 30,1,6±4,3 / Β: 38,6±13,2 / Γ: 26,4±3,7). Επίσης, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ της ομάδας Β και των ομάδων Α και Γ όσον αφορά στην απόδοση (επίπεδο τερματισμού στη δοκιμασία yo-yo IR1) (Α: 13,6±1,5 / Β: 15,6±3,0 / Γ: 13,6±1,3) και μεταξύ της ομάδας Γ και των ομάδων Α και Β όσον αφορά την καρδιακή συχνότητα αποκατάστασης κατά το 3^ο λεπτό μετά το τέλος της δοκιμασίας yo-yo IR1 (Α: 123,1±8,5 / Β: 122,4±5,9 / Γ: 131,3±12,5). Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται πως το επίπεδο αντοχής επηρεάζεται από το επίπεδο βιολογικής ωρίμανσης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Η καταγραφή του επιπέδου της βιολογικής ωρίμανσης θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στον προγραμματισμό του περιοδισμού της προπόνησης αντοχής με σκοπό την βελτίωση των προπονητικών προσαρμογών στη νεαρή ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΩΡΙΜΑΝΣΗ, ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports

ΣΧΕΣΗ ΜΠΛΟΚ (ΕΙΔΟΣ) ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ (ΖΩΝΗ) ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ 2020

RELATIONSHIP BY BLOCK (KIND) AND DEFENSE (ZONE) IN THE EUROPEAN YOUNG VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2020

ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α., ΣΤΑΥΡΟΥ Μ., ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.
ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α., STAVROU M., ZLATILIDIS D., GIANNAKOPOULOS A., ZETOU E., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία (του μπλόκ και της άμυνας) των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης εφήβων που έγινε το 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της ημιτελικής και τελικής φάσης των αγώνων πετοσφαίρισης εφήβων του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος (2020). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το ατομικό μπλόκ επηρέασε την άμυνα στις ζώνες 5,7 και 9, το διπλό μπλόκ επηρέασε την άμυνα στη ζώνη 1,2,5 και 6, το τριπλό μπλόκ επηρέασε την άμυνα στη ζώνη 5. Παίκτες και ομάδες που θέλουν να γίνουν καλύτεροι – νικητές, θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία (μπλόκ και άμυνα) ώστε μ' αυτό τον τρόπο να πλησιάζουν περισσότερο τις επιδόσεις παικτών και ομάδων πολύ υψηλών επιπέδων (Ευρωπαϊκό ή Παγκόσμιο πρωτάθλημα).

Λέξεις – κλειδιά: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΜΠΛΟΚ-ΕΙΔΟΣ, ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Η ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ (ΖΩΝΗ-ΘΕΣΗ) ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ (ΖΩΝΗ-ΘΕΣΗ) ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΦΗΒΩΝ – ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2020

THE DIRECTION OF THE SET (ZONE-POSITION) IN RELATION TO THE DIRECTION OF THE ATTACK (ZONE-POSITION) OF HIGH-LEVEL YOUNG TEAMS - EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2020

ΣΤΑΥΡΟΥ Μ., ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α., ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.
STAVROU M., KOUTSOGIANNAKI A., ZLATILIDIS D., GIANNAKOPOULOS A., ZETOU E., GOURGOULIS V.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mariastavrou84@gmail.com

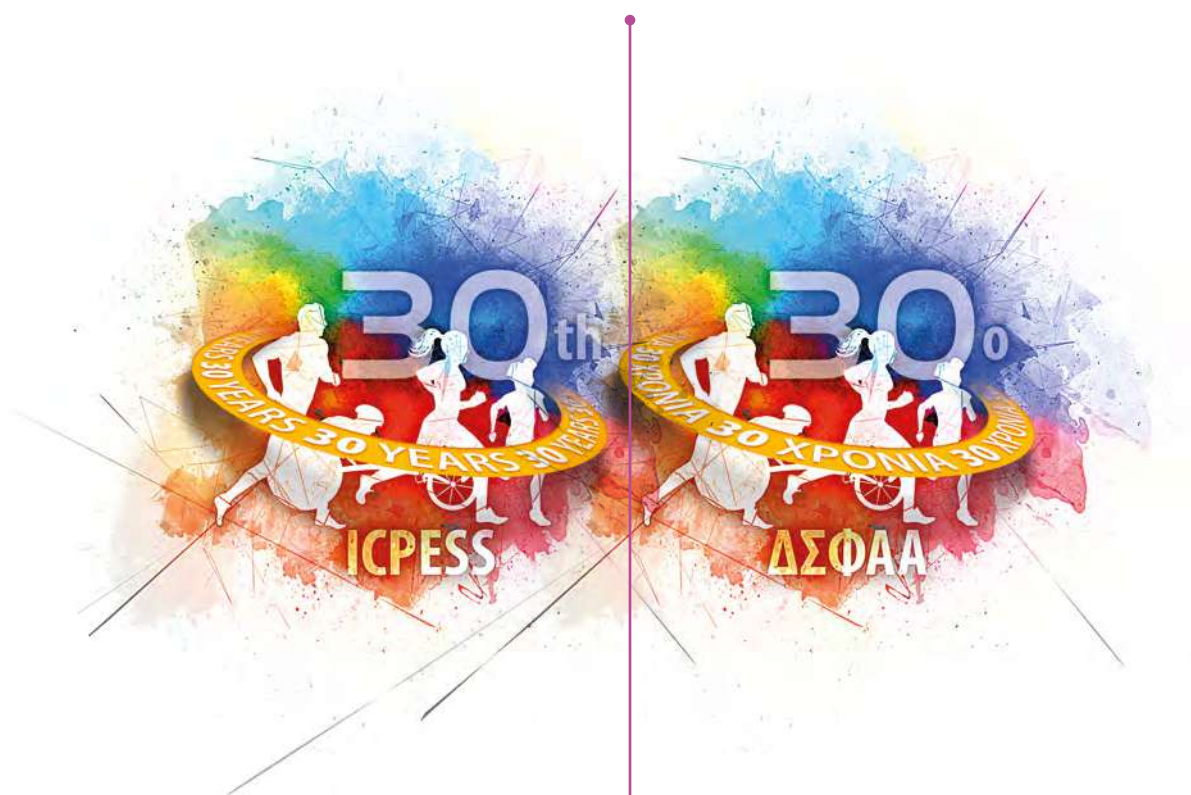
Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2020. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην ημιτελική και τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση της πάσας (ζώνη-θέση) σε σχέση με την κατεύθυνση της επίθεσης (ζώνη-θέση). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 1 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 5,7 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 2 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 5,7,8 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 3 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 1,5,6,7,8 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 4 σε σχέση με την επίθεση προς τις ζώνες 1,2,7 και 9, υπήρξε σημαντική σχέση στην κατεύθυνση της πάσας στη ζώνη 6 σε σχέση με την επίθεση προς τη ζώνη 6. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στην προπόνηση παικτών και ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία που θα έπρεπε να δοθεί έμφαση στην αποτελεσματικότητα ώστε οι παίκτες να γίνουν καλύτεροι σε αυτά και να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επιτυχίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΠΑΣΑ-ΕΠΙΘΕΣΗ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Exercise training/coaching in team sports





E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise
and Disability

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση
& Άτομα με Αναπηρία

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ Ή ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ

EXPLORING THE EFFECT OF DANCE ON COGNITIVE FUNCTION IN PERSONS LIVING WITH DEMENTIA OR MILD COGNITIVE IMPAIRMENT

ΚΟΥΛΟΥΤΜΠΑΝΗ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΠΟΛΙΤΗΣ Α., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.

ΚΟΥΛΟΥΤΒΑΝΙ Κ., VENETSANOU F., POLITIS A., KARTELIOTIS K.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

komanthi@gmail.com

Έχει τεκμηριωθεί ότι η σωματική άσκηση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα άτομα που πάσχουν από άνοια. Ειδικότερα, ο χορός ως ένα είδος αερόβιας άσκησης που συνδυάζει την επανάληψη κινήσεων και την απομνημόνευση βημάτων χορογραφίας θα μπορούσε να συμβάλει περαιτέρω στη βελτίωση της νοητικής λειτουργίας (ΝΛ) και στην καθυστέρηση της μετάβασης από την ήπια νοητική εξασθένηση (ΗΝΕ) στην άνοια. Στο παραπάνω πλαίσιο αναφοράς στηρίζεται ο προβληματισμός της παρούσας μελέτης της οποίας στόχος ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του χορού στη νοητική εξασθένηση ηλικιωμένων ατόμων και η εξέταση της δυνατότητάς του να αποτελέσει μια αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση στην προσπάθεια αντιμετώπισης της άνοιας. Για τον σκοπό αυτό αναζητήθηκαν δημοσιευμένες μελέτες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, ScienceDirect και Scopus, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τους όρους χορός, άνοια, νόσος Alzheimer, ήπια νοητική εξασθένηση, νοητική λειτουργία και νευρονοητικές διαταραχές. Από τις μελέτες που εντοπίστηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι εννέα που πληρούσαν τα ακόλουθα κριτήρια: (α) εφάρμοσαν παρεμβάσεις χορού με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (π.χ. είδος, συχνότητα, διάρκεια), (β) συμμετείχαν ασθενείς με άνοια ή ΗΝΕ, (γ) μελέτησαν τις επιδράσεις του χορού μέσα από έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία αξιολόγησης, (δ) ήταν γραμμένες στην αγγλική ή την ελληνική γλώσσα και (ε) είχαν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Η σύνθεση των αποτελεσμάτων των επιμέρους μελετών στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 992 άτομα έδειξε ότι συνεδρίες χορού διάρκειας 30 έως 60 λεπτών που επαναλαμβάνονται από 1 έως 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον εννέα εβδομάδες, συμβάλλουν στην ενίσχυση και τη διατήρηση της ΝΛ. Ειδικότερα, επιδρούν ευεργετικά στη μνήμη, τη μάθηση, την οπτικοχωρική ικανότητα, την εκτελεστική λειτουργία, τη λεκτική ευφράδεια και την ικανότητα σχεδιασμού. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι ο χορός, ως μια σύνθετη αισθητικοκινητική δραστηριότητα, έχει τη δυνατότητα να συνεισφέρει σημαντικά στην πρόληψη ενάντια στην άνοια και την καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου. Ωστόσο, για τη μεγιστοποίηση των ωφελειών που πηγάζουν από το συγκεκριμένο είδος άσκησης και την ενίσχυση του θεραπευτικού της αποτελέσματος είναι ζωτικής σημασίας η εφαρμογή κατάλληλα διαμορφωμένων και εξατομικευμένων παρεμβάσεων προσαρμοσμένων στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΑΝΟΙΑ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ Ή ΤΥΦΛΩΣΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ: ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

PARTICIPATION OF INDIVIDUALS WITH VISUAL IMPAIRMENT/ BLINDNESS IN DANCING PROGRAMS: A REVIEW STUDY

ΓΕΡΜΟΛΑ Δ., ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Ι.Μ., ΔΑΝΙΑ Α., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ.

GERMOLA D., KOUTSOUKI D., KOUTSOUBA I.M., DANIA A., ASONITOU K., CHARITOU S.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

desger@phed.uoa.gr

Ο χορός είναι ένα μέσο σωματικής και πνευματικής ανάτασης για άτομα που αντιμετωπίζουν σωματικά, κινητικά, αισθητηριακά και ψυχικά προβλήματα, δίνοντάς τους την ευκαιρία να βελτιώσουν τις κινητικές (ισορροπία, βάδιση) γνωστικές (μνήμη, προσοχή) και συναισθηματικές (ευεξία, θλίψη) τους δεξιότητες. Σκοπός της εργασίας ήταν η κριτική παρουσίαση μελετών που αναδεικνύουν τα ευεργετικά οφέλη της συμμετοχής των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Eric, Science Direct, Google Scholar, Scopus Preview, Journal of Visual Impairment & Blindness και JSTOR, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία 50 έτη, συνδυάζοντας λέξεις-κλειδιά όπως: χορός ("dance", "quality of life", "mood", "social interactions", "modern dance", "folkdance") και άτομα με προβλήματα όρασης ή τύφλωση ("Visual Impairment or loss", "Blindness", "alternative physical activity", "motor function", "body image", "balance", "stability", "gait", "musculoskeletal equilibrium", "spatial awareness", "mental symptoms", "quality of life"). Από την αναζήτηση προέκυψαν 14 έρευνες (8 πειραματικές και 6 ανασκοπικές), οι οποίες αναδείκνυαν την ευεργετική συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού. Μέσα από την κριτική ανασκόπηση των 14 ερευνών προέκυψε ότι η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού τους δίνει την δυνατότητα να ενισχύσουν τα γνωστικά, κινητικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά τους, όπως είναι η ισορροπία, η βάδιση, η χωρική αντίληψη, η στάση του σώματος, η μείωση του σωματικού βάρους η οποία συνεπάγεται την αύξηση της αυτοπεποίθησης τους για την εξωτερική τους εμφάνιση, η αυτόνομη κίνηση στον χώρο και στον χρόνο, η κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλα άτομα και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης ή τύφλωση σε προγράμματα χορού επιφέρει σε αυτούς ευεργετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία.

Λέξεις - κλειδιά: ΧΟΡΟΣ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ Ή ΤΥΦΛΩΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-6 ΕΤΩΝ

MOTOR ASSESSMENT FOR CHILDREN WITH AUTISM 4-6 YEAR OLDS

ΓΑΛΑΙΟΥ Α., ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ., ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ Ε., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ.

GALAIΟΥ Α., KOUTSOUKI D., SOULTANAKIS H., VENETSANOU F., CHARITOU S., ASONITOU K.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

annagalaίου745@gmail.com

Τα παιδιά, που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), συχνά παρουσιάζουν σημαντικές κινητικές ελλείψεις, τόσο στις αδρές όσο και στις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες. Για το λόγο αυτό σχεδιάστηκε η παρούσα έρευνα, που σκοπό είχε τη διερεύνηση της κινητικής επίδοσης των παιδιών με ΔΑΦ σε σχέση με την επίδραση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών τους (βάρους και ύψος). Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από 14 παιδιά με ΔΑΦ (10 αγόρια και 4 κορίτσια) ηλικίας 4-6 ετών, που φοιτούσαν σε ειδικά σχολεία του νομού Αττικής και των οποίων οι γονείς υπέγραψαν το έντυπο συναίνεσης, προκειμένου να συμμετέχουν στις μετρήσεις. Για την αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε το Δημόκριτος Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ). Η δέσμη ΔΕΚΑ παρουσιάζει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά κι έχει κατασκευαστεί ειδικά για ελληνόπουλα προσχολικής ηλικίας. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συνδιακύμανσης με συνδιακυμαντές το βάρος και το ύψος και ανεξάρτητη μεταβλητή τον παράγοντα ΔΑΦ. Τα αποτελέσματα έδειξαν σχετικά χαμηλές επιδόσεις στις κινητικές δεξιότητες. Ωστόσο, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά (βάρους και ύψος) των παιδιών με ΔΑΦ και την επίδοσή τους. Επίσης, παρατηρήθηκε θετική επίδοση στα τεστ «Τελείες στο χαρτί», «Ρίψη σε στόχο» και «Υποδοχή μικρού σάκου» σε σχέση με το ύψος των παιδιών. Συμπερασματικά, τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος αντιμετωπίζουν γενικευμένα κινητικές δυσκολίες, ενώ τα πιο υψηλά παιδιά είχαν πλεονέκτημα στις δεξιότητες χειρισμού αντικειμένου σε σχέση με τα παιδιά μικρότερου αναστήματος. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αυτά άλλων ερευνητικών προσπαθειών, που προηγήθηκαν της παρούσας.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΔΕΚΑ, ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΑΥΤΙΣΜΟΣ



INTEGRATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN MAINSTREAM SCHOOLS THROUGH THE MEANS SPECIFIC TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

CAZAN L.M.

"ALEXANDRU IOAN CUZA" TECHNICAL COLLEGE, ROMANIA

lamaitza_07@yahoo.com

The premise from which we started in this research paper is that physical education, through the methods and means at its disposal, contributes to a normal school integration, applicable to all children, relevant in all aspects of acceptance and participation in the life of the school group, from mainstream education. Taking into account the mentioned aspects, through this scientific approach, we aimed to identify experimentally the most effective strategies, resources, methods and means specific to physical education, which would facilitate the integration of the child with special educational needs in pre-university education. To experimentally identify systematically and differently different groups of students included in the boarding schools in Suceava County, we aimed to obtain results that over time have gained numerical expression and that have highlighted the effectiveness of the strategy proposed by us. These data involved comparisons between the results of the experiment groups and those of the control groups. Following the established approach, the proposed teaching strategies have led to a real progress in the education and individual development of the targeted students as well as to their integration in a modern society.

Keywords: INCLUSION, SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS, PHYSICAL EDUCATION

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

THE INVESTIGATION OF THE SATISFACTION OF STUDENTS WITH DYSLEXIA REGARDING THE INTEGRATION OF MOVEMENT IN THE LANGUAGE TEACHING

ΤΟΠΟΥΖΕΛΗ Φ., ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε., ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ., ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.

ΤΟΡΟΥΖΕΛΙ F., FOTIADOU E., EYAGGELINOU X., BARKOUKIS V.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

topouzelifot@gmail.com

Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει σημαντικά στη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών/-τριών με δυσλεξία και ενισχύει την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Σύμφωνα με τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών, ο χρόνος που αφιερώνεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι αρκετά περιορισμένος. Η ενσωμάτωση της κίνησης στη διδασκαλία γλωσσικών μαθημάτων αποτελεί μία αναδυόμενη στρατηγική, με στόχο τη μείωση της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς των μαθητών/-τριών. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με στόχο τη διερεύνηση της ικανοποίησης μαθητών/-τριών αναφορικά με τη συμμετοχή τους σε ένα καινοτόμο πιλοτικό πρόγραμμα, το οποίο υλοποιήθηκε με τη βοήθεια της τεχνολογίας στο μάθημα της Γλώσσας. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε 12 μαθητές/-τριες, με πιστοποιημένη από τα ΚΕΔΑΣΥ δυσλεξία, οι οποίοι φοιτούσαν σε 2 Τμήματα Ένταξης Α΄ τάξης Γυμνασίων του Ν. Θεσσαλονίκης, ηλικίας 12 ετών. Το πρόγραμμα περιελάμβανε την παρουσίαση ενός animated video, το οποίο κατασκεύασαν οι ερευνητές, σύμφωνα με το πρόγραμμα τηλεεκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων για το μάθημα «Φυσική Αγωγή-Γυμναστική για όλους». Το animated video, διάρκειας 10 λεπτών, προβάλλονταν πριν από την έναρξη της διδασκαλίας του μαθήματος, 3 φορές την εβδομάδα για 4 εβδομάδες και περιελάμβανε ποικιλία ασκήσεων, όπως έγερση κορμού, πλάγιες εκτάσεις, καθίσματα, κα. Σε κάθε μάθημα, οι μαθητές/-τριες καλούνταν όλοι μαζί να εκτελέσουν τις δραστηριότητες που προβάλλονταν. Οι μαθητές/-τριες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ημιδομημένες συνεντεύξεις, προκειμένου να ελεγχθεί η ικανοποίηση όλων των συμμετεχόντων. Από τις απαντήσεις προέκυψε ότι πρόκειται για ένα διαφορετικό και διασκεδαστικό πρόγραμμα, το οποίο άρεσε στους μαθητές/-τριες με δυσλεξία, καθώς τους παρείχε την ευκαιρία για ένα ευχάριστο διάλειμμα κίνησης από τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις και μείωσε το άγχος τους για το μάθημα της Γλώσσας. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε ότι η ενσωμάτωση της κίνησης στη διδασκαλία της Γλώσσας ενεργοποίησε το ενδιαφέρον των μαθητών/-τριών για τη μάθηση. Συμπεραίνεται, ότι η ενσωμάτωση της κίνησης στο συγκεκριμένο μάθημα φάνηκε χρήσιμη στους μαθητές/-τριες με δυσλεξία που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και αποτέλεσε ισχυρό κίνητρο για την ενεργή εμπλοκή τους στη διδασκαλία.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΣΗ, ΑΝΑΓΝΩΣΗ, ΔΥΣΛΕΞΙΑ



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΤΕΛΙΚΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ ΤΟΚΥΟ 2020-21

THE ROLE OF THE COMPOSITION OF WOMEN'S BASKETBALL TEAMS IN THE FINALS OF THE TOKYO 2020-21 PARALYMPIC GAMES

ΜΑΥΡΑΚΗ Π., ΜΑΝΕΤΑΣ Ι., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.

MAVRAKI P., MANETAS I., BATSIΟΥ S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pelamavr@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδια αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα των ατόμων με κινητικά προβλήματα. Οι παίκτες/τριες κατατάσσονται μ' ένα σύστημα πόντων βασισμένο στην ταξινόμησή τους ανάλογα με τους λειτουργικούς τους περιορισμούς (1, 1.5, 2, 2.5, 3, 3.5, 4, 4.5). Για τη διεθνή διοργάνωση της IWBF το μεγαλύτερο άθροισμα των βαθμών αναπηρίας των αθλητών στο γήπεδο είναι 14,0. Στην καλαθοσφαίριση των ατόμων με αναπηρία η απόδοση μίας ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σύνθεση της ομάδας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του ρόλου της σύνθεσης των γυναικείων ομάδων καλαθοσφαίρισης στους τελικούς των Παραολυμπιακών αγώνων του Τόκυο 2020-21. Για το σκοπό αυτό καταγράφηκαν, ύστερα από παρακολούθηση του βίντεο των τελικών αγώνων της συγκεκριμένης διοργάνωσης, ο αριθμός των αθλητριών που ανήκε σε κάθε κατηγορία, ο χρόνος που έπαιξε η κάθε ομάδα ως προς τη σύνθεση, τους πόντους που πέτυχε, αυτούς που δέχτηκε, την τακτική που ακολούθησε. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι στις ομάδες που κατέλαβαν την 1^η και 2^η θέση (Ολλανδία και Κίνα αντίστοιχα) στη διοργάνωση οι προπονητές/τριες επέλεξαν τη σύνθεση με τη μέγιστη δυνατή βαθμολογία (14), για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα του αγώνα, η οποία είχε την καλύτερη επιθετική και αμυντική απόδοση. Κατά τη διάρκεια του αγώνα των ομάδων που κατέλαβαν την 3^η και 4^η θέση (Αμερική και Γερμανία αντίστοιχα) η κυρίαρχη σύνθεση αποτελούνταν από αθλήτριες των οποίων ο συνολικός βαθμός αναπηρίας ήταν 13,5. Η επιλογή της σύνθεσης της ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δυνατότητα του/της προπονητή/τριας να έχει στη διάθεσή του/της αθλήτριες από όλες τις κατηγορίες αναπηρίας αλλά και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτών (εμπειρία, ψυχολογία). Συμπερασματικά η σύνθεση της ομάδας που επιλέγει ένας προπονητής σε έναν σημαντικό αγώνα εξαρτάται αφενός από την κατηγορία των αθλητριών που έχει στη διάθεσή του/της αλλά και από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτών.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΝΘΕΣΗ, ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΜΑΞΙΔΙΩΝ, ΤΕΛΙΚΟΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ ΧΑΜΗΛΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

SENSORY INTEGRATION AND PERVASIVE DEVELOPMENTAL DISORDERS: INVESTIGATION OF SENSORY PROFILE OF SCHOOL CHILDREN WITH AUTISM OF LOW FUNCTIONALITY

KARANTZOYNI B.

KARANTZOUNI V.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkarantzouni@hotmail.gr

Τα παιδιά με αυτισμό παρουσιάζουν δυσκολίες στην αισθητηριακή ολοκλήρωση, οι οποίες τα δυσκολεύουν σημαντικότερα στις δραστηριότητές τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα αίτια που προκαλούν τη δυσκολία στο να επιτευχθεί μια δραστηριότητα από τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού και όχι απλώς η εκπαίδευση σε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα. Δηλαδή να διαπιστωθεί η διάσπαση από απτικά ερεθίσματα, η κινητική αίσθηση, η μυϊκή αδυναμία, το βάδισμα, η αδεξιότητα, η ακουστική αίσθηση, τα άτυπα πρότυπα γεύσης και οσμής, η υπερβολική διέγερση, ο αμφίπλευρος συγχρονισμός, η λεπτή κίνηση, η γνωστική συμπεριφορά, οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Στην έρευνα επιλέχθηκε η απλή τυχαία δειγματοληψία. Επιλέχθηκαν 14 παιδιά με αυτισμό που φοιτούν σε Δημόσιο ειδικό δημοτικό Σχολείο. Αρχικά έγινε αξιολόγηση των παιδιών, ανάλυση των πρώτων αποτελεσμάτων, στη συνέχεια παρέμβαση και επαναξιολόγηση. Η αξιολόγηση στηρίχθηκε στην κλινική παρατήρηση, στις αντιδράσεις αισθητηριακού ερεθισμού, απτικής ανοχής, στάσης σώματος, ισορροπίας και κινητικού συντονισμού. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο από την επεξεργασία των δεδομένων του οποίου διαπιστώθηκε ότι, τα περισσότερα παιδιά της έρευνας αντιδρούσαν στο απτικό ερέθισμα «τσιμπημα», πολλά είχαν ελαττωμένη αντίληψη το πόνου ή θερμοκρασίας και κάποια αντιδρούσαν στο «γαργαλήτο». Τα περισσότερα παιδιά στο θέμα της κιναισθησης (αιθουσαίο σύστημα) φαίνεται να έχουν «υψηλή νευρολογική ουδό», καθώς από την έρευνα βρέθηκε ότι ανεβοκατεβαίνουν τις σκάλες, πολλά δεν ζαλίζονται ποτέ, ταλαντεύονται χωρίς να το καταλαβαίνουν και δεν έχουν αίσθηση του κινδύνου όταν παίζουν. Υπάρχουν προβλήματα στο ιδιοδεκτικό σύστημα, όπως μυϊκή αδυναμία, ανεπαρκείς αντιδράσεις ισορροπίας, αδέξιες, μη κατάλληλες ή περιορισμένες κινήσεις του σώματος. Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα ήταν ότι τα παιδιά με αυτισμό είναι είτε υπερευαίσθητα είτε υποευαίσθητα σε αισθητηριακά ερεθίσματα με αποτέλεσμα να βιώνουν υπερβολική ή ανεπαρκή αισθητηριακή διέγερση σε σύγκριση με τους περισσότερους ανθρώπους, και να δυσκολεύονται να αντιληφθούν τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος και να αντιδράσουν σε αυτά με τον κατάλληλο τρόπο. Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα για κάθε παιδί στο φάσμα του αυτισμού, με κατάλληλα διαμορφωμένους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, θα διευρύνει τη δυνατότητα αλλά και την αποτελεσματικότητα αυτής της μορφής εκπαίδευσης στο μέλλον.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ, ΑΥΤΙΣΜΟΣ, ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΠΑΙΔΙΑ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Ή ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

EVALUATION OF THE LEVEL OF PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES OF PARENTS AND CHILDREN WITH AND WITHOUT DISABILITY OR SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ΝΕΝΟΓΛΟΥ Ι., ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.

NENOGLOU I., MPATSIΟΥ S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

isidneno@phyed.duth.gr

Έχει διαπιστωθεί από έρευνες που έχουν διεξαχθεί ότι οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες έχουν χαμηλότερα επίπεδα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνήσει το επίπεδο συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες των γονέων και των παιδιών με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Στην έρευνα συμμετείχαν 90 γονείς παιδιών εκ των οποίων οι 50 ($n_a=26$ & $n_g=24$) ήταν γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης και οι 40 ($n_a=17$ & $n_g=23$) γονείς παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές. Η ηλικία των συμμετεχόντων γονέων κυμάνθηκε από τα 30 έως 60 έτη ενώ η ηλικία των παιδιών τους ήταν μέχρι 30 έτη. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου «Leisure-Time Exercise Questionnaire», του οποίου η εγκυρότητα και η αξιοπιστία έχει ελεγχθεί στον ελληνικό πληθυσμό. Από τις 11 ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι τρεις. Οι συμμετέχοντες απάντησαν λαμβάνοντας υπόψη, μία περίοδο 7-ημερών (μίας εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο συμμετείχαν σε έντονη, μέτρια και ήπια φυσική δραστηριότητα. Οι ίδιοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και για τα παιδιά τους. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι γονείς των παιδιών χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες χαρακτηρίστηκαν ως ενεργοί σε αντίθεση με τους γονείς των παιδιών με αναπηρία που χαρακτηρίστηκαν ως ανεπαρκώς ενεργοί. Μεταξύ των δύο ομάδων υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες χαρακτηρίστηκαν ως συγκρατημένα ενεργά ενώ εκείνα χωρίς ως ενεργά. Μεταξύ των δύο ομάδων (με και χωρίς αναπηρία) σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά. Το φύλο δεν επηρέασε σημαντικά το επίπεδο συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες τόσο των γονέων όσο και των παιδιών των δύο ομάδων. Οι γονείς αλλά και τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες εμπλέκονται σε πολύ μικρό βαθμό σε φυσικές δραστηριότητες. Αυτό ενέχει κινδύνους για μελλοντική εμφάνιση προβλημάτων υγείας (σωματικά και ψυχολογικά). Θα πρέπει να βρεθεί τρόπος να διευκολυνθούν (κοινωνικές υπηρεσίες, υλοποίηση οικονομικών προγραμμάτων άσκησης κ.α.) για να αυξήσουν το επίπεδο συμμετοχής τους προκειμένου να έχουν όλα εκείνα τα οφέλη που εξασφαλίζει η ενεργή συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Απαιτείται ωστόσο η διενέργεια ερευνών στη χώρα μας για τον εντοπισμό των παραγόντων που επηρεάζουν πραγματικά το επίπεδο συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Ή ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

EVALUATION OF THE NEGATIVE EMOTIONAL STATE OF PARENTS OF CHILDREN WITH AND WITH DISABILITY OR SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ΝΕΝΟΓΛΟΥ Ι.

NENOGLOU I.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

isidneno@phyed.duth.gr

Έχει διαπιστωθεί από έρευνες που έχουν διεξαχθεί ότι οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες έχουν υψηλότερα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης και στρες από τους γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνήσει τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες των γονέων παιδιών με και χωρίς αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην καθημερινότητά τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 90 γονείς παιδιών εκ των οποίων οι 50 (nα=26 & nγ=24) ήταν γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης και οι 40 (nα=17 & nγ=23) γονείς παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές. Η ηλικία των συμμετεχόντων γονέων κυμάνθηκε από τα 30 έως 60 έτη και των παιδιών τους μέχρι 30 έτη. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες (Depression Anxiety Stress Scale) που αποτελείται από 42 ερωτήσεις σε μία κλίμακα απαντήσεων τεσσάρων βαθμίδων (Δεν μου ταιριάζει καθόλου - Μου ταιριάζει σε κάποιο βαθμό ή σε κάποιες στιγμές - Μου ταιριάζει σε μεγάλο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα - Μου ταιριάζει πάρα πολύ ή για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα). Οι παράμετροι της κλίμακας είναι η κατάθλιψη (n=14), το άγχος (n=14) και το στρες (n=14). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των γονέων των παιδιών με και χωρίς αναπτυξιακές διαταραχές τόσο στο σύνολο της βαθμολογίας της κλίμακας όσο και στις παραμέτρους αυτής (κατάθλιψη, άγχος και στρες). Μεταξύ των γονέων διαφορετικού φύλου δε σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά και στις δύο ομάδες των συμμετεχόντων. Οι γονείς των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής τόσο από την πολιτεία όσο και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον τους προκειμένου να μην επιτρέψουν το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη να τους καταβάλει. Απαιτείται ωστόσο η διενέργεια περισσότερων ερευνών στη χώρα μας για τη γενίκευση των συμπερασμάτων.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ



“ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ” ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΝΟΙΑ **A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY IN VASCULAR DEMENTIA**

ΒΛΟΤΙΝΟΥ Π., ΤΣΙΑΚΙΡΗ Α., ΤΣΙΠΤΣΙΟΣ Δ., ΚΑΡΑΤΖΕΤΖΟΥ Σ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΒΑΔΙΚΟΛΙΑΣ Κ.
VLOTINOU P., TSIAKIRI A., TSIPTSIOS D., KARATZETZOU S., AGGELOUSIS N., ILIOPOULOS I., VADIKOLIAS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

pakivlot@yahoo.com

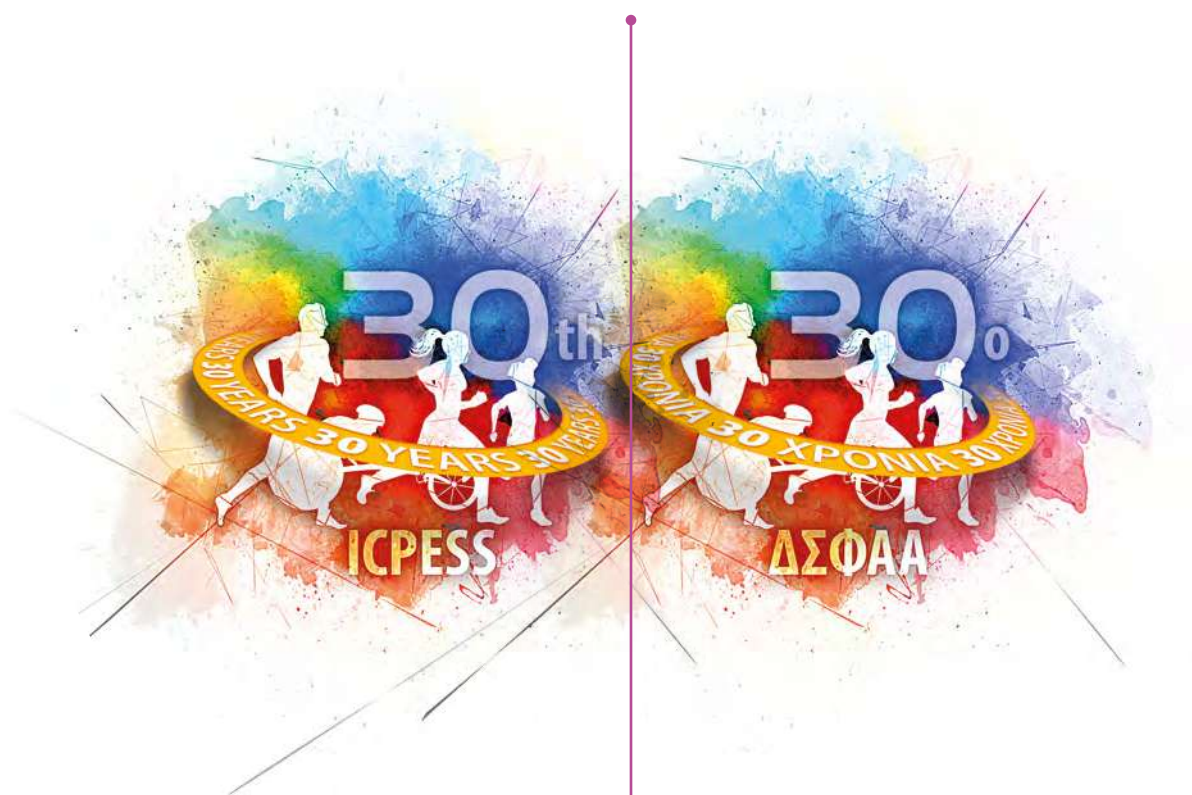
Λόγω της ηλικιακής ωρίμανσης του ελλαδικού πληθυσμού η αγγειακή άνοια (ΑΑ) παρουσιάζεται πλέον σε σημαντικό ποσοστό αυτού. Επί του παρόντος δεν είναι σαφές εάν το επίπεδο των νοητικών δεξιοτήτων και λειτουργικής ικανότητας συσχετίζεται με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των νοσούντων. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της προαναφερθείσας συσχέτισης. 21 ασθενείς με ΑΑ (μέση ηλικία 73,2 έτη; 10 άνδρες - 11 γυναίκες) που παρακολουθούνταν στην εξωνοσοκομειακή δομή «Σχολείο Μνήμης» μεταξύ 2016 και 2021 και ήταν ελεύθεροι από ψυχιατρικές, ορθοπεδικές και λοιπές νευρολογικές παθήσεις συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη. Για την αξιολόγηση των νοητικών δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες Mini Mental State Examination (MMSE) και Clock Drawing Test (CDT). Για την εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας εφαρμόστηκε η κλίμακα Instrumental Activity of Daily Living (IADL), ενώ η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε μέσω της καθημερινής καταγραφής των βημάτων των συμμετεχόντων για δύο εβδομάδες με φορητό βηματόμετρο. Οι συμμετέχοντες, διακρίθηκαν σε 3 ομάδες: 1) ομάδα υψηλής ($2589,23 \pm 702$ βήματα/ημέρα), 2) μέσης ($733,17 \pm 364,5$) και 3) χαμηλής φυσικής δραστηριότητας ($326,54 \pm 131,1$). Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για τον έλεγχο της επίδρασης του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας / γνωστικών δεξιοτήτων / λειτουργικής ικανότητας και τεστ πολλαπλής σύγκρισης Scheffe για τον έλεγχο διαφορών μεταξύ των ομάδων. Διαπιστώθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου των γνωστικών δεξιοτήτων (MMSE), της λειτουργικής ικανότητας (IADL) και του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (βήματα/ημέρα) των συμμετεχόντων. [MMSE ($F_{2,18} = 39,331$, $p < .001$), IADL ($F_{2,18} = 12.306$, $p < .001$), CDT ($F_{2,18} = 1.560$, $p = .237$)]. Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την ευεργετική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση των γνωστικών δεξιοτήτων και της λειτουργικότητας ασθενών με ΑΑ.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΝΟΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Adapted Physical Activity-Exercise and Disability



E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Συνταγογράφηση της Άσκησης

E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE TOWARDS PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS TYPE II

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ Ε., ΜΙΧΟΥ Β.

ANASTASIADOU E., MICHOV V.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

elisavetanastasiadou1@gmail.com

Ο σακχαρώδης διαβήτης (ΣΔ) τύπου II είναι ένα μεταβολικό σύνδρομο που συμπεριλαμβάνεται μεταξύ άλλων στους βασικούς παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν την συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, αλλά και μικροαγγειακών επιπλοκών. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, φαίνεται ότι η αερόβια συστηματική φυσική δραστηριότητα, μέτριας προς υψηλής έντασης, αποτελεί έναν από τους ακρογωνιαίους λίθους στην αντιμετώπιση της νόσου του ΣΔ. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης που ενέχει η αερόβια άσκηση σε διαβητικούς ασθενείς με ΣΔ τύπου II. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιλάμβανε την αναζήτηση αγγλικών άρθρων, της τελευταίας 10ετίας σε έγκυρες και αξιόπιστες βάσεις δεδομένων, όπως η PubMed και η Web of science. Συνολικά μελετήθηκαν 17 εργασίες, οι οποίες αφορούσαν τη φυσική δραστηριότητα σε ασθενείς με ΣΔ τύπου II, εκ των οποίων οι 8 συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα εργασία. Τα κριτήρια επιλογής των εργασιών αφορούσαν τη διεξαγωγή έρευνας, στην οποία συμμετείχαν σε προγράμματα αερόβιας άσκησης, ασθενείς ηλικίας άνω των 18 ετών, με ΣΔ τύπου II. Από τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αποδεικνύεται ότι η αερόβια άσκηση ενέχει πολλαπλά οφέλη για την σωματική υγεία και την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΣΔ τύπου II. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται να βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο και το λιπιδικό προφίλ, συμβάλλοντας σε καλύτερη δραστηριότητα της ινσουλίνης και ενδοθηλιακή λειτουργία, ενώ παράλληλα οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης και του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Επιπρόσθετα, ασκεί ευνοϊκή επίδραση, σε ότι αφορά τη μείωση των συνυπαρχόντων επιπλοκών που συσχετίζονται με τον ΣΔ. Προτείνονται τουλάχιστον 150 λεπτά διαλειμματικής αερόβιας άσκησης μέτριας έως υψηλής έντασης (στο 50-70% της Vo2peak ή της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HRMax)) την εβδομάδα, για περισσότερο από 8 εβδομάδες συνολικά, έτσι ώστε τα οφέλη της άσκησης να είναι μακροπρόθεσμα. Δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το χαλαρό τρέξιμο, ο χορός, η ποδηλασία και το κολύμπι θεωρούνται ιδανικές για τους συγκεκριμένους ασθενείς, εφόσον έχουν διάρκεια τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Η πλειοψηφία των ατόμων με ΣΔ τύπου II μπορούν να ασκούνται με ασφάλεια τηρώντας τις απαραίτητες προφυλάξεις και οδηγίες, λαμβάνοντας την ανάλογη καθοδήγηση από επαγγελματίες υγείας και εξειδικευμένους επαγγελματίες φυσικής αγωγής. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των πασχόντων με ΣΔ τύπου II σε αερόβια άσκηση είναι πρωταρχικής σημασίας σε ότι αφορά τη θεραπεία και τη βελτίωση της υγείας των ασθενών ΣΔ τύπου II.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ, ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ II, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ POST-LONG-COVID-19 ΑΣΘΕΝΕΙΣ RECOMMENDATIONS FOR PULMONARY REHABILITATION IN POST-LONG-COVID-19 PATIENTS

ΣΤΑΥΡΟΥ Β., ΜΠΟΥΤΛΑΣ Σ., ΤΟΥΡΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΜΗΤΑΚΟΣ Β., ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΤΑΧΟΥΛΑΣ Κ., ΤΣΙΡΙΜΩΝΑ Γ., ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Ε., ΒΑΒΟΥΓΓΙΟΣ Γ., ΑΣΤΑΡΑ Κ., ΔΑΝΙΗΛ Ζ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.

STAVROU V., BOUTLAS S., TOURLAKOPOULOS K., MITAKOS V., KALOGIANNIS P., TACHOULAS K., TSIRIMONA G., PAPAGIANNI E., VAVOUGIOS G., ASTARA K., DANIIL Z., GOURGOULIANIS K.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

vasileiosstavrou@hotmail.com

Οι ασθενείς που έχουν νοσήσει και νοσηλευτεί από COVID-19 χρήζουν πνευμονικής αποκατάστασης με σκοπό να μειωθούν τα συμπτώματα, να βελτιωθεί η λειτουργικότητα τους και να αυξηθεί η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες. Τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε δια ζώσης, είτε εξ αποστάσεως. Από τα μέχρι τώρα δεδομένα παρατηρούμε πως οι ασθενείς εμφανίζουν αποκορεσμό ($\downarrow$ 4-5% SpO₂) κατά την διάρκεια της 6 λεπτής δοκιμασίας βαδίσσεως (6MWT) και πιο συγκεκριμένα μετά το 3ο λεπτό της δοκιμασίας ενώ στο 1ο λεπτό της αποθεραπείας οι τελικές τιμές του κορεσμού του O₂ υπολείπονται 1-2 % των αρχικών τιμών. Κύριο αίσθημα κατά κλίμακα Borg (CR10) αποτελεί η δύσπνοια (>5) κατά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας ενώ η αρτηριακή πίεση δεν εμφανίζει υψηλές τιμές (ΣΑΠ <180 και ΔΑΠ <90). Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης (CPET) εμφανίζουν αυξημένο αναπνευστικό έργο τόσο κατά την διάρκεια της ηρεμίας, της μέγιστης προσπάθειας και στο 1ο λεπτό της αποθεραπείας όπως αυτό καταγράφεται μέσα από τους λόγους VE/MVV, IC/VT και VE/BSA. Κατά την διάρκεια της CPET οι ασθενείς δεν εμφανίζουν αποκορεσμό ενώ τα συμπτώματα δύσπνοιας και κόπωσης κάτω άκρων κατά κλίμακα Borg είναι παρόμοια με τα της 6MWT. Η μέγιστη πρόσληψη O₂ (VO₂peak) εμφανίζει χαμηλές τιμές (<85 % του προβλεπόμενου) ενώ το αναπνευστικό ισοδύναμο CO₂ είναι αυξημένο πέραν του φυσιολογικού (VE/VC_{CO2} >34). Η αντοχή στα κάτω άκρα και η δύναμη των άνω άκρων όπως αυτή αποτυπώνεται μέσα από τις δοκιμασίες 30s Sit-to-stand δοκιμασία (30s STST) και χειροδυναμομέτρηση (Handgrip test) αντίστοιχα, είναι εμφανώς χαμηλότερη συγκριτικά με τις μέσες φυσιολογικές τιμές, πιθανόν λόγω της λειτουργικής έκπτωσης των ασθενών λόγω της κλινικής κατάστασης, νευρολογικών αιτιών και συμπτωμάτων της νόσου χωρίς ωστόσο να υπάρχουν σημαντικές μεταβολές σε δείκτες όπως αρτηριακή πίεση, δύσπνοια, κόπωση κάτω άκρων, αποκορεσμό, καρδιακή συχνότητα. Η αξιολόγηση ικανότητας για άσκηση προτείνεται να γίνεται με τις μεθόδους 6MWT και CPET και σύμφωνα με τις οδηγίες ενώ επικουρικά προτείνεται η αξιολόγηση με τις μεθόδους των 30s STST και Handgrip test.

Λέξεις – κλειδιά: ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, POST-LONG-COVID-19

E-POSTER PRESENTATIONS

Prescription of Exercise

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

THE EFFECT OF A FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM ON THE FITNESS OF ELDERLY WOMEN

ΚΑΤΣΙΜΑΝΗ Α., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Ε.

KATSIMANI A., KARAKIRIOU S., MICHALOPOULOU M., DOUDA H.

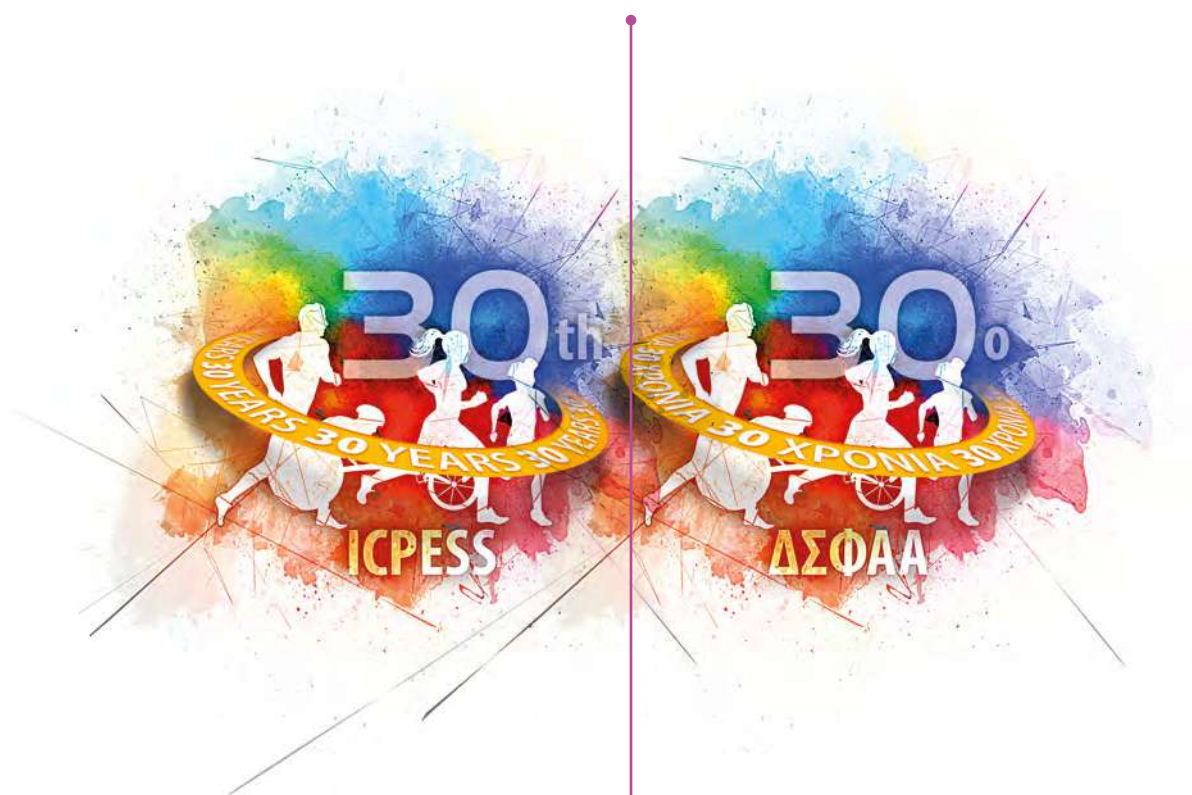
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

athinak2000@gmail.com

Η διαδικασία της γήρανσης χαρακτηρίζεται από μορφολογικές και λειτουργικές αλλοιώσεις του ανθρώπινου οργανισμού που μειώνουν τη σωματική απόδοση και περιορίζουν τη λειτουργική του ικανότητα. Η λειτουργική άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας περιλαμβάνει πολυεπίπεδες, πολυαρθρικές κινήσεις και κινητικά πρότυπα με πρωταρχικό στόχο τη διατήρηση της ικανότητάς τους να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες με ασφάλεια, αυτονομία και ανεξαρτησία, χωρίς υπερβολική κόπωση και παρουσία πόνου. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός εξειδικευμένου προγράμματος λειτουργικής άσκησης στη φυσική κατάσταση γυναικών τρίτης ηλικίας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν οκτώ υγιείς γυναίκες άνω των 65 ετών (ηλικία $70,57 \pm 3,86$ yrs, σωματικό βάρος $72,06 \pm 6,8$ kg, δείκτης BMI $27,33 \pm 2,3$ kg/m², άθροισμα εννιά δερματοπτυχών $177,2 \pm 27,19$ mm) οι οποίες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα λειτουργικής άσκησης διάρκειας εξήντα λεπτών, μέτριας έντασης (12-13 RPE), συχνότητας τρεις φορές την εβδομάδα για τέσσερις μήνες. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εκγύμνασης περιελάμβανε είκοσι ασκήσεις μονοποδικών κινήσεων, δυναμικής και στατικής ισορροπίας εστιάζοντας στη συντονισμένη ενεργοποίηση πολλών μυών ή μυϊκών ομάδων και είκοσι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με αλτηράκια (1kg) από όρθια θέση με έμφαση στην κάμψη των κάτω άκρων, σε κινήσεις ώθησης και έλξης (8-16 επαναλήψεις, 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων). Η αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης πραγματοποιήθηκε με τη δέσμη μετρήσεων Senior Fitness Test (SFT) πριν την έναρξη του προγράμματος και μετά από δεκαέξι εβδομάδες. Στη λήξη του προγράμματος, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση στην επίδοση των δοκιμασιών, "Chair Stand test", "Arm Curl test", "Chair Sit And Reach test" και "2-Minutes Step test" ενώ δε σημειώθηκε σημαντική διαφορά στη σύσταση του σώματος και τις μετρήσεις "8-Foot Up-and-Go test" και "Back Scratch test". Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκε ότι η εφαρμογή ενός εξειδικευμένου προγράμματος λειτουργικής άσκησης αύξησε την αντοχή, τη δύναμη και την ευκαμψία γυναικών τρίτης ηλικίας. Συμπεραίνεται ότι η λειτουργική άσκηση μπορεί να βελτιώσει κατά τη γήρανση φυσικές ικανότητες που θεωρούνται απαραίτητες για την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής και ανεξάρτητης διαβίωσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΓΗΡΑΝΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary
& Secondary Education

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Αγωγή στην Α' Βάθμια
& Β' Βάθμια Εκπαίδευση



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

**ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ STUDENT'S BEHAVIORS' SELF-EVALUATION SCALE (SBSS)
ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

**ADAPTION AND VALIDITY OF THE "STUDENT'S BEHAVIORS' SELF-EVALUATION SCALE"
(SBSS) IN GREEK EDUCATIONAL CONTEXT**

ΜΑΣΑΔΗΣ Γ., ΔΕΡΡΗ Β., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΤΖΩΓΑ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

MASADIS G., DERRI V., EMMANOUILIDOU K., TZOGA A., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gmasadis@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν ο έλεγχος της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της «Κλίμακας Αυτοαξιολόγησης Συμπεριφοράς Μαθητών»/ «Student's Behaviors' Self-evaluation Scale» (SBSS) σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα πήραν μέρος 162 μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και Στ' τάξης Δημοτικού Σχολείου. Πιο συγκεκριμένα από το σύνολο του δείγματος οι 78 ήταν μαθητές και οι 84 μαθήτριες. Όσον αφορά στην τάξη, οι 54 φοιτούσαν στην Δ', οι 56 στην Ε' και οι 52 στην Στ'. Η κλίμακα αποτελείται από 26 διατυπώσεις οι οποίες κατανέμονται σε 5 παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί είναι: «στόχοι», «σχέσεις», «ανταμοιβές», «βοήθεια» και «ανευσυνότητα». Η παραπάνω κλίμακα τροποποιήθηκε λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Πραγματοποιήθηκε αναδιτύπωση της ώστε αυτή να είναι κατανοητή από τους μαθητές και τις μαθήτριες. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε διερευνητική και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση και έλεγχο της εσωτερικής συνοχής και εγκυρότητας των παραγόντων με τη χρήση των δεικτών της σύνθετης αξιοπιστίας (composite reliability) και του εξαγόμενου μέσου όρου διακύμανσης (average variance extracted). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1 «διαφωνώ απολύτως» και 5 «συμφωνώ απολύτως». Σε πέντε διατυπώσεις (4, 9, 13, 16 και 19) οι απαντήσεις πρέπει να αντιστραφούν. Από τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων προέκυψαν οι παρακάτω έξι παράγοντες: «σχέσεις» (5 διατυπώσεις), «ανευσυνότητα» (6 διατυπώσεις), «ανταμοιβές» (6 διατυπώσεις), «βοήθεια» (5 διατυπώσεις), «προσωπικοί στόχοι» (2 διατυπώσεις), και «ομαδικοί στόχοι» (2 διατυπώσεις). Η εσωτερική συνοχή και εγκυρότητα όλων των παραγόντων κρίνεται ιδιαίτερα ικανοποιητική. Το προτεινόμενο μοντέλο προχωρά στον διαχωρισμό των στόχων σε δύο διακριτές κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία/παράγων περιλαμβάνει τους προσωπικούς στόχους και η δεύτερη τους ομαδικούς στόχους αφού, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, εκτός από τους ατομικούς στόχους, που είναι πολύ σημαντικοί, θα πρέπει να τίθενται και ομαδικοί. Συμπερασματικά το προτεινόμενο μοντέλο αυτοαξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων αποτελεί ένα όργανο αξιόπιστο για μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και Στ' τάξης Δημοτικού Σχολείου.

Λέξεις – κλειδιά: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ, ΑΝΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ, ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ



ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΤΑΞΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ Δ', Ε, ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

GENDER AND GRADE AS DIFFERENTIATION FACTORS OF BEHAVIOUR AMONG 4TH, 5TH AND 6TH GRADE IN PHYSICAL EDUCATION

ΜΑΣΑΔΗΣ Γ., ΔΕΡΡΗ Β., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΤΖΩΓΑ Α., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

MASADIS G., DERRI V., EMMANOUILIDOU K., TZOGA A., FILIPPOU F.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

gmasadis@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο και την τάξη φοίτησης ως παράγοντες διαφοροποίησης της συμπεριφοράς μαθητών και μαθητριών Δ', Ε' και Στ' τάξης Δημοτικού Σχολείου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα πήραν μέρος 162 μαθητές και μαθήτριες. Από αυτούς/ές οι 54 (25 αγόρια, 29 κορίτσια) φοιτούσαν στη Δ', οι 36 (32 αγόρια, 4 κορίτσια) στην Ε' και οι 52 (21 αγόρια, 31 κορίτσια) στη Στ'. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Αυτοαξιολόγησης Συμπεριφοράς Μαθητών»/ «Student's Behaviors' Self-evaluation Scale» (SBSS). Η κλίμακα αποτελείται από 26 διατυπώσεις οι οποίες κατανέμονται σε 6 παράγοντες που διερευνούν τις κοινωνικές δεξιότητες μαθητών και μαθητριών Δ', Ε' και Στ' Δημοτικού σχολείου. Οι έξι παράγοντες είναι: «σχέσεις» (5 διατυπώσεις), «ανευθυνότητα» (6 διατυπώσεις), «ανταμοιβές» (6 διατυπώσεις), «βοήθεια» (5 διατυπώσεις), «προσωπικοί στόχοι» (2 διατυπώσεις), και «ομαδικοί στόχοι» (2 διατυπώσεις). Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε: στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής, ανάλυση εσωτερικής συνοχής με τη χρήση του δείκτη α του Cronbach, t test για ανεξάρτητα δείγματα για τον έλεγχο πιθανών διαφορών που οφείλονται στο φύλο και One-Way-Anova ανάλυση για τον έλεγχο πιθανών διαφορών που οφείλονται στην τάξη φοίτησης. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας προκύπτει ότι: α) οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις του δείγματος είναι «προσωπικοί στόχοι» και «σχέσεις», β) οι παράγοντες που συγκεντρώνουν τις λιγότερες προτιμήσεις του δείγματος είναι «ομαδικοί στόχοι» και «ανευθυνότητα», γ) η εσωτερική συνοχή όλων των παραγόντων κρίνεται ιδιαίτερα ικανοποιητική δ) το φύλο αποτελεί παράγοντα μερικής διαφοροποίησης καθώς παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους παράγοντες «σχέσεις» και «ανευθυνότητα». Πιο συγκεκριμένα τα κορίτσια εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στον παράγοντα «σχέσεις», ενώ αντίθετα, τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στον παράγοντα «ανευθυνότητα», ε) η τάξη δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν από τους έξι παράγοντες της κλίμακας αυτοαξιολόγησης. Συμπερασματικά: α) Η κλίμακα αυτοαξιολόγησης της συμπεριφοράς είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο συλλογής δεδομένων, β) οι μαθητές και οι μαθήτριες είναι προσανατολισμένοι στους ατομικούς στόχους παρά στους ομαδικούς. Αυτό φαίνεται να επηρεάζει τη βοήθεια προς τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριες τους, γ) οι εκπαιδευτικοί Φυσικής αγωγής θα πρέπει να εκπονήσουν προγράμματα που να στοχεύουν στην προαγωγή του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Δ' ΚΑΙ Ε' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

THE EFFECTS OF USING GOAL SETTING AND SELF-RECORDING DURING LEARNING THE SOCCER PASS ON 4TH AND 5TH GRADE STUDENTS' EXECUTIVE FUNCTIONS

ΣΑΜΑΡΑ Ε., ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α., ΓΟΥΔΑΣ Μ.

SAMARA E., KOLOVELONIS A., GOUDAS M.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

UNIVERSITY OF THESSALY

evitasamara@yahoo.com

Οι εκτελεστικές λειτουργίες αναφέρονται σε μια ομάδα γνωστικών λειτουργιών ανώτερου επιπέδου, οι οποίες είναι αναγκαίες για την εκτέλεση σύνθετης συμπεριφοράς με σκοπό την εκπλήρωση κάποιου στόχου. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την πιθανή διαφοροποίηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών/τριών μετά την εκμάθηση μιας αθλητικής δεξιότητας με διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας (τυπικό μάθημα εκμάθησης αθλητικής δεξιότητας και μάθημα με καθορισμό στόχων και αυτο-καταγραφή της απόδοσης). Συμμετείχαν 111 μαθητές/τριες Δ' και Ε' τάξης δημοτικού, οι οποίοι/ες αρχικά, κλήθηκαν να συμπληρώσουν το Design Fluency Test και στη συνέχεια, με τυχαία κατανομή σε επίπεδο τάξης, χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες και στην ομάδα ελέγχου. Η πρώτη πειραματική ομάδα ακολούθησε ένα τυπικό μάθημα εκμάθησης της πάσας ποδοσφαίρου που περιλάμβανε τη διδασκαλία της τεχνικής της πάσας, την επίδειξη της δεξιότητας και την εξάσκηση με ανατροφοδότηση. Η δεύτερη ομάδα διδάχθηκε την πάσα ποδοσφαίρου με τον ίδιο τρόπο με την πρώτη ομάδα, ενώ παράλληλα καθόρισε στόχους μάθησης για τη βελτίωση βασικών σημείων της τεχνικής της πάσας και έκανε αυτο-καταγραφή της απόδοσης στη διάρκεια της εξάσκησης. Αμέσως μετά το μάθημα, οι μαθητές/τριες των πειραματικών ομάδων κλήθηκαν και πάλι να συμπληρώσουν το Design Fluency Test. Η ομάδα ελέγχου πραγματοποίησε την ίδια τελική μέτρηση σε ημέρα χωρίς μάθημα φυσικής αγωγής. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες των δύο πειραματικών ομάδων σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την αρχική ξεπερνώντας και οι δύο την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, οι μαθητές που καθόρισαν στόχους και έκαναν χρήση αυτο-καταγραφής βελτιώθηκαν πολύ περισσότερο στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με τους μαθητές που ακολούθησαν την τυπική διδασκαλία της δεξιότητας. Επομένως, οι εκτελεστικές λειτουργίες αναπτύσσονται μετά τη φυσική δραστηριότητα και κυρίως όταν οι μαθητές ακολουθούν σαφείς οδηγίες, παρατηρούν και κάνουν χρήση μεθόδων αυτο-ρύθμισης, όπως είναι ο καθορισμός στόχων και η αυτο-καταγραφή. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με αποτελέσματα σχετικών ερευνών που εξέτασαν τη σχέση παραμέτρων της αυτο-ρύθμισης της μάθησης με τις εκτελεστικές λειτουργίες.

Λέξεις - κλειδιά: ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ, ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ, ΑΥΤΟ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΠΑΣΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) στο πλαίσιο της Δράσης «Τη Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛΙΔΕΚ για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ 8-9 ΕΤΩΝ

GENDER AND EXTRACURRICULAR SPORTS EFFECT ON THE MAXIMUM HANDHOLDING POWER IN STUDENTS 8-9 YEARS OLD

ΓΚΟΥΡΛΙΤΣΑΣ Σ.¹, ΓΟΥΝΑΡΗΣ Ε.³, ΣΟΥΤΟΣ Κ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.²

GKOURLITSAS S.¹, GOUNARIS E.³, SOUTOS K.¹, KAMBAS A.², CHATZINIKOLAOU A.², KOURTESIS T.²

¹ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΑΘΗΝΑ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

³ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΑΡΗΣ» ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹ELLINOGERMANIKI AGOGI, ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

³SPORTS CLUB "ARIS" THESSALONIKI

sgkourli@phyed.duth.gr

Μία από τις ανησυχίες των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής αλλά και προπονητών αθλητικών ακαδημιών είναι το εάν, κατά την παιδική/αναπτυξιακή ηλικία, χρειάζεται να εστιάζουν στη βελτίωση της δύναμης των άνω άκρων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνήσει ένα ηλικιακό κοινό που δεν έχει μελετηθεί επαρκώς σε σχέση με τη δύναμη των άνω άκρων. Στην εργασία μελετήθηκε εάν τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερες τιμές μέγιστης δύναμης χειρολαβής από τα κορίτσια. Επίσης εάν τα παιδιά που αθλούνται είναι πιο δυνατά από τα παιδιά που δεν αθλούνται όσον αφορά τη μέγιστη δύναμη χειρολαβής. Για τις ανάγκες της έρευνας συμμετείχαν 143 μαθητές/τριες ιδιωτικού σχολείου της Αττικής, ηλικίας 8-9 ετών εκ των οποίων οι 75 ήταν αγόρια και οι 68 κορίτσια. Ογδόντα ένα παιδιά αθλούνταν συστηματικά σε κάποιο αθλητικό σύλλογο (εύρος συχνότητας 3-6 προπονήσεις/εβδομάδα) και 62 παιδιά δε συμμετείχαν σε οργανωμένη εξωσχολική άθληση. Η προπονητική ηλικία των μαθητών και των μαθητριών ήταν 1.78 και 1.21 έτη αντίστοιχα. Αξιολογήθηκε το ύψος και το βάρος τους ενώ η δύναμη χειρολαβής αξιολογήθηκε με το δυναμόμετρο Medigal Handgrip Dynamometer MG4800 (Charter). Επίσης, ζητήθηκε από τα παιδιά να σημειώσουν εάν, τον τελευταίο έτος, είχαν κάποιο τραυματισμό στα άνω άκρα. Στη συνέχεια ο/η κάθε μαθητής/τρια εκτέλεσε, από καθιστή θέση με τον αγκώνα του εξεταζόμενου χεριού σε γωνία 90° και τον καρπό να βρίσκεται σε ουδέτερη θέση, μέγιστη ισομετρική σύσπαση για πέντε δευτερόλεπτα για κάθε χέρι. Από τα αποτελέσματα (t-test για ανεξάρτητα δείγματα) φάνηκε ότι τα αγόρια δεν είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από τα κορίτσια ομοίως και οι αθλούμενοι/ες από τους/τις μη αθλούμενους/ες μαθητές/τριες. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα συμφωνούν με την υπάρχουσα διεθνή βιβλιογραφία. Όσο μικρότερη ηλικία έχουν τα παιδιά τόσο μικρότερες και οι διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Επίσης φαίνεται, πως τα παιδιά σε αυτή την ηλικία είτε αθλούνται είτε όχι δεν έχουν σημαντικές διαφορές στη δύναμη των άνω άκρων. Φαίνεται να είναι απαραίτητη περισσότερη έρευνα όσον αφορά την αναγκαιότητα της βελτίωσης της δύναμης των άνω άκρων στην αναπτυξιακή ηλικία.

Λέξεις - κλειδιά: ΔΥΝΑΜΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ, ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗ/ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Ή ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

REVIEW OF LITERATURE RELATED TO INJURIES FROM PHYSICAL / SPORTS ACTIVITY OR FREE PLAY THAT OCCUR DURING SCHOOLTIME

ΔΕΡΜΟΥ Ε., ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ., ΚΟΥΤΡΑΣ Β., ΘΑΝΟΣ Θ.

DERMOU E., ZARAGKAS H., KOUTRAS V., THANOS T.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

UNIVERSITY OF IOANNINA

e.dermou@uoi.gr

Στα πλαίσια εκπόνησης διδακτορικής διατριβής με αντικείμενο τους τραυματισμούς από φυσική/αθλητική δραστηριότητα ή ελεύθερο παιχνίδι στον χώρο του σχολείου, πραγματοποιήθηκε μελέτη δημοσιευμένων άρθρων, εργασιών και διατριβών, με σκοπό να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο έχει μελετηθεί το αντικείμενο, η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση, ενώ για το δείγμα βρέθηκαν 98 άρθρα χρησιμοποιώντας τους όρους «σχολικά ατυχήματα», «αθλητική δραστηριότητα» και «ελεύθερο παιχνίδι» στις μηχανές αναζήτησης pubmed και google scholar, καθώς και στο Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών. Από αυτά επιλέχθηκαν 22 αφού πραγματοποιήθηκε φιλτράρισμα των αποτελεσμάτων ως προς τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, ούτως ώστε να σχετίζεται με τη δική μας έρευνα που θα έχει ως βάση τη μελέτη αρχείων νοσοκομείων (εξωτερικών ιατρείων- τμημάτων επειγόντων περιστατικών, υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης), αρχεία καταγραφής των σχολικών μονάδων και χορήγηση ερωτηματολογίων σε εκπαιδευτικούς και γονείς. Στα συμπεράσματα επιβεβαιώνεται πως οι σχολικοί τραυματισμοί αποτελούν ζήτημα δημόσιας υγείας και αντικείμενο μελέτης σε πολλές χώρες του κόσμου. Μεγαλύτερο ποσοστό παιδικών ατυχημάτων συμβαίνει μέσα στον χώρο του σχολείου απ'ότι έξω από αυτό. Μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες και μαθήματα φυσικής αγωγής παρήγαγαν το καθένα σχεδόν διπλάσιο αριθμό τραυματισμών από τα οργανωμένα αθλήματα. Μεγάλη συχνότητα ατυχημάτων παρατηρήθηκε επίσης και στα διαλείμματα. Περισσότεροι τραυματισμοί παρατηρούνται σε αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, ενώ εμφανίζονται σε όλες τις ηλικίες, με διαφοροποιήσεις ως προς το είδος των τραυματισμών και τη σοβαρότητά τους.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΣΧΟΛΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

EFFECT OF GENDER AND OBESITY LEVEL ON GENERAL MENTAL HEALTH AND HEALTH BEHAVIORS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS AFTER THE SOCIAL DISTANCING DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

PANTOU B., ΔΟΥΔΑ Ε., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

RANTOU V., DOUDA H., BEBETSOS E., KARAKIRIOU S.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

vrantou@hotmail.com

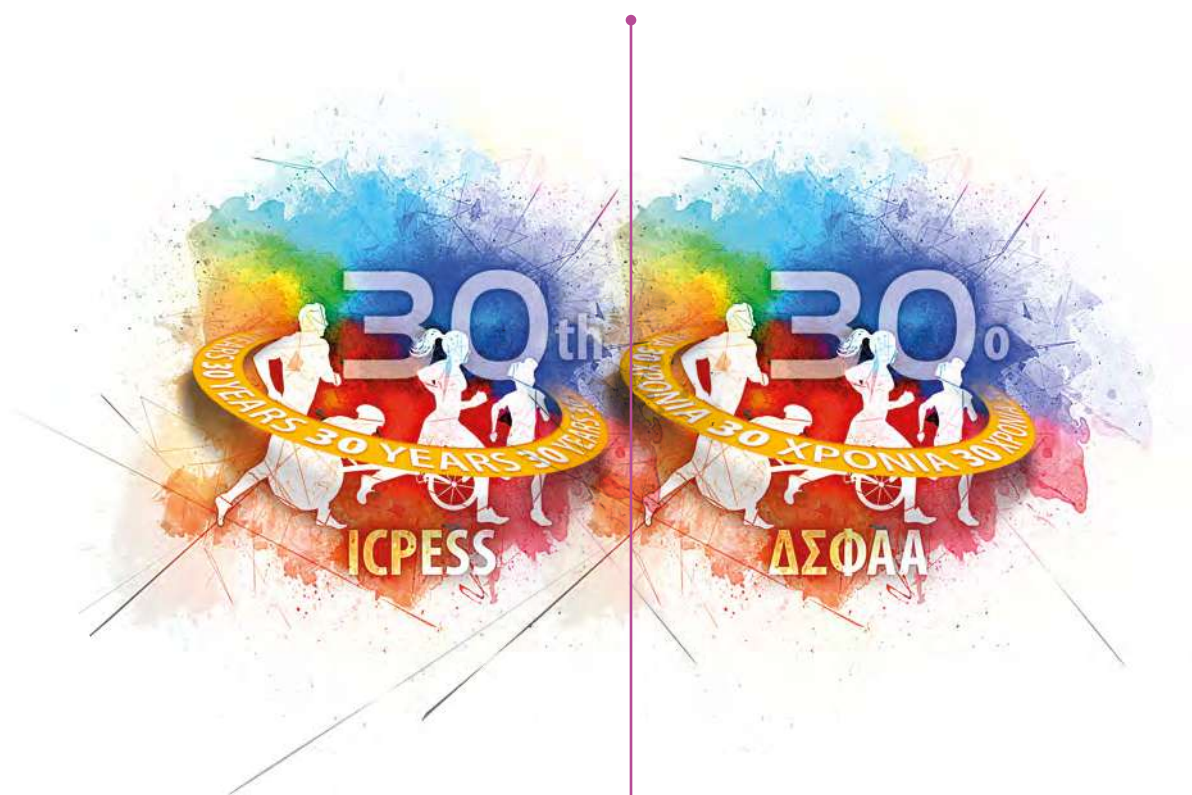
Μελέτες υποστηρίζουν ότι η κοινωνική αποστασιοποίηση που συνδέεται με την πανδημία COVID-19 επηρεάζει την ψυχική υγεία και σχετίζεται με την αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση του φύλου και του βαθμού παχυσαρκίας στις εστίες ελέγχου της υγείας και στη γενική ψυχική υγεία σε μαθητές και μαθήτριες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης μετά τον υποχρεωτικό εγκλεισμό λόγω της πανδημίας covid-19. Οι εστίες ελέγχου υγείας αναφέρονται στο πώς τα άτομα αντιλαμβάνονται τους παράγοντες ρύθμισης της υγείας τους. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 93 άτομα (n=93), μαθητές (n=27) και μαθήτριες (n=66) Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης αστικής περιοχής, ηλικίας 16-17 ετών, που χωρίστηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (μαθητές, μαθήτριες) και το επίπεδο παχυσαρκίας (λιποβαρή, νορμοβαρή, υπέρβαρα, παχύσαρκα) σύμφωνα με τα κριτήρια της IOTF (Cole et al., 2000). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση, στη σωματική μάζα και προσδιορίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Επίσης, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν: α) το ερωτηματολόγιο MHLC (Wallston, Wallston, & DeVellis, 1978) για την ανίχνευση των εστιών υγείας, το οποίο αποτελείται από 16 ερωτήσεις που αποδίδουν τέσσερις παράγοντες (Εσωτερικές εστίες ελέγχου, Ισχυροί άλλοι, Τύχη, Αξία Υγείας) χρησιμοποιώντας 6-βάθμια κλίμακα Likert, και β) το ερωτηματολόγιο GHQ - 12 (Goldberg et al., 1997) για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας χρησιμοποιώντας 4-βάθμια κλίμακα Likert. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε ότι στο σύνολο του δείγματος, το 15,1% των μαθητών/τριών ήταν λιποβαρή, το 65,6% νορμοβαρή, το 16,1% υπέρβαρα και το 3,2% παχύσαρκα. Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (Φύλο x Βαθμός παχυσαρκίας, 2 x 4), οι μαθήτριες δήλωσαν ότι αισθάνονται μεγαλύτερη ένταση ($p < 0,05$), έχουν συχνά προβλήματα με τον ύπνο τους ($p < 0,05$) και συχνά χάνουν την πίστη στον εαυτό τους ($p < 0,05$) συγκριτικά με τους μαθητές, οι οποίοι δείχνουν πιο αποφασισμένοι να διαμορφώσουν γνώμη για διαφορετικά θέματα χωρίς ωστόσο να υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων στην αντιμετώπιση των προσωπικών τους προβλημάτων ($p > 0,05$). Αναφορικά με τις εστίες ελέγχου υγείας δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα βαθμού παχυσαρκίας και παρουσιάστηκαν παρόμοιες τιμές μεταξύ μαθητών και μαθητριών. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η ίδια η φύση της πανδημίας επηρέασε τα συναισθήματα, τους φόβους και τις σκέψεις των μαθητών και μαθητριών δίνοντας προτεραιότητα στην προστασία της σωματικής τους υγείας. Προς την κατεύθυνση αυτή, η ύπαρξη ενός καθημερινού προγράμματος ενασχόλησης το οποίο δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά, η υγιεινή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ενισχύουν την ανοσία του οργανισμού και συνιστούν στρατηγικές διατήρησης της καλής ψυχολογικής κατάστασης των παιδιών εφηβικής ηλικίας σε καταστάσεις υγειονομικής και κοινωνικής κρίσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, COVID-19



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Education in Elementary & Secondary Education



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Φυσική Δραστηριότητα

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΑΥΤΟΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

SELF-REPORTED AND PEDOMETER PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN PARTICIPATING IN SPORTS

ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΖΑΒΟΛΑΣ Γ.², ΔΑΝΙΑ Α.¹, ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

SPANOU M.¹, ZAVOLAS G.², DANIA A.¹, STAVROU N.¹, VENETSANOU F.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

mspano@phed.uoa.gr

Τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί ιδιαίτερα η σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για τη ζωή και την ευημερία των παιδιών και ο αθλητισμός προσφέρει ένα ιδανικό πλαίσιο σε αυτή την κατεύθυνση. Ωστόσο, είναι γνωστό ότι, καθώς η ΦΔ αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί πλήρως ακόμα και μέσω αντικειμενικών οργάνων μέτρησης, όπως είναι τα βηματόμετρα, καθώς δεν παρέχουν ποιοτικά στοιχεία, όπως το είδος της ΦΔ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση της ΦΔ με ποιοτικά και ποσοτικά εργαλεία μέτρησης και η εξέταση της σχέσης μεταξύ αυτοαναφερόμενης και βηματομετρικής ΦΔ σε παιδιά σχολικής ηλικίας που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 90 αγόρια και κορίτσια 8-12 ετών, από αθλητικούς συλλόγους της Αττικής. Η βηματομετρική ΦΔ αξιολογήθηκε με βηματόμετρα OMRON, τα οποία φορέθηκαν για επτά συνεχόμενες ημέρες. Όταν τα παιδιά επέστρεψαν τα βηματόμετρα, αξιολογήθηκε η αυτο-αναφερόμενη ΦΔ τους, με το Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), το οποίο καταγράφει τη ΦΔ των παιδιών τις προηγούμενες επτά ημέρες. Για την εξέταση των υποθέσεων της μελέτης, υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας στο PAQ-C και του μέσου όρου των βημάτων. Επιπλέον, ελέγχθηκαν ενδεχόμενες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις υπό εξέταση μεταβλητές. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξε στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοαναφερόμενης και της αντικειμενικής ΦΔ, τόσο στο σύνολο του δείγματος, όσο και σε κάθε φύλο χωριστά. Επίσης, τα αγόρια ήταν στατιστικώς σημαντικά περισσότερο κινητικά δραστήρια από τα κορίτσια. Ωστόσο, και τα δύο φύλα πέτυχαν τις διεθνείς συστάσεις για την ημερήσια ΦΔ, ενώ οι τιμές τους τόσο για τη βηματομετρική όσο και για την αυτοαναφερόμενη ΦΔ ήταν υψηλότερες, σε σχέση με προηγούμενες έρευνες σε παιδιά στη χώρα μας. Η απουσία συσχέτισης μεταξύ των δύο μεταβλητών ερμηνεύεται με βάση το γεγονός ότι, πολλές φορές, η αυτοαναφερόμενη ΦΔ φαίνεται να υπερεκτιμά την πραγματική. Για τον λόγο αυτό, η εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων απαιτεί τη χρήση (και) ενός αντικειμενικού εργαλείου μέτρησης της ΦΔ. Επίσης, καταδεικνύει ότι τα δύο εργαλεία φωτίζουν διαφορετικές πτυχές της ΦΔ, καθώς τα βηματόμετρα καταμετρούν τον αριθμό των βημάτων ημερησίως, ενώ το PAQ-C παρέχει μια πιο σφαιρική μέτρηση της ΦΔ, συλλέγοντας πληροφορίες για το είδος της ΦΔ όπου συμμετέχουν τα παιδιά, καθώς και για τη ΦΔ κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου αλλά και μετά από αυτό. Τέλος, με βάση τα παραπάνω ευρήματα, συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό αποδεικνύεται ευεργετική για την επίτευξη υψηλών επιπέδων ΦΔ στη σχολική ηλικία.

Λέξεις – κλειδιά: ΒΗΜΑΤΑ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ, ΑΥΤΟΑΝΑΦΟΡΑ, ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ



Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΤΕΛΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

THE CONTRIBUTION OF LONG-TERM PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTIONS TO THE EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRE-SCHOOL AND SCHOOL-AGED CHILDREN: A REVIEW

ΣΕΛΕΜΙΔΗ Ε., ΠΟΥΡΝΑΡΑ Ι., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

SELEMI DI E., POURNARA I., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

elensele@phed.uoa.gr

Τα τελευταία χρόνια, τονίζεται η σημασία συμμετοχής των παιδιών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση όχι μόνο φυσιολογικών αλλά και γνωστικών παραμέτρων, όπως οι επιτελικές λειτουργίες (ΕΛ). Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα ανώτερων γνωστικών λειτουργιών, που είναι απαραίτητες για τη στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά, τον συναισθηματικό έλεγχο και την κοινωνικοποίηση του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα, θεωρούνται μείζονος σημασίας για την ακαδημαϊκή επίδοση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση μακροπρόθεσμων προγραμμάτων ΦΔ στις ΕΛ παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιευμένων μελετών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Sport Discus, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά όρους σχετικούς με: (α) τη ΦΔ, όπως physical activity, physical education, sports, exercise και (β) τις ΕΛ, όπως executive functions, working memory, inhibitory control, cognitive flexibility. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν μελέτες, οι οποίες (α) εξέταζαν την επίδραση μακροπρόθεσμων προγραμμάτων ΦΔ στις ΕΛ (αποκλείστηκαν εκείνες που μελετούσαν την άμεση επίδραση μίας συνεδρίας ΦΔ) και (β) ήταν δημοσιευμένες στα αγγλικά, σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Τα κριτήρια πληρούσαν 14 μελέτες, στις οποίες εξεταζόταν η επίδραση αερόβιων προγραμμάτων άσκησης μέτριας/έντονης ΦΔ (ΜΕΦΔ) (n=3), χορού (n=5), μουσικοκινητικής αγωγής (n=2), ενόργανης γυμναστικής (n=2) και φυσικής αγωγής (n=2). Σε τέσσερις από αυτές συμμετείχαν παιδιά προσχολικής ηλικίας (n=221) και στις υπόλοιπες 10, σχολικής ηλικίας (n=1210). Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών (n=13) κατέδειξε βελτίωση είτε του συνόλου, είτε ορισμένων ΕΛ. Η επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων επήλθε μετά από την εφαρμογή προγραμμάτων ΦΔ συνολικής διάρκειας 6-36 εβδομάδων, με συχνότητα 2-5 συνεδριών/εβδομάδα και διάρκεια κάθε συνεδρίας 20-120 λεπτά. Σύμφωνα με τους ερευνητές, δύο ήταν οι κύριοι μηχανισμοί που βελτίωσαν τις ΕΛ: α) οι μεταβολικές και φυσιολογικές προσαρμογές που προκαλεί η ΜΕΦΔ ή/και β) η νευρική διέγερση που προκύπτει από γνωστικά προκλητικές ΦΔ. Στη μοναδική μελέτη όπου δεν βρέθηκε βελτίωση στις ΕΛ, το εύρημα αποδόθηκε στη μικρή διάρκεια των συνεδριών ΦΔ (10 λεπτά) και στην πιθανή ακαταλληλότητα των δραστηριοτήτων για την ηλικία των παιδιών. Με βάση τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι προγράμματα ΦΔ που περιλαμβάνουν συνεδρίες διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών, στις οποίες περιέχονται είτε ΜΕΦΔ είτε γνωστικά απαιτητικές κινητικές δραστηριότητες, είναι αποτελεσματικά για την ενίσχυση των ΕΛ τόσο στην προσχολική όσο και τη σχολική ηλικία.

Λέξεις - κλειδιά: ΜΝΗΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ, ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΧΡΟΝΟΣ ΟΘΟΝΗΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

SCREEN TIME, VIDEO GAMES AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ Σ.¹, ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Χ.², ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

RIGOUTSOS S.¹, CHRISTOFORIDIS C.², VENETSANOU F.¹

¹ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

²ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

²DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

srigoutsos@phed.uoa.gr

Η φυσική κατάσταση (ΦΚ) αποτελεί σημαντικό δείκτη καλής υγείας, ωστόσο η ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών έχει οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση του χρόνου που η νεότερη γενιά δαπανά μπροστά από μια οθόνη, γεγονός που ενδέχεται να συνδέεται αρνητικά με τη ΦΚ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση του χρόνου οθόνης (ΧΟ) και της ενασχόλησης με ηλεκτρονικά παιχνίδια (ΕμΗΠ) με τη ΦΚ σε παιδιά και εφήβους. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν εργασίες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, SPORTDiscus και PubMed, χρησιμοποιώντας, ως λέξεις-κλειδιά, όρους που αφορούν: (α) τον ΧΟ (screen time) και/ή την ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (electronic/computer/video games) και (β) τη ΦΚ, όπως physical fitness, cardiorespiratory endurance, muscular fitness, flexibility. Από τις έρευνες που αναδείχθηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 25 που (α) αφορούσαν παιδιά και εφήβους, (β) ήταν στην αγγλική γλώσσα και (γ) είχαν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές ή ήταν μεταπτυχιακές/διδακτορικές διατριβές. Μεταξύ των μελετών, 20 ήταν περιγραφικές (συμμετέχοντες: n = 35832, 4-18 ετών) και 5 πειραματικές (συμμετέχοντες: n = 261, 6-15 ετών). Στην πλειοψηφία των περιγραφικών μελετών (n = 14) διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ του ΧΟ ή/και της ΕμΗΠ ή/και του αριθμού των ηλεκτρονικών μέσων που κατείχαν οι συμμετέχοντες με την καρδιοαναπνευστική αντοχή και, σύμφωνα με τα ευρήματα των περισσότερων (n = 11), η σχέση αυτή είναι αρνητική. Ωστόσο, τα αποτελέσματα για τις άλλες πτυχές της ΦΚ είναι περιορισμένα και αντικρουόμενα. Μεταξύ των λιγοστών πειραματικών μελετών, οι περισσότερες (n = 3) δείχνουν θετικότερη επίδραση των ενεργητικών ηλεκτρονικών παιχνιδιών, σε σχέση με τα αντίστοιχα καθιστικά, τόσο στην καρδιακή συχνότητα όσο και στην ενεργειακή δαπάνη, ενώ μία έρευνα έδειξε σημαντική βελτίωση στη μυϊκή ΦΚ και την ευλυγισία. Παράγοντες οι οποίοι, ενδεχομένως, επηρέασαν τα αποτελέσματα των ερευνών ήταν το μεγάλο ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων, καθώς και η καταγραφή του ΧΟ και της ΕμΗΠ με υποκειμενικές μεθόδους (ερωτηματολόγια), η οποία ίσως οδήγησε σε υποεκτίμησή τους. Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι ο υψηλός ΧΟ και η αυξημένη ΕμΗΠ συνδέονται αρνητικά με την καρδιοαναπνευστική αντοχή σε παιδιά και εφήβους, με τη χρήση των ενεργητικών ηλεκτρονικών παιχνιδιών να αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη εναλλακτική. Ωστόσο, η διαθέσιμη βιβλιογραφία δεν παρέχει ξεκάθαρη εικόνα για τις υπόλοιπες παραμέτρους ΦΚ. Καθώς τα ηλεκτρονικά μέσα εισβάλλουν όλο και περισσότερο στην καθημερινότητα των νέων, κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω έρευνα, ώστε να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα αναφορικά με τις συνέπειές τους στη ΦΚ και, κατ' επέκταση, στην υγεία των αυριανών πολιτών.

Λέξεις - κλειδιά: ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΜΕΣΑ, ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ, ΜΥΪΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ



ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΟΤΟΠΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΩΝ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

PARENTS AND ESCORTS' POINTS OF VIEW ON THE CONTRIBUTION OF THE TRADITIONAL PLAYGROUND TO THE MOTOR KINETIC AND SOCIAL DEVELOPMENT: THE CASE OF IOANNINA

ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.¹, ΠΛΙΟΓΚΟΥ Β.², ΤΡΙΑΝΤΑΛΗ Κ.¹

ZARAGAS H.¹, PLIOGOU B.², TRIANTALI K.¹

¹ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

¹UNIVERSITY OF IOANNINA

²UNIVERSITY OF WEST MACEDONIA

hzaragas@uoi.gr

Ο παραδοσιακός παιχνιδότοπος ανταποκρίνεται στην άποψη, σύμφωνα με την οποία, το παιχνίδι ταυτίζεται με τη σωματική άσκηση και αφορά τις κατασκευές με τις οποίες είναι οργανωμένος, κούνια, τσουλήθρα, κ.ά. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των απόψεων γονέων και συνοδών των παιδιών για τη συνεισφορά της παιδικής χαράς στην κινητική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Το δείγμα αποτέλεσαν 84 γονείς και συνοδοί των παιδιών οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία όταν συνόδευαν τα παιδιά για παιχνίδι σε 12 παιδικές χαρές της πόλης των Ιωαννίνων. Στην έρευνα συμμετείχαν κυρίως γυναίκες - μητέρες, ηλικίας 30 με 39 ετών που κατέχουν ανώτατη μόρφωση, και εργάζονται. Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας έχει τρεις ενότητες. Η πρώτη αφορά γενικές ερωτήσεις, για το συνοδό και το παιδί, (φύλο, ηλικία, εθνικότητα, οικογενειακό περιβάλλον, συχνότητα επίσκεψης στην παιδική χαρά). Η δεύτερη ενότητα αφορά τις βασικές κινητικές δεξιότητες και τον οπτικοκινητικό συντονισμό. Βασίζεται σε τέσσερις υποενότητες που αφορούν αντίστοιχα τη δεξιότητα χειρισμού αντικειμένων, της μετακίνησης, της σταθεροποίησης και του οπτικοκινητικού συντονισμού. Ο συνοδός κάνει μια ποιοτική κρίση σχετικά με τον τρόπο που εκτελείται μια ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων στις παιχνιδοκατασκευές από το παιδί και τοποθετεί την άποψή του σε μια 5βάθμια κλίμακα (πολύ λίγο – αρκετά πολύ) σε ένα σύνολο 16 ερωτήσεων. Για παράδειγμα: το παιδί μπορεί και παίζει μόνο του (ξεκινάει και σταματάει) στην κούνια, το μύλο, την τραμπάλα, το παιδί τρέχει στον παιχνιδότοπο και αποφεύγει τις συγκρούσεις. Η τρίτη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορούσε την κοινωνική συμπεριφορά σε παιχνίδια και κινητικές δραστηριότητες. Ο συνοδός σε αυτή την ενότητα τοποθετεί την άποψή του σε μια 5βάθμια κλίμακα (πολύ λίγο – αρκετά πολύ) σε ένα σύνολο 19 ερωτήσεων, π.χ.: αν το παιδί τηρεί τη σειρά στην παιχνιδοκατασκευή. Η στατιστική ανάλυση αφορούσε, τον έλεγχο κανονικότητας της κατανομής των ερωτήσεων, τον έλεγχο αξιοπιστίας, τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση, τις συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά, τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις με το επίπεδο εμπιστοσύνης να είναι .05. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειονότητα των συνοδών των παιδιών πιστεύουν ότι η τακτική επίσκεψη στον παραδοσιακό παιχνιδότοπο συμβάλλει στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, της μετακίνησης, της σταθεροποίησης, του χειρισμού αντικειμένων και του κινητικού συντονισμού των παιδιών, καθώς επίσης και στη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς του παιδιού μέσω της ένταξής του σε ομάδα, στην επαφή και αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά, στην ανάπτυξη πρωτοβουλίας κινήσεων, στην τήρηση της σειράς και των κανόνων του παιχνιδιού, αλλά και στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ, ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

USE OF VIDEO GAMES AND PHYSICAL ACTIVITY IN DEVELOPMENTAL AGES

KANTZAS A.A., BENETSANOY Φ.

KANTZAS A.A., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

akantzas@phed.uoa.gr

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και η αύξηση των καθιστικών συμπεριφορών (ΚΣ) στις αναπτυξιακές ηλικίες αποτελούν παγκόσμιο φαινόμενο με σοβαρές και μακροχρόνιες συνέπειες για την υγεία. Μεταξύ των ΚΣ που επικρατούν στη νέα γενιά συγκαταλέγεται η ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια (ΕμΒΠ). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση ανάμεσα στη ΦΔ και την ΕμΒΠ σε παιδιά και εφήβους. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιευμένων μελετών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar και Scopus, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά όρους σχετικούς με (α) την ΕμΒΠ (όπως, electronic games, video games) και (β) τη ΦΔ (όπως, physical activity, physically active). Από τις αναδυόμενες μελέτες συλλέχθηκαν εκείνες που (α) εξέταζαν τόσο τη ΦΔ όσο και την ενασχόληση με ΒΠ, (β) ήταν στην αγγλική γλώσσα και (γ) ήταν δημοσιευμένες σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές, μετά από το 2001. Στη συνέχεια, εξαιρέθηκαν όποιες εστίαζαν στην ενασχόληση με ενεργητικά ΒΠ, καθώς θα επηρέαζαν την εικόνα των αποτελεσμάτων ενώ το συγκεκριμένο είδος ΒΠ δεν γνωρίζει μεγάλη απήχηση στη νέα γενιά. Εν τέλει, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 9 μελέτες (8 περιγραφικές, 1 πειραματική), στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 149.701 παιδιά και έφηβοι. Η αξιολόγηση της ΦΔ έγινε κυρίως με ερωτηματολόγια (n=7), ενώ μόνο σε δύο έρευνες χρησιμοποιήθηκαν επιταχυνσιόμετρα. Η ΕμΒΠ καταγράφηκε μέσω ερωτήσεων ή ημερολογίου, ενώ σε καμία έρευνα δεν χρησιμοποιήθηκε εξειδικευμένο ερωτηματολόγιο ΕμΒΠ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των περισσότερων περιγραφικών ερευνών (α) τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ΦΔ ή/και ΕμΒΠ από τα κορίτσια, (β) η σχέση μεταξύ της ΕμΒΠ και της ΦΔ είναι θετική (αν και ασθενής, σε κάποιες μελέτες), εύρημα το οποίο προκαλεί εντύπωση. Ωστόσο, στη μοναδική πειραματική μελέτη, η ΦΔ της ΠΟ παρουσίασε μικρή μείωση μετά από την εφαρμογή προγράμματος με ειδικά σχεδιασμένα ΒΠ. Ο ιδιαίτερα περιορισμένος αριθμός σχετικών μελετών και το γεγονός πως, στο μεγαλύτερο μέρος της διαθέσιμης βιβλιογραφίας, η αξιολόγηση της ΦΔ και της ΕμΒΠ έγιναν μέσω αυτό-αναφοράς, δεν επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων αναφορικά με τη σχέση ΦΔ και ΕμΒΠ στις αναπτυξιακές ηλικίες. Αντίθετα, λαμβάνοντας υπόψη τη σημαντικότητα της συμμετοχής σε ΦΔ και την αυξανόμενη ΕμΒΠ, η παρούσα εργασία αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ, ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΟΘΟΝΕΣ, ΑΣΚΗΣΗ, ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ



Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ MOTOR COMPETENCE DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE

ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ Ε.Χ.¹, ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΒΑΛΑΝΤΑΣΗ - ΚΑΝΕΛΛΟΥ Α.¹, ΣΟΥΤΟΣ Κ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.²

TSOUTSIAS E.C.¹, SPANOU M.¹, VALANTASI - KANELOU A.¹, SOUTOS K.¹, VENETSANOU F.²

¹ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

²ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

¹ELLINOGERMANIKI AGOGI

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

stsoutsias@ea.gr

Η προσχολική ηλικία αποτελεί ιδιαίτερα σημαντική φάση στη ζωή του ανθρώπου, καθώς τότε τίθενται τα θεμέλια για την ανάπτυξη του. Μεταξύ των παραγόντων που πρέπει να αναπτύσσονται σε βέλτιστο βαθμό στα προσχολικά χρόνια συγκαταλέγεται η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ), καθώς παίζει καθοριστικό ρόλο για τη συμμετοχή όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά και στη φυσική δραστηριότητα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της ανάπτυξης της κινητικής επιδεξιότητας (ΚΕ) παιδιών προσχολικής ηλικίας. Σαράντα έξι παιδιά 49-61 μηνών συμμετείχαν σε μετρήσεις των κινητικών τους δεξιοτήτων δύο φορές, με διαφορά 12 μηνών μεταξύ των μετρήσεων. Για την αξιολόγηση της ΚΕ, χρησιμοποιήθηκε το «Δημόκριτος-Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας» (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ), το οποίο αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο όργανο αξιολόγησης ειδικά για την προσχολική ηλικία. Αρχικά, ελέγχθηκε πιθανή συσχέτιση των επιδόσεων των παιδιών με τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στις ακατέργαστες επιδόσεις των συμμετεχόντων στις εννέα δοκιμασίες της δέσμης για τη διερεύνηση ενδεχόμενων διαφορών μεταξύ (α) των δύο φύλων και (β) των δύο μετρήσεων. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε πως ο ΔΜΣ των παιδιών δεν συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την ΚΕ τους. Μεταξύ των δύο μετρήσεων, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στις περισσότερες δοκιμασίες της δέσμης, ενώ στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων βρέθηκαν μόνο στη δοκιμασία «πλάγιες αναπηδήσεις», υπέρ των κοριτσιών, και στη δοκιμασία «ρίψη σε στόχο», υπέρ των αγοριών. Τέλος, δεν βρέθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ «φύλου» και «μέτρησης», γεγονός που καταδεικνύει πως η ΚΕ αγοριών και κοριτσιών εξελίχθηκε παρόμοια. Από τα παραπάνω, επιβεβαιώνεται πως ο ΔΜΣ συχνά δεν συνδέεται με την επίδοση των παιδιών σε παιγνιώδεις δραστηριότητες. Επίσης, αναδεικνύεται το γεγονός ότι οι διαφορές στην ΚΕ μεταξύ αγοριών και κοριτσιών εντοπίζονται σε δοκιμασίες που συνδέονται με κοινωνικά στερεοτυπικές δραστηριότητες, στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά ακόμα και στα προσχολικά χρόνια. Τα παραπάνω, καθώς και η έλλειψη σημαντικών διαφορών μεταξύ των δύο μετρήσεων σε τρεις δοκιμασίες της δέσμης, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων κίνησης, ώστε να προσφερθούν και στα δύο φύλα οι κατάλληλες ευκαιρίες για τη βέλτιστη κινητική τους ανάπτυξη.

Λέξεις - κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΔΕΚΑ-ΠΡΟ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΛΗΞΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ

PHYSICAL ACTIVITY ASSESMENT AND EVALUATION OF DAILY ACTIVITIES PERFORMANCE OF PEOPLE OVER 65 YEARS OLD DURING AND AFTER THE END OF THE COVID-19 LOCKDOWN IN GREECE

ΑΣΤΕΡΙΑΔΟΥ Μ., ΜΑΔΕΜΛΗ Λ.

ASTERIADOU M., MADEMLI L.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

mariaasteriadou@gmail.com

Η αξιολόγηση της σωματικής δραστηριότητας και η καταγραφή της ικανότητας εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων σε ηλικιωμένα άτομα κρίνεται σημαντική διότι αφενός εξασφαλίζει την διάγνωση ελλείψεων στον κινητικό τομέα και αφετέρου συμβάλλει στο σχεδιασμό αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την βελτίωση της αυτονομίας και την μείωση των σωματικών πτώσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας λόγω της πανδημίας COVID-19 σε ηλικιωμένα άτομα και να αξιολογήσει την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων και τον κίνδυνο πτώσης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 50 ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 72,24 έτη. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών, το ερωτηματολόγιο Activity of Daily Living (ADL) και το Fall Risk Questionnaire (FRQ). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε δια ζώσης σε έντυπη μορφή και έγινε σε δύο φάσεις, η πρώτη ήταν το διάστημα Μάρτιο-Απρίλιο 2021 και η δεύτερη Αύγουστο-Σεπτέμβριο 2021 (3-4 μήνες μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και επαγωγική στατιστική (τεστ Wilcoxon signed-rank) και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Βρέθηκε πως η σωματική δραστηριότητα αυξήθηκε το διάστημα μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας συγκριτικά με τον Μάρτιο-Απρίλιο όπου στην Ελλάδα ίσχυε απαγόρευση της κυκλοφορίας. Συγκεκριμένα, αυξήθηκε η Σ.Δ. μέτριας έντασης ($p < 0,001$) και η Σ.Δ. υψηλής έντασης ($p = 0,004$) μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας. Επιπλέον, φάνηκε πως η απαγόρευση κυκλοφορίας επηρέασε την συχνότητα εξόδου από το σπίτι και, μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας, αφού η συχνότητα εξόδων μετά τη λήξη του περιορισμού δεν επανήλθε στα ίδια επίπεδα με το διάστημα πριν την επιβολή των περιοριστικών μέτρων. Ακόμη, υπήρξε μείωση στην ικανότητα εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων και αύξηση των σωματικών πτώσεων μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας σε σχέση με τις τιμές κατά τη διάρκεια του περιορισμού. Το ποσοστό των συμμετεχόντων που βρέθηκε να κινδυνεύει από πώση σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο FRQ αυξήθηκε μετά τη λήξη του περιορισμού από 36% (κατά τη διάρκεια) σε 38%. Συμπερασματικά, η απαγόρευση κυκλοφορίας φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά την σωματική δραστηριότητα και να αυξάνει τα επίπεδα αδράνειας, γεγονός που είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων και στον αριθμό των σωματικών πτώσεων ακόμη και μετά τη λήξη του περιορισμού κυκλοφορίας.

Λέξεις - κλειδιά: COVID-19, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΕΩΝ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ



THE PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN QUESTIONNAIRE: ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

THE PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN QUESTIONNAIRE: CROSS-CULTURAL ADAPTATION AND INTERNAL CONSISTENCY IN GREEK POPULATION

ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΜΠΟΤΗ Ν., ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΥ Ε., ΚΙΟΥΣΗ Φ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

KAIOGLOU V., ΜΡΟΤΙ Ν., ΝΕΟΦΟΤΙΣΤΟΥ Ε., ΚΙΟΥΣΙ F., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

vkaio@phed.uoa.gr

Η αξιολόγηση του κινητικού γραμματισμού (ΚΓ) αποτελεί το πρώτο βήμα για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων που θα υποστηρίξουν το ατομικό ταξίδι κάθε ανθρώπου στη δια βίου άσκηση. Το Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest) είναι ένα εργαλείο αξιολόγησης της αντίληψης των παιδιών 4-12 ετών για τον ΚΓ τους. Αποτελείται από 30 ερωτήσεις, οι οποίες ταξινομούνται στους τέσσερις τομείς ΚΓ (κινητικό, ψυχικό, κοινωνικό, γνωστικό), και έχει δύο μορφές: μία για τα μικρότερα (4-8 ετών) και μία για τα μεγαλύτερα (9-12 ετών) παιδιά. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η προσαρμογή του PL-Q Quest για τα μικρότερα παιδιά σε ελληνικό πληθυσμό και ο έλεγχος της εσωτερικής του συνέπειας. Για τον σκοπό αυτό, αρχικά έγινε μετάφραση του PL-Q Quest στην ελληνική γλώσσα από πάνελ ειδικών. Στη συνέχεια, αφού η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου πήρε μια πρώτη μορφή, στάλθηκε σε 25 έμπειρους εκπαιδευτικούς (νηπιαγωγούς, δασκάλους, εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής), οι οποίοι επεσήμαναν τα σημεία που θεωρούσαν ότι ίσως ήταν δυσνόητα για τα παιδιά και πρότειναν αλλαγές. Μετά τις απαραίτητες τροποποιήσεις, το PL-Q Quest χορηγήθηκε σε 15 παιδιά 4-8 ετών. Κάθε παιδί απαντούσε στις ερωτήσεις και έλεγε τι θεωρούσε πως σήμαινε η κάθε ερώτηση και τι έδειχνε η κάθε εικόνα. Μέσω αυτής της διαδικασίας, η κλίμακα απέκτησε την τελική της μορφή. Ακολούθως, έγιναν οι πρώτες μετρήσεις, ώστε να πραγματοποιηθούν οι αρχικοί έλεγχοι των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του σε ελληνικό πληθυσμό και συγκεκριμένα, ο έλεγχος εσωτερικής συνέπειας. Για τον σκοπό αυτό, η κλίμακα χορηγήθηκε ατομικά, με τη μορφή συνέντευξης, σε 85 παιδιά. Η εσωτερική συνέπεια της εξετάστηκε μέσω του υπολογισμού του συντελεστή α του Cronbach, ο οποίος βρέθηκε ίσος με .80, τιμή που υποστηρίζει την εσωτερική συνέπεια της κλίμακας. Φαίνεται ότι το PL-Q Quest μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση του αντιλαμβανόμενου ΚΓ στις μικρές ηλικίες, ωστόσο πριν από τη χρήση του σε ευρύτερη κλίμακα είναι απαραίτητος ο έλεγχος των υπόλοιπων ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του στον ελληνικό πληθυσμό.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN QUESTIONNAIRE ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4-8 ΕΤΩΝ

TEST-RETEST RELIABILITY OF THE PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN QUESTIONNAIRE IN 4-8-YEAR-OLD CHILDREN

ΜΠΟΤΗ Ν., ΚΙΟΥΣΗ Φ., ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΥ Ε., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

BOTI N., KIOUSI F., NEOFOTISTOU E., KAIIOGLOU V., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

niki.boti@gmail.com

Ο Κινητικός Γραμματισμός (ΚΓ) αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας. Μέσα από την έγκυρη και αξιόπιστη αξιολόγηση του ΚΓ κάθε ατόμου, μπορεί να συλλεχθεί η απαραίτητη πληροφορία, ώστε να σχεδιαστούν κατάλληλα προγράμματα για την ενίσχυσή του. Το Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest) αποτελείται από 30 ερωτήσεις, ταξινομημένες στους τέσσερις τομείς του ΚΓ (κινητικό, κοινωνικό, ψυχικό, γνωστικό) και σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους ερευνητές, τους προπονητές και τους δασκάλους να αξιολογήσουν την αντίληψη των παιδιών 4-8 και 8-12 ετών για τον ΚΓ τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο έλεγχος της αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων της ελληνικής προσαρμογής του PL-C Quest που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 4-8 ετών. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 74 παιδιά (μέση ηλικία= 5.8+1.3 έτη), στα οποία το PL-C Quest χορηγήθηκε με τη μορφή δομημένης συνέντευξης από έναν εκπαιδευμένο αξιολογητή, δύο φορές, κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Μεταξύ των δύο μετρήσεων μεσολάβησε διάστημα επτά ημερών. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων υπολογίστηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης (ICC) τόσο για τη συνολική βαθμολογία του ερωτηματολογίου όσο και για τις βαθμολογίες των επιμέρους τομέων του ΚΓ. Ο ICC για τη συνολική βαθμολογία βρέθηκε ίσος με .83, τιμή που δηλώνει άριστη αξιοπιστία. Όσον αφορά στους επιμέρους τομείς, ο κινητικός παρουσίασε άριστο συντελεστή αξιοπιστίας ($R=.76$), ενώ οι άλλοι τρεις τομείς είχαν καλό συντελεστή (.66, .70, .73, για τον κοινωνικό, τον γνωστικό και τον ψυχικό τομέα, αντίστοιχα). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υποστηρίζεται επαρκώς η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων της ελληνικής προσαρμογής του PL-C Quest, κατά τη χρήση της σε παιδιά 4-8 ετών. Ωστόσο, πριν από την ευρεία χρήση του εργαλείου στη χώρα μας, είναι απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας, προκειμένου να συγκεντρωθούν επαρκή στοιχεία σχετικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 4-8 ΕΤΩΝ: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ASSESSMENT OF PERCEIVED PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN AGED 4-8 YEARS: EXAMINATION OF ITS ASSOCIATIONS WITH GENDER AND AGE

ΚΙΟΥΣΗ Φ., ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΥ Ε., ΜΠΟΤΗ Ν., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

KIOUSI F., NEOFOTISTOU E., BOTI N., KAIIOGLOU V., VENETSANOU F.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

dimi_foti@hotmail.com

Ο κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) περιλαμβάνει τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τα κίνητρα που συνδέονται με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, γι αυτό και είναι σημαντικό να αξιολογείται και να ενισχύεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου. Στην παρούσα εργασία εξετάζονται πιθανές διαφορές στα επίπεδα αντιλαμβανόμενου ΚΓ κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, οι οποίες συνδέονται με την ηλικία και το φύλο των παιδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 94 παιδιά (54 κορίτσια, 40 αγόρια) ηλικίας 4-8 ετών (μέση ηλικία= 6.03 + 1.3 έτη), από την Αθήνα. Για την αξιολόγηση του ΚΓ χρησιμοποιήθηκε η ελληνική προσαρμογή του Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C QUEST), το οποίο αξιολογεί τον αντιλαμβανόμενο ΚΓ παιδιών 4-12 ετών, μέσα από 30 θέματα, ταξινομημένα στους τέσσερις τομείς του ΚΓ [κινητικός (12 θέματα), ψυχικός (7 θέματα), κοινωνικός (4 θέματα), γνωστικός (7 θέματα)]. Κάθε θέμα παρουσιάζεται στα παιδιά μέσα από σκίτσα που αναπαριστούν έναν χαρακτήρα που μοιάζει με λαγουδάκι, σε δύο διαφορετικά σενάρια (π.χ. το λαγουδάκι εκτελεί σωστά μια δεξιότητα, το λαγουδάκι δεν εκτελεί σωστά τη δεξιότητα). Τα παιδιά αρχικά επιλέγουν το σενάριο που θεωρούν πως εκφράζει περισσότερο τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, επιλέγουν εάν τους εκφράζει πολύ ή λίγο και οι απαντήσεις τους βαθμολογούνται σε κλίμακα Likert. Για την ανάλυση των δεδομένων, εφαρμόστηκε τόσο στη συνολική βαθμολογία του PL-C QUEST όσο και στις τέσσερις υποκλίμακές του: (α) ανάλυση συσχέτισης (για τον έλεγχο της σχέσης της ηλικίας των παιδιών με τον αντιλαμβανόμενο ΚΓ τους) και (β) t-test και πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (για τον έλεγχο ενδεχόμενων διαφορών λόγω φύλου). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η ηλικία δε συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με τις βαθμολογίες των παιδιών, ενώ δεν διαπιστώθηκε καμία διαφορά λόγω φύλου. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα αντιλαμβανόμενου ΚΓ των παιδιών σε όλους τους τομείς του ήταν υψηλά. Η παρούσα εργασία αποτελεί την πρώτη προσπάθεια συλλογής δεδομένων για την αξιολόγηση του ΚΓ στην πρώιμη παιδική ηλικία στη χώρα μας. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων ενίσχυσης του ΚΓ σε αυτή την ηλικία, η οποία αποτελεί ένα «παράθυρο ευκαιρίας» για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, όπως η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις - κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ, ΠΡΩΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
OBJECTIVE ASSESSMENT OF ADHERENCE TO PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES IN RELATION TO BODY COMPOSITION OF SCHOOL-AGE CHILDREN

ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.

PAVLIDOU S., MICHALOPOULOU M., AGGELOUSIS N., KOURTESSIS T.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

spavlid@phyed.duth.gr

“Ένας από τους μεγαλύτερους προβληματισμούς της παγκόσμιας κοινότητας δημόσιας υγείας στις μέρες μας, είναι το ανησυχητικά χαμηλό επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) που παρατηρείται στην παιδική ηλικία. Το γεγονός αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο σε πολλούς τομείς της υγείας, όπως την σωματική σύσταση. Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά θα μπορούσαν να επιτύχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία τους, συμμετέχοντας για τουλάχιστον 60 λεπτά, σε δραστηριότητες μέτριας προς έντονης έντασης (ΜΕΦΔ). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη ΜΕΦΔ παιδιών 8-12 ετών με τη χρήση επιταχυνσιόμετρων (Actigraph GT3X+) και να εξετάσει την επίδραση της συμμόρφωσης στις οδηγίες ΦΔ σε επιλεγμένους δείκτες σωματικής σύστασης. Η ανάλυση των συστατικών του σώματος έγινε με τη χρήση του πολυσυχνотικού οργάνου βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) MA-801. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 98 παιδιά, αγόρια και κορίτσια, μέσου όρου ηλικίας $10,5 \pm 1,45$, στα οποία ζητήθηκε να φορούν τα επιταχυνσιόμετρα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, για 7 συνεχόμενες ημέρες και να αφαιρούν τη συσκευή μόνο στον ύπνο και σε δραστηριότητες νερού. Αρχικά, υπολογίστηκαν τα περιγραφικά στοιχεία (μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις) των χαρακτηριστικών του δείγματος και τα ποσοστά ως προς την συμμόρφωση στις συστάσεις ΦΔ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-τεστ για ανεξάρτητα δείγματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 48% των παιδιών δεν πληρούσαν τις συστάσεις ΦΔ, ποσοστό που διέφερε στις δύο ηλικιακές ομάδες (40% για τα μικρότερα και 55% για τα μεγαλύτερα). Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα παιδιά που πληρούσαν τις συστάσεις ΦΔ (μ.ο. >60 λεπτά/ημέρα) και σε αυτά που δεν τις πληρούσαν στο ποσοστό σωματικού λίπους, στο υποδόριο λίπος και στο Δείκτη Λιπώδους Μάζας με τα ικανοποιητικά δραστήρια παιδιά να εμφανίζουν χαμηλότερες τιμές. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μας βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα την κινητική συμπεριφορά των παιδιών της χώρας μας, καθιστώντας τη ΦΔ ως ένα πολύτιμο εφόδιο ενάντια στην παιδική παχυσαρκία.

Λέξεις - κλειδιά: ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΜΕΤΡΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ, ΠΑΙΔΙΑ



Η ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

PHASE ANGLE IS ASSOCIATED WITH VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOL-AGE CHILDREN

ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.
PAVLIDOU S., BALABANOS D., FOTEINAKIS P., CHATZINIKOLAOU A., MICHALOPOULOU M.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

spavlid@phyed.duth.gr

Ένας προγνωστικός παράγοντας υγείας, που σχετίζεται με τη σωματική σύσταση, είναι η Γωνία Φάσης (ΓΦ). Η ΓΦ αντανακλά την ισορροπία και ακεραιότητα των κυτταρικών μεμβρανών και αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση παραμέτρων υγείας και τη διατροφική κατάσταση σε παιδιά και εφήβους. Παρόλα αυτά, η σχέση της ΓΦ με τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) σε υγιή παιδιά δεν έχει επαρκώς διερευνηθεί. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη ΓΦ παιδιών σχολικής ηλικίας και να εξετάσει τη σχέση της με τις διάφορες εντάσεις ΦΔ. Η τιμή της ΓΦ (σε μοίρες) υπολογίστηκε ως η εφαιπτομένη των παραμέτρων αντίστασης (R) και χωρητικής αντίστασης (Xc) που προέρχονται από τη μέθοδο βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIVA). Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 98 παιδιά, αγόρια και κορίτσια, μέσου όρου ηλικίας $10,5 \pm 1,45$, στα οποία ζητήθηκε να φορούν τα επιταχυνσιόμετρα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, για 7 συνεχόμενες ημέρες και να αφαιρούν τη συσκευή μόνο στον ύπνο και σε δραστηριότητες νερού. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο ανεξάρτητους παράγοντες (ηλικία και επίπεδο ΦΔ) και η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία, με τα μεγαλύτερα παιδιά να έχουν υψηλότερες τιμές και του παράγοντα επίπεδο ΦΔ, με τα παιδιά που πληρούν τις συστάσεις ΦΔ να υπερέχουν. Σύμφωνα με την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης που ακολούθησε, στο μοντέλο που ερμήνευε καλύτερα τις τιμές της ΓΦ, από τις διάφορες εντάσεις ΦΔ μόνο η Έντονη ΦΔ (ΕΦΔ) έχει στατιστικά σημαντική σχέση με τη ΓΦ. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν την άποψη ότι η ΕΦΔ μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για παιδιά και εφήβους, οδηγώντας συχνά σε μεγαλύτερα οφέλη από δραστηριότητες μέτριας έντασης.

Λέξεις - κλειδιά: ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ, ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΜΕΤΡΑ, ΕΝΤΟΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΑ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

TEST-RETEST RELIABILITY AND INTERNAL CONSISTENCY OF THE PHYSICAL LITERACY IN CHILDREN QUESTIONNAIRE- GREEK VERSION

ΑΥΘΕΝΤΟΠΟΥΛΟΥ Ν., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΚΟΣΣΥΒΑ Ε., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

ΑΦΘΗΝΤΟΡΟΥΛΟΥ Ν., ΚΑΙΟΓΛΟΥ Β., ΚΟΣΣΥΒΑ Ι., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

anastafth@phed.uoa.gr

Το ερωτηματολόγιο Κινητικού Γραμματισμού για Παιδιά (ΚΓ-Ε) αποτελεί την ελληνική προσαρμογή του Physical Literacy in Children Questionnaire. Η κλίμακα κατασκευάστηκε για τη μέτρηση της αντίληψης που έχουν τα παιδιά ηλικίας 4-12 χρόνων σχετικά με την ικανότητά τους σε 30 στοιχεία του ΚΓ, γύρω από τέσσερις άξονες (κινητικός, ψυχικός, κοινωνικός, γνωστικός) και έχει δύο μορφές: μία για τα μικρότερα παιδιά (4-8 ετών) και μία για τα μεγαλύτερα (8-12). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν (α) ο έλεγχος αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων και (β) εσωτερικής συνοχής του ΚΓ-Ε που απευθύνεται στα μεγαλύτερα παιδιά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 46 παιδιά (20 αγόρια, 26 κορίτσια) ηλικίας 8-12 ετών ($MO = 10.10$, $TA = 0.90$), τα οποία εξετάστηκαν δύο φορές από τον ίδιο εξεταστή, με διαφορά επτά ημερών μεταξύ των μετρήσεων. Για τον έλεγχο αξιοπιστίας υπολογίστηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης (ICC), ο οποίος για τη συνολική βαθμολογία είχε τιμή 0.87 ($p < .001$), η οποία θεωρείται υψηλή. Αναφορικά με τους τέσσερις άξονες, σε τρεις η τιμή του συντελεστή ήταν άριστη ($R_{\text{κινητικός}} = .86$, $R_{\text{ψυχικός}} = .78$, και $R_{\text{κοινωνικός}} = .86$) και σε έναν καλή ($R_{\text{γνωστικός}} = .72$). Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας εξετάστηκε μέσω του ελέγχου των συσχετίσεων της βαθμολογίας κάθε ερώτησης με (α) τη βαθμολογία του αντίστοιχου τομέα και (β) με τη συνολική βαθμολογία. Χρησιμοποιώντας τον συντελεστή συσχέτισης Spearman, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το κριτήριο της εσωτερικής συνοχής της κλίμακας υποστηρίζεται επαρκώς, με όλες τις συσχετίσεις να είναι στατιστικά σημαντικές ($p < .001$). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω αλλά και τη σπουδαιότητα του ΚΓ για τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, η οποία υποστηρίζεται από πλήθος ερευνών, προτείνεται η χρήση του ΚΓ-Ε ως ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών για την εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων ενίσχυσης του ΚΓ στα παιδιά δημοτικού.

Λέξεις - κλειδιά: ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-6 ΕΤΩΝ

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CONDITIONING, MOTOR PROFICIENCY AND BMI, IN CHILDREN AGED 5-6 YEARS

ΓΟΥΡΖΗ Μ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹, ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.², ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹

GOURZI M.¹, KAMBAS A.¹, MICHALOPOULOU M.¹, FATOUROS I.², KARAGEORGIOPOULOU M.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF THESSALY

maria.gourzi@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν η διερεύνηση της σχέσης των φυσικών και κινητικών ικανοτήτων, με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά ηλικίας 5-6 ετών. Στη έρευνα συμμετείχαν 61 παιδιά (35 αγόρια, 26 κορίτσια) που φοιτούσαν σε Νηπιαγωγεία του Ν. Αττικής. Οι κινητικές ικανότητες των νηπίων αξιολογήθηκαν με τη σύντομή μορφή της δέσμης BOT-2, ενώ οι φυσικές ικανότητες αξιολογήθηκαν με τη δέσμη FitnessGramm. Τα αποτελέσματα έδειξαν μικρή αλλά σημαντική σχέση μεταξύ ΔΜΣ και «ευλυγσίας κορμού», αλλά καμία σχέση του ΔΜΣ με τα 14 τεστ του BOT-2. Επιπλέον δε φάνηκε να επιδρούν ο ΔΜΣ και το φύλο 1) στις επιδόσεις του FitnessGramm και 2) στα 14 τεστ του BOT-2. Ωστόσο διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των επιδόσεων των κινητικών ικανοτήτων με συγκεκριμένα τεστ των φυσικών ικανοτήτων. Συγκεκριμένα, η καρδιοαναπνευστική λειτουργία παρουσίασε θετική συσχέτιση με το τεστ των «άρσεις κορμού», η μυϊκή δύναμη κοιλιακών μυών με το τεστ «δίπλωμα χαρτιού» και το τεστ «άρσεις κορμού» ($p < .001$), και τέλος η δύναμη άνω άκρων σχετίζονταν με το τεστ «ντρίπλα με εναλλαγή χεριών» και με το τεστ «κάμψεις δικεφάλων με στήριξη στα γόνατα». Επιπλέον σημαντική βρέθηκε και η σχέση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας με τα τεστ, «γρήγορες επιτόπιες αναπηδήσεις», «άφηση-αναπήδηση-πιάσιμο μπάλας», «ντρίπλα με εναλλαγή χεριών», της ευλυγσίας κορμού με τα τεστ «δίπλωμα χαρτιού» και «κάμψεις δικεφάλων», της δύναμης άνω άκρων με τα τεστ «στάση με το κυρίαρχο πόδι» και «γρήγορες επιτόπιες αναπηδήσεις», και τέλος της ευκαμψίας κάτω μοίρας κορμού-αριστερά με το τεστ «αντιγραφής τετραγώνου» ($p < .005$). Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν κάποιες, κατά την εκτίμησή μας, τυχαίες και κάποιες ερμηνεύσιμες σχέσεις. Επίσης, φαίνεται ότι ο ΔΜΣ δεν μπορεί ακόμα να ερμηνεύσει τις επιδόσεις σε κινητικά και τεστ φυσικής κατάστασης. Ούτως ή άλλως η προσχολική ηλικία είναι μια περίοδος διαμόρφωσης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, μεταξύ αυτών και των κινητικών, αλλά και των σωματομετρικών παραμέτρων και τα όποια συμπεράσματα είναι σχετικά ανασφαλή.

Λέξεις – κλειδιά: FITNESSGRAM, BOT-2, ΔΜΣ, ΝΗΠΙΑ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ- ΕΠΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΕΝΑ ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΜΠΟΤΕΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ

PRELIMINARY TEST – RETEST EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY WITH PEDOMETERS IN A STRUCTURED COURSE WITH BOUNCE BOOTS IN ADULTS

ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ Ν., ΤΣΑΝΤΕΚΙΔΟΥ Μ., ΠΑΠΠΑΣ Ι., ΓΗΡΟΥΣΗ Φ., ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.

ANAGNOSTAKI N., TSANTEKIDOU M., PAPPAS I., GIROUSI F., MONASTIRIDI S.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

nafanag62@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία των βηματομέτρων και να καταγράψει το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας σε ένα πρόγραμμα ενηλίκων, με μπότες αναπήδησης. Το δείγμα αποτέλεσαν N=20 ενήλικες ηλικίας 18-53 ετών (5 άντρες και 15 γυναίκες). Τα βηματομέτρα ρυθμίστηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τους και τοποθετήθηκαν στη δεξιά άνω λαγόνια ακρολοφία των ασκούμενων, σε ειδική ζώνη-θήκη. Τα βηματομέτρα κατέγραψαν τα βήματα, την απόσταση σε χιλιόμετρα, τον χρόνο συμμετοχής σε λεπτά, τις θερμίδες και το λίπος σε γραμμάρια κατά τη διάρκεια ενός δομημένου προγράμματος άσκησης με μπότες αναπήδησης. Επιπλέον, υπολογίστηκαν τα βήματα ανά λεπτό από την στιγμή που ξεκίνησε το μάθημα έως και την λήξη του. Εξετάστηκε η αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου με την εφαρμογή του ενδοταξικού συντελεστή συσχέτισης (ICC). Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε δύο φορές για κάθε ενήλικα κάτω από τις ίδιες συνθήκες, ενώ το διάστημα από τη μία μέτρηση στην άλλη ήταν μία εβδομάδα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι ο συντελεστής ενδοταξικής συσχέτισης (ICC) ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλός για όλες τις μεταβλητές που εξετάστηκαν εκτός της μεταβλητής του χρόνου και οι τιμές κυμάνθηκαν από 0,66 έως 0,99. Στη διάρκεια του ωριαίου προγράμματος οι ασκούμενοι πραγματοποίησαν 5.226,07 βήματα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, τα βηματομέτρα αποτελούν αξιόπιστα εργαλεία καταγραφής και αξιολόγησης του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας σε ένα μάθημα με μπότες αναπήδησης σε ενήλικες ασκούμενους, και επιπλέον εάν αυτό είναι κατάλληλα δομημένο μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην αύξηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας με όλα τα οφέλη για την υγεία τους.

Λέξεις – κλειδιά: ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΝΔΟΤΑΞΙΚΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ (ICC), ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ, ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ



ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ

MOTIVATIONS OF ELDERLY PARTICIPATION IN EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY AND ITS ROLE IN THEIR QUALITY OF LIFE

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

TRIANATAFYLLOU O., COSTA G., ASTRAPELLOS K.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

olgatria4@phyed.duth.gr

Στην σημερινή κοινωνία με την αύξηση του βιοτικού επιπέδου, της βελτίωσης του τρόπου ζωής, καθώς και την εξέλιξη της ιατρικής και υγειονομικής περίθαλψης, ο ηλικιακός μέσος όρος του πλανήτη διαρκώς αυξάνεται. Ως αποτέλεσμα αυτών καθώς και της υπογεννητικότητας, είναι ν' αυξάνεται σημαντικά το ποσοστό των ηλικιωμένων ατόμων σε σχέση με το γενικό σύνολο του πληθυσμού. Η τρίτη ηλικία (άτομα 65 ετών και άνω) είναι μία πληθυσμιακή ομάδα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά υγείας και διαφορετικές ανάγκες. Η διατήρηση της καλής υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας, επηρεάζεται άμεσα από την ποιότητα ζωής του και αποτελεί μέριμνα της δημόσιας υγείας στις προηγμένες χώρες. Μεγάλος προβληματισμός των ερευνητών ήταν η δημιουργία αξιόπιστων μεθόδων και η συλλογή και αξιολόγηση πληροφοριών σχετικά με παθήσεις που ταλαιπωρούν τους ηλικιωμένους και τις επιδράσεις στην ποιότητα της ζωής τους, καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισης τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετασθούν, ν' αναλυθούν και να καταγραφούν τα κίνητρα συμμετοχής των ηλικιωμένων ατόμων στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα και πως αυτή επιδρά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η μεθοδολογία αφορά βιβλιογραφική ανασκόπηση. Η αναζήτηση της Ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας έγινε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, Pubmed και Science Direct. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση ήταν ηλικιωμένοι, ποιότητα ζωής, φυσική δραστηριότητα, άσκηση. Τα φίλτρα που χρησιμοποιήθηκαν είχαν να κάνουν με την χρονολογία των μελετών που λαμβάνουν χώρα από το 2000 έως και το 2020. Τ' αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εξελικτικές αλλαγές που εμφανίζονται με την πάροδο της ηλικίας σε όλο το σύστημα του οργανισμού δεν οφείλονται τόσο στο ίδιο το γήρας αλλά είναι αποτέλεσμα νόσησης από διάφορες παθήσεις, καθώς και της υποκινητικότητας. Ένας μεγάλος αριθμός ηλικιωμένων πάσχει από χρόνια νοσήματα όπως σακχαρώδης διαβήτης, αρτηριακή υπέρταση, οστεοπόρωση, αρθρίτιδα, αλτσχάιμερ, κατάθλιψη. Συμπεράσματα: Ο ρόλος της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας είναι καταλυτικός τόσο για την σωματική όσο και την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Η συγκεκριμένη μελέτη ίσως βοηθήσει μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων να συνειδητοποιήσει τον καθοριστικό ρόλο που παίζει η άσκηση και φυσική δραστηριότητα στην βελτίωση της υγείας τους και της ζωής τους, έτσι ώστε να έχουν ενεργή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες που ταιριάζουν στην ιδιοσυγκρασία του κάθε ηλικιωμένου.

Λέξεις – κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

AQUATICITY TRAINING FOR ACTIVE LIFESTYLE AND WELLBEING IN ADOLESCENTS WITH HIGH LEVELS OF STRESS AND LACK OF INTEREST FOR PHYSICAL ACTIVITY

VARVERI D.¹, SAKKAS G.², ZIAKKAS V.¹

¹UNIVERSITY OF THESSALY

²LEISURE INSIGHTS CONSULTANCY

dvarveri@yahoo.gr

Worldwide, 3 in 4 adolescents (aged 11–18 years), do not currently meet the global recommendations for physical activity (60 min daily of moderate-to-vigorous intensity physical activity) set by World Health Organization (WHO). From early childhood onwards, physical activity tends to decline with age, and a large drop occurs in late adolescence between ages 15 and 18, with boys being more active than girls. Multiple researches in adolescents (17-18 years) have reported high levels of psychological distress during the period that they were trying to improve academic performance in high school. It is well-known that the use of sport as a vehicle can foster the biopsychosocial development in youth population achieving crucial outcomes such as health, learning, empowerment, protection, social integration and more. Nevertheless, little is known about the specific content and design that modern aquatic training programs should have in order to bring positive outcomes and enhance sport participation in adolescents who show to develop common risk factors (i.e., inactivity, stress) for chronic non-communicable diseases. This study represents an effort to develop a better understanding of, and potential solutions for, health and wellbeing during adolescence and establish aquatic programs in global sport agendas. By mapping the biopsychosocial outcomes from a specialized aquatic program for youths will hopefully prove useful to future theorizing and research about humans' interaction with the water environment for health, performance, recreation and therapy. The findings can strongly contribute to the Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 which targets on a 15% relative reduction in the global prevalence of physical inactivity in adults and in adolescents by 2030. The research objectives were (i) to examine how an aquaticity program impacts the physical and psychosocial parameters of adolescents who have high levels of perceived stress and lack of interest for physical activity and (ii) to investigate strategies and management processes for the provision and adequate support of the aquaticity program delivery and how it can be integrated into the common field of public policy and administration of physical activity, sports development and social inclusion programs for children and youths.

Keywords: SPORT-FOR HEALTH, SPORT-FOR DEVELOPMENT, ACTIVE LIFESTYLE, HOLISTIC PROGRAMS FOR PHYSICAL ACTIVITY



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΑΦ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

PHYSICAL ACTIVITY, MOTOR PROFICIENCY AND SOCIAL COMPETENCY OF CHILDREN WITH ASD: A CASE STUDY

ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ.¹, ΜΑΝΙΑΔΑΚΗ Κ.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΚΕΛΑΡΑΚΙ Α.¹, ΜΑΝΙΑΔΑΚΙ Κ.², ΚΟΥΡΤΕΣΙΣ Τ.¹, ΚΑΜΒΑΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WEST ATTICA

dkelaraki@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει και να αναλύσει, δεδομένα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), κινητικής επιδεξιότητας (ΚΕ) και κοινωνικής επάρκειας (ΚΕπ) παιδιών με ΔΑΦ. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 6 παιδιά ηλικίας 7 έως 10 ετών, 3 αγόρια και 3 κορίτσια, με διάγνωση ΔΑΦ από επίσημα διαγνωστικά κέντρα. Μετρήθηκε η ΦΔ με το επιταχυνσιόμετρο Fitbit Flex-2, η ΚΕ με τη σύντομη έκδοση της δέσμης BOT-2 που αποτελείται από 14 τεστ και η ΚΕπ με την αντίστοιχη υποκλίμακα του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής (ΤΨΠ). Αναφορικά με τη ΦΔ και συγκεκριμένα με το χρόνο σε μέτρια έως έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ) η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε τιμές από 0 έως 60.57 λεπτά/ημερ. με ένα μόνο παιδί να επιτυγχάνει την ανώτερη τιμή και όλα τα υπόλοιπα να είναι κάτω από τα 11 λεπτά/ημερ. Αναφορικά με τις επιδόσεις στο BOT-2 όλα τα άτομα του δείγματος κατατάσσονται στην χαμηλότερη κατηγορία επιδόσεων (1) που αφορά τις κινητικές δυσκολίες. Τέλος, αναφορικά με την ΚΕπ όλα τα παιδιά σκόραραν κάτω από τους 41 βαθμούς που υποδηλώνει κοινωνικές δυσκολίες. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων δεν αναδεικνύει ερμηνεύσιμες σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών και θα χρειαστεί προσθήκη ποιοτικών μεταβλητών και διαρκής παρακολούθηση των τιμών, προκειμένου να υπάρχουν ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Λέξεις – κλειδιά: MVPA, BOT-2, FITBIT FLEX-2, ΤΕΣΤ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΑΦ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

PHYSICAL ACTIVITY, SCHOOL AND EMOTIONAL COMPETENCY AND BEHAVIORAL PROBLEMS OF CHILDREN WITH ASD: A CASE STUDY

ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ.¹, ΜΑΝΙΑΔΑΚΗ Κ.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

ΚΕΛΑΡΑΚΙ Α.¹, ΜΑΝΙΑΔΑΚΙ Κ.², ΚΟΥΡΤΕΣΙΣ Τ.¹, ΚΑΜΒΑΣ Α.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²UNIVERSITY OF WEST ATTICA

dkelaraki@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει και να αναλύσει, δεδομένα φυσικής δραστηριότητας, σχολικής και συναισθηματικής επάρκειας και προβλημάτων συμπεριφοράς παιδιών με ΔΑΦ. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 6 παιδιά ηλικίας 7 έως 10 ετών, 3 αγόρια και 3 κορίτσια, με διάγνωση ΔΑΦ από επίσημα διαγνωστικά κέντρα. Μετρήθηκε η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και συγκεκριμένα ο χρόνος σε μέτρια έως έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ) με το επιταχυνσιόμετρο Fitbit Flex-2, και οι υπόλοιπες τρεις παράμετροι με τις αντίστοιχες υποκλίμακες του Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής (ΤΨΠ). Τα αποτελέσματα έδειξαν τιμές από 0 έως 60.57 λεπτά/ημερ. σε ΜΕΦΔ και χαμηλές επιδόσεις στη σχολική και συναισθηματική επάρκεια. Στα προβλήματα συμπεριφοράς διαπιστώνουμε τιμές (44-61) που υποδεικνύουν κάποια προβλήματα σε αρκετά παιδιά. Αξίζει να σημειωθεί ότι το παιδί με την υψηλότερη ΜΕΦΔ (60.57 λεπτά/ημερ.) εμφάνισε τιμές 40, 30 για την σχολική και συναισθηματική επάρκεια αντίστοιχα που είναι πολύ χαμηλότερες από το μέσο όρο και 50 για τα προβλήματα συμπεριφοράς που αντικατοπτρίζει τιμή που ανήκει στο μέσο όρο αυτής της κατηγορίας. Χρειάζεται περεταίρω ανάλυση των αποτελεσμάτων προκειμένου να αναδειχθούν εκείνοι οι δείκτες που εμφανίζουν με καλύτερο τρόπο το προφίλ των παιδιών του δείγματος, ώστε να οδηγηθούμε σε ασφαλέστερα συμπεράσματα. Επιπλέον η προσθήκη στις μετρήσεις, κάποιων ποιοτικών μεταβλητών, ενδέχεται να βελτιώσει την εικόνα που παρουσιάζεται αυτή τη στιγμή.

Λέξεις – κλειδιά: MVPA, FITBIT FLEX-2, ΤΕΣΤ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY IN BONE CONDITION IN POST MENOPAUSAL WOMEN

**ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α., ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.,
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**

**BALAMPANOS D., NTALLARIS A., PROTOPAPA M., RETZEPIS N., PANTAZIS D., MICHALOPOULOU M., AVLONITI A.,
CHATZINIKOLAOU A.**

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

dimitrisbalabanos@hotmail.com

Παρότι η κορυφαία οστική μάζα επιτυγχάνεται κατά την 3η δεκαετία ζωής, ο οστικός ιστός παραμένει μεταβολικά ενεργός καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου και μακροχρόνια προπονητικά προγράμματα φαίνεται πως μπορούν να μειώσουν τον ρυθμό απώλειας οστικής μάζας που παρατηρείται με τη γήρανση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της οστικής κατάστασης μεταξύ μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών με διαφορετικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.

Στην μελέτη συμμετείχαν 35 υγιείς μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες ηλικίας 50-70 ετών χωρίς προηγούμενο αθλητικό ιστορικό, οι οποίες χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η ομάδα των φυσικά δραστήριων (ΦΔ: 16, Ηλικία: $59 \pm 7,09$ έτη, Ύψος: $162,14 \pm 5,83$ cm, Βάρος: $68,23 \pm 7,47$ kg, ΔΜΣ: $25,89 \pm 2$ kg/m²) αποτελούνταν από γυναίκες που συμμετείχαν ενεργά (>3 εβδομαδιαίως) σε οργανωμένες μορφές άσκησης τα τελευταία 2 έτη κι η ομάδα μη φυσικά δραστήριων γυναικών (ΜΦΔ: 19, Ηλικία: $57.63 \pm 6,18$ έτη, Ύψος: $161,18 \pm 6,23$ cm, Βάρος: $67,11 \pm 7,22$ kg, ΔΜΣ: $25,83 \pm 2,34$ kg/m²).

Η αξιολόγηση της οστικής πυκνότητας (BMD) και της περιεκτικότητας των οστών σε μέταλλα (BMC) πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας στο σύνολο του σώματος (TB) και στην περιοχή των ισχίων (H) και συγκεκριμένα στον αυχένα του μηριαίου οστού (N), τον τροχαντήρα (T), του τριγώνου Ward (W) και τον άξονα του μηριαίου οστού (S).

Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με την ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα. Ως προς την BMC οι δύο ομάδες διέφεραν στατιστικά μόνο στη συνολική περιεκτικότητα του ισχίου (ΦΔ: $30,05 \pm 2,66$ g ΜΦΔ: $27,88 \pm 3,12$ g) και του τροχαντήρα (ΦΔ: $15,44 \pm 1,57$ g ΜΦΔ: $14,16 \pm 1,59$ g) αν και η τάση για αυξημένη BMC παρατηρήθηκε σε όλες τις ανατομικές περιοχές.

Ως προς την BMD (g/cm²) οι δύο ομάδες διέφεραν στατιστικά σημαντικά στο σύνολο του σώματος (ΦΔ: $1,053 \pm 0,058$ g/cm² ΜΦΔ: $1,08 \pm 0,075$ g/cm²), στο ισχίο (ΦΔ: $0,947 \pm 0,091$ g/cm² ΜΦΔ: $0,874 \pm 0,091$ g/cm²) και στον άξονα (ΦΔ: $1,13 \pm 0,104$ g/cm² ΜΦΔ: $1,035 \pm 0,121$ g/cm²) του μηριαίου οστού. Τάση για υψηλότερη BMD διαπιστώθηκε σε όλα τα ανατομικά σημεία για την ομάδα ΦΔ. Τα ευρήματα της μελέτης, δείχνουν πως η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ακόμα και κατά την 6^η και 7^η δεκαετία ζωής μπορούν να επιφέρουν οστεγενετικές επιδράσεις και να αποτελέσουν εν δυνάμει πρόληψη της προοδευτικής οστικής φθοράς που επέρχεται με τη γήρανση.

Λέξεις – κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ, ΟΣΤΟ



E-POSTER PRESENTATIONS

Physical Activity



INDEX

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ



INDEX

Ελληνικά

A

ΑΓΓΕΛΗΣ, Α.	30
ΑΓΓΕΛΗΣ Λ.	314, 315, 331
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.	70, 71, 72, 156, 347, 372
ΑΓΙΛΑΡΑ Γ.Ο.	309
ΑΓΡΑΦΙΩΤΗ Γ.	253
ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	212
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Μ.	320, 321
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Χ.	78
ΑΙΒΑΛΙΩΤΗΣ Σ.	329
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ.	134, 300
ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ Α.	26
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ Π.	150, 151, 170, 171
ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.	104, 105, 106, 108, 112, 280
ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.	122, 123
ΑΜΠΡΑΣΗ Λ.	124, 125
ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ Ν.	283, 376
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Χ.	145
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ Ε.	350
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Σ.	36, 37
ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Κ.	270, 271, 275
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.	170, 171
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.	122, 123, 124, 125, 156
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	84, 85
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.	45
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Α.	170
ΑΡΓΥΡΕΑΣ Ν.	21
ΑΡΓΥΡΙΑΔΟΥ Ε.	77
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	311, 314
ΑΡΜΑΚΟΛΑΣ Ε.	323
ΑΡΜΑΤΑΣ Β.	173, 174, 177
ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗ Ε.	325
ΑΣΑΡΙΔΗΣ Π.	77
ΑΣΤΑΡΑ Κ.	89, 90, 93, 351
ΑΣΤΕΡΙΑΔΟΥ Μ.	368
ΑΣΤΡΑΠΕΛΟΣ Κ.	128, 142, 149, 217, 218, 377
ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΥ Ξ.	142
ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ.	339, 340
ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ Β.	138, 139, 148, 303
ΑΥΘΕΝΤΟΠΟΥΛΟΥ Ν.	374
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.	157, 178, 179, 216, 277, 282, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 333, 381
ΑΧΛΑΤΗΣ Β.	234, 266

B

ΒΑΒΟΥΓΙΟΣ Γ.	89, 90, 93, 351
ΒΑΓΙΑΝΟΣ Δ.	187, 189
ΒΑΔΙΚΟΛΙΑΣ Κ.	70, 190, 347
ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ Α.	322
ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Μ.	105
ΒΑΡΚΑΣ Ι.	333
ΒΑΡΣΑΜΗ Ε.	75
ΒΑΡΣΑΜΙΔΟΥ Κ.	160
ΒΑΣΙΛΑΚΑΚΟΣ Ι.	289
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.	76
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Π.	96
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ Κ.	268
ΒΕΚΡΗ Π.	149, 217
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.	116, 210, 230, 338, 340, 362, 363, 364, 366, 369, 370, 371, 374
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.	122, 123, 124, 125, 319
ΒΙΣΚΑΔΟΥΡΑΚΗ Μ.	99
ΒΛΟΤΙΝΟΥ Π.	190, 347
ΒΟΛΑΚΛΗ Μ.	272

ΒΟΛΑΚΛΗΣ Κ.	14, 17, 30
ΒΟΤΙ Ν.	370
ΒΟΤΣΗΣ Π.	288
Βουτσελά, Α.	20

Γ

ΓΑΒΡΙΗΛ Ε.	185
ΓΑΛΑΙΟΥ Α.	340
ΓΑΛΑΝΟΥ Α.	203
ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.	145
ΓΑΡΔΙΚΗ Χ.	186
ΓΑΡΝΕΛΗΣ Γ.	222
ΓΑΣΠΑΡΗ Β.	231
ΓΑΤΣΟΥΛΙΑ Π.	322
ΓΔΟΝΤΕΛΗ Κ.	121
ΓΕΡΜΟΛΑ Δ.	339
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.	169, 212, 318
ΓΕΩΡΓΑΡΟΥΔΗ Κ.	195
ΓΕΩΡΓΟΜΑΝΟΣ Σ.	79
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α.	288
ΓΗΡΟΥΣΗ Φ.	115, 283, 376
ΓΙΑΓΚΑΖΟΓΛΟΥ Π.	26
ΓΙΑΖΙΤΣΙΟΓΛΟΥ Σ.	75
ΓΙΑΚΑΣ Ι.	235
ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Ν.	77
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.	49, 109, 172, 232, 298, 299, 319, 320, 321, 324, 325, 334, 335
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.	325
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.	182, 257
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.	70, 71, 72, 75
ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Ι.	106
ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.	122, 123, 124, 125
ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ.	70
ΓΙΑΤΡΑΚΟΣ Μ.	240
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.	15, 52, 222, 223, 224, 225, 241, 242, 243
ΓΙΤΣΗ Ι.	49
ΓΙΩΡΑΣ Β.	187
ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.	277, 327, 329
ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π.	132
ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ.	298, 299, 321
ΓΚΟΥΡΛΙΤΣΑΣ Σ.	214, 357
ΓΚΟΥΦΑΣ Ε.	207
ΓΚΡΕΚΙΔΗΣ Α.	70
ΓΚΡΟΣΙΟΣ Π.	173
ΓΟΥΒΑΛΑ Ι.Ν.	79
ΓΟΥΔΑΣ Μ.	200, 201, 202, 233, 356
ΓΟΥΛΗΣ Δ.Γ.	24
ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.	81, 105, 144
ΓΟΥΜΑΛΑΤΣΟΣ Π.	87
ΓΟΥΝΑΡΗΣ Ε.	357
ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.	71, 72, 97, 156, 172, 175, 176, 320, 321, 324, 325, 334, 335
ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ Κ.	89, 90, 93, 351
ΓΟΥΡΖΗ Μ.	375
ΓΟΥΡΙΔΟΥ Ε.	319
ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.	196

Δ

ΔΑΚΟΥ Μ.	81, 82
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.	160
ΔΑΜΠΑ Α.	26
ΔΑΜΠΑΣΗΣ Χ.	280
ΔΑΝΙΑ Α.	195, 199, 308, 339, 362
ΔΑΝΙΗΛ Ζ.	89, 90, 93, 351
ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Π.	246
ΔΑΝΙΗΛΙΔΗΣ Χ.	246



ΔΑΡΑΚΗ Δ.	79, 253
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ Κ.	15
ΔΕΔΕΣ Β.	258
ΔΕΛΗΒΕΛΙΩΤΗΣ Ο.	177
ΔΕΡΜΟΥ Ε.	358
ΔΕΡΡΗ Β.	80, 108, 354, 355
ΔΗΜΑΚΑΚΟΣ Π.	174
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ι.	173
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.	197
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	254
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	126
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ Σ.	138, 139
ΔΙΓΑΛΕΤΟΥ Μ.	235
ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.	20
ΔΟΛΩΜΑ Δ.	275
ΔΟΝΤΗ Α.	231
ΔΟΝΤΗ Ο.	231
ΔΟΥΔΑ Ε.	86, 92, 95, 96, 97, 99, 100, 179, 185, 206, 216, 223, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 272, 274, 276, 278, 286, 326, 352, 359
ΔΟΥΜΠΕΝΙΔΟΥ Μ.	147, 304
ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ Δ.	333
ΔΡΑΚΟΥ Α.	143
ΔΡΟΥΖΑΣ Β.	224

Ε

ΕΚΙΖΟΓΛΟΥ Μ.	78
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Γ.	170, 171
ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α.	36, 37
ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Θ.	183, 184
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ.	354, 355
ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ.	183, 184, 342
ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Β.	199
ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	203

Ζ

ΖΑΒΟΛΑΣ Γ.	225, 362
ΖΑΓΙΑΚΟΥ Φ.	164
ΖΑΜΠΑΚΗΣ Α.	326, 329, 332
ΖΑΡΑΓΚΑΣ Χ.	358, 365
ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ Π.	234, 266
ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.	76, 78, 79, 253
ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.	289, 323
ΖΕΡΒΟΥ Ο.	143
ΖΕΤΟΥ Ε.	122, 123, 124, 125, 319, 320, 321, 334, 335
ΖΗΣΗ Μ.	309
ΖΛΑΤΙΛΙΔΗΣ Δ.	334, 335
ΖΩΗΣ Χ.	24

Η

ΗΛΙΑ Α.	160
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Ι.	190, 347
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	95, 227, 269, 270, 271
ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ Η.	14

Θ

ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Κ.	36, 37
ΘΑΝΟΣ Γ.Κ.	21
ΘΑΝΟΣ Θ.	358
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ Σ.	197
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι.	233
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ν.	12
ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.	288
ΘΕΟΔΩΡΟΥ Ι.	330, 333
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	21
ΘΩΜΟΣ Η.	91

Ι

ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ Π.	22
ΙΜΑΝΙΜΙΔΗΣ Κ.	28
ΙΣΠΥΡΑΙΔΗΣ Ι.	164, 165, 166, 167, 173, 174, 175, 176, 177, 277, 331
ΙΣΠΥΡΑΙΔΗΣ Μ.	167
ΙΣΣΑΡΗ Φ.	46
ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ Π.	169, 318
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Π.	90

Κ

ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π.	92, 95, 98, 227, 263, 270, 271, 273
ΚΑΖΑΚΗ Μ.	25
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.	210, 369, 370, 371, 374
ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ Κ.Β.	297
ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Π.	89, 90, 93, 351
ΚΑΛΟΥΔΗΣ Ι.	212
ΚΑΛΤΣΟΝΟΥΔΗ Κ.	45
ΚΑΜΕΑΣ Ν.	112
ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ Ε.	200
ΚΑΜΠΑΣ Α.	116, 211, 214, 286, 315, 329, 330, 332, 333, 357, 375, 379, 380
ΚΑΝΕΛΛΟΥ Μ.	69
ΚΑΝΤΖΑΣ Α.Α.	366
ΚΑΠΕΤΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Χ.	49
ΚΑΠΙΔΗΣ Π.	124, 125
ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗ Α.	258
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	116, 375
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ Α.	333
ΚΑΡΑΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν.	275
ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ Λ.	121, 126, 303
ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Μ.	14
ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.	24, 99, 100, 206, 260, 265, 269, 274, 275, 276, 352, 359
ΚΑΡΑΜΙΧΟΥ Ζ.	253
ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ Δ.	84, 85
ΚΑΡΑΝΙΚΑ Π.	182, 257
ΚΑΡΑΝΤΖΟΥΝΗ Β.	344
ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Α.	204, 205
ΚΑΡΑΤΖΑΝΟΣ Ε.	24
ΚΑΡΑΤΖΕΤΖΟΥ Σ.	347
ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.	169, 212, 318
ΚΑΡΑΦΥΛΛΗΣ Α.	108
ΚΑΡΝΑΡΟΥ Κ.	47, 48
ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.	45, 46, 210, 338
ΚΑΡΦΗΣ Β.	74
ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.	115
ΚΑΤΕΡΗΣ Κ.	80
ΚΑΤΣΑΡΟΥ Δ.	315
ΚΑΤΣΑΡΟΥ Ζ.	75
ΚΑΤΣΙΜΑΝΗ Α.	100, 265, 352
ΚΑΤΣΩΝΗ Β.	133
ΚΑΦΡΑΜΑΝΗ Ε.	47, 48
ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ.	379, 380
ΚΕΛΛΗΣ Ε.	15, 36, 37, 38, 39, 66
ΚΕΛΛΗΣ Σ.	22
ΚΕΝΑΝΙΔΟΥ Π.	203
ΚΕΡΑΣΟΒΙΤΗΣ Ν.	16, 18
ΚΙΟΥΣΗ Φ.	369, 370, 371
ΚΟΘΡΟΥΛΑΣ Δ.	150, 151
ΚΟΚΚΙΝΕΛΗ Κ.	187, 189
ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.	259
ΚΟΚΚΟΤΗΣ Χ.	70
ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ Α.	200, 201, 202, 356
ΚΟΝΔΥΛΗΣ Κ.	179
ΚΟΝΤΟΥ Μ.	115, 183, 184
ΚΟΡΟΒΙΛΑ Δ.	308
ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.	91



INDEX

ΚΟΣΜΗΣ Γ.	246	ΜΑΝΤΕΚΑΣ Ι.	294
ΚΟΣΜΙΔΟΥ Ε.	143	ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.	154, 164, 165, 166, 167, 173, 174, 177
ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.	374	ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ Γ.	121, 126
ΚΟΤΑΝΙΔΗΣ Γ.	274	ΜΑΝΤΖΩΡΟΥ Ε.	41, 145
ΚΟΤΣΑΚΗΣ Π.	38, 39, 66	ΜΑΡΓΩΝΗΣ Κ.	179, 310, 311, 314, 330
ΚΟΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Π.	52	ΜΑΡΙΔΑΚΗ Μ.	24
ΚΟΤΣΙΚΟΣ Ι.	177	ΜΑΡΚΑΤΗ Α.	46, 114
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.	76, 78, 79, 253	ΜΑΡΤΙΝΙΔΗΣ Π.Φ.	178
ΚΟΥΛΗ Ο.	196	ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.	251, 354, 355
ΚΟΥΛΟΥΤΜΠΑΝΗ Κ.	338	ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ.	111
ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ Α.	97	ΜΑΣΤΡΟΠΑΥΛΟΣ Ε.	99, 264, 265, 269, 275
ΚΟΥΝΑΛΑΚΗ Ε.	253	ΜΑΤΣΟΥΝΗΣ Μ.	270, 271
ΚΟΥΝΑΛΑΚΗΣ Σ.	261, 268	ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.	140, 141, 142, 144, 294, 300, 302
ΚΟΥΡΟΥ Μ.	120	ΜΑΥΡΑΚΗ Π.	260, 264, 265, 269, 343
ΚΟΥΡΤΣΗΣ Θ.	76, 186, 357, 372, 379, 380	ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.	160
ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ Α.	12, 133	ΜΑΥΡΙΔΗΣ Κ.	222
ΚΟΥΤΡΑΣ Β.	358	ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΩΤΗ Χ.	77
ΚΟΥΤΡΑΣ Χ.	16	ΜΑΥΡΩΤΑΣ Γ.	9
ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Α.	334, 335	ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.	84, 85
ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ.	339, 340	ΜΗΝΑ Σ.	275
ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.	210, 254, 339	ΜΗΤΑΚΟΣ Β.	89, 90, 93, 351
ΚΡΙΜΙΖΗ Ι.	168	ΜΗΤΚΑΚΗΣ Ι.	310, 314
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι.	289	ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.	84, 85, 164, 165, 166, 167, 173, 174, 177
ΚΥΠΡΑΙΟΣ Γ.	258	ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ Μ.	79
ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.	177	ΜΙΚΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Ε.	274
ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΣ Δ.	21	ΜΙΛΤΣΗΣ Γ.	111
ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Μ.	197	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Γ.	84, 85
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Θ.	53, 54	ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ Α.	168
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Π.	194, 198	ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	100, 315, 352, 372, 373, 375, 381
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Χ.	20, 232	ΜΙΧΕΛΗ Ε.	143
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Δ.	194	ΜΙΧΟΥ Β.	350
ΚΩΣΤΑ Γ.	131, 142, 149, 217, 218, 301, 302, 305, 377	ΜΙΧΟΥΛΗ Ε.	128
ΚΩΣΤΑΚΗΣ Β.	301	ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΔΗ Σ.	115, 283, 376
ΚΩΣΤΕΝΙΔΟΥ Α.	203	ΜΟΣΧΟΣ Γ.	211
ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Ι.	261, 268	ΜΟΥΡΤΣΙΑΠΗΣ Α.	258
ΚΩΣΤΙΚΙΑΔΗΣ Ι.	158	ΜΟΥΣΙΤΣΑ Ε.	242
ΚΩΤΣΗΣ Π.	140, 141	ΜΠΑΓΚΑΣ Δ.	222
ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν.	36, 37	ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ.	172, 324
ΚΑΙΟΓΛΟΥ V.	369	ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.	179, 277, 310, 312, 315, 327, 331, 373, 381
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι.	323	ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.	105
		ΜΠΑΜΠΙΧΑ-ΝΙΝΟΥ Η.	207
Λ		ΜΠΑΝΙΩΤΗΣ Κ.	22
ΛΑΖΑΡΗ Β.	226, 228	ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.	160, 189, 243
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.	86, 106	ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Χ.	274
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Σ.	216	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Β.	342
ΛΑΣΚΑΡΗΣ Ν.	165	ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.	169, 318
ΛΑΨΑΝΗΣ Κ.	170, 171	ΜΠΑΤΖΑΚΑΣ Κ.	179
ΛΕΡΟΥ Β.	207	ΜΠΑΤΡΑΚΟΥΛΗΣ Α.	134
ΛΗΜΝΙΩΤΗ Μ.Ζ.	75, 250	ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.	185, 186, 272, 327, 343, 345
ΛΙΓΔΑΣ Φ.	301	ΜΠΕΓΚΟΥ Μ.	277, 313
ΛΙΛΗ Π.	157, 282	ΜΠΕΚΙΑΡΗ Α.	211
ΛΙΟΡΑ Ε.	276	ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.	80, 204, 205, 206, 232, 235, 359
ΛΟΛΑ Α.	295, 296	ΜΠΕΝΕΚΑ Α.	15, 16, 18, 32, 52, 53, 54, 241, 242
ΛΟΥΓΚΑ Φ.	178	ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.	157, 160, 186, 282
ΛΥΚΟΥΔΗΣ Β.	41, 145	ΜΠΛΑΝΤΑΣ Η.	171
ΛΥΜΠΕΡΗ Μ.	207	ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.	17, 25, 30, 91, 158
		ΜΠΟΓΙΑΤΖΗ Μ.	203
Μ		ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΗΣ Ε.	175, 176
ΜΑΓΓΙΝΑ Κ.	150, 151	ΜΠΟΓΙΑΤΖΙΔΟΥ Α.	175, 176
ΜΑΔΕΜΛΗ Λ.	368	ΜΠΟΤΗ Ν.	369, 370, 371
ΜΑΚΡΗ Γ.	241	ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.	168
ΜΑΛΛΙΟΥ Π.	33, 40, 52, 53, 54, 241, 242, 243	ΜΠΟΥΤΛΑΣ Σ.	89, 90, 93, 351
ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Α.	84, 85	ΜΥΡΚΟΣ Α.	259
ΜΑΝΕΤΑΣ Ι.	343		
ΜΑΝΙΑΔΑΚΗ Κ.	379, 380	Ν	
ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ Ζ.	165	ΝΑΣΙΟΥ Ε.	302



ΝΕΝΟΓΛΟΥ Ι.	345, 346
ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΥ Ε.	369, 370, 371
ΝΙΚΑΤΣΙΟΥ Ζ.	295, 296
ΝΙΚΕΛΛΗΣ Σ.	179
ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Α.	184
ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Μ.	47, 48, 69
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	268
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΖΑΡΚΑΔΟΥΛΑ Γ.	143
ΝΟΥΣΙΑΣ Α.	21
ΝΤΑΚΟΥΛΑΣ Κ.	154
ΝΤΑΚΟΥΡΗΣ Β.	143
ΝΤΑΛΙΑΝΗ Μ.	130, 215
ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ Φ.	130, 215
ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α.	312, 381
ΝΤΟΒΟΛΗ Α.	295, 296
ΝΤΟΛΙΑ Α.	183
ΝΤΟΜΑΛΗ Σ.	161
ΝΤΟΜΠΡΙΚΗ Ε.	146

Ο

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Θ.	309
ΟΚΚΑΣ Σ.	18
ΟΥΡΔΑ Δ.	20

Π

ΠΑΓΚΟΥΤΣΟΥ Τ.	207
ΠΑΛΗΟΓΙΑΝΝΗ Μ.	108
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Α.	261
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Γ.	17, 30
ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ.	258
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.	179, 313, 314, 326, 330, 331, 332, 381
ΠΑΝΤΕΛΗ Χ.	223
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	164, 165, 167
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Ε.	89, 90, 93, 351
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ.	169, 318
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.	196
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	170, 171
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	110
ΠΑΠΑΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Ε.Ζ.	295, 296
ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Α.	286
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Π.	224
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Α.	20
ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ Κ.	40
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Ζ.	87
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Κ.	333
ΠΑΠΑΞΑΝΘΗΣ Χ.	182
ΠΑΠΠΑ Μ.Κ.	49
ΠΑΠΠΑΣ Ι.	115, 283, 376
ΠΑΠΠΟΥΣ Α.	310, 311
ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.	158, 309
ΠΑΡΟΥΣΗΣ Κ.	30
ΠΑΡΤΕΜΙΑΝ Σ.	197
ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ Κ.	134
ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.	95
ΠΑΤΟΥΛΙΔΟΥ Β.	22
ΠΑΤΣΗ Χ.	183, 184
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ Α.	41, 253
ΠΑΤΣΟΥΡΑ Η.	71, 72
ΠΑΤΣΟΥΡΑ Ι.	224
ΠΑΥΛΙΔΟΥ Π.	275
ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ.	372, 373
ΠΕΡΡΕΑ Α.	258
ΠΙΤΣΗ Α.	75, 250, 251
ΠΛΕΞΙΔΑ Π.	231
ΠΛΙΟΓΚΟΥ Β.	365
ΠΟΖΙΔΟΥ Ε.	274

ΠΟΛΑΤΙΔΟΥ Γ.	27
ΠΟΛΙΤΗΣ Α.	338
ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε.	211
ΠΟΜΑΣΚΙ Γ.	22
ΠΟΥΓΙΟΥΡΟΣ Γ.	261
ΠΟΥΛΑΚΙΔΑΣ Δ.	41, 145
ΠΟΥΡΝΑΡΑ Ι.	363
ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.	104
ΠΡΑΣΚΙΔΟΥ Α.Κ.	77
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ Μ.	330, 332, 333, 381

Ρ

ΡΑΝΤΟΥ Β.	206, 359
ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ.	203
ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν.	311, 313, 326, 327, 329, 332, 381
ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ Π.	158
ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ Σ.	364
ΡΟΒΗΛΟΣ Α.	157, 222, 282
ΡΟΖΟΣ Θ.	313
ΡΟΖΟΥ Ε.	78
ΡΟΚΚΑ Σ.	75, 204, 205, 250, 251

Σ

ΣΑΒΒΑΚΗ Δ.	24
ΣΑΒΒΙΔΑΚΗΣ Α.	166
ΣΑΚΑΡΗΣ Α.	326
ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ Π.	53, 54
ΣΑΛΑΒΑΝΤΑΚΗ Χ.	275
ΣΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ Β.	114
ΣΑΛΕΠΗ Π.	305
ΣΑΜΑΡΑ Α.	102, 103
ΣΑΜΑΡΑ Ε.	128, 200, 201, 202, 356
ΣΑΜΑΡΑΣ Κ.	86
ΣΑΟΥΓΚΟΣ Ι.	275
ΣΑΡΔΗ Ε.	241, 269
ΣΑΡΡΗΣ Ν.	333
ΣΑΡΡΙΔΟΥ Φ.	49
ΣΒΥΝΟΣ Γ.	38, 39, 66
ΣΕΒΔΥΝΙΔΗΣ Β.	262, 310
ΣΕΛΕΜΙΔΗ Ε.	363
ΣΕΝΙΚΙΔΟΥ Γ.	44
ΣΗΚΟΒΑΡΗΣ Σ.	86, 95, 227, 269, 270, 271
ΣΙΟΡΟΒΙΓΚΑΣ ΣΤ.	99
ΣΚΟΡΔΗΣ Δ.	224
ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.	199, 212
ΣΜΗΛΙΟΣ Η.	19, 86, 87, 92, 95, 96, 97, 98, 99, 175, 176, 178, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 310, 311, 313, 314
ΣΜΙΤΙΑΝΟΥ Μ.	156
ΣΟΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	130
ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ Ε.	340
ΣΟΥΡΗ Γ.	319
ΣΟΥΡΛΑ Ε.	203
ΣΟΥΤΟΣ Κ.	214, 357
ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ Π.	224
ΣΠΑΝΟΥ Μ.	362
ΣΠΑΣΗΣ Α.	14, 86, 92, 96, 99, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 272, 274, 275, 276, 278
ΣΠΥΡΙΔΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	133
ΣΠΥΡΙΑΔΗΣ Ν.	42
ΣΤΑΘΑΚΗ Α.	144
ΣΤΑΚΟΣ Δ.	14
ΣΤΑΜΑΤΗΣ Α.	250, 251
ΣΤΑΜΟΥΛΗ Α.	136, 137
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.	262, 277, 312, 313, 314, 330, 331, 332, 333
ΣΤΑΥΡΑΚΙΔΟΥ Χ.	156
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.	309



INDEX

ΣΤΑΥΡΟΥ Β.	89, 90, 93, 351
ΣΤΑΥΡΟΥ Μ.	334, 335
ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.	362
ΣΤΑΥΡΟΥ Σ.	259
ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑΣ Α.	138, 139
ΣΤΕΦΑΝΙΔΗ Κ.	22
ΣΤΕΦΑΝΟΥ Γ.	256
ΣΤΕΦΑΣ Ε.	190
ΣΤΡΑΒΑΚΟΥ Ε.	161
ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ Ν.	71, 72
ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.	214

T

ΤΑΦΑ Τ.	260, 264, 265, 269
ΤΑΧΟΥΛΑΣ Κ.	89, 90, 93, 351
ΤΕΡΖΗΣ Γ.	19, 95, 158
ΤΕΡΖΟΥΔΗ Α.	190
ΤΕΡΠΟΥ Γ.	246
ΤΕΧΛΙΚΙΔΟΥ Ε.	187, 189
ΤΖΑΝΙΔΑΚΗΣ Ι.	256
ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.	12, 295, 296
ΤΖΙΩΡΑ Δ.	156
ΤΖΟΥΑΝΟΣ Ν.Ρ.	166
ΤΖΩΓΑ Α.	75, 250, 251, 354, 355
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.	87, 96, 99, 260, 264, 265, 269, 278
ΤΟΠΑΤΣΗ Α.	80
ΤΟΠΟΥΣΕΛΗ Φ.	342
ΤΟΥΛΟΥΔΗ Ε.	233
ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.	91, 161, 168
ΤΟΥΡΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ.	93, 351
ΤΡΑΜΠΑ Κ.	230
ΤΡΙΑΝΤΑΛΗ Κ.	365
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Ο.	218, 377
ΤΡΙΑΝΤΟΣ Ι.	167
ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι.	128
ΤΣΑΓΚΑΡΟΥΛΗΣ Χ.	277
ΤΣΑΚΙΡΙΔΗΣ Μ.	143
ΤΣΑΚΛΗΣ Π.	182, 257
ΤΣΑΚΥΡΙΔΗΣ Λ.	226, 270, 271, 273
ΤΣΑΛΗΣ Γ.	160
ΤΣΑΜΠΑΛΑΚΗΣ Ι.	122, 123, 124, 125
ΤΣΑΝΤΕΚΙΔΟΥ Μ.	283, 376
ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ Α.	174
ΤΣΑΟΥΣΗ Χ.	203
ΤΣΑΟΥΣΟΓΛΟΥ Α.	99
ΤΣΑΠΑΡΗ Ι.	107
ΤΣΑΡΔΑΚΛΗΣ Α.	103
ΤΣΕΓΚΟΥ Σ.	99, 278
ΤΣΙΑΚΙΡΗ Α.	190, 347
ΤΣΙΚΑΚΗΣ Α.	327
ΤΣΙΛΗΡΑ Μ.	207
ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ Α.	92, 95, 98, 227, 260, 263, 270, 271, 273
ΤΣΙΛΙΚΑΣ Δ.	290
ΤΣΙΠΤΣΙΟΣ Δ.	190, 347
ΤΣΙΡΙΜΩΝΑ Γ.	89, 90, 93, 351
ΤΣΙΤΣΙΜΑΚΑΣ Σ.	311
ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.	12, 132, 134, 142, 196, 235, 294, 300, 302
ΤΣΟΡΛΙΝΗ Α.	228
ΤΣΟΤΡΑΣ Π.	172, 324
ΤΣΟΥΚΑΛΑ Δ.	312, 327
ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ Ε.	214, 367
ΤΥΜΒΙΟΥ Ε.	131

Y

ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.	12, 131, 133, 136, 137, 144, 146, 147, 290, 294, 304

Φ

ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.	329, 375
ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.	74, 252
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.	212
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Δ.	134
ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.	75, 76, 80, 185, 204, 205, 250, 251, 354, 355
ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.	254
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε.	309
ΦΡΑΓΚΟΥ Μ.	300
ΦΥΡΓΑΔΗ Μ.	243
ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π.	373
ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε.	342
ΦΩΤΙΑΔΟΥ Σ.	70

X

ΧΑΙΡΟΠΟΥΛΟΥ Χ.	161
ΧΑΛΑΣΤΡΑ Ι.	320, 321
ΧΑΡΙΤΟΥ Σ.	339, 340
ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.	254
ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ.	233
ΧΑΣΚΗ Ε.	154
ΧΑΣΚΗΣ Α.	154
ΧΑΤΖΑΚΗ Δ.	161
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.	286
ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗ Ε.	297
ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Π.	215
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.	19, 95, 157, 178, 179, 216, 277, 282, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 333, 357, 373, 381
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ.	262
ΧΕΙΜΑΡΑΣ Δ.	322
ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Ε.	106, 111
ΧΡΗΣΤΟΥ Π.Φ.	326, 329
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Ν.	274
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Χ.	364

Ψ

ΨΗΦΑΣ Ι.	102
ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.	46, 231

Ω

ΩΡΟΛΟΓΑΣ Π.	160



Roman

A

ACHLATIS V.	234, 266
ADAMOPOULOU E.	212
AFTHENTOPOULOU N.	374
AGGELIS L.	314, 315, 331
AGGELOUSIS N.	70, 71, 72, 156, 347, 372
AGILARA G.O.	309
AGRAFIOTI G.	253
AVALIOTIS S.	329
ALBANIDIS E.	104, 105, 108, 112, 280
ALEXANDRIS K.	134, 300
ALEXOPOULOS P.	150, 151, 170, 171
ALMPANIDIS E.	106
AMPAS A.	333
AMPRASI E.	122, 123, 124, 125
ANAGNOSTAKI N.	283, 376
ANAGNOSTOPOULOS C.	145
ANASTASIADOU E.	350
ANASTASIOU S.	36, 37
ANASTASOPOULOU K.	270, 271, 275
Androhovici, M.i	13
ANDROUTSOPOULOS P.	170, 171
ANOYRKATI E.	129
ANTONIOU P.	122, 123, 124, 125, 156
ANTONOPOULOS K.	84, 85
APOSTOLIDIS N.	45
APOSTOLIDIS I.	291
APOSTOLOPOULOU A.	170
ARAMPATZIS A.	68
ARCHIMANDRITI E.	325
ARGIRIADOU E.	77
ARGIROPOULOS D.	311, 314
ARGYREAS N.	21
ARMAKOLAS E.	323
ARMATAS V.	173, 174, 177
ASARIDIS P.	77
ASONITOU K.	339, 340
ASTARA K.	89, 90, 93, 351
ASTERIADOU M.	368
ASTRAPELLOS K.	128, 142, 149, 217, 218, 377
ASTRAPELLOU X.	142
ATAS A.	248
ATHANASIOU C.	78
ATHANASIOU M.	320, 321
AVGERINOY V.	138, 139, 148, 303
AVLONITI A.	157, 178, 179, 216, 277, 282, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 333, 381

B

BAKODIMOS G.	172, 324
BALABANOS D.	179, 277, 310, 312, 315, 327, 331, 373, 381
BALOIYANNIS I.	94, 267
BAMPALIS C.	105
BAMPICHA-NINOY I.	207
BANIOTIS K.	22
BARKOUKIS V.	342
BATATOLIS C.	169, 318
BATRAKOULIS A.	134
BATSIΟΥ S.	185, 186, 264, 327, 343
BATZAKAS K.	179
BAXEVANI C.	274
BAXEVANI M.	160, 189, 243
BEBETSOS E.	80, 204, 205, 206, 232, 235, 359
BEGKOU M.	277, 313

BEKIARI A.	211
BELLIS G.	247, 248
BENKA A.	15, 16, 18, 52, 53, 54, 242
BERBERIDOU F.	157, 160, 186, 282
BLANTAS I.	170, 171
BOGDANIS G.	17, 91, 158
BOGIATZIDIS E.	175, 176
BOGIATZIDOU A.	175, 176
BOGIATZI M.	203
BOTI N.	371
BOTONIS P.	168
BOUNTLIAKIS P.	62
BOUHLAS S.	89, 90, 93, 351

C

CAMACHO P.	284, 285
CAZAN L.M.	341
CHAIROPOULOU C.	161
CHALASTRA I.	320, 321
CHALDOGERIDIS A.	291
CHARITONIDIS C.	254
CHARITOU S.	339, 340
CHASKI E.	154
CHASKIS A.	154
CHATZAKI D.	161
CHATZIGEORGIDIS A.	286
CHATZIGIANNI E.	297
CHATZIKONSTANTINOY P.	215
CHATZINIKOLAOU A.	19, 95, 157, 178, 179, 216, 277, 282, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 333, 357, 373, 381
CHATZINIKOLAOU S.	262
CHEIMARAS D.	322
CHOUMERIANOS E.	106
CHRISTODOULOU N.	274
CHRISTOFORIDIS C.	364
CHRISTOU P.F.	326, 329
CONSTANTINIDIS P.	194, 198
CONSTANTINIDOU D.	194
CORDERO O. GONZÁLEZ	13
COSTA G.	131, 218, 377

D

DACOULAS C.	154
DAKOU M.	81, 82
DALAMITROS A.	160
DAMPASIS C.	280
DANIA A.	195, 199, 308, 339, 362
DANIILIDIS C.	246
DANIILIDIS P.	246
DANIIL Z.	89, 90, 93, 351
DARAKI D.	79, 253
DASKALAKI K.	15
DEDES V.	258
DELI C.	94, 267
DELIVELIOTIS O.	177
DERMOY E.	358
DETRI V.	80, 108, 354, 355
DIGALETOY M.	235
DIGGELIDIS N.	20
DIMAKAKOS P.	174
DIMITRIOY I.	173
DIMITRIOY K.	197
DIMOPOULOS K.	254
DIMOPOULOU I.	126
DIMOPOULOU S.	138, 139
DOLOMA D.	275



INDEX

DONTI A.	231	GIANNAKOU E.	70, 71, 72, 75
DONTI O.	231	GIANNOUKOS I.	106
DOUDA H.	86, 92, 95, 96, 97, 99, 100, 179, 185, 206, 216, 223, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 272, 274, 276, 278, 286, 326, 352, 359	GIANNOUSI M.	122, 123, 124, 125
DOUKA S.	291	GIARMATZIS G.	70
DOUMPENIDOU M.	147, 304	GIATRAKOS M.	240
DRAGANIDIS D.	94, 267, 333	GAZITZIOGLOU S.	75
DRAKOU A.	143	GIOFTSIDOU A.	15, 52, 222, 223, 224, 225, 241, 242, 243
DROUZAS V.	224	GIORAS V.	187
E		GIROUSI F.	115, 283, 376
ECONOMOYT.	309	GITSI I.	49
EFSTATHOPOULOU E.	203	GKETZENIS P.	132
EKIZOGLU M.	78	GKOUNTAS K.	298, 299, 321
ELEFTHERIADIS G.	170, 171	GKOURLITSAS S.	357
ELLINOUDIS A.	36, 37	GKREKIDIS A.	70
ELLINOUDIS TH.	184	GKROSIOS P.	173
ELLINOYDIS T.	183	GOMEZ-PANIAGUA S.	67
EMMANOUILIDOY K.	354, 355	GONZALEZ-BECERRA M.J.	67
EVAGGELINOU C.	183, 184	GOUDAS M.	200, 201, 202, 233, 356
EVANGELOU V.	199	GOUFAS E.	207
EVAGGELINOU X.	342	GOULIMARIS D.	81, 105, 144
F		GOUMALATSOS P.	87
FATOUROS I.	94, 267, 329, 375	GOUNARIS E.	357
FILIPPIDOU E.	74, 252	GOURGOULIANIS K.	89, 90, 93, 351
FILIPPOU D.	134	GOURGOULIS V.	71, 72, 97, 156, 175, 176, 320, 321, 325, 334, 335
FILIPPOU F.	75, 80, 185, 204, 205, 250, 251, 354, 355	GOURIDOU E.	319
FILIPPOY F.	76	GOURLITSAS S.	214
FOTEINAKIS P.	373	GOURZI M.	375
FOTIADOU E.	342	GOUVALA I.N.	79
FOTIADOU S.	70	GOYRGOYLIS V.	172, 324
FOTOS C.	247, 248	GRAMMATIKOPOULOS V.	196
FOUNTZOULAS G.	254	GUENOVA K.	18
FRAGKOU M.	300	H	
FRAGOYLIS E.	309	HASSANDRA M.	233
FREDRIKSEN P.	213	HERAKLES H.	14
FYRGADI M.	243	I	
G		IAKOVAKIS P.	22
GACHTSOU A.	277, 327, 329	ILIA A.	160
Gaggioli, E.	13	ILIOPOULOS I.	190, 347
GALAIIOU A.	340	ILIOPOULOS S.	95, 227, 269, 270, 271
GALANOU A.	203	IOAKIMIDIS P.	169, 318
GARDIKI C.	186	IOANNIDIS P.	90
GARGALIANOS D.	145	ISPIRLIDIS I.	164, 165, 166, 167, 173, 174, 175, 176, 177, 277, 331
GARNELIS G.	222	ISPYRLIDIS M.	167
GASPARI V.	231	ISSARI P.	46
GATSAS A.	248	J	
GATSOULIA P.	322	JAMURTAS A.	94, 247, 248, 267
GAVRIIL E.	185	JARSTAD E.	155
GDONTELI K.	121	K	
GEORGAKOULI K.	94, 267	KAFRAMANI E.	47, 48
GEORGAROU DI K.	195	KAIOGLOU V.	210, 370, 371, 374
GEORGOMANOS S.	79	KALOGEROPOULOU K.V.	297
GEORGOPOULOS A.	288	KALOGIANNIS P.	89, 90, 93, 351
GERMOLA D.	339	KALOUDIS I.	212
GERODIMOS V.	169, 212, 318	KALTSONOUDI K.	45
GIAKAS G.	247, 248	KAMBAS A.	116, 211, 214, 286, 315, 330, 332, 357, 375, 379, 380
GIAKAS I.	235	KAMEAS N.	112
GIANIKELLIS K.	67	KAMINARIS E.	200
GIANNAKIS N.	77	KAMPAS A.	329
GIANNAKOPOULOS A.	49, 109, 172, 232, 298, 299, 319, 320, 321, 324, 325, 334, 335	KANELLOU M.	69
GIANNAKOPOULOS I.	182, 257	KANTZAS A.A.	366
GIANNAKOPOULOS T.	325	KAPETANOPOULOS X.	49
		KAPIDIS P.	124, 125



KARADIMITRIS N.	275
KARAFILLIS A.	108
KARAGEORGOPOULOU M.	116, 375
KARAGKOUNIS A.	333
KARAIKOS L.	121, 126, 303
KARAKIRIOU M.	14
KARAKYRIOU S.	99, 100, 206, 260, 265, 269, 274, 275, 276, 352, 359
KARAMICHOU Z.	253
KARAMPELAS D.	84, 85
KARAMPINA E.	247, 248
KARANIKA P.	182, 257
KARANTZOUNI V.	344
KARAPANAGIOTOU A.	204, 205
KARATRANTOU K.	169, 212, 318
KARATZETZOU S.	347
KARAVASILIS A.	258
KARAVIDAS I.	291
KARFIS V.	68, 74
KARNAROU K.	47, 48
KARTELIOTIS K.	338
KARTEROLIOTIS K.	45, 46, 210
KATARTZI E.	115
KATERIS K.	80
KATSAROU D.	315
KATSAROU Z.	75
KATSIMANI A.	100, 265, 352
KATSONI V.	133
KAVOURAS P.	92, 95, 98, 227, 263, 270, 271, 273
KEFALA V.	238, 239
KELARAKI A.	379, 380
KELLIS E.	15, 36, 37, 38, 39, 66
KELLIS S.	22
KENANIDOU P.	203
KERASOVITIS N.	16, 18
KIOUSI F.	369, 370, 371
KIPRAIOS G.	258
KIRANOUDIS A.	177
KOFOTOLIS N.	36, 37
KOKKINELI K.	187, 189
KOKKINO E.A.	259
KOKKOTIS C.	70, 247, 248
KOLOVELONIS A.	200, 201, 202, 356
KOMP M.	55, 58
KOMSIS G.	246
KONDYLIS K.	179
KONSTANTINIDIS C.	20, 232
KONSTANTINIDIS T.	53, 54
KONTOU M.	115, 183, 184
KOROVILA D.	308
KOSKOLOU M.	91
KOSMIDOU E.	143
KOSSYVA I.	374
KOSTA G.	142, 149, 217, 301, 302, 305
KOSTAKIS V.	301
KOSTENIDOU A.	203
KOSTIKIADIS I.	158
KOSTOULAS I.	261, 268
KOTANIDIS G.	274
KOTHOULAS D.	150, 151
KOTSAKIS P.	38, 39, 66
KOTSANOPOULOS P.	52
KOTSIKOS I.	177
KOTSIS P.	140, 141
KOUDSI A.	55, 58
KOULI O.	196
KOULOUTBANI K.	338

KOUMOUNDOUROU A.	97
KOUNALAKI E.	253
KOUNALAKIS S.	261, 268
KOURETAS D.	267
KOUROU M.	120
KOURTESIS T.	76, 186, 357, 379, 380
KOURTESSIS T.	372
KOUSTELIOS A.	12, 133
KOUTHOURIS C.	76, 78, 79, 253
KOUTRAS C.	16
KOUTRAS V.	358
KOUTSOGIANNAKI A.	335
KOUTSOUBA M.	68, 210, 254, 339
KOUTSOUKI D.	339, 340
KRIMIZI I.	168
KROMMIDAS C.	247
KRÖPLIN A.	59, 60
KTISTAKIS I.	289, 323
KUSY K.	88
KYRIAKIDOU M.	197
KYRIAZANOS D.	21

L

LAGOUDAKI G.	135
LAPARIDIS K.	86, 106
LAPARIDIS S.	216
LAPSANIS K.	170, 171
LASKARIS N.	165
LAZARI V.	226, 228
LEROU V.	207
LIBERI M.	207
LIENERT A.	60, 62
LIGDAS F.	301
LILI P.	157, 282
LIMNIOTI M.Z.	75, 250
LIRA E.	276
LOLA A.	295, 296
LOUGKA F.	178
LYKOUDIS V.	41, 145

M

MADEMLI L.	368
MAFFULLI N.	16
MAKRI G.	241
MAKRI S.	267
MALLIOU P.	40, 52, 53, 54, 241, 243
MALLIOU V.	242
MAMEN A.	213
MANDROUKAS A.	84, 85
MANETAS I.	343
MANGINA K.	150, 151
MANIADAKI K.	379, 380
MANOUSAKIS Z.	165
MANTEKAS I.	294
MANTZOROU E.	41, 145
MANTZOURANIS N.	154, 164, 165, 166, 167, 173, 174, 177
MANTZOURATOS G.	121, 126
MARGARITELIS N.	267
MARGONIS K.	179, 310, 311, 314, 330
MARKATI A.	46, 114
MARKOVIČ M.	13
MARTINIDIS P.F.	178
MASADIS G.	251, 354, 355
MASTROGIANNAKIS D.	111
MASTROPAVLOS E.	99, 264, 265, 269, 275
MATSOUKA O.	140, 141, 142, 144, 294, 300, 302



INDEX

MATZOUNIS M.	270, 271
MAVRAKI P.	260, 264, 265, 269, 343
MAVRIDES G.	160
MAVRIDIS K.	222
MAVROMATIS N.	61, 63
MAVROPOULOU A.	291
MAVROTAS G.	9
MAVROVOUNIOTI C.	77
MEONI A.	117
METAXAS T.	84, 85
MEYER O.	56, 57
MICHAILIDIS Y.	84, 85
MICHAILIDOU A.	168
MICHALOPOULOU M.	100, 315, 352, 372, 373, 375, 381
MICHANIKOU M.	79
MICHEL I.	143
MICHOULI E.	128
MICHOU V.	350
MIKROGIANNAKI E.	274
MILTSIS G.	111
MINA S.	275
MITAKOS V.	89, 90, 93, 351
MITKAKIS I.	310, 314
MITROTASIOS M.	84, 85, 164, 165, 166, 167, 173, 174, 177
MONASTIRIDI S.	115, 283, 376
MOSCHOS G.	211
MOURTZIAPIS A.	258
MOUSITSA E.	242
MOUSTAKIDIS I.	56, 58
MPAGKAS D.	222
MPATSIOS S.	272, 345
MPENKA A.	241
MPOTI N.	369
MYRKOS A.	259
ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.	264

N

NASIOU E.	302
NENOGLIOU I.	345, 346
NEOFOTISTOU E.	369, 370, 371
NIAGU R.	61
NIAGU S.	55
NIKATSIOS Z.	295, 296
NIKELLIS S.	179
NIKOLAIDIS M.	267
NIKOLAIDOU A.	184
NIKOLAIDOU M.	47, 48, 69
NIKOLAIDOU M.E.	68
NIKOLOPOULOS S.	268
NIKOLOPOULOU-ZARDAKOULA G.	143
NOUSIAS A.	21
NTAKOURIS V.	143
NTALIANI M.	130, 215
NTALIANIS F.	130, 215
NTALLARIS A.	312, 381
NTOLIA A.	183
NTOMALI S.	161
NTOMPRIKI E.	146
NTOVOLI A.	295, 296

O

OKKAS S.	18
OROLOGAS P.	160
OURDA D.	20

P

PAGKOUTSOU G.	207
PAGONI E.	129
PALIOGIANNI M.	108
PANAGIOTOPOULOS A.	261
PANAYIOTOU G.	17
PANOUTSOPOULOS G.	258
PANTAZIS D.	179, 313, 314, 326, 330, 331, 332, 381
PANTELI C.	223
PAPADIMITRIOU K.	159
PAPADOPOULOS A.	196
PAPADOPOULOS C.	94, 267
PAPADOPOULOS K.	63, 170, 171
PAPADOPOULOS N.	110
PAPAEMMANOUIL E.Z.	295, 296
PAPAEVAGGELOU A.	286
PAPAGEORGIOU E.	238, 239
PAPAGEORGOPOULOU M.	164, 165, 167
PAPAGIANNIS G.	169, 318
PAPAGIANNI E.	89, 90, 93, 351
PAPAIANOANNOU A.	20
PAPAKWSTA K.	40
PAPANIKOLAOU Z.	87
PAPANIKOLAOU K.	94, 267, 333
PAPATHEODOROU P.	224
PAPAXANTHIS C.	182
PAPPA M.K.	49
PAPPAS I.	115, 283, 376
PAPPOUS A.	310, 311
PARADISIS G.	158, 309
PARTEMIAN S.	197
PASCHALIDOU K.	134
PATAS A.	247
PATIKAS D.	95
PATOULIDOU V.	22
PATSIAOURAS A.	41, 253
PATSI C.	183, 184
PATSOURA I.	71, 72, 224
PAVLIDOU G.	275
PAVLIDOU S.	372, 373
PERREA A.	258
PETRIDIS P.	56, 57
PHILIPPOU A.	212
PIRAS A.	117
PITSI A.	75, 250, 251
PLEKSIDA P.	231
PLIOGOU B.	365
POLITIS A.	338
POLITOPOULOS N.	291
POLLATOU E.	211
POMASKI G.	22
POSPIESZNA B.	88
POUGIOUROU G.	261
POULAKIDAS V.	41, 145
POULIOS A.	94, 248, 267
POULIOS S.	247, 248
POURNARA I.	363
POUTACHIDIS C.	104
POZIDOU E.	274
PRASKIDOU A.K.	77
PROTOPAPA M.	330, 332, 381
PSIFAS I.	102
PSYCHOOUNTAKI M.	231

R

RAFFI M.	13, 117



RAFTOPOULOU K.	203
RALLIS E.	238, 239
RANTOU V.	206, 359
RETZEPIS N.	311, 313, 326, 327, 329, 332, 381
RIGOPOULOS P.	158
RIGOUTSOS S.	364
RODAL M.	67
RODRIGUEZ A.	288
ROKKA S.	75, 204, 205, 250, 251
ROSGLOU A.	94, 267
ROVILOS A.	157, 222, 282
ROZOS T.	313
ROZOU E.	78
RÜTTEN S.	61, 62

S

SACCONE A.	13
SAKARIS A.	326
SAKELLARI P.	53, 54
SAKKAS G.	378
SALAGIANNIS V.	114
SALAVANTAKI C.	275
SALEPI P.	305
SAMARA A.	102, 103
SAMARA E.	128, 200, 201, 202, 356
SAMARAS K.	86
SAOUGKOS I.	275
SARDI E.	241, 269
SARRIDOU F.	49
SARRIS N.	333
SAVIDAKIS A.	166
SCHOTT N.	8
SCHROLL A.	68
SELEMIDI E.	363
SENKIDOU G.	44
SEVDINIS V.	262, 310
SFYRI E.	238, 239
SIKOVARIS S.	86, 95, 227, 269, 271
SINGH I.	152
SIOVOIGKAS S.	99
SKEPARIANOS A.	129
SKORDILIS E.	199, 212
SKORDIS D.	224
SKRAPARLI G.	291
SMILIOS I.	19, 86, 87, 92, 95, 96, 97, 98, 99, 175, 176, 178, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 310, 311, 313, 314
SMITIANOU M.	156
SOFOKLEOUS P.	224
SOŁTYSIAK-CIEKOT M.	88
SOROPOULOS K.	130
SOTIRIOU S.	214
SOULTANAKIS H.	340
SOURI G.	319
SOURLA E.	203
SOUTOS K.	214, 357
SPANOU M.	362
SPASSIS A.	14, 86, 92, 96, 99, 259, 260, 263, 264, 265, 269, 272, 274, 275, 276, 278
SPYRIDOPOULOU E.	133
SPYRLIADIS N.	42
STAKOS D.	14
STAMATIS A.	250, 251
STAMOULI A.	136, 137
STAMPOULIS T.	262, 277, 312, 313, 314, 330, 331, 332, 333
STATHAKI A.	144
STAVRAKIDOU C.	156

STAVRIDIS I.	309
STAVROU M.	334, 335
STAVROU N.	362
STAVROU S.	259
STAVROU V.	89, 90, 93, 351
STEFANIDI K.	22
STEFANOU G.	256
STEFAS E.	190
STERGIOULAS A.	138, 139
STRAVAKOU E.	161
SVYNOS G.	38, 39, 66
SYCHOUNTAKI M.	46
SYMEONIDOU N.	71, 72
SYROU N.	94, 267

T

TACHOULAS K.	89, 90, 93, 351
TAFAT.	260, 264, 265, 269
TECHLIKIDOU E.	187, 189
TERPOY G.	246
TERTIPI N.	238, 239
TERZIS G.	19, 95, 158
TERZOUDI A.	190
THANOPOULOU K.	36, 37
THANOS G.K.	21
THANOS T.	358
THEMISTOKLEOUS S.	197
THEODORAKIS N.	12
THEODORAKIS Y.	233
THEODOROU A.	288
THEODOROU I.	330, 333
THOMOPOULOS S.	21
THOMOS I.	91
TOKMAKIDIS S.	87, 96, 99, 260, 264, 265, 269, 278
TOPATSI A.	80
TOPOUZELI F.	342
TOUBEKIS A.	91, 161, 168
TOULOU DI E.	233
TOYRLAKOPOYLOS K.	93, 351
TRAMPA K.	230
TRANTAFYLLOU O.	218, 377
TRANTALI K.	365
TRANTOS I.	167
TRIGONIS I.	128
TROFE A.	117
TSAGKAROULIS C.	277
TSAKIRIDES L.	270, 271
TSAKIRIDES M.	143
TSAKIRIDIS L.	273
TSAKLIS P.	182, 257
TSAKYRIDIS L.	226
TSALIS G.	160
TSAMPALAKIS I.	122, 123, 124, 125
TSANTEKIDOU M.	283, 376
TSANTILAS A.	174
TSAOPOULOS D.	247
TSAOUSI C.	203
TSAPARI I.	107
TSARDAKLIS A.	103
TSATALAS T.	247, 248
TSEKGOY S.	99
TSEKGOY S.P.	278
TSIAKIRI A.	190, 347
TSIATSOS T.	291
TSIAKAKIS A.	327
TSILFOGLOU F.	247, 248



INDEX

TSILIAKOU A.	92, 95, 98, 227, 260, 263, 270, 271, 273	ZERVOU O.	143
TSILIKAS D.	290	ZETOU E.	122, 123, 124, 125, 319, 320, 321, 325, 334, 335
TSILIRA M.	207	ZETOY E.	325
TSIMEAS P.	94, 267	ZIAKKAS V.	378
TSIPTSIOS D.	190, 347	ZIELIŃSKI J.	88
TSIRIMONA G.	89, 90, 93, 351	ZISI M.	309
TSITSELIS S.	59, 60	ZLATILIDIS D.	334, 335
TSITSIMAKAS S.	311		
TSITSKARI E.	12, 132, 134, 135, 142, 196, 235, 294, 300, 302		
TSOBANELIS A.	57, 59, 63		
TSORLINI A.	228		
TSOTRAS P.	172, 324		
TSOUKALA D.	312, 327		
TSOUTSIAS E.	214		
TSOUTSIAS E.C.	367		
TYMVIU E.	131		
TZANIDAKIS I.	256		
TZATZAKIS T.	94, 267		
TZETZIS G.	12, 295, 296		
TZIORA D.	156		
TZOGA A.	75, 250, 251, 354, 355		
TZOUANOS N.R.	166		
V			
VADIKOLIAS K.	70, 190, 347		
VAGIANOS D.	187, 189		
VALENTINI N.C.	116		
VALLE J.	288		
VANTARAKIS A.	322		
VARKAS I.	333		
VARSAMIDOU K.	160		
VARSAI E.	75		
VARVERI D.	378		
VARVOYNIS M.	105		
VASILAKAKOS I.	289		
VASILEIOU A.	76		
VASILEIOU P.	96		
VASILOPOULOU K.	268		
VAVOUGIOS G.	89, 90, 93, 351		
VEKRI P.	149, 217		
VENETSANOU F.	116, 210, 230, 338, 340, 362, 363, 364, 366, 369, 370, 371, 374		
VERNADAKIS N.	122, 123, 124, 125, 319		
VISKADOURAKI M.	99		
VLOTINOU P.	190, 347		
VOLAKLI M.	272		
VOLAKLIS K.	14, 17		
VOTSIS P.	288		
VOUTSELA A.	20		
X			
XOUMERIANOS E.	111		
Y			
YFANTIDOU G.	12, 131, 133, 136, 137, 144, 146, 147, 290, 294, 304		
Z			
ZABAKIS A.	326, 332		
ZACHARAKIS E.	289, 323		
ZAFEIROUDI A.	76, 78, 79, 253		
ZAFIRIADIS P.	234, 266		
ZAGIAKOY F.	164		
ZAMPAKIS A.	329		
ZARAGAS H.	365		
ZARAGKAS H.	358		
ZAVOLAS G.	225, 362		



Επικοινωνία

ARTION
conferences & events

www.artion.com.gr

ARTION CONFERENCES & EVENTS

Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου –
30^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

E. icpess@artion.com.gr
T. 2310257804 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275
W. www.icpess.gr

Συντονισμός Έργου

Δέσποινα Αμαραντίδου, Κέλλυ Αγγελάκη

Διαχείριση Έργου

Κέλλυ Αγγελάκη
M. +306979229731

Διαχείριση Χορηγικού Προγράμματος

Έφη Παπαθανασίου

Marketing, Publications & Social Media

Μαρία Καντζιάρη

Γραφιστική Επιμέλεια-Σχεδίαση, DTP

Κυριάκος Ζαγκλιβέρης

IT Coordinator

Γεώργιος Κανακάρης

Contact

ARTION
conferences & events

www.artion.com.gr

ARTION CONFERENCES & EVENTS

Official Congress Organizer –
30th International Congress on Physical Education & Sport Science

E. icpess@artion.com.gr
T. 2310257804 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275
W. <https://www.icpess.gr/?lang=en>

Project Leader

Despoina Amarantidou

Project Manager

Kelly Angelaki
M. +306979229731

Sponsorship Coordinator

Efi Papathanasiou

Marketing, Publications & Social Media

Maria Kantziari

Graphic Design, DTP

Κυριάκος Ζαγκλιβέρης

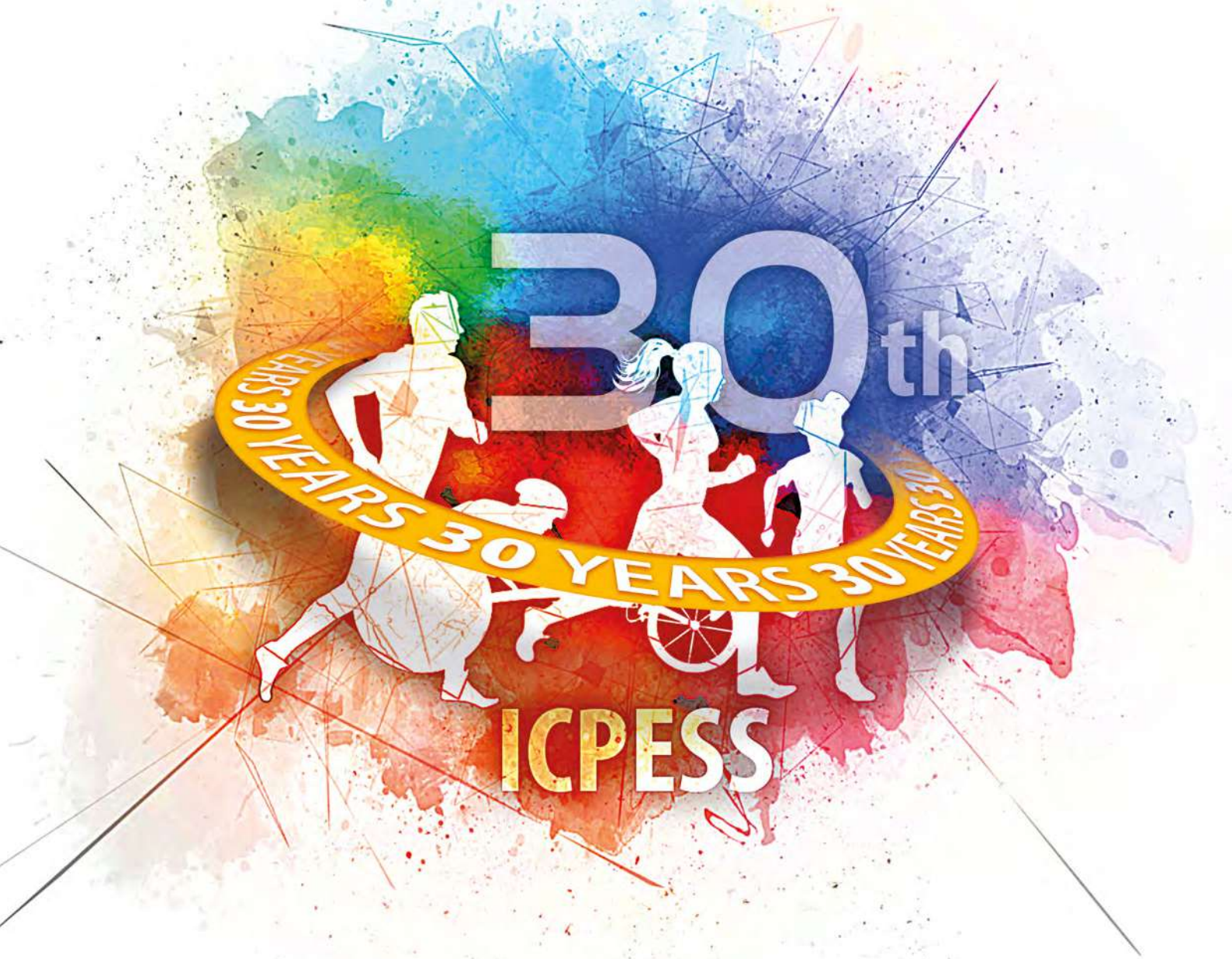
IT Coordinator

George Kanakaris

30th

YEARS 30 YEARS 30 YEARS 30

ICPESS



30th International Congress on Physical Education & Sport Science

20-22 May 2022

Komotini

www.icpess.gr

ARTION
conferences & events

www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. icpess@artion.com.gr

D. (+30) 2310257804 (conference line), (+30) 2310272275