

Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Βιβλίο περιλήψεων 32ου Δ.Σ.Φ.Α.Α.
 Proceedings of Physical Education and Sport Science Abstract Book 32th ICPESS



icpess.gr



32^ο ΔΙΕΘΝΕΣ
 ΣΥΝΕΔΡΙΟ
 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ &
 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

31 Μαΐου - 2 Ιουνίου 2024

Κομοτηνή



32nd INTERNATIONAL
 CONGRESS ON
 PHYSICAL EDUCATION &
 SPORT SCIENCE

31 May – 2 June 2024

Komotini

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ - UNDER THE AUSPICES





Περιεχόμενα

Προσκεκλημένοι Ομιλητές.....	7	Φυσική Αγωγή στην Α' Βάθμια & Β' Βάθμια Εκπαίδευση	156
Στρογγυλές Τράπεζες	8	Ψηφιακά Αναρτημένες.....	162
Σεμινάρια	33	Αθλητικές Κακώσεις και Αποκατάσταση	164
Προφορικές Ανακοινώσεις	47	Αθλητική Ψυχολογία.....	179
Αθλητική Ψυχολογία.....	49	Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	190
Άσκηση και Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις	55	Επιστήμες του Χορού	198
Εμβιομηχανική	60	Εργοφυσιολογία-Κλινική Εργοφυσιολογία	205
Επιστήμες του Χορού	67	Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	214
Εργοφυσιολογία-Κλινική Εργοφυσιολογία	69	Κινητική Ανάπτυξη-Μάθηση-Απόδοση...	215
Ιστορία του Αθλητισμού – Κοινωνιολογία	99	Νέες Τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό	225
Κινητική Ανάπτυξη-Μάθηση-Απόδοση ..	109	Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής	227
Νέες Τεχνολογίες στη Φ.Α. και στον Αθλητισμό	114	Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων.....	238
Οργάνωση & Μάρκετινγκ του Αθλητισμού & της Αναψυχής.....	121	Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων.....	241
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων.....	136	Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα- Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία	263
Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων.....	143	Ευρετήριο.....	264
Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα- Άσκηση & Άτομα με Αναπηρία.....	151		



Index

Invited Speakers	7	Physical Education in Elementary & Secondary Education.....	156
Round Tables	8	E-Posters	163
Workshops.....	33	Sports Injuries and Rehabilitation.....	164
Oral Presentations	48	Sports Psychology	179
Sport Psychology.....	49	Exercise & Musculoskeletal Diseases.....	190
Exercise and Musculoskeletal Injuries & Diseases.....	55	Dance Sciences	198
Biomechanics.....	60	Ergophysiology-Clinical Ergophysiology ..	205
Dance Sciences	67	History of Sports - Sociology.....	214
Exercise Physiology – Clinical Exercise Physiology.....	69	Motor learning – Development – Performance	215
History of Sports - Sociology.....	99	New Technologies in Physical Education & Sports	225
Motor Development-Learning-Performance	109	Organization & Marketing of Sports & Leisure	227
New Technologies in F.A. and in Sports ..	114	Exercise training/coaching in individual sports	238
Organization & Marketing of Sports, Sport Tourism and Recreation	121	Exercise training/coaching in team sports	241
Exercise training/coaching in individual sports	136	Adapted Physical Activity-Exercise & People with Disabilities.....	263
Team Sports Coaching.....	143	Index	264
Adapted Physical Activity-Exercise & People with Disabilities.....	151		

Επιστημονική Επιτροπή

Αγγελούσης Νικόλαος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Αθαναλίδης Ιωάννης	Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Αλμπανίδης Ευάγγελος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Αυλωνίτη Αλεξάνδρα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Βερναδάκης Νικόλαος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Γιαννακού Ερασμία	Εκλ. Επίκουρη Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Γιοφτσιδίου Ασημένια	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Γουλιμάρης Δημήτρης	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Γούργουλης Βασίλειος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Δέρρη Βασιλική	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Δούδα Ελένη	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Ζάρας Νικόλαος	Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Ισχυρλίδης Ιωάννης	Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Καμπάς Αντώνης	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Κούλη Όλγα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Κώστα Γεώργιος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Λάιος Αθανάσιος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Μάλλιου Παρασκευή	Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Ματσούκα Ουρανία	Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Μιχαλοπούλου Μαρία	Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Μπεμπέτσος Ευάγγελος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Μπενέκα Αναστασία	Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Παπαδημητρίου Αικατερίνη	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Ρόκκα-Μαυρίδου Στυλιανή	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Σμήλιος Ηλίας	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Τσίτσκαρη Ευστρατία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Υφαντίδου Γεωργία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Φιλίππου Φίλιππος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.
Χατζηνικολάου Αθανάσιος	Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.



Scientific Committee

Nikolaos Agelousis	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Ioannis Athanailidis	Assistant Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Evangelos Albanidis	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Alexandra Avloniti	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Nikolaos Vernadakis	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Erasmia Giannakou	Assistant Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Asimena Gioftsidou	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Dimitris Goulmaris	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Vasileios Gourgoulis	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Vasiliki Derri	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Helen Douda	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Nikolaos Zaras	Assistant Professor D.P.E.S.S.- DUTH
Ioannis Ispyrlidis	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Antonis Kambas	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Olga Kouli	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Georgios Kosta	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Athanasios Laios	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Paraskevi Malliou	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Ourania Matsouka	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Maria Michalopoulou	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Evangelos Bebetos	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Anastasia Beneka	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Aikaterini Papadimitriou	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Styliani Rokka	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Ilias Smilios	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Efstratia Tsitskari	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Georgia Yfantidou	Associate Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Filippos Filippou	Professor D.P.E.S.S.-DUTH
Athanasios Chatzinikolaou	Professor D.P.E.S.S.-DUTH



‘UNLOCKING THE GAME: THE FUTURE OF SPORT MARKETING RESEARCH THROUGH BIOMETRICS’

Jayden (Yongjae) Kim, *Professor for Sport Management*
Kutztown University, Pennsylvania, USA

Ο Kim είναι Καθηγητής Διοίκησης Αθλητισμού στο Κολέγιο Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Kutztown (KU).

Ως Εκτελεστικός Διευθυντής του Ινστιτούτου Επιχειρήσεων Αθλητισμού του KU, έχει συνεργαστεί με πολλές επαγγελματικές ομάδες αθλητισμού στις Ηνωμένες Πολιτείες και παγκοσμίως.

Με κύριο ερευνητικό ενδιαφέρον στο νευρομάρκετινγκ και τη συμπεριφορά του καταναλωτή στον αθλητισμό, έχει δημοσιεύσει πάνω από 40 άρθρα σε περιοδικά διοίκησης αθλητισμού με κριτές, κεφάλαια βιβλίων και τεχνικές εκθέσεις, και έχει παρουσιάσει πάνω από 70 ομόκεντρες παρουσιάσεις σε συνέδρια εντός και εκτός Ηνωμένων Πολιτειών.

Η παρουσίαση αυτή είχε ως στόχο να εμπνεύσει έναν παραδειγματικό μετασχηματισμό στην έρευνα μάρκετινγκ αθλητισμού, υποστηρίζοντας μια πιο περιεκτική, βιομετρικά οδηγούμενη προσέγγιση που ευθυγραμμίζεται με τη δυναμική φύση της σύγχρονης κατανάλωσης του αθλητισμού. Αυτό δεν φώτισε μόνο το ανεκμετάλλευτο δυναμικό της βιομετρίας στην έρευνα μάρκετινγκ αθλητισμού, αλλά παρείχε και εφαρμόσιμες εισαγωγές τόσο για τους ερευνητές όσο και για τους επαγγελματίες για να παραμείνουν μπροστά σε αυτό το ανταγωνιστικό και γρήγορα μεταβαλλόμενο πεδίο.

Jayden (Yongjae) Kim, *Professor for Sport Management*,
Kutztown University, Pennsylvania, USA

Kim is a Professor of Sport Management in the College of Business at Kutztown University (KU).

As the Executive Director of KU Sport Business Institute, he has worked with many professional sport teams in the United States and globally.

With his main research interests in neuromarketing and sport consumer behavior, he has published over 40 peer-reviewed articles in prestigious sport management journals, book chapters, and technical reports, and also made over 70 peer-reviewed conference presentations at both national and international conferences.

Ultimately, that presentation aimed to inspire a paradigm shift in sport marketing research, advocating for a more comprehensive, biometrically-driven approach that aligned with the dynamic nature of contemporary sport consumption. This not only shed light on the untapped potential of biometrics in sport marketing research but also provided actionable insights for both scholars and practitioners to stay ahead in this competitive and rapidly changing field.

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ: Η ΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΜΑΣ

Προεδρείο: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

edouda@phyed.duth.gr

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

valbanid@phyed.duth.gr

Ομιλητές:

Συμεών Δάγκας, Καθηγητής, Κοσμήτορας και Αναπληρωτής Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων

St Mary's University, London, UK

Κοινωνική Δικαιοσύνη και Διασταυρούμενες Ταυτότητες στον Αθλητισμό, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Αγωγή Υγείας: Δημιουργώντας Συνδέσεις

Η εκπαίδευση για την κοινωνική δικαιοσύνη αναδεικνύει τις ανισότητες όσον αφορά τις ευκαιρίες που δίνονται σε μειονεκτούσες ομάδες της κοινωνίας. Η παρουσίαση θα κάνει μια κριτική προσέγγιση σε ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης στον αθλητισμό, την υγεία και τη φυσική δραστηριότητα των νέων με μαύρη και ασιατική εθνοτική καταγωγή (BAME). Θα γίνει επίσης αναφορά στη σημασία της διερεύνησης των διασταυρούμενων ταυτοτήτων στον αθλητισμό, στην άσκηση και στην αγωγή της υγείας, σε σχέση με την κοινωνική δικαιοσύνη και, ακόμα περισσότερο, στον προσδιορισμό της πολυπλοκότητας της αλληλεπιδράσεων διαφόρων κοινωνικών παραμέτρων (π.χ. φυλή, εθνοτική καταγωγή, κοινωνική τάξη) και στο πως αυτοί οι παράμετροι επηρεάζουν την ενασχόληση με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα, όσον αφορά νέους με μαύρη και ασιατική εθνοτική καταγωγή (BAME).

Δρ. Χατζηευσταθίου Δικαία, Διευθύντρια

Ερευνητικής Ομάδας «Ανθρώπινα Δικαιώματα και Ασφαλής Αθλητισμός»,

Διευθύντρια Έρευνας και Ανταλλαγής Γνώσεων

Σχολή Ψυχολογίας και Επιστημών Ζωής, Canterbury Christ Church University, Kent, United Kingdom

Όραμα 2030 για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και Ασφαλή Αθλητισμό

Το 2021 ίδρυσα την Ερευνητική Ομάδα «Ανθρώπινα Δικαιώματα και Ασφαλής Αθλητισμός» που τη θεώρησα αναγκαία. Η δύναμη του αθλητισμού ως εργαλείο για την υγεία, την εκπαίδευση και την κοινωνική δικαιοσύνη έχει από καιρό αναγνωριστεί. Ωστόσο, έχει αυξηθεί η ανησυχία σχετικά με την ευημερία των αθλητών μετά από περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης και κακοποίησης, αποκαλύψεις συναισθηματικής παρενόχλησης, σωματικής κακοποίησης, παραμέλησης, εκφοβισμού και μικροεπιθέσεων. Ως αποτέλεσμα, την τελευταία δεκαετία, έχουν δοθεί σημαντικοί παγκόσμιοι πόροι για την υλοποίηση πρωτοβουλιών που προστατεύουν την ευημερία των αθλητών και προωθούν ασφαλέστερα, ηθικά και πιο θετικά αθλητικά περιβάλλοντα. Ωστόσο, παρά τις προσπάθειες αυτές, υπάρχουν βασικά κενά που πρέπει να αντιμετωπιστούν επείγοντως. Η ερευνητική μου ομάδα έχει δεσμευτεί να αντιμετωπίσει αυτά τα κενά διεξάγοντας έρευνα υψηλής ποιότητας, βασισμένη σε αξίες για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας για όσους εργάζονται και συμμετέχουν στον αθλητισμό, ειδικά εκείνων που χαρακτηρίζονται ως «ευάλωτοι» (π.χ. παιδιά, άτομα με αναπηρία, ο Παγκόσμιος Νότος).

Δρ. Γραμμένου Μαρία, Λέκτορας, Συντονίστρια του Διδακτορικού Προγράμματος Σπουδών «Επιστήμη και Υγεία στο Ποδόσφαιρο»

Ινστιτούτο Αθλητικής και Προληπτικής Ιατρικής, Saarland University, Saarbrücken, Germany.

Προπόνηση ακρίβειας: ξεκλειδώνοντας τη δύναμη της χρήσης των δεδομένων

Η παρουσία διακριτικής μεταξύ ατόμων ποικιλότητας στις αποκρίσεις του οργανισμού σε οξεία και χρόνια προπονητικά ερεθίσματα αναγνωρίζεται ευρέως στην επιστημονική κοινότητα. Ενώ οι πηγές αυτής της διακριτικής ποικιλότητας δεν έχουν ακόμα κατανοηθεί πλήρως, η ανάπτυξη τεχνολογιών και της επιστήμης δεδομένων επιτρέπει σε ερευνητές και πραγματογνώμονες να λαμβάνουν αποφάσεις βασισμένες στα δεδομένα. Οι προσεγγίσεις που βασίζονται σε δεδομένα και χρησιμοποιούν πραγματικά δεδομένα αναλύσεων και βιοδεικτών μπορούν δυνητικά να χρησιμοποιηθούν για να κατανοήσουμε πλήρως τις πηγές της διακριτικής ποικιλότητας και να δημιουργήσουμε προγνωστικά μοντέλα προπονητικών προσαρμογών. Αυτές οι μεθοδολογίες μπορούν να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους αθλητές υψηλής απόδοσης, καθώς μπορούν να αξιοποιήσουν τα δεδομένα για να διαχειριστούν αποτελεσματικά την κόπωση και να βελτιστοποιήσουν τις προπονητικές τακτικές, βελτιώνοντας έτσι τα αποτελέσματα των αθλητών.



Καλόφωνος Χάρης, Διευθύνων Σύμβουλος,
Goodvoice Group

Ο ρόλος των αθλητικών στελεχών στην πρόοδο της αθλητικής επιστήμης και της κοινωνικής ανάπτυξης

Η συνεχή συμβολή των αθλητικών στελεχών στην αθλητική επιστήμη έχει καθοριστική σημασία για την ισορροπημένη ανάπτυξη της κοινωνίας. Ορθή διακυβέρνηση παράλληλα με διεπιστημονική συνεργασία μεταξύ κοινωνικών φορέων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των εργασιακών υποχρεώσεων των σύγχρονων αθλητικών στελεχών. Επιπλέον, απαιτείται τα στελέχη στον αθλητισμό σήμερα να διαθέτουν διοικητές δεξιότητες και να κατανοούν τον εξελισσόμενο ρόλο της τεχνολογίας και των δυναμικών της αγοράς, προκειμένου να παρέχουν αθλητικά προγράμματα και υποδομές που συμβάλλουν στην κοινωνική ανάπτυξη σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.



THE PRESENT AND FUTURE OF SPORT SCIENCE; OUR ALUMNI'S PERSPECTIVE

Chair: Helen Douda, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace
edouda@phyed.duth.gr

Evangelos Albanidis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace
valbanid@phyed.duth.gr

Speakers:

Symeon Dagkas, Professor

Provost and Deputy Vice Chancellor Academic, St. Mary's University, London, UK

Social Justice and Intersectionality in Sport, Physical Activity & Health Pedagogy: Creating Connections

Social justice education recognizes the discrepancies in opportunities, among disadvantaged groups in society. The presentation will provide a critical reflection on issues of social justice within sport, health and physical activity of Black and Asian Minority Ethnic (BAME) young people. It will also address the importance of intersectionality research in sport, physical activity and health pedagogy for social justice and further, to contextualise the complex intersection and interplay of social issues (i.e. race, ethnicity, social classes) and their influence in shaping agency towards sport and physical activity amongst young people with BAME background.

Dr. Dikaia Chatziefstathiou, Director of the Sport, Human Rights & Safeguarding Research Group, Director of Research and Knowledge Exchange

School of Psychology and Life Sciences, Canterbury Christ Church University, Kent, United Kingdom

2030 Vision in Sport, Human Rights and Safeguarding

In 2021 I founded the Sport, Human Rights and Safeguarding Research Group, which I thought was much needed. The power of sport as a tool for health, education and social justice has long been recognised. However, there has been a rise of concern regarding athletes' welfare following incidents of sexual harassment and abuse, disclosures of emotional harassment, physical abuse, neglect, bullying and microaggressions. As a result, in the past decade, significant global resource has been given to implement initiatives that safeguard athlete welfare and foster safer, ethical, and more positive sport environments. However, despite such efforts, there are key gaps that need urgently addressing. My research group is committed to address these gaps by conducting high quality, values-led research to improve health, wellbeing, and welfare for those working and participating in sport, especially of those characterised as 'vulnerable' (e.g., children, impaired, the Global South).

Dr. Maria Grammenou, Lecturer, Coordinator of the PhD programme "Science and Health in Football"

Institute for Sport and Preventive Medicine, Saarland University, Saarbrücken, Germany

Precision training: unlocking the power of data-driven approaches

The presence of inter-individual variability in acute and chronic training responses among individuals is widely acknowledged within the scientific community. While the sources of this variability are yet to be fully understood the development of technologies and data science allows researchers and practitioners to make informed decisions. Data-driven approaches utilising real-time data analytics and biomarkers can potentially be used to fully understand the sources of variability and build predictive models of training adaptation. These methodologies can be particularly important for high-performance sport practitioners, as they can leverage the data to effectively manage fatigue and optimise training interventions, thereby enhancing athlete's performance outcomes.

Harris Kalofonos, Managing Director,

Goodvoice Group

The Role of Sports Administrators in Advancing Sports Science and Community Development

Sports science remains pivotal in driving societal balanced growth, necessitating proactive leadership from sports administrators within their communities. They must champion good governance while fostering interdisciplinary collaboration among community stakeholders. Additionally, administrators must possess solid management acumen and understand the evolving role of technology in sports and community growth. By embodying these qualities, and staying constantly informed, administrators can ensure the continued advancement of sports science for societal benefit, delivering inclusive and impactful sports programs and infrastructure that optimize sports services and contribute to community development at a local and regional level.



ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Προεδρείο: Κυριαζάνος Δημήτρης, Κύριος Ερευνητής (Β' βαθμίδας)

Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ», Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών
dkyri@iit.demokritos.gr

Νικόλαος Βερναδάκης, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
nvernada@phyed.duth.gr

Ομιλητές:

Κριθάρα Αναστασία, Συνεργαζόμενη Ερευνήτρια

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

Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην Υγεία: Εφαρμογές και Προκλήσεις

Οι ψηφιακές τεχνολογίες και η τεχνητή νοημοσύνη (AI) μεταμορφώνουν την ιατρική, την ιατρική έρευνα, τη δημόσια υγεία και άλλους συναφείς τομείς. Η χρήση τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης για την υγεία υπόσχεται πολλά και μπορεί να βελτιώσει την παροχή υγειονομικής περίθαλψης, όπως η πρόληψη, η διάγνωση και η θεραπεία ασθενειών. Ωστόσο, η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης για την υγεία εγείρει ηθικές, νομικές, και κοινωνικές ανησυχίες που πρέπει να αντιμετωπιστούν επαρκώς.

Νούσιας Αλέξανδρος, Συνεργάτης Έρευνας

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

Επόμενος πρωταθλητής, η Τεχνητή Νοημοσύνη

Από την προσωποποιημένη προπόνηση και διαίτα, στο scouting, στην απόδοση παικτών και ομάδων, σε προβλέψεις αγώνων και το στοίχημα, η Τεχνητή Νοημοσύνη και τα Μεγάλα Δεδομένα έρχονται να αλλάξουν τους κανόνες του παιχνιδιού. Η παρούσα ομιλία εστιάζει στα χαρακτηριστικά τέτοιων 'αυτόνομων ευφυών συστημάτων, τα νομικά τους προαπαιτούμενα και τον ηθικο-κοινωνικό τους αντίκτυπο τόσο σε επίπεδο ατόμου, όσο και κοινότητας ή κοινωνίας ευρύτερα.

Κυριαζάνος Δημήτριος, Κύριος Ερευνητής (Ερευνητής Β')

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

Τεχνητή Νοημοσύνη και Fair Play: παίζει δίκαια ο αλγόριθμος;

Η χρήση εργαλείων AI και Μηχανικής Μάθησης στον αθλητισμό και στην υγεία αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου ψηφιακού μετασχηματισμού της κοινωνίας μας. Αλγόριθμοι υποστηρίζουν την ανθρώπινη λήψη αποφάσεων και σκέψη σε θέματα που αφορούν το σώμα μας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη ζωή μας. Η παρέμβαση πραγματεύεται θέματα προστασίας και εγκυρότητας δεδομένων, δικαιοσύνης και προκαταλήψεων και θα εξετάσει από τί εξαρτάται τελικά το πόσο δίκαια θα παίζει ο αλγόριθμος.

Σημείωση: Η στρογγυλή τράπεζα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των επιστημονικών δράσεων του Διδρυματικού Προγράμματος 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.



ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND TECHNOLOGY APPLICATIONS IN HEALTH, SPORTS AND EXERCISE DOMAINS

Chair: Dimitris Kyriazanos, Senior Researcher

National Centre for Science Research "DEMOKRITOS", Institute of Informatics and Telecommunications
dkyri@iit.demokritos.gr

Nikolaos Vernadakis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace
nvernada@phyed.duth.gr

Speakers:

Anastasia Krithara, Post-Doc Researcher

National Centre for Science Research "DEMOKRITOS", Institute of Informatics and Telecommunications

Artificial Intelligence in healthcare: applications and challenges

Digital technologies and Artificial Intelligence (AI) are transforming medicine, medical research, public health and other related fields. The use of AI technologies for health holds great promise and has already contributed to important advances in fields and can improve the delivery of health care, such as prevention, diagnosis and treatment of disease. The use of AI for health nevertheless raises ethical, legal and social concerns, that should be adequately addressed.

Alexandros Nousias, Research Associate

National Centre for Science Research "DEMOKRITOS", Institute of Informatics and Telecommunications

Artificial Intelligence: The next Champion

From personalized training and diet, to scouting and recruiting, to player and team performance, to match predictions and betting, AI and Big Data analytics are pervasively entering the sports domain and changing the game. This talk discusses the necessary properties of such AI systems, their legal requirements and socio-ethical implications at the micro (individuals) and macro (groups and society at large) level.

Dimitrios Kyriazanos, Senior Researcher

National Centre for Science Research "DEMOKRITOS", Institute of Informatics and Telecommunications

Artificial Intelligence and Fair Play

Using AI and Machine Learning in sports and health applications is part of a wider ongoing digital transformation of our society. Algorithms support human decision making and thought process in matters affecting our body, skills development and lifestyle. The intervention scope covers aspects connected with data protection and quality, bias and fairness while investigating the key factors that will determine whether the algorithm will play fair.

Note: The roundtable is implemented in the context of the scientific activities of the Inter-Institutional Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health" of the Department of Physical Education and Sport of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research "DEMOKRITOS" - The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT).



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΜΙΑ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Προεδρείο: Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές

Μαυρωτάς Γεώργιος, Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού

Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Ελλάδα

Η Αθλητική Ακεραιότητα ως Βασική Προτεραιότητα της Αθλητικής Πολιτικής

Η αθλητική ακεραιότητα τα τελευταία χρόνια είναι διεθνώς στην κορυφή της αθλητικής ατζέντας. Η ακεραιότητα προσώπων, οργανισμών και διοργανώσεων στο αθλητικό οικοσύστημα είναι συνυφασμένη με το ευεργετικό, το υγιές πρόσωπο του αθλητισμού, που όλοι θέλουμε να προβάλλουμε. Άλλωστε αθλητισμός χωρίς αξίες δεν μπορεί να υπάρξει. Δυστυχώς όμως, οι απειλές ενάντια στην αθλητική ακεραιότητα τα τελευταία χρόνια έχουν ενταθεί. Ντόπινγκ, χειραγώγηση αγώνων, βία, παρενόχληση & κακοποίηση καθώς και κακοδιαχείριση είναι οι πέντε αναγνωρισμένες απειλές που χρειάζονται αντιμετώπιση. Στη συγκεκριμένη παρουσίαση θα αναφερθώ στο γιατί είναι ζωτικό για τον ελληνικό (και όχι μόνο) αθλητισμό να αναχαιτίζονται αυτές οι απειλές και πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτό σε διεθνές και εθνικό επίπεδο.

Ταμπάκος Δημοσθένης, Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης, Αντισμήναρχος (Δ), MSc στη Σχολική Φυσική Αγωγή

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού: Ανάγκη για έναν Νέο Στρατηγικό Σχεδιασμό

Η δομή και οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού περιέχει τη συνέργεια και συνεργασία πολλών φορέων, κοινωνικών και επιστημονικών, εθνικών και διεθνών, πάντοτε υπό την ανώτατη εποπτεία της Πολιτείας. Σκοπός της λειτουργίας και συνέργειας των φορέων αυτών είναι η αξιοποίηση του αθλητισμού ως ένα κοινωνικό αγαθό και ένα ισχυρό μέσο προαγωγής υγείας, κοινωνικοποίησης, πολιτισμικής έκφρασης, ενίσχυσης της συμπερίληψης και της ενότητας και καλλιέργειας ανθρωπίνων αξιών. Στην ελληνική κοινωνία, παραμένει χαμηλός ο αριθμός των παιδιών, εφήβων και νέων που ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα. Ωστόσο, η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για την προαγωγή της υγείας και την πρωτογενή πρόληψη μη μεταδιδόμενων χρόνιων νοσημάτων. Μέχρι σήμερα, έχουν εφαρμοστεί από διάφορους φορείς προγράμματα που στόχευαν, μεταξύ άλλων, στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες (π.χ. μαθητές, άτομα τρίτης ηλικίας κ.ά.), χωρίς όμως να υπάρχει κεντρικός συντονισμός όλων αυτών από έναν φορέα ή από το κράτος και χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού. Επιπλέον, έχουν διαπιστωθεί περτυπώσεις ελλιπούς χρηστής διακυβέρνησης. Στον αγωνιστικό αθλητισμό, συναντώνται περτυπώσεις φαρμακοδιέγερσης, χειραγώγησης αγώνων και διάφορες μορφές βίας. Η εκπαίδευση όλων των φορέων σε αξίες, η συνεχής επιμόρφωση και ουσιαστική και διαρκής συνεργασία μεταξύ των φορέων με επιστημοσύνη και ξεκάθαρο δεκαετή στρατηγικό σχεδιασμό, είναι προϋποθέσεις για την επαναφορά του αθλητισμού στη θέση και στον ρόλο που του αρμόζει.

Πρέλεβιτς Μπάνισλαβ (Μπανέ), Πρώην Καλαθοσφαιριστής, Συγγραφέας

Η Ματιά του Παίκτη, του Προπονητή και του Προέδρου σε μια Αθλητική Ομάδα

Στην παρούσα στρογγυλή τράπεζα θα παρουσιαστεί μια εναλλακτική οπτική απέναντι στο χώρο του ομαδικού αθλητισμού. Η προσέγγιση αφορά αρχικά τον ρόλο του αθλητή, τόσο στο ξεκίνημα της ενδεχόμενης καριέρας του, που χαρακτηρίζεται από ενθουσιασμό και αγάπη για το άθλημα, θέτει στόχους και οραματίζεται που θέλει να βρεθεί, όσο και στις αλλαγές στην πορεία του που τον μετατρέπουν μετέπειτα σε επαγγελματία. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στο ρόλο που καλείται να διαδραματίσει ο προπονητής στο πλαίσιο του αθλητικού συλλόγου και συγκεκριμένα στη σημασία της ικανότητας διαχείρισης διαφορετικών προσωπικοτήτων, αλλά και της νίκης – ήττας της ομάδας αντίστοιχα. Ακόμη, θα αναφερθούν οι αρμοδιότητες του προέδρου ο οποίος δημιουργεί την ταυτότητα της ομάδας, μεριμνά για την επιχειρηματική λειτουργία του συλλόγου και ενισχύει την επικοινωνία του με τα ΜΜΕ και τους φιλάθλους.



SPORTS: A FUNDAMENTAL PRIORITY FOR MODERN SOCIETIES

Chair: Evangelos Albanidis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

George Mavrotas, Secretary General of Sport

Ministry of Education, Religious Affairs and Sports, Hellenic Republic

Sport Integrity as a Key Priority Of Sport Policy

Sports integrity has been at the top of the sports agenda internationally in recent years. The integrity of individuals, organizations and events in the sports ecosystem is intertwined with the beneficial, healthy face of sport that we all want to project. After all, sport without values cannot exist. Unfortunately, however, threats against sports integrity have intensified in recent years. Doping, manipulation of sport competitions, violence, harassment & abuse and mismanagement are the five identified threats that need to be addressed. In this presentation, I will address why it is vital for Greek (and not only) sports to stop these threats and how this can be done at an international and national level.

Demosthenes Tampakos, Olympic Gold & Silver Medalist, Lieutenant Colonel (A), MSc in School Physical Education

School of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Structure and Organization of Greek Sports: The Need for a New Strategic Plan

The structure and organization of Greek sports involves the synergy and cooperation of many parts, social and scientific, national and international, always under the supreme supervision of the State. The purpose of the cooperation and synergy of these parts is to highlight the role of sport as a social good and a powerful means of promoting health, socialization, cultural expression, and of strengthening inclusion and unity and cultivating human values. In Greece, the number of children, adolescents and young people engaged in physical activity remains low. However, engaging in physical activity is the cornerstone of health promotion and primary prevention of noncommunicable chronic diseases. To date, various parts have implemented programs aimed, among other things, at promoting physical activity in different age categories (e.g., students, elderly people, etc.), but without having a central coordination and without considering the needs of vulnerable groups of the population. In addition, cases of poor governance have been identified. In competitive sport, cases of doping, match manipulation and various forms of violence are often observed. Educating all those involved in sport on human values, further education and substantial and continuous cooperation of all bodies and creation of a specific ten-year strategic planning, are prerequisites for re-establishing sport to its rightful place and role in society.

Branislav (Bane) Prelević, Former Basketball Player, Writer

The View of the Player, the Coach and the President in a Sport Club

At this round table, an alternative perspective on the field of the team sports will be presented. The approach initially concerns the role of the athlete, both at the beginning of his potential career, characterized by enthusiasm and love for the sport, setting goals and envisioning where he wants to be, as well as the changes along the way that later transform him into a professional. Additionally, emphasis will be given to the role that the coach is called upon to play within the framework of the sports club, specifically on the importance of the ability to manage different personalities, but also the team's victory or defeat respectively. Furthermore, the responsibilities of the president who creates the team's identity, cares for the business operation of the club, and enhances its communication with the media and fans will be mentioned.



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΝΕΕΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΙΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ

Προεδρείο: Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Υφαντίδου Γεωργία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητικής Αναψυχής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Νέες καινοτόμες τεχνολογίες στον αθλητισμό

Η τεχνολογία έχει διεισδύσει σχεδόν σε κάθε πτυχή του αθλητισμού, από τον τρόπο λειτουργίας των αθλητικών χώρων, τον τρόπο προπόνησης των αθλητών και τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητικές ομάδες επικοινωνούν με το κοινό τους. Οι πιο δημοφιλείς τεχνολογικές τάσεις και καινοτομίες στον αθλητισμό περιλαμβάνουν την ανάλυση επιδόσεων (που κατέστη δυνατή χάρη στην Τεχνητή Νοημοσύνη και τα Μεγάλα Δεδομένα), το Διαδίκτυο των Πραγμάτων (IoT), την ανάλυση συναισθήματος του πλήθους, την επαυξημένη και εικονική πραγματικότητα (AR/VR), τα eSports και τα έξυπνα γήπεδα. Η τεχνολογία έχει γίνει μια υπολογίσιμη δύναμη και βρίσκεται παντού, τόσο σε επαγγελματική κλίμακα όσο και σε ερασιτεχνική. Οι νεοσύστατες επιχειρήσεις θα επικεντρωθούν περισσότερο σε τεχνολογίες όπως ο βιομετρικός έλεγχος ταυτότητας, η αναγνώριση προσώπου, καθώς και η πρόληψη ransomware για τον μετριασμό των υφιστάμενων και αναδυόμενων απειλών. Ο εντοπισμός νέων ευκαιριών & αναδυόμενων τεχνολογιών για την εφαρμογή σε αθλητικούς οργανισμούς συμβάλλει σημαντικά στην απόκτηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος.

Jayden Kim, Professor of Sport Management and Director of Biometrics lab

Department of Sport Management, Kutztown University of Pennsylvania

A Facial Expression and Eye Tracking Analysis for Charity Advertising on Twitter: Effects of Emotional Appeals on Behavioral Responses

This study examines the effects of emotional appeals in charity advertisements on a NBA team's Twitter platform, using a multi-method approach involving eye-tracking, facial expression analysis, and self-report surveys. It aims to understand the impact of positive versus negative appeals on viewer reactions and donation intentions, while also exploring how fan identification with the NBA team influences the effectiveness of these ads. A sample of 90 participants was exposed to fictitious Twitter pages featuring different types of charity appeals. Using the iMotions and Affectiva software, the study measured visual attention and emotional responses to these appeals. Results indicated that negative appeals evoked more sympathy and a greater likelihood of prosocial behaviors compared to positive appeals, though participants generally preferred positive appeals.

Κατοίρη Ελευθερία, Επίκουρη Καθηγήτρια στα Λειτουργικά Συστήματα

Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Η αξιοποίηση των λειτουργικών συστημάτων στη χρήση του αθλητισμού

Με δεδομένη την πρόσφατη ανάπτυξη αισθητήρων χαμηλού κόστους που επιτρέπουν τη χρήση τεχνικών πληθοσκόπησης και του Διαδικτύου των Πραγμάτων (IoT) για τη συλλογή των δεδομένων, αντικείμενο της ομιλίας είναι να δείξει πώς η εφαρμογή αυτών των νέων τεχνολογικών προσεγγίσεων μπορεί να συμβάλει στην συλλογή και διαχείριση μετρήσεων υγείας, ευεξίας και ποιότητας του αέρα στον αθλητισμό με ευρεία χωροχρονική κάλυψη. Πιο συγκεκριμένα η ομιλία θα εστιάσει σε θέματα ανάπτυξης ενδιαμέσου λογισμικού (μεσισμικού) το οποίο αξιοποιεί μοντέρνα λειτουργικά συστήματα, τόσο ενσωματωμένα στις συσκευές όσο και στο επίπεδο του νεφελώδους υπολογισμού, με σκοπό την παρακολούθηση των αθλητών και των επισκεπτών των αθλητικών χώρων καθώς και την ευαισθητοποίηση τους για τυχόν κινδύνους μέσω της οπτικοποίησης των δεδομένων σε πραγματικό χρόνο και της αποστολής ειδοποιήσεων. Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν δύο μελέτες περίπτωσης: α) διαχείριση της μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού με φορέσιμα δίκτυα αισθητήρων, β) παρακολούθηση της ποιότητας του αέρα σε δημοτικό γήπεδο καλαθοσφαίρισης με χρήση καινοτόμων μετρητικών συσκευών με αισθητήρες χαμηλού κόστους, (δεδομένου και του ότι η έκθεση στη ρύπανση του αέρα έχει αναδειχθεί ως ο τέταρτος σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου στον κόσμο ενώ οι αθλητικοί χώροι χρήζουν μεγαλύτερης προσοχής από ότι οι δημόσιοι εσωτερικοί χώροι).

Φώτης Κολοκοτρώνης, M.Sc.

Τεχνολογικός εξοπλισμός για μετρήσεις με τη χρήση βιομετρικών αναλύσεων στον αθλητισμό

Η χρήση βιομετρικών αναλύσεων στον αθλητισμό αποτελεί μια αναπτυσσόμενη τεχνολογία που βοηθάει τους αθλητές να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να μειώσουν τον κίνδυνο τραυματισμών. Η συλλογή των βιομετρικών δεδομένων σήμερα στον αθλητισμό γίνεται με τεχνολογικό εξοπλισμό που χωρίζεται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Συσκευές Eye Tracking, όπως screen-

based συσκευές, eye tracking glasses, και VR/AR με eye tracking. Ασύρματα συστήματα αισθητήρων ηλεκτροφυσιολογίας για την καταγραφή EEG, χρήση αισθητήρων EDA/GSR και τέλος χρήση αισθητήρων για την καταγραφή ηλεκτροκαρδιογραφικών δεδομένων.

Παπαϊωάννου Άλκιστης, Ph.D., Μεταδιδάκτωρ

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Μελέτη Εφικτότητας Αθλητικού Γεγονότος

Τα αθλητικά γεγονότα προωθούν τον αθλητικό τουρισμό και αποτελούν τον κύριο λόγο επίσκεψης στις πόλεις φιλοξενίας, με αποτέλεσμα να ενισχύεται σημαντικά ο τουρισμός των πόλεων αυτών. Ακόμη, η διοργάνωση τους μπορεί να οδηγήσει στην διεύρυνση του διαστήματος έντονης τουριστικής προσέλευσης και συνεπώς, να επιφέρει οικονομικά οφέλη στην πόλη διοργάνωσης όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αλλά για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Συνεπώς, η εκπόνηση μιας μελέτης εφικτότητας για τη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων που παρέχει ερευνητικές πληροφορίες σχετικά με την περιοχή, τις πρόσθετες ομάδες ενδιαφέροντος, τον προσδιορισμό βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα του κόστους, τα αναμενόμενα οικονομικά οφέλη, τους μηχανισμούς χρηματοδότησης και το συνολικό κόστος καθώς και πιθανές οικονομικές ή πολιτιστικές απώλειες για την περιοχή, αποτελεί μια σημαντική πηγή πληροφοριών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους διοργανωτές ως εργαλείο λήψης αποφάσεων για την υλοποίηση του αθλητικού γεγονότος, αυξάνοντας τις πιθανότητες επιτυχίας με τον εξαρχής εντοπισμό των αδυναμιών.



SPORT TOURISM AND EVENTS, NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND MEASUREMENTS USING BIOMETRIC ANALYSIS

Chair: Georgios Costa, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Georgia Ifantidou, Associate Professor of Sport Recreation

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

New innovative technologies in sports

Technology has permeated almost every aspect of sports ranging from how sports venues run, how athletes train, and how sports teams engage with their audience. The most popular tech trends and innovations in sports include performance analytics (made possible by AI and Big Data), the Internet of Things (IoT), crowd sentiment analysis, augmented and virtual reality (AR/VR), eSports, and smart stadiums. Technology has become a force to be reckoned with and is everywhere, both on a professional and amateur scale. Startups will be focusing more on technologies like biometric authentication, face recognition, as well as ransomware prevention to mitigate existing and emerging threats. Identifying new opportunities & emerging technologies to implement into sport organizations goes a long way in gaining a competitive advantage.

Kim Jayden, Professor of Sport Management and Director of Biometrics lab

Department of Sport Management, Kutztown University of Pennsylvania

A Facial Expression and Eye Tracking Analysis for Charity Advertising on Twitter: Effects of Emotional Appeals on Behavioral Responses

This study examines the effects of emotional appeals in charity advertisements on a NBA team's Twitter platform, using a multi-method approach involving eye-tracking, facial expression analysis, and self-report surveys. It aims to understand the impact of positive versus negative appeals on viewer reactions and donation intentions, while also exploring how fan identification with the NBA team influences the effectiveness of these ads. A sample of 90 participants was exposed to fictitious Twitter pages featuring different types of charity appeals. Using the iMotions and Affectiva software, the study measured visual attention and emotional responses to these appeals. Results indicated that negative appeals evoked more sympathy and a greater likelihood of prosocial behaviors compared to positive appeals, though participants generally preferred positive appeals.

Eleftheria Katsiri, Assistant Professor of Operating Systems

Department of Electrical and Computer Engineering, Democritus University of Thrace

Operating systems in the use of sport

Given the recent development of low-cost sensors that allow the use of crowdsourcing techniques and the Internet of Things (IoT) for data collection, the aim of the talk is to show how the application of these new technological approaches can contribute to the collection and management of health, well-being and air quality measurements in sports with a wide spatio-temporal coverage. More specifically, the talk will focus on the development of middleware that leverages modern operating systems, both embedded in the IoT devices and deployed at the cloud, in order to monitor athletes and visitors to sports venues and to raise awareness of any risks through real-time data visualization and alerts. In particular, two case studies will be presented: (a) management of heart rate variability (HRV) with wearable sensor networks, (b) air quality monitoring in a municipal basketball court using innovative low-cost sensor-based monitoring devices (given that exposure to air pollution has emerged as the fourth most important risk factor in the world and that sports venues require more attention than public indoor spaces).

Fotis Kolokotronis, M. Sc

Technological equipment for measurements using biometric analysis in sport

The use of biometric analysis in sport is a developing technology that helps athletes improve their performance and reduce the risk of injury. The collection of biometric data in sport today is done with technological equipment that is divided into four main categories. Eye tracking devices, such as screen-based devices, eye tracking glasses, and VR/AR with eye tracking. Wireless electrophysiology sensor systems for EEG recording, use of EDA/GSR sensors, and finally use of sensors to record electrocardiographic data.

Alkistis Papaioannou, Ph.D., PostDoctoral Researcher

School of Social Sciences, Hellenic Open University



Sport Event Feasibility Study

Sports events promote sports tourism and are the main reason for visiting the host cities, with the result that the tourism of these cities is significantly enhanced. Also, their organization can lead to the expansion of the period of intense tourist attendance and therefore, bring economic benefits to the host city not only during the event but for a longer period of time. Therefore, the preparation of a feasibility study for the organization of sports events that provides research information on the area, additional interest groups, determination of short-term and long-term costs, expected economic benefits, financing mechanisms and overall costs as well as possible economic or cultural losses for the region, is an important source of information and can be used by organizers as a decision-making tool for the implementation of the sporting event, increasing the chances of success by identifying weaknesses from the outset.



ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Ομιλητές:

Δόντη Ολύβια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Η σημασία της ευλυγισίας για την αθλητική απόδοση, την αποκατάσταση και την υγεία

Ως μυϊκές διατάσεις των ανθρώπινων σκελετικών μυών ορίζεται ένα σύνολο χειρισμών που έχει στόχο την αύξηση της διατασιμότητας των ιστών και τη μεγιστοποίηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων (ευλυγισία). Η χρήση μυϊκών διατάσεων μπορεί επίσης, να μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμού της μυοτενόντιας μονάδας και να συμβάλει στην ταχύτερη αποκατάσταση μετά από τραυματισμό ή ασθένεια. Επιπρόσθετα, μυϊκές διατάσεις χρησιμοποιούνται στην ανάληψη μετά από έντονη άσκηση, στη μείωση του πόνου και του μυϊκού «πιασίματος». Κατά την προθέρμανση, η χρήση στατικών και δυναμικών διατάσεων μικρής διάρκειας (<45s) οι οποίες ακολουθούνται από δυναμικές δραστηριότητες, αυξάνει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού, χωρίς αρνητική επίδραση σε παραμέτρους ισχύος και δύναμης. Κατά την ανάληψη ή την αποκατάσταση, εφαρμόζονται συνήθως στατικές και διατάσεις ιδιοδεκτικής νευρομυϊκής διευκόλυνσης. Η συστηματική προπόνηση ευλυγισίας από την παιδική ηλικία αυξάνει το εύρος κίνησης και επιτρέπει την εφαρμογή μυϊκής δύναμης και ισχύος σε αυτό το μεγάλο εύρος. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η μακρόχρονη προπόνηση ευλυγισίας μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη των ιστών και να επιφέρει μεταβολές στη μυϊκή μορφολογία οι οποίες σχετίζονται με βελτιωμένη μυϊκή λειτουργία. Τα άμεσα και τα μακρόχρονα οφέλη της προπόνησης ευλυγισίας στη μυϊκή λειτουργία υποστηρίζουν τη συστηματική χρήση διατάσεων σε νέους και σε μεγαλύτερης ηλικίας ασκούμενους με στόχο τη βελτίωση παραμέτρων απόδοσης και υγείας.

Πατίκας Δημήτρης Α, Καθηγητής

Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Νευρομυϊκοί παράγοντες της μυϊκής διάτασης

Η διάταση του μυός, παρά την απλότητα που την χαρακτηρίζει ως έννοια, περιλαμβάνει σύνθετες διαδικασίες που έχουν στο επίκεντρο το μυοτενόντιο σύμπλεγμα (MTΣ) και, μεταξύ άλλων, την αλληλεπίδραση μεταξύ του μυϊκού και νευρικού συστήματος. Η συγκεκριμένη παρουσίαση εστιάζει σε νευρομυϊκούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη λειτουργία του MTΣ ή και να επηρεάζονται από αυτό. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν λειτουργίες που αλλάζουν με την προπόνηση, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, σε διάφορες παθολογίες, ή απλά κατά την ανθρώπινη κίνηση γενικότερα, στα πλαίσια της καθημερινότητας ή και του αθλητισμού. Στον πυρήνα όλων αυτών των λειτουργιών σημαντικό ρόλο παίζει το μυοστατικό αντανακλαστικό, η ρύθμιση του οποίου ελέγχει ενεργητικά τη σκληρότητα της άρθρωσης, παράλληλα με τις λειτουργίες των παθητικών ελαστικών στοιχείων. Ειδικότερα, θα δοθούν στοιχεία για τη λειτουργικότητα του MTΣ και τη συνέργειά του με τη μυϊκή ενεργοποίηση μέσα στα πλαίσια του κύκλου διάτασης βράχυνσης, και πως αυτό επηρεάζει προσαρμογές που παρατηρούνται με την προπόνηση και την ανάπτυξη. Τέλος, θα αναδειχθούν περιπτώσεις προσαρμογών στο MTΣ που συμβαίνουν σε παθολογικές καταστάσεις, όταν δεν ρυθμίζεται σωστά ο μυϊκός τόνος χρόνια (π.χ. σπαστικότητα), ή όταν τεχνητά επηρεάζουμε παροδικά την εισροή πληροφοριών προς το κεντρικό νευρικό σύστημα σχετικά με το επίπεδο της διάτασης (π.χ. τενόντια δόνηση).

Πανίδη Ιόλη, Υποψήφια Διδάκτωρ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μορφολογικές προσαρμογές των μυών ως απόκριση στο χρόνιο ερέθισμα επιμήκυνσης

Ο σκελετικός μυϊκός ιστός αναδιοργανώνει τη δομή του, ως απόκριση στα ερεθίσματα μηχανικής φόρτισης και ανάπτυξης. Η μηχανική φόρτιση διεγείρει μοριακές και δομικές αλλαγές, οι οποίες επαναπρογραμματίζουν τον μεταβολισμό και τροποποιούν τις φυσιολογικές και λειτουργικές ιδιότητες των μυϊκών ινών. Οι μυϊκές διατάσεις μπορούν να θεωρηθούν ένας τύπος μηχανικής φόρτισης, που επιφέρει μεταβολές στη δομή του μυός. Μακροσκοπικά, η δομή του μυός περιγράφεται ποσοτικοποιώντας τις αρχιτεκτονικές παραμέτρους, δηλαδή, το μήκος και τη γωνία πρόσφυσης του μυϊκού δεματίου, την απόσταση μεταξύ των απονευρώσεων και την ανατομική εγκάρσια διατομή, οι οποίες αποτυπώνουν τη διάταξη των μυϊκών ινών μέσα στον συνδετικό ιστό. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το χρόνιο ερέθισμα επιμήκυνσης μπορεί να πυροδοτήσει μονοπάτια σηματοδότησης μηχανικής μεταγωγής, τα οποία σχετίζονται με αρχιτεκτονικές αλλαγές. Πιο συγκεκριμένα, μεγάλης διάρκειας και υψηλής έντασης στατικές διατάσεις είναι απαραίτητες για την αύξηση του μήκους του δεματίου, τόσο σε ηρεμία όσο και σε διάταση, και την αύξηση της απόστασης μεταξύ των απονευρώσεων, ενώ η γωνία πρόσφυσης των δεματίων παραμένει αμετάβλητη. Η αύξηση του μήκους του δεματίου ενδέχεται να μετατοπίσει το βέλτιστο μήκος του μυός προς μεγαλύτερη παραγωγή δύναμης, ή/και να διευρύνει την καμπύλη της μηκο-δυναμικής σχέσης. Κατά την ανάπτυξη, επιπρόσθετα της μηχανικής φόρτισης, λόγω της συνεχούς επιμήκυνσης των οστών και αύξησης της μάζας του σώματος, γίνονται ποιοτικές αλλαγές στη μυϊκή ίνα και στον συνδετικό ιστό που την περιβάλλει. Ο μυϊκός συνδετικός ιστός διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στη μεταβίβαση της δύναμης και την ιδιοδεκτικότητα,



Round Tables

ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει την αύξηση του μήκους και της διαμέτρου των δεματίων, με την τελευταία να συμβάλλει περισσότερο στις αλλαγές της γεωμετρίας του μυός.



NEUROPHYSIOLOGICAL AND MORPHOLOGICAL ADAPTATIONS TO STRETCHING TRAINING: MYTHS AND TRUTHS

Speakers:

Olyvia Donti, Associate Professor

School of Physical Education & Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

The importance of flexibility for sports performance, recovery, and health

Stretching of human skeletal muscles is defined as a series of manipulations of joint positions aiming to increase muscle-tendon and tissue extensibility and maximize joint range of motion (ROM). Stretching may also reduce the risk of musculotendinous injury and contribute to rehabilitation following injury or disease. Furthermore, stretching is also used for recovery after intense exercise, to reduce pain and muscle soreness. During warm-up, static and dynamic stretching is recommended for increasing joint ROM and reducing muscle injuries, without negative effects on explosive performance, provided that stretching bouts are short (<45s) and/or followed by conditioning activities. Static stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching are the most common forms of flexibility training employed during recovery and rehabilitation. Systematic flexibility training from a young age is most effective for increasing ROM and allowing strength and power to be generated throughout the full ROM. Recent research suggests that long-term stretching training can induce muscle and connective tissue regeneration as well as changes in muscle morphology associated with improved muscle contractile function. The acute and long-term benefits of flexibility training on muscle function support the use of stretching daily in young and older populations who wish to enhance performance and health parameters in sport and exercise.

Dimitrios A. Patikas, Professor, Laboratory of Neuromechanics

School of Physical Education and Sport Science at Serres, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Neuromuscular aspects of muscle stretching

Although muscle stretching is seemingly a simple concept, it encompasses several inherently complex processes targeting the muscle-tendon complex (MTC), that involve – among others – functions of the neuromuscular system. This presentation will focus on the neuromuscular factors that affect the function of MTC, as well as how MTC interacts with the neuromuscular system. Such factors may result in adaptations after training, during the developmental age and in pathological cases, as the neuromuscular system plays a certain role during every day and athletic movements that involve stretching. One essential neuromuscular element during muscle stretching is the stretch reflex, which plays an important role in regulating actively joint stiffness, in synergy with the passive elastic elements of the MTC. During the presentation, information will be shared regarding the efficiency of the MTC under the scope of concurrent muscle activation, when the stretch-shortening cycle takes place, and how this affects the adaptations which occur after training or during development. Finally, the adaptations of MTC that occur under pathological conditions will be highlighted, through the prism of chronic increased muscle tone (e.g., spasticity) or under conditions that the sensory inflow regarding muscle stretching is temporarily distorted (e.g., tendon vibration).

Ioli Panidi, PhD Candidate

School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Greece

Morphological adaptations in response to long-term stretching

Skeletal muscle tissue remodels its structure in response to mechanical loading and growth. Mechanical loading triggers molecular and structural changes that reprogram metabolism and modify the physiological and contractile properties of muscle fibers. Muscle stretching may be considered as a form of mechanical loading, that induces changes in muscle structure. Macroscopically, muscle structure can be described by quantifying its architectural parameters, namely fascicle length and angle, muscle thickness, and anatomical cross-sectional area that reflect fiber arrangement into the connective tissue. Recent research has shown that long-term static stretching may trigger mechanotransduction signaling pathways associated with changes in muscle architecture. More specifically, high volumes of static stretching and high stretching intensities are necessary to induce small increases in fascicle length at rest and during stretching and in muscle thickness, while fascicle angle remains unaffected by static stretching. Increased fascicle length may shift the optimal muscle length for force production and may widen the entire force-length relationship. During growth, in addition to the mechanical loading of the increasing bone length and body mass, maturation induces changes in muscle fiber and the surrounding connective tissue. Muscular connective tissue has a potential role in force transmission and proprioception, and allows fascicular growth in length and diameter, with the latter contributing most to muscle geometry changes.



Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Προεδρείο: Κουλουβάρης Παναγιώτης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Α΄ Πανεπιστημιακή

Ορθοπαιδική Κλινική Ιατρικής Σχολής, Μονάδα Αθλητιατρικής – Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, ΕΚΠΑ

info@drkoulouvaris.gr

Τοκμακίδης Σάββας, Ομότιμος Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

stokmaki@phyed.duth.gr

Ομιλητές:

Ζώης Χρήστος Ε., Επίκουρος Καθηγητής

Τμήμα Ιατρικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Η αξία της άσκησης στην ογκολογία

Τσολάκης Χαρίλαος, Καθηγητής

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αερόβια άσκηση ή άσκηση αντιστάσεων; Τι να επιλέξω;

Παπίτση Φλώρα, Υποψήφια διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας, Διοικητική Διευθύντρια Sports Excellence

University of Portsmouth

Η συμβολή της άσκησης στην ψυχική υγεία των ογκολογικών ασθενών

Σκούρας Απόστολος, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence

Action for Cancer: Ένα Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Άσκησης για τον κάθε Ογκολογικό Ασθενή

Heinonen Ilka, Academy Research Fellow

Turku PET Centre, Department of Clinical Medicine

Acute responses of exercise in cancer patients

Ο τομέας της άσκησης σε ογκολογικούς ασθενείς αναγνωρίζεται πλέον ως ένας αναδυόμενος υπο-επιστημονικός κλάδος της ογκολογικής έρευνας και πρακτικής. Η άσκηση έχει πλέον καθιερωθεί ως μέσο θεραπείας αλλά και πρόληψης σε πολλές χρόνιες παθήσεις πχ στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια, παχυσαρκία, διαβήτης, οστεοπόρωση κτλ. Τα τελευταία 20 χρόνια με πάνω από 200 μελέτες που εξετάζουν τον ρόλο της άσκησης σε ογκολογικούς ασθενείς με συμπαγείς και αιματολογικούς καρκίνους καθιερώνεται πλέον η άσκηση ως μέσο πρόληψης και θεραπείας του καρκίνου.



EXERCISE TO FIGHT CANCER

Chair: Panagiotis Koulouvaris, Associate Professor

1st Orthopaedic Surgery Clinic of Medical School of National Kapodistrian University of Athens

info@drkoulouvaris.gr

Savvas Tokmakidis, Emeritus Professor of Exercise Physiology

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

stokmaki@phyed.duth.gr

Speakers:

Christos E. Zois, Assistant Professor

Department of Medicine, Democritus University of Thrace

Role of Exercise in Oncology

Charilaos Tsolakis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, National Kapodistrian University of Athens

Aerobic or resistance exercise? What to choose?

Flora Papitsi, PhD Candidate in Sport and Exercise Psychology, Administration Manager Sports Excellence

University of Portsmouth

The impact of exercise on mental health in patients with cancer

Apostolos Skouras, Laboratory Director Sports Excellence

Action for Cancer: Precision exercise therapy programs for every cancer patient

Ilkka Heinonen, Academy Research Fellow

Turku PET Centre, Department of Clinical Medicine

Acute responses of exercise in cancer patients

Exercise in oncology is now recognized as an emerging sub-discipline of oncology research and practice. Exercise has now been established as a means of treatment as well as prevention in many chronic diseases, e.g. coronary heart disease, heart failure, obesity, diabetes, osteoporosis, etc. In the last 20 years with over 200 studies examining the role of exercise in oncology patients with solid and hematological cancers, exercise is now established as a means of cancer prevention and treatment.

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

Προεδρείο: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
edouda@phyed.duth.gr

Κυριαλάνης Πασχάλης, Αναπληρωτής Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
pkiriala@phyed.duth.gr

Ομιλητές:

Δόντη Αναστασία, Μέλος Ε.Ε.Π.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Προπονητικά φορτία και τραυματισμοί στην Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών: Αίτια και μελλοντικές κατευθύνσεις

Στην Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών εμφανίζεται μεγάλη συχνότητα τραυματισμών, από μικρή ηλικία. Στις ηλικίες μεταξύ 10-12 και 13-17 ετών αναφέρονται περισσότεροι τραυματισμοί σε σύγκριση με μικρότερες ή μεγαλύτερες ηλικίες. Οι πιο συχνοί τραυματισμοί, που καταγράφονται σε αυτές τις ηλικίες είναι οξείς (65%), ενώ περίπου το 35% είναι χρόνιοι. Οι οξείς τραυματισμοί αφορούν κυρίως τα κάτω άκρα και ακολουθούν τα άνω άκρα και η σπονδυλική στήλη. Τα συμπτώματα των χρόνιων τραυματισμών (συνήθως τραυματισμοί «υπέρχρησης») εμφανίζονται σταδιακά, περνούν γρήγορα στην παιδική ηλικία αλλά έχουν πιθανότητες επανεμφάνισης στο μέλλον, επηρεάζοντας την υγεία και την απόδοση των αθλητριών. Οι τραυματισμοί οφείλονται σε πολυπαραγοντικά αίτια, συχνά διαφορετικά για τους οξείς και για τους χρόνιους. Η συγκεκριμένη παρουσίαση θα εστιάσει στο μεγάλο προπονητικό φορτίο, στον ανεπαρκή χρόνο για αποκατάσταση και βιολογικές προσαρμογές, στο υψηλό στρες των αγώνων, τα οποία σε συνδυασμό με τις βαθμολογικές απαιτήσεις του αθλήματος, αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού και ιδιαίτερα κατά τις αναπτυξιακές ηλικίες. Τέλος, θα προταθούν προπονητικές προσεγγίσεις για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού και τη δημιουργία βέλτιστων συνθηκών μακροχρόνιας προετοιμασίας των αθλητριών.

Δόντη Ολύβια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μακροχρόνιος σχεδιασμός ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων στην ενόργανη γυμναστική γυναικών

Τα σύνθετα τεχνικά στοιχεία που εκτελούνται από τις αθλήτριες Ενόργανης Γυμναστικής σε φάση πτήσης απαιτούν υψηλό επίπεδο φυσικών ικανοτήτων, από πολύ μικρή ηλικία. Οι φυσικές ικανότητες που είναι σημαντικές για την απόδοση στην Ενόργανη Γυμναστική είναι η μυϊκή δύναμη και ισχύς, η ευλυγισία, η ταχύτητα, οι ικανότητες συναρμογής ενώ σημαντική είναι και η συμβολή των ενεργειακών συστημάτων. Η βελτίωση αυτών των παραμέτρων στην παιδική και εφηβική ηλικία δεν είναι γραμμική λόγω αλληλεπίδρασης μεταξύ ανάπτυξης, ωρίμανσης και προπονητικού φορτίου. Συχνά παρατηρείται ωστόσο, οι νέες αθλήτριες να υπόκεινται σε προπονητικές επιβαρύνσεις σχεδιασμένες για ενήλικες, ενώ έχουν ανεπαρκή φυσική κατάσταση, λανθασμένα κινητικά πρότυπα, έλλειμμα μακροχρόνων προσαρμογών ή ακολουθούν υπερβολική ή πολύ εξειδικευμένη προπόνηση ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων. Οι βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την ανάπτυξη και ωρίμανση των αθλητριών καθιστούν αναγκαίο τον μακροχρόνιο σχεδιασμό στοχευμένων και κατάλληλα προσαρμοσμένων προγραμμάτων φυσικής κατάστασης. Τα προγράμματα αυτά πρέπει να έχουν στόχο την ανάπτυξη όλων των φυσικών παραμέτρων μέσα από τη χρήση διαφορετικών μεθόδων προπόνησης, τη μείωση του κινδύνου τραυματισμού, την παραμονή και συστηματική συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε οργανωμένο αθλητισμό και την υιοθέτηση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής αργότερα στην ενήλικη ζωή.

Ταμπάκος Δημοσθένης, Χρυσός και Αργυρός Ολυμπιονίκης, Αντισμήναρχος (Δ), MSc στη Σχολική Φυσική Αγωγή

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ο Προπονητής της Ενόργανης Γυμναστικής σήμερα: ένα πολύπλευρο καθήκον

Η εξέλιξη του αθλήματος της Ενόργανης Γυμναστικής χάρη στη συνέργεια ποικίλων επιστημονικών πεδίων που υποστηρίζουν την προπονητική αλλά και της βελτίωσης των οργάνων και του αθλητικού εξοπλισμού, οδηγεί το άθλημα σε ένα υψηλότερο επίπεδο και δημιουργεί συνεχώς υψηλότερες απαιτήσεις για τους αθλητές. Παράλληλα, η εξέλιξη της κοινωνίας και η σύγχρονη πραγματικότητα απαιτούν νέες προσεγγίσεις στη σχέση προπονητή – αθλητή, στην αντίληψη για τον αγώνα, τη νίκη και την ήττα και μια πιο ολιστική προσέγγιση που συνδέει την αθλητική σταδιοδρομία του αθλητή με τη ζωή του αθλητή εντός κι εκτός του αθλητισμού, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και στο τέλος της αγωνιστικής του πορείας. Επομένως, νέοι δίοδοι επικοινωνίας μεταξύ



Στρογγυλές Τράπεζες

προπονητή – αθλητή, περισσότερος χρόνος για συζήτηση, αποδοχή, κατανόηση και ενσυναίσθηση και έλεγχος των πιέσεων που υφίστανται και οι δυο από το άθλημα και το περιβάλλον, είναι μείζονος σημασίας, προκειμένου η σχέση να ικανοποιεί και τις δύο πλευρές. Τόσο οι υψηλές αγωνιστικές και προπονητικές απαιτήσεις όσο και οι επικοινωνιακές απαιτήσεις είναι σημαντικός λόγος για συνεχή επιμόρφωση των προπονητών σε θέματα προπονητικής (τεχνικής – τακτικής κ.α.) αλλά και σε θέματα συμπεριφοράς και εκπαίδευσης σε αξίες.

Σημείωση: Η στρογγυλή τράπεζα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των επιστημονικών δράσεων του Διϊδρυματικού Προγράμματος 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.



ARTISTIC GYMNASTICS: CURRENT APPROACHES TO LONG-TERM ATHLETE PREPARATION

Chair: Helen Douda, Professor.

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

edouda@phyed.duth.gr

Paschalis Kirialanis, Associate Professor.

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

pkiriala@phyed.duth.gr

Speakers:

Anastasia Donti, Special Teaching Staff

School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Greece, Coach

Training load and injury in women's Artistic Gymnastics: Causes and future directions

A high injury rate is reported in Women's Artistic Gymnastics, from a young age. Gymnasts aged 10–12 and 13–17 years have an increased risk of injury compared with younger or older gymnasts. The most common injuries observed are acute (65%) while approximately 35% are chronic injuries. Lower limb injuries are the most prevalent acute injuries, followed by upper limb and spinal injuries. The symptoms of chronic injuries (usually overuse injuries) develop gradually over time, heal quickly in children but may appear later in future, affecting athletes' health and performance. Injury risk nature is multifactorial, and often the causes between acute and chronic injuries are different. This presentation will focus on high training load, insufficient time for recovery and biological adaptations, and high competition stress, which combined with the scoring requirements of the sport, increase injury risk, and especially at developmental ages. Finally, training approaches will be proposed to minimize the risk of injury and create optimal conditions for the long-term preparation of female athletes.

Olyvia Donti, Associate Professor

School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Greece

Long-term planning for physical fitness development in women's artistic gymnastics

Complex technical skills performed by gymnasts during flight require a high level of physical fitness from a very young age. The physical abilities that are important for performance in gymnastics are neuromuscular power, strength, flexibility, speed, coordination, and the contribution of energy systems. The development of these physical qualities in children and adolescents is non-linear due to the interactions of growth, maturation, and training load. However, it is often observed that young female athletes are subjected to training loads designed for adults, while they have insufficient physical fitness, incorrect motor patterns, lack of long-term adaptations or follow excessive or too specific training to develop physical skills. The biological, psychological, and social changes that occur during growth and maturation demand the long-term design of targeted and appropriately tailored fitness programs. These programs should aim to develop all physical parameters using different training methods, to reduce injury risk, to keep and systematically involve children and adolescents in organized sport and to encourage them to adopt a physically active lifestyle later in adulthood.

Demosthenes Tampakos, Olympic Gold and Silver Medalist, Lieutenant Colonel (A), MSc in School Physical Education

Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

The Gymnastics Coach Today: A multifaceted task

The evolution of Artistic Gymnastics due to the synergy of various scientific fields that support training, and the improvement of the apparatus and sports equipment, leads the sport to a higher level and constantly creates higher demands for the athletes. At the same time, the evolution of society and modern reality require new approaches to the coach-athlete relationship, the perception of competition, victory and defeat and a more holistic approach that links the athlete's athletic career with the athlete's life inside and outside of sports, both during and at the end of his competitive career. Therefore, new strategies of communication between coach and athlete, more time for discussion, acceptance, understanding and empathy, and control of the pressures that both, athlete, and coach are under, are important, in order for the relationship to satisfy both parties. Both, high competitive and training demands as well as the communication requirements are important reasons for continuous coaches education on technical – tactical etc. issues but also on behavioral issues and values education.

Note: The roundtable is implemented in the context of the scientific activities of the Inter-Institutional Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health" of the Department of Physical Education and Sport of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research "DEMOKRITOS" - The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT).



Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΙΣ 4 ΓΡΑΜΜΕΣ: ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Προεδρείο: **Μαυρομάτης Αχιλλέας**, Νομικός Σύμβουλος ΠΑΕ ΠΑΟΚ
Διαιτητής CAS

Ομιλητές:

Πουλακίδας Δημήτριος, Δικηγόρος Αθλητικού Δικαίου, MSc Οργάνωση Αθλητικών Δρώμενων ΣΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.
Νομική Σχολή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Τι είναι (και τι δεν είναι) ο προπονητής αθλημάτων σύμφωνα με τη διεθνή και εθνική έννομη τάξη;

Παπαντωνίου Αλκιβιάδης, Επικεφαλής AP Sports Law, UEFA Pro Bono Counsel, Μέλος της Πειθαρχικής Επιτροπής της FIBA στο Τμήμα Αντιντόπινγκ

Ο επαγγελματίας προπονητής και ειδικά νομικά θέματα: Μύθοι και αλήθειες

Νούσιας Αλέξανδρος, Συνεργάτης Έρευνας, Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών “ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ”
Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Νομοτεχνικές προεκτάσεις επί των εφαρμογών Τεχνητής Νοημοσύνης στην προπονητική

Γιώρας Βάιος, Προπονητής ΑΣΑΑ Ηρόδοτος, διεθνής καλαθοσφαιριστής με αμαξίδιο

Προπονητές αθλητών με αναπηρία: αναγνώριση νομικού πλαισίου και ελλείψεις του

Σάμιος Ευάγγελος, Τεχνικός Διευθυντής Ακαδημίας ΠΑΕ Παναθηναϊκός, Προπονητής UEFA A και UEFA Elite Youth

Ένας επαγγελματίας προπονητής, συμβουλεύει τους μελλοντικούς προπονητές, για τη διαχείριση νομικών θεμάτων που έχει αντιμετωπίσει



COACHING OUTSIDE THE 4 LINES: LEGAL ISSUES RELATED TO THE COACHING PROFESSION

Chair: Achilleas Mavromatis, *Legal Advisor of PAOK FC*
CAS Arbitrator

Speakers:

Dimitrios Poulakidas, *Sports Law Attorney, MSc in Sports Event Management from the Department of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace*
Law School, Democritus University of Thrace

What is (and what is not) a sports coach according to international and national legal frameworks?

Alkiviadis Papantoniou, *Head of AP Sports Law, UEFA Pro Bono Counsel, Member of the FIBA Disciplinary Committee in the Anti-Doping Division*

The professional coach and specific legal issues: Myths and realities

Alexandros Nousias, *Research Associate, National Center for Scientific Research “Demokritos”*
Institute of Informatics and Telecommunications

Legal implications of applying Artificial Intelligence in coaching

Vaios Gioras, *Coach at ASAA Herodikos, International Wheelchair Basketball Player*

Coaches of athletes with disabilities: recognition of the legal framework and its shortcomings

Evangelos Samios, *Technical Director of the Panathinaikos FC Academy, UEFA A and UEFA Elite Youth Coach*

A professional coach advises future coaches on managing legal issues they have faced



ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Προεδρείο: Γούργουλης Βασίλειος, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
vgourgoulis@phed.duth.gr

Τουμπέκης Αργύρης, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
atoubekis@phed.uoa.gr

Ομιλητές:

Μποτώνης Πέτρος, Επίκουρος Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Χαρακτηριστικά ύπνου, αποκατάσταση και απόδοση στα αθλήματα του υγρού στίβου

Ο επαρκής ύπνος θεωρείται ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση των φυσιολογικών λειτουργιών του ανθρώπου και των αθλητών ειδικότερα. Ο ύπνος διακρίνεται από συναπτές περιόδους διάρκειας 90 λεπτών, οι οποίες χωρίζονται σε διαδοχικά χρονικά διαστήματα στα οποία συμπεριλαμβάνεται ύπνος που χαρακτηρίζεται από ταχείες (REM) και μη ταχείες (NREM sleep) κινήσεις των οφθαλμών. Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, οι ενήλικες αθλητές πρέπει να λαμβάνουν 9-10 ώρες νυχτερινού ύπνου προκειμένου να διασφαλίσουν επαρκή αποκατάσταση από τις προπονήσεις και τους αγώνες. Εντούτοις, εφαρμοσμένες μελέτες που έχουν εξετάσει με δραστηριογράφο τις συνήθειες και τα χαρακτηριστικά ύπνου των αθλητών (ώρα έλευσης για ύπνο, ώρα ξυπνήματος, διάρκεια που παρέμεναν στο κρεβάτι, συνολική διάρκεια ύπνου, αποτελεσματικότητα ύπνου και αφυπνίσεις μετά την έλευση του ύπνου) δείχνουν ότι αυτοί κοιμούνται λιγότερο από το προτεινόμενο και παράλληλα εμφανίζουν φτωχή αποτελεσματικότητα ύπνου και αυξημένο αριθμό αφυπνίσεων κατά τη διάρκεια της νύχτας. Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ποσότητα και την ποιότητα του νυχτερινού ύπνου των αθλητών υγρού στίβου φαίνεται ότι είναι το προπονητικό πρόγραμμα και το αυξημένο προπονητικό φορτίο. Προπονητικά προγράμματα που περιέχουν έναρξη πολύ πρωινών προπονήσεων (<6:00 π.μ) και χαρακτηρίζονται από υψηλή διάρκεια ή και ένταση οδηγούν σε μειωμένη διάρκεια και αποτελεσματικότητα ύπνου, συνδέονται με χαμηλή υποκειμενική αποκατάσταση την επόμενη μέρα και πιθανά με μειωμένη απόδοση κυρίως σε αγωνίσματα αντοχής. Επιπρόσθετα, αρκετός αριθμός μελετών σε γενικό πληθυσμό και σε αθλητές, υποστηρίζει ότι ο φτωχός σε διάρκεια και αποτελεσματικότητα ύπνος συχνά συνδέεται με μειωμένη ανοσοποιητική επάρκεια και αυξημένη πιθανότητα ασθένειας. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η υιοθέτηση στρατηγικών που θα βελτιώσουν τον ύπνο των αθλητών και η ενημέρωση της αθλητικής κοινότητας για τις αρνητικές επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου στην υγεία, την αποκατάσταση και την απόδοση κρίνονται αναγκαίες.

Τουμπέκης Αργύρης, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στον Υγρό Στίβο

Οι αθλητές του υγρού στίβου συμμετέχουν σε καθημερινή προπόνηση που προκαλεί σημαντική ψυχοβιολογική επιβάρυνση την οποία καλείται να διαχειριστεί ο προπονητής και οι συνεργάτες αθλητικοί επιστήμονες. Είναι σχετικά εύκολο να καταγραφεί και να υπολογιστεί η εξωτερική επιβάρυνση (όγκος, διάρκεια, ένταση) η οποία σχεδιάζεται από τον προπονητή. Ωστόσο ο ακριβής προσδιορισμός της ατομικής εσωτερικής επιβάρυνσης που προκαλείται εξαιτίας της εξωτερικής επιβάρυνσης είναι δύσκολος και απαιτεί εξειδίκευση επιστημονική γνώση. Η συνεχής καταγραφή της καρδιακής συχνότητας, ο προσδιορισμός της συγκέντρωσης γαλακτικού και άλλων βιολογικών δεικτών σε συνδυασμό με τη χρήση ειδικών αισθητήρων και κατάλληλου λογισμικού έχουν χρησιμοποιηθεί για την ποσοτικοποίηση της εσωτερικής επιβάρυνσης. Σε συνδυασμό με τους παραπάνω αντικειμενικούς δείκτες, η καθημερινή υποκειμενική εκτίμηση της κόπωσης και αίσθησης ευεξίας προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για την ψυχοβιολογική κατάσταση των αθλητών. Σε αυτή την κατεύθυνση, το γινόμενο της διάρκειας προπόνησης με την αντιλαμβανόμενη αίσθηση κόπωσης του κολυμβητή χρησιμοποιείται συχνά σε όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου για την εκτίμηση της προπονητικής επιβάρυνσης. Η συστηματική καταγραφή και στη συνέχεια η ορθή διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης βοηθά στην οργάνωση της διακύμανσης του προπονητικού ερεθίσματος σε μεγάλες περιόδους ή σε συγκεκριμένες περιόδους (μεσόκυκλους, μικρόκυκλους) και ευνοεί την επίτευξη υψηλής απόδοσης στον σημαντικό αγώνα. Επιπλέον, προφυλάσσει από τον κίνδυνο εμφάνισης τραυματισμών και λοιμώξεων. Αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης για 4-8 εβδομάδες και προσεκτική, κατάλληλη σχεδιασμένη μείωση στις 2-3 εβδομάδες πριν από το σημαντικό αγώνα εφαρμόζεται στην προπόνηση κολύμβησης. Αντίστοιχη διαχείριση μπορεί να εφαρμοστεί στην υδατοσφαίριση, κυρίως πριν από σημαντικές διεθνείς συναντήσεις όπου μια σειρά αγώνων διεξάγεται σε περιορισμένο χρονικό διάστημα (2-3 εβδομάδες). Η συστηματική καταγραφή της προπονητικής επιβάρυνσης και ο κατάλληλος σχεδιασμός της είναι καθοριστικά για την επίτευξη αγωνιστικής επιτυχίας στην επιθυμητή περίοδο.

Αρσονιάδης Γαβριήλ, PhD, Μεταδιδακτορικός ερευνητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ταυτόχρονη προπόνηση κολύμβησης και προπόνησης με αντιστάσεις για τους κολυμβητές

Η προπόνηση με αντιστάσεις εκτός νερού χρησιμοποιείται συχνά από τους κολυμβητές με σκοπό τη βελτίωση της προωθητικής ικανότητας και απόδοσης στην κολύμβηση. Προγράμματα προπόνησης εκτός νερού για κολυμβητές/τριες μπορεί να περιλαμβάνουν προπόνηση μέγιστης δύναμης ($\geq 90\%$ της μίας μέγιστης επανάληψης) ή αντοχής στη δύναμη (40-60% της μίας μέγιστης επανάληψης) και εφαρμόζονται 15 έως 40 λεπτά πριν ή μετά από την προπόνηση κολύμβησης (προπόνηση αντοχής ή μέγιστης έντασης). Πρόγραμμα προπόνησης μέγιστης δύναμης που εφαρμόζεται 30 λεπτά πριν από την προπόνηση κολύμβησης δεν μεταβάλλει τη δύναμη κατά την προσδεμένη κολύμβηση ή την ταχύτητα κολύμβησης αλλά μειώνει το μήκος χεριάς και αυξάνει τη συχνότητα χεριάς κατά τη διάρκεια μίας αερόβιας προπόνησης. Η ταχύτητα κολύμβησης σε προσπάθειες μέγιστης έντασης (8 x 25, 4 x 50 μέτρα) φαίνεται να μην επηρεάζεται μετά από ένα πρόγραμμα μέγιστης δύναμης αλλά μειώνεται μετά από πρόγραμμα αντοχής στη δύναμη που ολοκληρώνεται 15-20 λεπτά πριν από την προπόνηση κολύμβησης. Παρά τους περιορισμούς από την εφαρμογή αλληλουχίας προπονήσεων εκτός νερού και προπόνησης κολύμβησης, η εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης μέγιστης δύναμης και αντοχής στη δύναμη και προπόνησης κολύμβησης για περίοδο 6-12 εβδομάδων είναι πιθανό να βελτιώνει την απόδοση των κολυμβητών σε αποστάσεις από 50 έως 400 μ ελεύθερο, αλλά και τη μέγιστη δύναμη των άνω άκρων. Ένα πρόγραμμα αντοχής στη δύναμη είναι προτιμότερο να εφαρμόζεται μετά από την προπόνηση κολύμβησης μέγιστης έντασης, ή σε διαφορετική ημέρα. Ωστόσο, η μακράς διάρκειας (≥ 6 εβδομάδες) ταυτόχρονη εφαρμογή προγραμμάτων μέγιστης δύναμης ή αντοχής στη δύναμη και προπόνησης κολύμβησης στην ίδια προπονητική συνεδρία φαίνεται να συνεισφέρουν στη βελτίωση της απόδοσης στην αγωνιστική κολύμβηση.

Γούργουλης Βασίλειος, Καθηγητής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Αξιολόγηση κολυμβητικής τεχνικής

Η αποτελεσματική τεχνική αποτελεί καθοριστικό παράγοντα όχι μόνο για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τη μέγιστη δυνατή εκμετάλλευση των φυσικών ικανοτήτων, αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών. Ιδιαίτερα στην κολύμβηση η τεχνική αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, καθώς λόγω της υψηλής πυκνότητας του νερού, μεγεθύνονται οι συνέπειες ακόμη και μικρών τεχνικών σφαλμάτων. Η προώθηση των κολυμβητών βασίζεται στη σχέση των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης που αντικατοπτρίζεται στην ταχύτητα του κέντρου μάζας (ΚΜ) του σώματος. Καθώς για τον καθορισμό της ταχύτητας του ΚΜ απαιτείται ακριβός εξοπλισμός και περίπλοκες υπολογιστικές διαδικασίες, εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ταχύτητα του ισχίου. Όταν η ταχύτητα του ισχίου αυξάνεται σημαίνει ότι υπερέρχουν οι προωθητικές δυνάμεις, ενώ όταν μειώνεται σημαίνει ότι υπερέρχουν οι δυνάμεις αντίστασης. Καταγράφοντας την κίνηση των κολυμβητών με υποβρύχιες και εναέριες κάμερες υψηλής συχνότητας, και στη συνέχεια ψηφιοποιώντας με εξειδικευμένα λογισμικά επιλεγμένα σημεία πάνω στο σώμα (π.χ. ισχίο, γόνατο, ποδοκνημική κλπ.), μπορεί να καθοριστεί τόσο η ταχύτητα του ισχίου, όσο και η κίνηση των αρθρώσεων και των μελών του σώματος και να εντοπιστούν πιθανά λάθη κατά την εκτέλεση της τεχνικής, παρέχοντας την απαραίτητη ανατροφοδότηση στους κολυμβητές και τους προπονητές τους. Η αξιολόγηση μπορεί να αφορά τόσο τα κολυμβητικά στυλ, όσο και τις αντίστοιχες εκκινήσεις και στροφές, όπου ιδιαίτερη σημασία έχει η ταχύτητα των επιμέρους δελφινισμών ή των επιμέρους υποβρύχιων φάσεων.



SPECIFIC DEMANDS OF WATER POLO AND SWIMMING TRAINING

Chair: Vassilios Gourgoulis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace
vgourgoy@phyed.duth.gr

Toubekis Argyris, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace
atoubekis@phed.uoa.gr

Speakers:

Petros Botonis, Assistant Professor

Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

Sleep patterns, recovery, and performance in aquatic sports athletes

Sufficient sleep quantity and quality is vital for health and recovery for all human beings and for athletes, particularly. A typical sleep is composed of periods of 90-min cycles divided into periods of non-rapid eye movement (NREM) and rapid eye movement (REM) sleep. Recent recommendations suggest that athletes should obtain 9-10 h of total sleep to cope with the increased need for recovery. To date, the studies which have used objective (e.g., actigraphy) sleep measures (time in bed, wake-up time, total time in bed, total sleep time, sleep efficiency, and wakes after sleep onset) suggest that athletes receive less sleep quantity than recommended. Besides the inadequate sleep duration, they present poor sleep efficiency and increased number of awakenings during the night. Training schedule and increased training load appear to be crucial factors jeopardizing the sleep of athletes participating in aquatic sports. In fact, training schedules requiring early morning trainings (<6 a.m.) and increased training volume and/or intensity have been linked with poor sleep, decreased subjective recovery the following day and likely with reduced endurance performance. In this direction, a growing number of studies in general and athletic population have shown that sleep deficit is associated with immunosuppression and increased risk of illness. Based on the abovementioned research findings, aquatic sports athletes and the coaching staff should be aware of the adverse effects of sleep loss on recovery and performance. The adoption of effective sleep strategies is necessary for the improvement of wellbeing, performance, and overall health of the athletes.

Argyris Toubekis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

Training load evaluation for performance enhancement in aquatic sports

Athletes in aquatic sports participate in daily in-water training that induces substantial psychobiological load. The last is manipulated by the coach and considering the advice and support of the scientific staff. The external load planned for each athlete can be easily evaluated, however, the estimation of the individual internal load requires specific knowledge. In this context, the continuous heart rate recordings, the blood lactate concentration and the use of specifically designed sensors may be used for the quantification of the individual internal load. Additional information may be gained by recording the well-being status and sleep quality of the athletes. Besides this information, the product of the rating of perceived exertion with the training duration may be easily used in all aquatic sports for internal training load estimation. A systematic recording and subsequent control of training load is critical for the planning appropriate variation and periodization of the training stimulus during a mesocycle, or longer training periods. This information helps in the achievement of the best performance on a specific period of the year, while preventing occurrence of any immune system dysfunction or injury. Increased training load 4-8 weeks and an appropriate decrement 2-3 weeks prior to the main competition seem to be successful for competitive swimmers. A similar approach may be used for water polo players before international tournaments with a duration of 2-3 weeks. A systematic recording of the training load and the appropriate modifications are decisive for a successful performance in important competitions.

Gavriil Arsoniadis, Research Associate

Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

Concurrent swimming and dryland resistance training for competitive swimmers

Dryland resistance training is routinely applied by swimmers aiming to increase their propulsive force and swimming performance. Swimmers usually apply dryland training such as maximum strength ($\geq 90\%$ of 1 repetition maximum) or strength endurance (40-60% of 1 repetition maximum) 15 to 40 min prior to swimming training (endurance or maximum intensity training). Dryland maximum strength training that performed 30 min prior to endurance swimming training did not affect swimmers' speed during 5x400-m swimming repetitions or the tethered swimming force compared to control condition (no dryland training). However, decrements in stroke length and increments in stroke rate was observed during the 5x400-m endurance training set. A dryland strength endurance training 20 min prior to maximum intensity swimming training reduced performance during sets of maximum swimming efforts (8x25-m, 4x50-m). Interestingly a maximum strength training did not affect performance in the same maximum intensity efforts.



Round Tables

Despite the limitations of the training sessions sequence applied in a daily training, most swimmers regularly perform dryland and swimming training concurrently for a period of 6 to 12 weeks. It has been reported that swimmers' performance was improved in distances of 50 to 400-m and maximum strength was increased following 6 to 12 weeks of concurrent swimming and dryland training. Swimmers may apply dryland strength endurance training following a maximum intensity swimming training or separate these sessions in different days to avoid acute performance decrements in sprint swimming performance. Nevertheless, a long-term concurrent application of dryland resistance training and swimming training on the same training unit seem to improve swimmers' performance.

Vassilios Gourgoulis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Evaluation of swimming technique

Effective technique is a determining factor not only for achieving high performance and maximizing physical abilities, but also for avoiding injuries. Especially in swimming, technique becomes even more important, as due to the high density of the water, the consequences of even small technical errors are magnified. Swimming propulsion is based on the relationship of propulsive and resistive forces which is reflected in the velocity of the body's center of mass (CM). Because for the determination of the CM's velocity expensive equipment and sophisticated computational procedures are required, hip velocity can be used as an alternative. When the hip velocity increases it means that the propulsive forces predominate, while when it decreases it means that the resistive forces predominate. By recording the swimmers' movement with high-frequency underwater and aerial cameras, and then digitizing with specific software selected points on the body (e.g. hip, knee, ankle, etc.), it is possible to determine both hip velocity and the movement of joints and body parts and to detect possible technical mistakes, providing the necessary feedback to the swimmers and their coaches. The evaluation can concern both the swimming styles, as well as the corresponding starts and turns, where the speed of the underwater dolphins or the individual underwater phases is of particular importance.



HYDROHIIT - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου: Γούργουλης Βασίλειος, Καθηγητής, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Καζάκη Μένια, Msc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης & Υγείας
EBC Training System ©

Η Διαλειμματική Προπόνηση αποτελεί σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή και χρήσιμα «εργαλεία» του σύγχρονου fitness. Ωστόσο η εφαρμογή της στα πλαίσια της Υδρογυμναστικής είναι από ελλιπής ως και απύσχα. Το κενό αυτό καλύπτει το Σεμινάριο HydroHIIT, παραδίδοντας στον Επαγγελματία της Άσκησης μια ολοκληρωμένη εικόνα συνοδευόμενη από ταυτόχρονη βιωματική εμπειρία.

Στόχοι του σεμιναρίου ήταν:

- Να χρησιμοποιηθούν οι γνώσεις που παρέχονται από το ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ.
- Να παρουσιαστούν με συνοπτικό και κατανοητό τρόπο ορισμένα από τα πρωτόκολλα διαλειμματικής άσκησης και κατόπιν να γίνει η σύνδεση με τον τομέα της Υδρογυμναστικής.
- Να καθοριστούν λεπτομέρειες και διευκρινίσεις σχετικά με τον πληθυσμιακό στόχο και τις ιδιαιτερότητές του.
- Να γίνει εφαρμογή των θεωρητικών στοιχείων σε πρακτικό επίπεδο μέσω ολοκληρωμένου μαθήματος Διαλειμματικής Προπόνησης Υδρογυμναστικής στην πισίνα.

HYDROHIIT - APPLIED INTERVAL TRAINING PROTOCOLS IN HYDROFITNESS

Workshop Director: Vassilios Gourgoulis, Professor.

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Menia Kazaki, Msc Teacher of Physical Education, Exercise Specialist, Health'n'Fitness Professional & Educator

EBC Training System©

Interval Training consists nowadays one of the most popular and useful 'tools' of contemporary fitness. Nevertheless, its application in the field of vertical water exercise ranges between being incomplete to totally absent. This omission is being covered through the HydroHITT Workshop, thus delivering an integrated perspective with simultaneous experience onto the hands of the Exercise Specialist.

The Workshop's aims was:

- To utilize the knowledge provided by the DUTH/ DPESS.
- To present certain protocols of interval training in a concise, understandable way and then transfer them to the domain of HydroFitness.
- To determine details and clarifications of the target group and its specific features.
- To proceed to practical application by implementing a complete session of HydroFitness Interval Training in the pool.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ Η ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΎΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ;

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συντονίστρια: Καρακίου Στυλιανή, Μέλος Ε.Ε.Π.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Δρ. Μπατρακούλης Αλέξιος, PhD, CSCS, ACSM–EP, FACSM, Εντεταλμένος Διδάσκων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Η διαλειμματική προπόνηση έχει θεωρηθεί ένας εφικτός και αποτελεσματικός τρόπος προπόνησης για άτομα με υπερβολικό βάρος ή παχυσαρκία. Ωστόσο, μια τέτοια απαιτητική επιλογή άσκησης έχει μελετηθεί πολύ καλά κυρίως μέσω παραδοσιακών, μονοσυστατικών προπονητικών παρεμβάσεων. Από την άλλη πλευρά, τα προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης υβριδικού τύπου, πολλαπλών συνιστωσών είναι πολύ δημοφιλή στον κλάδο της άσκησης και υγείας, αλλά τέτοια μη παραδοσιακά προγράμματα προπόνησης δεν έχουν διερευνηθεί ευρέως μεταξύ πληθυσμών μη υγιούς βάρους.

Στο σεμινάριο αυτό παρουσιάστηκαν όλα τα τελευταία ερευνητικά ευρήματα των πρωτοκόλλων διαλειμματικής προπόνησης υβριδικού τύπου σε άτομα με υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία. Πρόσφατα στοιχεία υποδεικνύουν ότι μια προσέγγιση άσκησης πολλαπλών συνιστωσών που ενσωματώνει ασκήσεις με το βάρος του σώματος και εργαλεία λειτουργικής προπόνησης με βάση την αντίσταση που εκτελούνται σε πραγματικές συνθήκες μπορεί να προκαλέσει ευεργετικές μεταβολές σε διάφορους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης σε σωματικά αδρανείς ενήλικες μη υγιούς βάρους.

Στο πρακτικό μέρος παρουσιάστηκαν προτεινόμενες ασκήσεις και ολοκληρωμένα προγράμματα προπόνησης που σέβονται τον υψηλό δείκτη μάζας σώματος, τη χαμηλή λειτουργική ικανότητα, το περιορισμένο εύρος κίνησης σε όλες τις αρθρώσεις, τη μειωμένη κινητικότητα και τους διάφορους σωματικούς περιορισμούς που επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και την ποιότητα ζωής αυτών των πληθυσμών.



TRADITIONAL OR HYBRID HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING FOR INDIVIDUALS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY IN THE GYM?

Workshop Director: Helen Douda, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Coordinator: Styliani Karakyrriou, Specialized Teaching Staff

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Dr. Alexios Batrakoulis, PhD, CSCS, ACSM-EP, FACSM, Adjunct Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Interval training had been considered a feasible and effective training modality for individuals struggling with overweight or obesity. However, such a demanding exercise option had been very well studied mostly through traditional, single-component training interventions. On the other side, hybrid-type, multicomponent interval training programs were very popular in the health and fitness industry, but such nontraditional training regimens had not been widely investigated among populations with an unhealthy weight.

This seminar presented all the latest research findings of hybrid-type interval training protocols in people with overweight and obesity. Recent evidence suggested that a multicomponent exercise approach incorporating bodyweight drills and functional resistance-based training tools performed under real-world conditions might induce beneficial alterations in various health and fitness indices in previously inactive adults with overweight and obesity.

In the practical part, suggested exercises and comprehensive training programs were presented, respecting the high body mass index, poor functional capacity, limited range of motion in all joints, reduced mobility, and several physical limitations significantly affecting performance in activities of daily living and quality of life among these populations.



ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ: ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ FITNESS

11^ο Θεματικό Σεμινάριο του Διϋδρυματικού 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.
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» – Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συντονίστρια: Καρακύριου Στυλιανή, Μέλος Ε.Ε.Π.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Καζάκη Μένια, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης & Υγείας
EBC Training System©

Σκοπός του σεμιναρίου ήταν να παρουσιάσει τη Θεωρία της Βέλτιστης Κινητικής Μεταβλητότητας, η οποία “ανοίγει νέες προοπτικές” για την Επιστήμη της Άσκησης και αποτελεί ένα πρωτοποριακό Μοντέλο για την Επιλογή των Ασκήσεων στο Σύγχρονο Fitness.

- Η επιλογή Ασκήσεων, όσο απλή και να ακούγεται, αποτελεί μια δύσκολη πρόκληση. Το σεμινάριο επιχείρησε να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα όπως:
- Ποια άσκηση είναι κατάλληλη και ποια όχι; Γιατί;
- Ποια άσκηση είναι λειτουργική και ποια όχι; Γιατί;
- Είναι όλες οι ασκήσεις κατάλληλες για όλους; Γιατί;
- Με ποια κριτήρια γίνεται η επιλογή;
- Ποια Θεωρητικά Μοντέλα μπορούν να εφαρμοστούν για να δοθούν κατάλληλες απαντήσεις;



OPTIMAL MOVEMENT VARIABILITY & FUNCTIONAL TRAINING: CREATING & SELECTING EXERCISES IN THE MODERN FITNESS INDUSTRY

11th Thematic Seminar of the Postgraduate Program: “Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”

Department of Physical Education and Sport Science of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research “DEMOKRITOS” – The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

Workshop Director: Helen Douda, *Professor, Director of the Postgraduate Program “Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”*

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Coordinator: Styliani Karakyrriou, *Specialized Teaching Staff*

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Menia Kazaki, *MSc, Sports Science Specialist, Health & Fitness Professional & Educator*

EBC Training System©

The purpose of the workshop was to present the “Optimal Movement Variability”, which “opens” new perspectives” for Exercise Science and is a pioneering model for exercise selection in Modern Fitness. Exercise selection, as simple as it sounds, is a difficult challenge.

The seminar attempted to answer questions such as:

- Which exercise is appropriate and which is not? Why?
- Which exercise is functional and which is not? Why?
- Are all exercises suitable for everyone? Why?
- What criteria are used to make the selection?
- Which Theoretical Models can be applied to provide appropriate answers?



MERMAIDING - ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΟΥΡΑ ΓΟΡΓΟΝΑΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου: Γούργουλης Βασίλειος, Καθηγητής, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Δημακοπούλου Αικατερίνη, Καθηγήτρια φυσικής αγωγής

MSc Παιδαγωγική & Δημιουργική Μάθηση, MSc Μεγιστοποίηση Απόδοσης & Επίδοσης στην κολύμβηση, Mermaiding Master Trainer

Η κολύμβηση με ουρά γοργόνας είναι ένας συνδυασμός τεχνικών δεξιοτήτων κολύμβησης, ακροβατικών φιγούρων καλλιτεχνικής κολύμβησης, άπνοιας, μαγείας και κοστουμιών ουράς γοργόνας. Η κύρια δεξιότητα είναι ένας πλήρης κυματισμός ολόκληρου του σώματος που ονομάζεται δελφινισμός.

Στόχοι του σεμιναρίου ήταν:

- Να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες από κοντά την μεγαλύτερη τάση στον υγρό στίβο στην κολύμβηση αναψυχής το mermaiding.
- Να καθοριστούν λεπτομέρειες στο θεωρητικό σκέλος σχετικά με την κολύμβηση με ουρά γοργόνας, τις ηλικιακές ομάδες που απευθύνεται, τις αρμοδιότητες του εκπαιδευτή αλλά και τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας και του χώρου διεξαγωγής.
- Να συνδεθεί η θεωρία με την πρακτική εφαρμογή μέσω ολοκληρωμένου μαθήματος.
- Οι συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με τον εξοπλισμό και να εκπαιδευτούν στο βασικό ασκησιολόγιο του mermaiding.
- Ο επαγγελματίας της άσκησης να αποκτήσει μια ολοκληρωμένη εικόνα αλλά και εμπειρία σχετικά με την πιο ανερχόμενη τάση άσκησης στην κολύμβηση αναψυχής, το mermaiding.

MERMAIDING - MERMAID TAIL SWIMMING

Workshop Director: Vassilios Gourgoulis, Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Aikaterini Dimakopoulou, PE Teacher

MSc Pedagogy & Creative Learning, MSc Maximizing Performance in Swimming, Mermaiding Master Trainer

Mermaiding is a combination of technical swimming skills, artistic swim figures, breath holding, magic and mermaid tail costumes. The main skill is a full body wave called dolphin kick.

The objectives of the seminar was:

- To get familiar with the biggest trend in the swimming field in recreational swimming, mermaiding.
- To define details about swimming with a mermaid tail, clarifications of the age groups and its specific features, the responsibilities of the instructor but also the characteristics of the activity and the venue.
- To proceed to practical application by implementing a complete session.
- To get in touch with the equipment and be trained in the basic mermaiding drills.
- By attending the workshop, the Exercise Specialist acquires an integrated perspective with simultaneous experience upon one of the most popular exercise trend of the recreational sports, mermaiding.



ΕΞΗΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Γιαννακού Ερασμία, Επίκουρη Καθηγήτρια
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Συρεσιώτη Χρυσάνθη, MSc

Το σεμινάριο αφορούσε στην ανάλυση της ψυχοσωματικής σύνδεσης και την παρουσίαση επιστημονικών δεδομένων σχετικά με την αναγκαιότητα για ολιστική προσέγγιση της άσκησης. Ερμηνεύτηκαν θεωρητικά αλλά και βιωματικά (μέσω ασκήσεων και τεχνικών) οι όροι “ψυχοσωματική σύνδεση”, “σωματική επίγνωση”, “ενδοδεκτικότητα”, “συνειδητή κίνηση” κ.α.

Στόχος του σεμιναρίου ήταν να αποκομίσουν οι συμμετέχοντες σε αυτό όσο το δυνατόν περισσότερα εφόδια για την ολοκληρωμένη προσέγγιση ενός ασκούμενου, ανεξαρτήτως από το είδος προπόνησης που ακολουθεί, πράγμα που θα τους καταστήσει περισσότερο αποτελεσματικούς και επομένως ανταγωνιστικούς στην αγορά εργασίας. Το σεμινάριο διεξήχθη σε κλειστό χώρο και θα περιελάμβανε 2 ώρες θεωρία και 1 ώρα πράξη.

THE BODY AND MIND CONNECTION EXPLAINED. ESSENTIAL TOOLS FOR MODERN EXERCISE PROFESSIONALS

Workshop Director: Erasmia Giannakou, Assistant Professor
Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Chrysanthi Syresioti, MSc

The seminar dealt with the analysis of the psychosomatic connection and the presentation of scientific data about the necessity for a holistic approach to exercise. The terms “body and mind connection,” “body awareness,” “interoception,” “conscious movement,” etc., were interpreted theoretically as well as experientially (through exercises and techniques).

The aim of the seminar was for the participants to gain as many resources as possible for the integrated approach of a trainee, regardless of the type of training they followed, which would make them more efficient and therefore competitive in the labor market. The seminar was held indoors and included 2 hours of theory and 1 hour of practice.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΟΥ INTEGRITY OFFICER

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Πανούτσος –Ταλκόβσκι Παναγιώτης, πρώην υπεύθυνος εκπαίδευσης του Εθνικού Οργανισμού
Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (Ε.Ο.ΚΑ.Ν)

Το σεμινάριο είχε ως σκοπό να γίνει αντιληπτό τι είναι η αθλητική ακεραιότητα (sports integrity) και ποιοι είναι οι τομείς της: Διοικητική Διαφθορά στον Αθλητισμό, Χειραγώγηση Αγώνων, Ασφαλής Αθλητισμός, Καταπολέμηση του Ντόπινγκ και Συμπερίληψη στον Αθλητισμό.

Με έμφαση στην κοινωνική αλλά και οικονομική σημασία που έχει για τον αθλητισμό. Αναλύθηκαν ποιες δομές υπάρχουν, οι εθνικοί οργανισμοί ακεραιότητας αλλά και οι ειδικότεροι οργανισμοί ακεραιότητας των αθλημάτων.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο θεσμό του Integrity Officer στο ποδόσφαιρο και την εφαρμογή του από την UEFA.

Επιπλέον, αναλύθηκε ο ρόλος του Integrity Officer και Safeguarding Officer αλλά και οι δεξιότητες που απαιτούνται για ένα τέτοιο ρόλο και πώς μπορεί κάποιος να τις αποκτήσει.

Το σεμινάριο είχε ως σκοπό να ενημερώσει για την αθλητική ακεραιότητα τους εμπλεκόμενους με το αθλητικό κίνημα αλλά και να δώσει μια ακόμα προσέγγιση για την επαγγελματική αποκατάσταση των αποφοίτων των ΤΕΦΑΑ.

Το σεμινάριο διάρκειας 3 ωρών, χωρίστηκε σε 2 ώρες παρουσίαση και 1 ώρα ανοιχτής συζήτησης με τους συμμετέχοντες.



THE IMPORTANCE OF SPORTS INTEGRITY IN SPORTS AND THE PROFESSION OF THE INTEGRITY OFFICER

Workshop Director: Alexandra Avloniti, Associate Professor

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Panagiotis Panoutsos - Talkowski, former head of training of the National Anti-Doping Organization (E.O.K.A.N)

The purpose of the seminar was to understand what sports integrity is and its various areas: Administrative Corruption in Sports, Manipulation of Games, Safe Sports, Anti-Doping, and Inclusion in Sports.

The seminar emphasized the social and economic importance of sports integrity. It included presentations on existing structures, national integrity organizations, and specifically sports integrity organizations within different sports disciplines.

Special emphasis was placed on the institution of the Integrity Officer in football and its implementation by UEFA. The role of the integrity officer and safeguarding officer was explained, along with the required skills and how to acquire them.

The seminar aimed to inform those involved in the sports movement about sports integrity and to offer a new perspective on the professional future of Physical Education graduates. The seminar lasted three hours, with two hours allocated for program presentation and education, followed by one hour of open discussion.



ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ: ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

12^ο Θεματικό Σεμινάριο του Διϋδρυματικού 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.
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» – Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Σαββάκη Δήμητρα, PhD, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης και Υγείας

Στόχος του σεμιναρίου ήταν να προβάλλει τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας των γυναικών κατά την περίοδο της κύησης. Παρουσιάστηκαν οι βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού και προβλήθηκε η συμβολή της άσκησης τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης της κύησης, η πιο συχνή επιπλοκή κατά τη διάρκεια της κύησης.

Αναφέρθηκαν επίσης, οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες αναφορικά με τη συνταγογράφηση της άσκησης έτσι ώστε η άσκηση κατά την κύηση να είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Για τον λόγο αυτό η άσκηση θα πρέπει να τροποποιείται στις ανάγκες της κύησης και να εξατομικεύεται στις ανάγκες της κάθε εγκύου.

Παράλληλα, συνδέθηκε η θεωρία με την πράξη και παρουσιάστηκε ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης κατά την κύηση καθώς και σε γυναίκες με Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης.



EXERCISE PRESCRIPTION DURING PREGNANCY - EXERCISE AND GESTATIONAL DIABETES MELLITUS

12th Thematic Seminar of the Postgraduate Program: *“Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”*

Department of Physical Education and Sport Science of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research “DEMOKRITOS” – The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

Workshop Director: Helen Douda, Professor, Director of the Postgraduate Program “Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Dimitra Savvaki, PhD, Professor of Physical Education, Specialized Professional Exercise and Health

The purpose of the seminar was to highlight the beneficial role of exercise in promoting women’s health during pregnancy. The biological and functional adaptations of the female organism were presented, as well as the contribution of exercise to the prevention and treatment of pathological conditions such as Gestational Diabetes Mellitus, the most common complication during pregnancy.

The international guidelines regarding the prescription of exercise were also mentioned to ensure that exercise during pregnancy was safe and effective. It was emphasized that exercise should be modified to the needs of the pregnancy and individualized to the needs of each pregnant woman.

At the same time, theory was connected with practice, and the planning and implementation of exercise programs during pregnancy and in Gestational Diabetes Mellitus were presented.



ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

13^ο Θεματικό 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.
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» – Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συντονίστρια: Στυλιανή Καρακύριου, Μέλος Ε.Ε.Π.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Μένια Καζάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης & Υγείας

Στόχος του σεμιναρίου ήταν να εξηγήσει, να καθοδηγήσει και να επιδείξει στον Επαγγελματία της Άσκησης τον τρόπο οργάνωσης αλλά και διεξαγωγής προπονητικών συνεδριών με περιεχόμενο μια διαφορετική Κυκλική Προπόνηση, που περιλαμβάνει σύνθετες, πολυαρθρικές και λειτουργικές Ασκήσεις.

Στο πλαίσιο αυτής της προπόνησης ο ασκούμενος καλείται να εκτελέσει πολυποίκιλες και πολυδιάστατες ασκήσεις, εφαρμόζοντας κινητική επίγνωση, ροϊκό έλεγχο και “επέκταση κινήσεων”. Ορισμένες από τις ασκήσεις του 3D Circuit ανήκουν στο κομμάτι της “Λειτουργικής Προπόνησης” ενώ ορισμένες άλλες προχωρούν περαιτέρω στον χώρο της “Τρισδιάστατης Κίνησης”. Το 3D Circuit είναι οργανωμένο μάθημα τάξης αλλά και ατομικής συνεδρίας και βασίζεται στις αρχές του E.B.C. Training System©, έχοντας την έγκριση από το European College of Sports & Exercise Physicians (ECOSEP).



CIRCUIT TRAINING WITH COMPLEX, MULTI-JOINT EXERCISES IN THE CONTEMPORARY GYM

13th Thematic Seminar of the Postgraduate Program: “Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”

Department of Physical Education and Sport Science of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research “DEMOKRITOS” – The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

Workshop Director: Helen Douda, Professor, Director of the Postgraduate Program “Clinical Exercise and Applications of Technology in Health”

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Coordinator: Styliani Karakyríou, Specialized Teaching Staff

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

Speakers:

Menia Kazaki, MSc, Sports Science Specialist, Health & Fitness Professional & Educator

The Workshop aimed to explain, guide, and demonstrate how the Exercise Specialist could organize and conduct training sessions incorporating a different type of Circuit Training—one that integrates Complex, Multi-joint, and Functional Exercises. During these sessions, participants were required to perform diverse, multidimensional exercises while emphasizing movement awareness, flow control, and the concept of 'movement spread'.

Certain exercises included in the 3D Circuit belonged to the domain of Functional Training, while others extended further into the realm of 3D Movement. The 3D Circuit represented an organized group or personal training session based on the training principles of the E.B.C. Training System©, endorsed by the European College of Sports & Exercise Physicians (ECOSEP).



ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ, ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου: Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Καθηγητής,
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητές:

Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Πολλοί διακεκριμένοι αθλητές και αθλήτριες προηγούμενων ετών εφάρμοζαν πλήθος ψυχολογικών τεχνικών. Η αθλητική ψυχολογία έχει τεκμηριώσει επαρκώς την αξία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αγωνιστικό αθλητισμό. Στο σεμινάριο αυτό παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο τις βιώνουν, τις εφαρμόζουν και τις περιγράφουν οι ίδιοι οι αθλητές και αθλήτριες, επώνυμοι και υψηλού επιπέδου, με παραδείγματα από πολλά αθλήματα.

Επιπλέον, δόθηκε έμφαση στην ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας των αθλητών και αθλητριών κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους περιόδου και κατά τη διάρκεια της μετάβασής τους από την αθλητική καριέρα στην επαγγελματική ζωή.

USING PAST ATHLETES' EXPERIENCE FOR IMPROVING ATHLETIC PERFORMANCE AND MENTAL HEALTH

Workshop Director: Bebetsos Evangelos, Professor
Democritus University of Thrace

Speakers:

Theodorakis Giannis, Professor
University of Thessaly

Many distinguished past sportsmen and women in their professional lives used a multitude of psychological techniques. Sports psychology has extensively documented the value of psychological skills in competitive sport. In this seminar, it was presented how famous and high-level athletes from numerous sports experienced, applied, and described these skills.

Additionally, emphasis was placed on strengthening the mental health of sportsmen and women during their competitive seasons and their transition from a sports career to professional life.

Προφορικές Ανακοινώσεις



Oral Presentations





“ΓΙΑΤΙ ΑΘΛΕΙΣΑΙ;” Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ, ΤΗΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Δούκα Β., Μουρατίδης Α.

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

“WHY DO YOU EXERCISE?”: THE ROLE OF SOCIAL MEDIA, WEIGHT CRITICISM, AND BODY DISSATISFACTION IN PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATION

V. Douka, A. Mouratidis

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

Email: varvaradouka@yahoo.gr

Έρευνες υποδεικνύουν πως κατά την εφηβεία τα επίπεδα φυσικής, παραμένουν χαμηλά, γεγονός που οφείλεται εν μέρει στην απουσία παρακίνησης. Ένας από τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρα, ενδέχεται να είναι η αρνητική αντίληψη που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους, δηλαδή η σωματική δυσαρέσκεια η οποία φαίνεται να διαμορφώνεται, μεταξύ άλλων, αφενός από τα «ιδανικά» πρότυπα ομορφιάς που προβάλλουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αφετέρου από την κριτική για το σωματικό βάρος από τον κοινωνικό περίγυρο. Στην παρούσα μελέτη, διερευνήσαμε κατά πόσο η επιρροή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η κριτική για το σωματικό βάρος από τους συνομηλίκους προβλέπει τη σωματική δυσαρέσκεια και αν αυτή με τη σειρά της προβλέπει την ποιότητα των κινήτρων για σωματική άσκηση, έτσι όπως αυτή ορίζεται από τη θεωρία του αυτοκαθορισμού. 428 μαθήτριες και μαθητές γυμνασίων ($M = 13.46$, $SD = 1.12$ έτη) απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο με κλίμακες για τη σωματική δυσαρέσκεια («Πόσο ευχαριστημένος είσαι με το σώμα σου;»), την επιρροή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Choukas-Bradley et al., 2020) την κριτική για το βάρος (Thompson et al. 2010) και την παρακίνηση για άθληση (Sheldon et al., 2017). Ανάλυση διαδρομών κατέδειξε πως η επιρροή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η κριτική για το σωματικό βάρος προέβλεψαν θετικά τη σωματική δυσαρέσκεια η οποία με τη σειρά της προέβλεψε αρνητικά την αυτόνομη παρακίνηση (π.χ κίνητρα ευχαρίστησης) και θετικά την ελεγκτική παρακίνηση (π.χ εξωγενή κίνητρα) και την απουσία κινήτρων άσκησης. Οι σχέσεις αυτές δεν άλλαξαν ακόμα και όταν ελέγχθηκε στατιστικά ο δείκτης μάζας σώματος και το φύλο (δεν επηρεάζονται από ΔΜΣ και φύλο). Με λίγα λόγια, η σωματική δυσαρέσκεια φαίνεται να συνδέεται με έλλειψη κινήτρων ή με κίνητρα που προκύπτουν από εξωγενείς παράγοντες και δεν οδηγούν στην υιοθέτηση της φυσικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής. Τα ευρήματα υποδεικνύουν την ανάγκη εφαρμογής προγραμμάτων ενίσχυσης της θετικής αντίληψης της εικόνας των εφήβων μέσω του περιορισμού της υπερβολικής έκθεσης τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και των φαινομενικά αθώων πειραγμάτων μεταξύ συνομηλίκων που αφορούν στη σωματική διάπλαση τους, ώστε να ενισχυθεί η ποιότητα παρακίνησης τους, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες για ενεργότερη συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης.

Λέξεις - Κλειδιά: *Σωματική Δυσαρέσκεια, Κίνητρα, Φυσική Δραστηριότητα, Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, Κριτική, Βάρος*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μπουρνατζίδου Α.

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

THE EFFECT OF STRESS ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES AND TRAINEES BEFORE, DURING AND AFTER A TENNIS MATCH

A. Bournatzidou

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

Email: alexandrabournatzidou@gmail.com

Το άγχος αποτελεί πτυχή της ανθρώπινης ζωής και κάνει αισθητή την παρουσία του σε πολλές καταστάσεις της καθημερινότητας όπως είναι η εργασία, η κοινωνική συναναστροφή ή ακόμη και ο αθλητισμός. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει το κατά πόσο ο παράγοντας άγχος μπορεί να επηρεάσει την απόδοση των αθλητών/αθλητριών ή των απλών ασκούμενων σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Η αξιολόγηση του άγχους αφορούσε όλες τις χρονικές στιγμές· πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα. Χορηγήθηκε ένα μη σταθμισμένο ερωτηματολόγιο δέκα ερωτήσεων, οι οποίες αποσκοπούσαν στον εντοπισμό θετικής, αρνητικής ή μη συσχέτισης του άγχους με την αθλητική απόδοση στον αγώνα. Εφόσον πρόκειται για ένα μη σταθμισμένο ερωτηματολόγιο εκπονήθηκαν οι αναλύσεις Confirmatory Factor Analysis και Cronbach's Alpha και κρίθηκε ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο για την έρευνα, καθώς τόσο ο παράγοντας άγχος, όσο και ο παράγοντας απόδοση συσχετίζονται με τις μεταβλητές τους (path diagram) και μεταξύ τους. Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 102 άτομα, εκ των οποίων 61 ήταν άνδρες (59,8%) και 41 γυναίκες (40,2%) διάφορων ηλικιών, που κυμαίνονταν από 15 έως 59 ετών (Μ.Ο ηλικίας = 28,12 έτη). Παράλληλα έγινε καταγραφή του αριθμού των αγώνων στους οποίους έχει συμμετάσχει ο καθένας και του επιπέδου στο οποίο κατατάσσονται (αρχάριο, μέσο, προχωρημένο επίπεδο). Για την αξιολόγηση και την εξαγωγή συμπερασμάτων που αφορούν τον βασικό προβληματισμό της έρευνας, δηλαδή τη συσχέτιση άγχους και αθλητικής απόδοσης, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης (Correlation Matrix). Έγιναν, ακόμη, συμπληρωματικές αναλύσεις, όπως Mann Whitney U test (μη παραμετρικό T-test), για τον έλεγχο ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τον παράγοντα άγχος και ανάλυση συσχέτισης (Correlation Matrix), για την εύρεση πιθανής συσχέτισης του αριθμού αγώνων συμμετοχής με το άγχος, που δίνουν απαντήσεις σε επιμέρους ερωτήματα που σχετίζονται με την έρευνα. Τελικά, φάνηκε να υπάρχει πολύ ισχυρή αρνητική συσχέτιση (Spearman's rho -0.733, p-value.05), ενώ η συσχέτιση αριθμού αγώνων και άγχους παρουσιάστηκε ως ισχυρά αρνητική (Spearman's rho = -0.582, p<.001), που σημαίνει ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των αγώνων στους οποίους συμμετέχει ένας αθλητής ή ασκούμενος, τόσο μειώνεται και το άγχος του στην αγωνιστική συνθήκη.

Λέξεις - Κλειδιά: Άγχος, (Αθλητική) Απόδοση, Αγώνας Αντισφαίρισης, Συσχέτιση, Άνδρες, Γυναίκες.



ΜΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΟΦΕΛΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ευαγγέλου Ε., Διγγελίδης Ν.

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

A LONGITUDINAL STUDY ON STUDENTS' ATTITUDES AND PERCEIVED BENEFITS TOWARD PHYSICAL EDUCATION

E. Evangelou, N. Digelidis

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

Email: efevangelou@uth.gr

Παρά την πληθώρα των ερευνών για τα οφέλη της υγείας από την φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), μόνο το 36% των μαθητών/τριών 14 έως 17 ετών πληρούν τις αντίστοιχες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Καθώς η ΦΑ αποτελεί την πιο έντονα συνιστώμενη παρέμβαση για την αύξηση της ΦΔ των μαθητών/τριών, η μελέτη της στάσης των μαθητών/τριών προς τη ΦΑ είναι κρίσιμη, καθώς παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το τι αυτοί σκέφτονται και αισθάνονται ώστε να δημιουργήσουν μια ουσιαστική εμπειρία για καλύτερα φυσικά/σωματικά εγγράμματος μαθητές/τριες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διαχρονική ανίχνευση της στάσης των μαθητών/τριών απέναντι στη ΦΑ, πως αυτή προβλέπεται από τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και τα εμπόδια και ποιες οι διαφορές ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης (γυμνάσιο, λύκειο). Επιλέχθηκαν 14 σχολεία του νομού Αττικής με 47 τάξεις. 555 μαθητές/τριες (266 αγόρια και 289 κορίτσια), ηλικίας 12 έως 17 ετών ($M = 13.56$, $SD = 1.50$), Α' γυμνασίου έως Γ' λυκείου, παρείχαν δεδομένα για τρεις μετρήσεις σε τρία χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Phillips και Silverman (2012) για να αξιολογηθεί η στάση των μαθητών/τριών προς τη ΦΑ καθώς και προσαρμοσμένη η κλίμακα "The Perceived benefits and Barriers Scale" των Robbins et al., (2008). Επιπλέον, ελέγχθηκαν η αξιοπιστία και εγκυρότητα. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια για τη ΦΑ καθώς και οι εγκαταστάσεις του σχολείου προβλέπουν τη στάση των μαθητών/τριών $F(3,542) = 119.84$, $p < .001$, εξηγώντας το 40 % της διακύμανσης, με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη να έχουν την υψηλότερη συνεισφορά ($\beta = .40$). Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην κύρια επίδραση του φύλου των μαθητών/τριών $F(2, 402) = 5.76$, $p = .003$ και των τριών μετρήσεων $F(4, 400) = 7.89$, $p < .001$ και ως προς την αλληλεπίδραση του χρόνου με τη βαθμίδα εκπαίδευσης $F(4, 400) = 5.44$, $p < .001$. Συμπεραίνουμε πως τα οφέλη της ΦΑ και τα εμπόδια στη ΦΑ διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό τη στάση των μαθητών/τριών και πρέπει να αποτελέσουν αντικείμενο περαιτέρω έρευνας. Επιπλέον, οι ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις αγοριών και κοριτσιών πρέπει να ληφθούν υπόψη ώστε να διατηρηθεί η θετική στάση που υπάρχει στις μικρότερες τάξεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Διαχρονική Μελέτη, Στάσεις Προς Τη ΦΑ, Αντιλαμβανόμενα Οφέλη, Αντιλαμβανόμενα Εμπόδια



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τζενευράκης Σ., Κοκκινάκη Α., Θεοδωρόπουλος Α., Κομούτος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α., Γαλάνης Ε.

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

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ORGANIC SELF-TALK IN COMPETITIVE SPORTS

S. Tzenevrakis, A. Kokkinaki, A. Theodoropoulos, N. Komoutos, A. Chatzigeorgiadis, E. Galanis

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

Email: stjnvr@outlook.com

Το περιεχόμενο των σκέψεων κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την αθλητική απόδοση. Η διερεύνηση ψυχολογικών παραγόντων που διαμορφώνουν την οργανική αυτο-ομιλία στον αγωνιστικό αθλητισμό, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη δημιουργία κατευθυντήριων γραμμών για πρακτική εφαρμογή στο πεδίο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητης και στοχευόμενης) αθλητών/τριών αγωνιστικού επιπέδου. Στη μελέτη συμμετείχαν 328 αθλητές/τριες (199 άνδρες και 129 γυναίκες) διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων (146 ατομικά και 182 ομαδικά), με μέσο όρο ηλικίας 22,97 ($\pm$ 4,65) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 8,91 ($\pm$ 4,80) έτη. Για την αξιολόγηση της οργανικής αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Οργανικής Αυτο-Ομιλίας στον Αθλητισμό που αξιολογεί τις διαστάσεις της αυθόρμητης (θετικής και αρνητικής) αυτο-ομιλίας, και της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας, ενώ για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου Χαρακτηριστική Συναισθηματική Νοημοσύνη που απαρτίζεται από τέσσερις γενικές κατηγορίες παραγόντων (ευημερία, αυτο-έλεγχος, συναισθηματικότητα, κοινωνικότητα). Όλες οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είχαν αρνητικές συσχετίσεις με την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία και θετικές συσχετίσεις με την θετική αυθόρμητη αυτο-ομιλία και την στοχευόμενη αυτο-ομιλία. Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι για την αυθόρμητη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 18% και 24% αντίστοιχα της συνολικής διακύμανσης, με την ευημερία ($p < 0,001$) και τον αυτο-έλεγχο ($p < 0,01$) να κάνουν θετική πρόβλεψη, ενώ για την στοχευόμενη αυτο-ομιλία η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 10% της συνολικής διακύμανσης, με την ευημερία ($p < 0,01$) να κάνει θετική πρόβλεψη. Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη σημασία του προσδιορισμού και της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών/τριών για την προαγωγή επιθυμητής και αποτελεσματικής οργανικής αυτο-ομιλίας στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Λέξεις - Κλειδιά: Αυθόρμητη Αυτο-Ομιλία, Στοχευόμενη Αυτο-Ομιλία, Αυτορρύθμιση, Αθλητές



ΟΙ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΖΩΝΤΑΝΙΑΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

Καπράλου Α.¹, Βλαχόπουλος Σ.², Μπεμπέτσος Ε.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

SELF-DETERMINATION THEORY VARIABLES AS PREDICTORS OF SUBJECTIVE VITALITY AMONG OLDER ADULTS

A. Kapralou¹, S. Vlachopoulos², E. Bebetos¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

Email: akapralo@phyed.duth.gr

Η ζωντάνια μπορεί να μειωθεί με την αύξηση της ηλικίας και η διερεύνηση τρόπων ενίσχυσής της μεταξύ των ηλικιωμένων θεωρείται σημαντική. Η άσκηση μπορεί να είναι μια πολύτιμη προσέγγιση για την αύξηση της ζωντάνιας. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και οι αυτοκαθοριζόμενοι τύποι ρύθμισης της συμπεριφοράς στην άσκηση συμβάλλουν στην αύξηση της. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει κατά πόσο οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες και οι τύποι ρύθμισης της συμπεριφοράς στην άσκηση μπορούν να προβλέψουν τη ζωντάνια σε ηλικιωμένους ασκούμενους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 445 ασκούμενοι (110 άνδρες και 335 γυναίκες), με ηλικία 64-81 έτη (Μ.Ο. = 70,6 ± 4,53), οι οποίοι συμμετείχαν συστηματικά σε ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης κλειστού χώρου. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν: α) η Κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006) η οποία έχει εγκυροποιηθεί σε ηλικιωμένους ασκούμενους (Vlachopoulos, Kapralou & Bebetos, 2024) και μετρά τον βαθμό ικανοποίησης της αυτονομίας, της ικανότητας και των κοινωνικών σχέσεων, β) το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 (Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni, & Markland, 2010), το οποίο έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες σε ηλικιωμένους ασκούμενους (Καπράλου, Μπεμπέτσος, Βλαχόπουλος, & Αντωνίου, 2023) και αποτελείται από πέντε παράγοντες: την απουσία κινήτρων, την εξωτερική ρύθμιση, την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, την ταυτισμένη ρύθμιση και τα εσωτερικά κίνητρα και γ) η Κλίμακα της Ζωντάνιας (Vlachopoulos & Karavani, 2009) η οποία μετρά τη συγκεκριμένη διάσταση της ψυχολογικής ευεξίας. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνοχή των παραγόντων και στα τρία όργανα μέτρησης (Cronbach's α από .72 έως .94). Από τα αποτελέσματα της ιεραρχικής ανάλυσης γραμμικής παλινδρόμησης προέκυψε ότι η ανάγκη για αυτονομία, η ανάγκη για ικανότητα αλλά όχι η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις προέβλεψαν στατιστικά σημαντικά και θετικά τη ζωντάνια. Αναφορικά με τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς στην άσκηση, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση και τα εσωτερικά κίνητρα έκαναν στατιστικά σημαντική θετική πρόβλεψη στη ζωντάνια. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και οι αυτοκαθοριζόμενοι τύποι ρύθμισης της συμπεριφοράς στο χώρο της άσκησης αναμένεται να έχουν θετικές επιδράσεις σε δείκτες ψυχικής υγείας, όπως η ζωντάνια σε ηλικιωμένους ασκούμενους.

Λέξεις - Κλειδιά: Θεωρία Του Αυτό-Καθορισμού, Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες, Κίνητρα Για Άσκηση, Ζωντάνια, Ηλικιωμένοι, Σωματική Άσκηση



ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΑΤΟΜΩΝ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Τουλούδη Ε., Χασάνδρα Μ., Σταύρου Β., Παναγιωτούνης Φ., Γαλάνης Ε., Γούδας Μ., Θεοδωράκης Ι.

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

EXPLORING THE ACUTE EFFECTS OF IMMERSIVE VIRTUAL REALITY BIKING ON SELF-EFFICACY AND ATTENTION OF INDIVIDUALS IN THE TREATMENT OF SUBSTANCE USE DISORDERS

E. Touloudi, M. Hassandra, V. Stavrou, F. Panagiotounis, E. Galanis, M. Goudas, I. Theodorakis

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

Email: elina.touloudi1995@gmail.com

Ο ρόλος των προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια της θεραπείας απεξάρτησης από ναρκωτικά θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός για την προώθηση θετικών ψυχολογικών και συμπεριφορικών αλλαγών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις άμεσες επιδράσεις της ποδηλασίας σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας στην προσοχή και τις προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας ατόμων που βρίσκονται σε θεραπεία απεξάρτησης από ναρκωτικά. Στη μελέτη συμμετείχαν είκοσι εθελοντές (n=20), από τη θεραπευτική κοινότητα ΚΕΘΕΑ Ιθάκη στη Θεσσαλονίκη, ηλικίας από 18 έως 43 ετών, που βρίσκονταν σε θεραπεία απεξάρτησης από ναρκωτικά. Αρχικά ενημερώθηκαν για την πειραματική διαδικασία, έδωσαν τα δημογραφικά στοιχεία τους και απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τη χρήση ουσιών (TCU Drug questionnaire) και τη φυσική δραστηριότητα (IPAQ). Στη συνέχεια εξοικειώθηκαν με το σύστημα άσκησης εικονικής πραγματικότητας, απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τις προσδοκίες αυτό-αποτελεσματικότητας (self-efficacy expectations scale) και υποβλήθηκαν στο Stroop test για την αξιολόγηση της προσοχής. Έπειτα, τους δόθηκε η οδηγία να ολοκληρώσουν μια συνεδρία ποδηλασίας εντός εικονικού περιβάλλοντος με αυτό-επιλεγόμενη διάρκεια και χαμηλή ταχύτητα (15-20 km/h). Είχαν τη δυνατότητα, επίσης, να επιλέξουν το τοπίο στο οποίο θα ασκηθούν και τη μουσική που θα ακούνε. Μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας, υποβλήθηκαν στο Stroop test, και απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τις προσδοκίες αυτό-αποτελεσματικότητας (self-efficacy expectations scale), τις στάσεις (attitudes questionnaire), και το ενδιαφέρον/ευχαρίστηση από την άσκηση (Intrinsic Motivation Inventory), και απάντησαν σε ημι-δομημένη συνέντευξη σχετική με την εμπειρία της άσκησης στο εικονικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση των προσδοκιών αυτο-αποτελεσματικότητας ($p<.01$) και της προσοχής ($p<.001$). Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν υψηλά επίπεδα ενδιαφέροντος/ευχαρίστησης, και θετικές στάσεις ως προς την άσκηση με το σύστημα εικονικής πραγματικότητας. Τα ποιοτικά δεδομένα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες βρήκαν την άσκηση σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας ευχάριστη, εξέφρασαν υψηλή πρόθεση να το χρησιμοποιήσουν και δεν αντιμετώπισαν τεχνικές δυσκολίες και αρνητικά συναισθήματα. Συμπερασματικά, η άσκηση αυτό-επιλεγόμενης διάρκειας εντός εικονικού περιβάλλοντος μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση γνωστικών παραγόντων, να ενισχύσει τις προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας και να αποτελέσει κίνητρο για αύξηση της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα ατόμων που βρίσκονται σε απεξάρτηση από ναρκωτικά.

Λέξεις - Κλειδιά: Εικονική Πραγματικότητα, Απεξάρτηση, Αυτο-Αποτελεσματικότητα, Προσοχή

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Σακελλάρι Π.¹, Μπενέκα Α.¹, Μάλλιου Π.¹, Κωνσταντινίδης Θ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

THE BENEFITS OF TRAINING EXERCISE WITHIN THE WORKPLACE FOR THE MANAGEMENT OF NECK PAIN IN HEALTHCARE WORKERS

P. Sakellari¹, A. Beneka¹, P. Malliou¹, T. Konstantinidis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: psakella@phyed.duth.gr

Οι μυοσκελετικές καταπονήσεις που σχετίζονται με την εργασία μελετώνται όλο και περισσότερο τις τελευταίες δεκαετίες, καθώς αποτελούν ένα σοβαρό κοινωνικο-οικονομικό πρόβλημα. Οι στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης από τον ευρωπαϊκό οργανισμό Υγιεινής κι Ασφάλειας της Εργασίας (EURO-OSHA), προβλέπουν παρέμβαση εντός του εργασιακού χώρου. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου άσκησης εντός του νοσοκομείου και η καταγραφή της επίδρασής του στον πόνο στον αυχένα στο υγειονομικό προσωπικό. Το δείγμα αποτέλεσαν 40 άτομα εργαζόμενοι (νοσηλεύτες, γιατροί και οδοντίατροι) το οποίο χωρίστηκε σε δυο ομάδες. Η πρώτη ήταν η ομάδα παρέμβασης (20 άτομα) και η δεύτερη ήταν η ομάδα ελέγχου (20 άτομα). Κοινά χαρακτηριστικά του δείγματος ήταν η μεταφορά φορτίου, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις και η εργασία σε παρατεταμένη όρθια θέση. Για την εκτίμηση του πόνου στον αυχένα χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο “δείκτης ανικανότητας αυχένα” (Neck disability index – NDI), το οποίο περιέχει ερωτήσεις σχετικά με την επίδραση του πόνου σε δέκα καθημερινές καταστάσεις – δραστηριότητες (ένταση πόνου, άρση βάρους, ύπνος, διάβασμα, ψυχαγωγία, οδήγηση, εργασία, συγκέντρωση, πονοκέφαλοι και προσωπική φροντίδα). Το δείγμα αξιολογήθηκε βάσει των παραπάνω εργαλείων – μεταβλητών τρεις φορές, πριν, μετά το πέρας των 6 εβδομάδων παρέμβασης και δύο εβδομάδες αργότερα. Το πρωτόκολλο άσκησης περιλάμβανε ασκήσεις κινητικότητας, σταθεροποίησης, διατάσεων, ευλυγισίας και κινητοποίησης νευρικού ιστού διάρκειας 6 εβδομάδων, με 3 συνεδρίες την εβδομάδα για 45 λεπτά. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην ομάδα παρέμβασης μόνο. Για την επεξεργασία και την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι ο πόνος στον αυχένα επηρεάζει σθεναρά τις δραστηριότητες της ψυχαγωγίας, του ύπνου, της εργασίας και του πονοκέφαλου των εργαζομένων, πράγμα το οποίο διαφοροποιείται μετά το πρόγραμμα παρέμβασης αλλά τα οφέλη υποχωρούν σταδιακά μετά τις δύο εβδομάδες (μέτρηση διατήρησης) χωρίς να φτάνουν ωστόσο στο προ της παρέμβασης επίπεδο. Συμπερασματικά η εφαρμογή πρωτοκόλλων θεραπευτικής άσκησης εντός του χώρου εργασίας φάνηκε να έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στην ένταση του πόνου όσο και στην ψυχική διάθεση του υγειονομικού προσωπικού με την ανάγκη πάντα να αποτελεί δια βίου συνήθεια εντός του εργασιακού χώρου.

Λέξεις - Κλειδιά: Υγειονομικό Προσωπικό, Πόνος Στον Αυχένα, Άσκηση, NDI.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

Κοτταρά Μ.¹, Μπενέκα Α.¹, Κωνσταντινίδης Θ.², Χατζηνικολάου Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

THE EFFECT OF A FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM FOR THE MANAGEMENT OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS FOR OFFICE WORKERS

M. Kottara¹, A. Beneka¹, T. Constantinidis², A. Chatzinikolaou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: mekottar@phyed.duth.gr

Οι μυοσκελετικές διαταραχές είναι από τα πιο κοινά προβλήματα υγείας στους εργαζομένους. Ακόμη και όταν οι συνθήκες εργασίας και οι εργονομικές απαιτήσεις αυτής βελτιώνονται, η ένταση και η περιορισμένη κινητικότητα παραμένουν βασικοί παράγοντες εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων και πόνου. Η διαταραχή των κινητικών μοτίβων μπορεί να προδιαθέσει ένα άτομο σε πόνο, που στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικούς βαθμούς μείωσης της λειτουργικότητας/απόδοσης, άδειες ασθενείας, ή άλλα ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Πρόσφατα στοιχεία υποδεικνύουν θετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας στην παραγωγικότητα, τη διατήρηση μιας φυσικά δραστήριας καθημερινότητας, στη λειτουργικότητα, στη μείωση του stress και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Μέσω της εξατομικευμένης άσκησης μειώνονται και προλαμβάνονται μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και το αίσθημα του πόνου που προκύπτει από αυτά. Επισημαίνεται λοιπόν η ανάγκη για προώθηση προγραμμάτων άσκησης και υγείας στο χώρο εργασίας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση του επιπέδου του πόνου σε υπαλλήλους γραφείου και η επαναξιολόγηση αυτού μετά την εφαρμογή της παρέμβασης λειτουργικής άσκησης. Το δείγμα αποτελούνταν από 64 εργαζομένους επιχείρησης, οι οποίοι χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες. Για την εκτίμηση του πόνου χρησιμοποιήθηκαν η 10/βάθμια κλίμακα VAS Scale, που αξιολογεί την ένταση του πόνου και μέρος από το Nordic Musculoskeletal Questionnaire για να οριστεί η τοπογραφία του πόνου. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε έτσι ώστε να μπορεί να πραγματοποιηθεί στο χώρο εργασίας και στην καθιστή θέση. Πιο συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκε πρωτόκολλο λειτουργικής άσκησης 5 εβδομάδων, διάρκειας 60 λεπτών, 1 φορά/εβδομάδα εντός επιχείρησης και σύσταση εφαρμογής των ασκήσεων στην καθημερινότητα. Το ασκησιολόγιο διαμορφώθηκε έτσι ώστε να υπάρχουν στοιχεία κινητικότητας, δύναμης, ενεργοποίησης και σταθεροποίησης εν τω βάθει μυϊκών ομάδων του κορμού και επιπλέον με στόχο να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση της μυϊκής περιτονίας. Για την επεξεργασία και την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS. Συμπερασματικά η εφαρμογή πρωτοκόλλων θεραπευτικής άσκησης εντός του χώρου εργασίας φάνηκε να έχει άμεσα ευεργετικά αποτελέσματα στην ένταση του πόνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μειώθηκε στατιστικά σημαντικά το ποσοστό των ατόμων που αρχικά είχαν δηλώσει πόνο, ενώ η ένταση του πόνου μειώθηκε σημαντικά σε όσους δήλωσαν παραμονή αυτού μετά το τέλος της παρέμβασης άσκησης.

Λέξεις - Κλειδιά: *Health Promotion, Employee Physical Activity, Work-Related Musculoskeletal Discomfort, Workplace PA Interventions, Functional Exercise To Prevent MSD*



ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Γιανναράκης Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Αγγελούσης Ν.

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

CLINICAL PREDICTION RULES FOR ANKLE INJURIES

A. Giannarakis, P. Malliou, A. Gioftsidou, N. Aggelousis

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

Email: alexandrosyannarakis@yahoo.com

Οι κακώσεις της ποδοκνημικής και ποδιού, στις οποίες εμπεριέχονται διαστρέμματα ή κατάγματα είναι από τις πιο συχνές κακώσεις του κάτω άκρου αλλά και ολόκληρου του μυοσκελετικού συστήματος. Η οξεία αυτή κάκωση λοιπόν είναι ένας από τους κύριους λόγους επίσκεψης στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών (ΤΕΠ). Κύριο μέλημα του γιατρού στο ΤΕΠ είναι η διαφοροδιάγνωση της κάκωσης σε διάστρεμμα ή κάταγμα διότι η αντιμετώπιση σε κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. . Στα περισσότερα νοσοκομεία, είναι κοινή πρακτική να ζητούνται ακτινογραφίες ποδοκνημικής ή/και ποδιού, αν και το 85% αυτών αποδεικνύονται αρνητικές για παρουσία καταγμάτων. Παρά τα οφέλη αυτής της μεθόδου, η συνεχής παραπομπή ασθενών για ακτινογραφική απεικόνιση οδηγεί σε αυξημένους χρόνους αναμονής στο Τμήματα Επειγόντων Συμβάλλει στην αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης και εκθέτει άσκοπα τους ασθενείς σε ακτινοβολία. Μερικά από τα πιο αξιόπιστα και συχνά χρησιμοποιούμενα εργαλεία διάγνωσης αποτελεί η χρήση των κανόνων κλινικής πρόγνωσης ποδοκνημικής και του μέσου ποδός της Οτάβα – Ottawa Ankle Rules (OAR) Βέρνης – Bernese Ankle Rules και Shetty test προκειμένου να μειώσουν το χρόνο παραμονής των ασθενών στα ΤΕΠ και να μειώσουν τον αριθμό των περιττών ακτινογραφιών. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι: η αξιολόγηση της διαγνωστικής ακρίβειας των τριών αυτών κλινικών εργαλείων. Σε ένα δείγμα 140 ασθενών αιτιώμενοι οξεία κάκωση πδκ ή μέσου ποδός που προσήλθαν στο ΤΕΠ νοσοκομείου εξετάστηκαν και με τους τρεις κανόνες κλινικής πρόγνωσης. Η κατάσταση του κάθε ασθενούς χαρακτηρίζεται θετική ή αρνητική για κάταγμα για κάθε δοκιμασία. Στη συνέχεια όλοι οι ασθενείς οδηγήθηκαν για ακτινολογικό έλεγχο. Ακολούθως, συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα κάθε δοκιμασίας με αυτά του ακτινολογικού ελέγχου. Αποτελέσματα: Από τους 140 ασθενείς 66 ήταν άνδρες και 74 γυναίκες. Η διαγνωστική ακρίβεια των κανόνων Οτάβας ήταν 60%, των Bernrse 62,85% και του ST 69,28%. Η ευαισθησία και η ειδικότητα των Ottawa rules ήταν 95,91% και 40,65%, για τους Bernese rules 85,71% και 50,54% και για το Shetty test 75,51% και 65,93% αντίστοιχα. Συμπέρασμα: Η χρήση και των τριών κανόνων μπορεί να μειώσει τον αριθμό των περιττών ακτινογραφιών. Λόγο της μεγαλύτερης ευαισθησίας οι κανόνες της Οτάβα αποτελούν την κύρια επιλογή.

Λέξεις - Κλειδιά: Κάκωση Ποδοκνημικής, Ottawa Ankle Rules, Bernrse Ankle Rules, Shetty Test



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Κοκμοτού Α., Μαρινίδης Μ., Βγενόπουλος Α., Χατζηπαναγιώτη Β., Γιοφτσίδου Α.

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

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL DEFICITS AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

A. Kokmotou, M. Marinidis, A. Vgenopoulos, V. Chatzipanagioti, A. Gioftsidou

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

Email: kokmotou@yahoo.com

Η πρωταρχική πρόκληση για τους ειδικούς της φυσικής αγωγής είναι πώς να διευκολύνουν την επιστροφή των αθλητών στις αθλητικές τους δραστηριότητες, βελτιώνοντας σημαντικά την λειτουργική τους ικανότητα και μειώνοντας τον κίνδυνο επανατραυματισμού. Η ανακατασκευή του προσθίου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) αποβλέπει στην αποκατάσταση της σταθερότητας του γόνατος και στη μέγιστη αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας, επιτρέποντας στους ασθενείς να επιστρέψουν στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας που είχαν προ του τραυματισμού τους. Στόχος της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η λειτουργική ικανότητα και η ισορροπία αθλητών και αθλητριών μετά την ανακατασκευή και αποκατάσταση του προσθίου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα της έρευνας απαρτίστηκε από δέκα φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Δημοκρίτειου Θράκης (ΠΑΔΘ) στην Κομοτηνή, με ηλικία $21,7 \pm 1,16$ έτη, ύψος $1,77 \pm 0,120$ μέτρα και βάρος $73,0 \pm 7,69$ κιλά. Αυτοί οι φοιτητές είχαν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση για την ανακατασκευή του προσθίου χιαστού συνδέσμου και είχαν ολοκληρώσει την αποκατάστασή τους τουλάχιστον 3 μήνες πριν από την αξιολόγηση τους. Αρχικά, εφαρμόστηκε ένα ερωτηματολόγιο για την καταγραφή των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων και του τραυματισμού τους. Για τον εντοπισμό των ελλείψεων και των ασυμμετριών στην κίνηση, χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία αξιολόγησης της λειτουργικής κίνησης (Functional Movement Screening – FMS). Η αξιολόγηση της ισορροπίας και του νευρομυϊκού ελέγχου έγινε με το Biodex Stability System, μέσω της ικανότητας διατήρησης της ισορροπίας πάνω σε μια ασταθή πλατφόρμα. Επίσης, για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας, εφαρμόστηκαν δύο δοκιμασίες μονοποδικών αλμάτων, το Single Leg Hop for distance και το Triple Hop for distance, με μέτρηση της επίδοσης σε μέτρα. Η ανάλυση των δεδομένων απέδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τραυματισμένου και υγιούς κάτω άκρου σε όλες τις μετρήσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: ΠΧΣ, Ανακατασκευή, Λειτουργικότητα, Ισορροπία

ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΔΟΝΟΥΜΕΝΟ ΚΥΛΙΝΔΡΟ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΦΥΣΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Παπακωνσταντίνου Ε., Μίχαλου Π., Νικολαΐδου Μ.

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

ACUTE EFFECT BETWEEN A VIBRATION FOAM ROLLING SESSION AND DYNAMIC STRETCHING ON STATIC BALANCE IN PHYSICALLY ACTIVE MIDDLE-AGED WOMEN

E. Papakonstantinou, P. Michalou, M. Nikolaidou

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

Email: papakonstantinouevita@gmail.com

Κατά την μονοποδική στήριξη, η ποδοκνημική (ΠΔΚ) άρθρωση συνεισφέρει στην εξισορρόπηση του σώματος ελέγχοντας την ταλάντευση του κέντρου πίεσης (ΚΠ). Σκοπός της εργασίας υπήρξε η διερεύνηση της οξείας επίδρασης μιας συνεδρίας μάλαξης με δονούμενο κύλινδρο μάλαξης (ΔΚΜ) συγκριτικά με μια συνεδρία δυναμικών διατάσεων (ΔΔ) στη στατική μονοποδική ισορροπία μεσήλικων γυναικών. Δευτερεύων σκοπός υπήρξε η εξέταση της επίδρασης της επιφάνειας στήριξης. Υποθέσαμε μεγαλύτερη ενίσχυση της μονοποδικής ισορροπίας μετά από μάλαξη ΔΚΜ συγκριτικά με τις ΔΔ λόγω του αυξημένου εύρους της ΠΔΚ άρθρωσης που έχει προηγουμένως αναφερθεί μετά από μάλαξη με ΚΜ συγκριτικά με την εφαρμογή διατάσεων. Δέκα μεσήλικες φυσικά δραστήριες γυναίκες (47.6 ± 9.9 ετών, 3146 ± 2139 MET-λεπτά/εβδ) συμμετείχαν εθελοντικά με τυχαιοποιημένη σειρά σε πειραματικό πρωτόκολλο δύο συνθηκών: α) συνεδρία μάλαξης με ΔΚΜ συχνότητας 30Hz (έτερο-μάλαξη σε εκτεινόντες-καμπτήρες γόνατος και πελματιαίους καμπτήρες, 3 σειρές των 45 δευτ., διάλειμμα 25 δευτ. μεταξύ σειρών και 15 δευτ. μεταξύ μυϊκών ομάδων ανά άκρο, διάρκειας 22-23 λεπτών), β) δυναμικές διατάσεις (σε εκτεινόντες-καμπτήρες ισχίου και γόνατος και πελματιαίους καμπτήρες, 3 σειρές των 30 δευτ., διάλειμμα 15 δευτ. μεταξύ σειρών και 25 δευτ. μεταξύ ασκήσεων, διάρκειας 13-14 λεπτών). Πριν (ΑΡΧ) και μετά (ΤΕΛ10') από κάθε συνθήκη αξιολογήθηκε α) το εύρος ραχιαίας κάμψης της ΠΔΚ μέσω της δοκιμασίας της βαρυμεταφέρουσας πρόσθιας προβολής του στηρικτικού άκρου για αμφότερα τα κάτω άκρα, β) η στατική ισορροπία κατά την ήρεμη στάση σε δοκιμασίες μονοποδικής στήριξης εναλλάξ με το αριστερό και δεξί κάτω άκρο με ανοικτά μάτια σε σταθερή και υποχωρητική επιφάνεια (3 προσπάθειες των 30 δευτ.). Καταγράφηκε η κατακόρυφη δύναμη μέσω προσαρμοσμένης δυναμοπλατφόρμας (Wii, 1.000 Hz, Biovision) και υπολογίστηκαν το μήκος μετατόπισης και το εύρος της προσθιοπίσθιας και πλάγιας ταλάντευσης ΚΠ. Χρησιμοποιήθηκε δι- (συνθήκη x μέτρηση) και τρι-παραγοντική (συνθήκη x επιφάνεια x μέτρηση) ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και μετά-συγκρίσεις Bonferroni ($\alpha=0,05$). Βρέθηκε σημαντική ($p<0,05$) αλληλεπίδραση συνθήκης, επιφάνειας στήριξης και μέτρησης κατά τις μονοποδικές στηρίξεις. Η υποχωρητική επιφάνεια επιδείνωσε σημαντικά ($p<0,001$) την μονοποδική αριστερή και δεξιά ισορροπία. Η οξεία φύση της παρέμβασης σε συνδυασμό με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των γυναικών πιθανόν ευθύνονται για την απόρριψη της ερευνητικής υπόθεσης.

Λέξεις - Κλειδιά: Αφρώδης Κύλινδρος Μάλαξης, Δόνηση, Στατική Στήριξη, Μονοποδική, Κέντρο Πίεσης, Μεσήλικες Ασκούμενες



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΓΩΝΙΑΚΗ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ «ΚΑΘΙΣΜΑ»

Γρηγόρης Μ., Τσινίκας Ι., Ρουσάνογλου Ε.

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

THE EFFECT OF BODY HEIGHT ON THE SQUAT ANGULAR KINEMATICS

M. Grigoris, I. Tsinikas, E. Rousanoglou

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

Email: michalisgrigoris@gmail.com

Η άσκηση κάθισμα αποτελεί κινητικό πρότυπο που επαναλαμβάνεται τακτικά στη ζωή του ανθρώπου, από την αθλητική δραστηριότητα μέχρι την εξυπηρέτηση των καθημερινών του αναγκών. Το ανάστημα φαίνεται να επηρεάζει την κινηματική του καθίσματος καθώς άνδρες με υψηλότερο ανάστημα επιτυγχάνουν το μέγιστο βάθος με μικρότερη γωνία στην άρθρωση του ισχίου συγκριτικά με χαμηλότερο ανάστημα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η πιλοτική διερεύνηση της επίδρασης του αναστήματος, καθώς και του λόγου των επιμηκών διαστάσεων των επιμέρους μελών των κάτω άκρων, στη γωνιακή κινηματική της άσκησης κάθισμα. Στη μελέτη συμμετείχαν δέκα υγιείς άνδρες ($25,8 \pm 6,1$ ετών, $81,7 \pm 11,9$ kg) διακριτού αναστήματος (ομάδα «υψηλό ανάστημα», $186,8 \pm 3,43$ εκατοστά, $N=5$ και ομάδα «χαμηλό ανάστημα» $165,7 \pm 2,5$ εκατοστά, $N=5$, $p=0.000$). Μετά την καταγραφή του αναστήματος, της σωματικής μάζας και των επιμηκών διαστάσεων κορμού, μηρού και κνήμης, έγινε οπτική καταγραφή της κίνησης στο οβελιαίο επίπεδο, για τη συλλογή των κινηματικών δεδομένων (βιντεοκάμερα Basler, 100Hz). Πριν τις προσπάθειες συλλογής δεδομένων (3 προσπάθειες των 5 επαναλήψεων στο ελεύθερα προτιμώμενο βάθος καθίσματος, με τα χέρια τοποθετημένα στη μεσολαβή) έγινε προθέρμανση με έμφαση στα κάτω άκρα. Η στατιστική ανάλυση αφορούσε σύγκριση των αρθρικών γωνιών μεταξύ των δύο ομάδων αναστήματος (t-test, $p<0,05$) και συσχέτιση (Pearson, $p<0,05$) μεταξύ της ομάδας υψηλού και της ομάδας χαμηλού αναστήματος. Συγκεκριμένα βρέθηκαν τιμές, ισχίου: $68,3 \pm 12,2$ και $62,72 \pm 16,72$ μοίρες, γόνατος: $93,84 \pm 15,3$ και $80,8 \pm 10,2$ μοίρες, ποδοκνημικής: $20,1 \pm 5,7$ και $23,7 \pm 4,9$ μοίρες, για το ψηλό και χαμηλό ανάστημα, αντίστοιχα. Επίσης, δεν υπήρξε σημαντική συσχέτιση ($p>0,05$) των αρθρικών γωνιών με το λόγο μήκους κορμού/μηρού ή με το λόγο μήκους μηρού/κνήμης. Με τον περιορισμό του μικρού αριθμού συμμετεχόντων, τα πρώιμα αυτά αποτελέσματα δεν υποδεικνύουν το ανάστημα ως παράγοντα διαφοροποίησης της γωνιακής κινηματικής στο οβελιαίο επίπεδο κατά την ελεύθερα προτιμώμενη βαθύτερη θέση καθίσματος ούτε αναδεικνύουν σημαντική συσχέτιση αυτής με τις επιμήκεις αναλογίες των επιμέρους μελών των κάτω άκρων.

Λέξεις - Κλειδιά: Επιμήκεις Διαστάσεις Μελών, Αρθρική Γωνία, Γωνιακή Κινηματική



ENHANCED JOINT ENERGY TRANSFER POTENTIAL BY THE BIARTICULAR GASTROCNEMII MUSCLES DURING PERTURBED WALKING

C. Theodorakis¹, S. Bohm¹, G. Epro², F. Mersmann¹, J. Werth², K. Karamanidis², A. Arampatzis¹

¹Humboldt-Universität zu Berlin, Department of Training and Movement Sciences, Berlin, Germany

²School of Applied Sciences, South Bank University, London, United Kingdom

Email: christos.theodorakis@hu-berlin.de

The gastrocnemii muscles, due to their biarticularity, can transfer and redistribute energy between the ankle and knee joints. Opposite gastrocnemii mechanical power signs at the ankle and knee joint (in-phase) lead to an energy transfer between the joints, while same mechanical power signs (anti-phase) indicate a simultaneous energy absorption or production at the joints. Our study aims to explore how the potential for energy transfer between the ankle and knee joint via the gastrocnemii muscles is modulated during unpredictable and adapted walking perturbations. In two separate experiments, we investigated horizontal (trip-like, n=20) and vertical (15 cm drop of the support surface, n=26) unpredictable and adapted walking perturbations. Whole body kinematics were measured by a motion analysis system. The coupling angle (CA) of the ankle and knee joint angles was calculated during the perturbed stance phase by a vector coding technique. The potential (λ) for energy transfer and simultaneous energy absorption or production by the gastrocnemii was derived from the relative in-phase and anti-phase CA frequency during the stance phase. Finally, the electromyographic (EMG) activity of the gastrocnemii, soleus and tibialis anterior muscles were recorded. There was a significant increase ($p<0.05$) of the knee-to-ankle joint energy transfer potential during both horizontal ($\lambda=0.26$) and vertical ($\lambda=0.40$) perturbations compared to normal unperturbed walking ($\lambda=0.02$). Our findings revealed an important ankle-to-knee joint energy transfer in the first 20% of the stance ($\lambda=0.29$) during the vertical perturbations. The energy transfer potentials between unpredictable and adapted perturbations did not differ significantly. The EMG-activity of the gastrocnemii muscles was significantly greater ($p<0.05$) in the perturbed trials compared to unperturbed walking and highest ($p<0.05$) during the unpredictable perturbations. These results underscore the crucial role of gastrocnemii biarticular mechanisms in mitigating locomotor perturbations. The ankle-to-knee joint energy transfer in the beginning of the stance during the vertical perturbations suggests the importance of biarticular mechanisms to the absorption of the center of mass energy. The increased activation of the gastrocnemii during the ankle-to-knee and knee-to-angle joint energy transfer phases evidences enhanced energy transfer between the two joints during perturbed walking.

Λέξεις - Κλειδιά: *Human Locomotion, Human Gait, Perturbed Locomotion*



ASSESSMENT AND MODELING OF THE ACTIVATION-DEPENDENT SHIFT IN OPTIMAL LENGTH OF THE HUMAN SOLEUS MUSCLE IN VIVO

S. Bohm, A. Schroll, F. Mersmann, A. Arampatzis

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

Email: a.arampatzis@hu-berlin.de

Previous in vitro and in situ studies reported a shift in optimal muscle fibre length for force generation (L₀) towards longer length at decreasing activation levels (also referred to as length-dependent activation), yet the relevance for in vivo human muscle contractions with a variable activation pattern remains largely unclear. By a combination of dynamometry, ultrasound and electromyography (EMG) we experimentally obtained muscle force-fascicle length curves of the human soleus at 100%, 60% and 30% EMG_{max} levels from 15 participants to investigate activation-dependent shifts in L₀ in vivo. The results showed a significant increase in L₀ of $6.5 \pm 6.0\%$ from 100 to 60% EMG_{max} and of $9.1 \pm 7.2\%$ from 100 to 30% EMG_{max} (both $p < 0.001$), respectively, providing evidence of a moderate in vivo activation dependence of the soleus force-length relationship. Based on the experimental results, an approximation model of an activation-dependent force-length relationship was defined for each individual separately and for the collective data of all participants, both with sufficiently high accuracy (R^2 of 0.899 ± 0.056 and $R^2 = 0.858$). This individual approximation approach and the general approximation model outcome are freely accessible and may be used to integrate activation-dependent shifts in L₀ in experimental and musculoskeletal modeling studies to improve muscle force predictions.

Λέξεις - Κλειδιά: *Force-Length Relationship, Activation-Dependent Shift In Optimum Length, Soleus Muscle, Activation, In Vivo, Muscle Modeling*



ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ ΣΕ ΕΡΓΟΔΙΑΔΡΟΜΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Καραμπίνα Ε.¹, Κοκκότης Χ.¹, Κούτρα Χ.¹, Μακρή Ε.¹, Γιαννακού Ε.¹, Αγγελούσης Ν.¹, Βαδικόλιας Κ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

LOWER LIMB GAIT COORDINATION IN TREADMILL WALKING FOR STROKE SURVIVORS: INSIGHTS FROM COUPLING ANGLE COLOR MAPPING

E. Karampina¹, C. Kokkotis¹, C. Koutra¹, E. Makri¹, E. Giannakou¹, N. Aggelousis¹, K. Vadikolias²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: ekarampi@phyed.duth.gr

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά προκαλεί διαταραχές στην κινητικότητα και το συντονισμό κατά τη βάδιση, επηρεάζοντας σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών. Κατά τη βάδιση στο έδαφος οι επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου παρουσιάζουν δυσκολία στο συντονισμό των μελών του μηρού και της κνήμης στη φάση αιώρησης στο παρειακό άκρο. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι ατομικές διαφορές στο συντονισμό μεταξύ των κάτω άκρων κατά τη βάδιση σε εργοδιάδρομο, σε επιζώντες μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Στη μελέτη συμμετείχαν εννέα επιζώντες στη χρόνια φάση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο (ηλικία: 62.7 ± 7.95 έτη, βάρος: 88.8 ± 12.3 kg και ύψος: 174.1 ± 7.3 cm), οι οποίοι βάδισαν σε έναν εργοδιάδρομο διπλού μάντα Bertec με ενσωματωμένα δυναμοδάπεδα (2000 Hz), ενώ ταυτόχρονα πραγματοποιείτο τρισδιάστατη καταγραφή με 10 υπέρυθρες κάμερες Vicon (100 Hz). Η ανάλυση περιλάμβανε τη χρήση της τεχνικής vector coding για τη μέτρηση του συντονισμού των γωνιών σύζευξης μηρού-κνήμης και κνήμης-άκρου πόδα για κάθε χρονική στιγμή του κύκλου βάδισης καθώς και τη μεταβλητότητα μεταξύ 20 κύκλων βάδισης ανάμεσα στο παρειακό και το μη παρειακό κάτω άκρο. Για την απεικόνιση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε χρωματικός χάρτης 8 μοτίβων συντονισμού. Οι σχετικές συχνότητες των 8 μοτίβων συγκρίθηκαν με το μη παραμετρικό τεστ Wilcoxon signed-rank ενώ η μεταβλητότητα στο συντονισμό μηρού-κνήμης και κνήμης-άκρου πόδα ελέγχθηκε με t-tests για ζευγαρωτά δείγματα μέσω της στατιστικής μεθόδου Statistical Parametric Mapping κατά τη διάρκεια ολόκληρου του κύκλου βάδισης ανάμεσα στο παρειακό και το μη παρειακό κάτω άκρο. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον συντονισμό και τη μεταβλητότητα μεταξύ παρειακού και μη παρειακού κάτω άκρου. Ωστόσο, παρατηρήθηκαν ασυνέπειες στα μοτίβα συντονισμού μεταξύ των ατόμων κατά τις διάφορες φάσεις της βάδισης. Η κατανόηση των ατομικών διαφορών και η ενσωμάτωση των διαφόρων φάσεων βάδισης θα μπορούσαν να βελτιώσουν τις στρατηγικές αξιολόγησης και αποκατάστασης μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Λέξεις - Κλειδιά: Χρωματική Απεικόνιση, Εργοδιάδρομος, Εμβιομηχανική, Γωνία Σύζευξης



ΣΤΑΣΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗ ΙΜΑΝΤΟΒΑΣΙΑ

Σουλάκης Δ., Ρουσάνογλου Ε.

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

POSTURAL INSTABILITY DURING SLACKLINE SINGLE LEG STANDING

D. Soulakis, E. Rousanoglou

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

Email: douksoul@hotmail.com

Η ιμαντοβάσια χρησιμοποιείται σε προγράμματα εξάσκησης της στατικής σταθερότητας καθώς εισάγει αστάθεια σε πολλαπλές κατευθύνσεις, χωρίς όμως τεκμηριωμένο το βαθμό αστάθειας που αυτή επιφέρει. Σκοπός της εργασίας ήταν η τεκμηρίωση του βαθμού αστάθειας κατά την ιμαντοβάσια σε μονοποδική όρθια στάση συγκριτικά με άλλες συνήθεις ασταθείς επιφάνειες. Δεκαπέντε υγιή και φυσικά δραστήρια άτομα (25,9±3,5 ετών, 172,9±7,4 cm, 68,7±10 kg, απουσία κάκωσης κάτω άκρων τους τελευταίους 6 μήνες, προηγούμενη εμπειρία σε ασκήσεις διατήρησης της μονοποδικής όρθιας στάσης) πραγματοποίησαν 3 προσπάθειες (30 δευτ) μονοποδικής στήριξης με το κυρίαρχο κάτω άκρο σε 4 επιφάνειες (έδαφος, αφρώδες στρώμα, φουσκωτός δίσκος, ιμάντας). Η συλλογή δεδομένων (συχνότητα δειγματοληψίας 200Hz) έγινε μέσω της εφαρμογής Physics Toolbox Suite Pro για κινητό τηλέφωνο (Xiaomi, Redmi Note 8). Σε κάθε επιφάνεια, έγινε τρισδιάστατη καταγραφή της γραμμικής επιτάχυνσης της κνήμης του άκρου στήριξης και υπολογίστηκαν η μέγιστη και η μέση γραμμική επιτάχυνση (25 δευτ μετά την αφαίρεση των 5 πρώτων δευτ). Εφαρμόστηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διασποράς επαναληπτικών μετρήσεων, με ενδοζευγικές συγκρίσεις μεταξύ επιφανειών (SPSS v.28.0, $p < 0,05$). Η μέγιστη και μέση πλάγια επιτάχυνση ήταν σημαντικά μεγαλύτερες ($p < 0,05$) στον ιμάντα συγκριτικά με τις άλλες επιφάνειες (έδαφος: 2,91 και 2.23, φορές, αφρώδες στρώμα: 2,77 και 2,36 φορές, φουσκωτός δίσκος: 1,81 και 1,84 φορές). Στην κατακόρυφη διεύθυνση, η μέγιστη επιτάχυνση δεν διέφερε σημαντικά μεταξύ επιφανειών ($p > 0,05$), ενώ η μέση επιτάχυνση ήταν μικρότερη στον ιμάντα ($p < 0,05$) από 0,94 έως 0,96 φορές. Στην προσθιοπίσθια διεύθυνση, ο ιμάντας είχε σημαντικά μεγαλύτερη μέγιστη και μέση επιτάχυνση, αντίστοιχα, συγκριτικά με το έδαφος (6,24 και 5.84 φορές), το αφρώδες στρώμα (4.14 και 4.37 φορές) και το φουσκωτό δίσκο (2,11 και 2,18 φορές). Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την ερευνητική υπόθεση ότι, κατά την ιμαντοβάσια σε μονοποδική όρθια στήριξη, ο εισαγόμενος βαθμός αστάθειας είναι σημαντικά μεγαλύτερος συγκριτικά με τις συνήθεις ασταθείς επιφάνειες, αναδεικνύοντας την ιμαντοβάσια ως ένα ικανό εργαλείο για μια εναλλακτική και συμπληρωματική προσέγγιση κατά την εξάσκηση της στατικής σταθερότητας.

Λέξεις - Κλειδιά: Ισορροπία, Ιμαντοβάσια, Ασταθείς Επιφάνειες



ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΥΠΟΔΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΥΨΟΥΣ ΤΑΚΟΥΝΙΟΥ ΣΕ ΔΙΤΤΗ ΣΥΝΘΗΚΗ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ-ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ

Δερβενιώτη Α., Νικολαΐδου Μ.

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

COMPARISON OF HEART RATE RECORDING METHODS AT REST AND DURING MAXIMAL AEROBIC AND RESISTANCE EXERCISE

K. Dervenioti, M. Nikolaidou

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

Email: mnikola@phed.uoa.gr

Η διττή συνθήκη καθορίζεται από τη σύγχρονη εκτέλεση μιας γνωστικής διεργασίας και ενός κινητικού σκοπού, κατά την οποία η κατανομή των διαθέσιμων πόρων θα ιεραρχηθεί από το ΚΝΣ ανάλογα με τις απαιτήσεις με αποτέλεσμα το κόστος απόδοσης σε έναν εκ των δύο σκοπών. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης του ύψους τακουνιού στην ορθοστατική απόδοση (ΟΑ) σε διττή συνθήκη γνωστικού-ορθοστατικού σκοπού σε ενήλικες γυναίκες. Υποθέσαμε ότι η αυξημένη απαίτηση εξισορρόπησης του σώματος κατά την υπόδηση με ύψος τακουνιού θα προκαλέσει αυξημένη εξάρτηση σε γνωστικούς πόρους καταλήγοντας σε μειωμένη ΟΑ. Είκοσι ένα γυναίκες χωρίς εμπειρία υπόδησης με ψηλά τακούνια (ηλικία: 37.9 ± 10.6 έτη, μάζα: 66.5 ± 10.2 κιλά, ανάστημα: 169.0 ± 6.3 εκ) συμμετείχαν σε πρωτόκολλο μετρήσεων αναφοράς και πειραματικών μετρήσεων για την αξιολόγηση της: α) ΟΑ, και β.1) γνωστικής απόδοσης της βραχυπρόθεσμης μνήμης μέσω ανάκλησης της ακριβούς σειράς εμφάνισης 10 μονοψήφιων, τυχαία προβαλλόμενων, ψηφίων (ΓΝΩΣΤ-A), β.2) γνωστικής απόδοσης της προσοχής/συγκέντρωσης μέσω οπτικής αναζήτησης και διαμόρφωσης φράσης 4 λέξεων (ΓΝΩΣΤ-B) κατά τις μετρήσεις αναφοράς. Κατά τις πειραματικές μετρήσεις, αξιολογήθηκε η ΟΑ σε διττή συνθήκη-A και -B (στατική διποδική στήριξη ταυτόχρονα με ΓΝΩΣΤ-A και ΓΝΩΣΤ-B) με μεσαίο (ΜΤ: 7εκ) και υψηλό τακούνι (ΥΤ: 10.1εκ). Η ΟΑ προσδιορίστηκε από έγκυρες παραμέτρους του Κέντρου Πίεσης μέσω καταγραφής της κατακόρυφης δύναμης με χρήση δυναμοπλατφόρμας (Wii, Biovision, $F_s=1000\text{Hz}$). Εφαρμόστηκε δι-παραγοντική ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ύψος τακουνιού εν. συνθήκης ΟΑ) και μονοπαραγοντική για τον έλεγχο της επίδρασης της γνωστικής εργασίας στην ΟΑ ($\alpha=0,05$). Το ύψος τακουνιού επιδείνωσε σημαντικά ($p=0,001$) την ΟΑ αυξάνοντας την μετατόπιση ΚΠ κατά την διττή συνθήκη-A και -B, ενώ δεν μετέβαλλε ($p>0,05$) το εύρος της προσθιοπίσθιας και πλάγιας ταλάντευσης ΚΠ σε καμία διττή συνθήκη. Η ΟΑ μειώθηκε σημαντικά κατά τη διττή συνθήκη-A ($p<0,05$) και -B ($p<0,01$) συγκριτικά με τις μετρήσεις αναφοράς μόνο στην πλάγια ταλάντευση ΚΠ. Δεν βρέθηκε σημαντική ($p>0,05$) αλληλεπίδραση ύψους τακουνιού και διττής συνθήκης για καμία παράμετρο της ΟΑ. Η απόδοση της ΓΝΩΣΤ-A και ΓΝΩΣΤ-B δεν διέφερε σημαντικά ($p>0,05$) μεταξύ μετρήσεων αναφοράς και διττής συνθήκης-A και -B. Η μη ύπαρξη κόστους στην ΟΑ κατά τη διττή συνθήκη παρά την αυξημένη απαίτηση για εξισορρόπηση πιθανόν να οφείλεται στο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των γυναικών.

Λέξεις - Κλειδιά: Διττή Συνθήκη, Γνωστική Εργασία, Ισορροπία, Κέντρο Πίεσης, Στατική Στήριξη, Υψηλό Τακούνι



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΜΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ

Πατσούρα Η.¹, Αγγελίδης Ο.¹, Μενύχτας Δ.¹, Γιαννακού Ε.¹, Γιάκας Ι.², Αγγελούσης Ν.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BALANCE OF A PERSON WITH NON-SPECIFIC INSTABILITY

I. Patsoura¹, O. Aggelidis¹, D. Menychtas¹, E. Giannakou¹, I. Giakas², N. Aggelousis¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: iliapats3@phyed.duth.gr

Η αστάθεια μη συγκεκριμένης αιτιολογίας είναι μια κατάσταση όπου οι διαταραχές της ισορροπίας δεν είναι εφικτό να αποδοθούν σε μια μεμονωμένη και αναγνωρίσιμη ιατρική νόσο ή κατάσταση. Αντιθέτως, μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης παραγόντων, όπως η μυϊκή αδυναμία, οι περιορισμοί στο εύρος κίνησης, τα ελλείμματα ιδιοδεκτικότητας, ο μειωμένος συντονισμός, η δυσλειτουργία του αιθουσαίου συστήματος, οι νευρολογικές βλάβες κ.α.. Σκοπός λοιπόν της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης στην στατική ισορροπία ενός ατόμου με αστάθεια μη συγκεκριμένης αιτιολογίας. Στην έρευνα συμμετείχε εθελοντικά μια γυναίκα ηλικίας 62 ετών που αντιμετώπιζε προβλήματα αστάθειας. Το πρωτόκολλο αξιολόγησης περιλάμβανε την πραγματοποίηση μετρήσεων για την ικανότητα ισορροπίας σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές: πριν, μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης και 2 μήνες μετά την ολοκλήρωσή του. Εφαρμόστηκαν τεστ για την ισορροπία στα δυο πόδια και στο ένα πόδι σε τρεις διαφορετικές συνθήκες αισθητηριακής διαφοροποίησης (ανοιχτά μάτια, κλειστά μάτια και ανοιχτά μάτια με τη χρήση θόλου). Για την αξιολόγηση της ικανότητας ισορροπίας πραγματοποιήθηκε καταγραφή των χαρακτηριστικών του κέντρου πίεσης, με τη χρήση δυο δυναμοδαπέδων Bertec με συχνότητα δειγματοληψίας τα 2000Hz. Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν αφορούσαν την συμπεριφορά του κέντρου πίεσης τόσο στον προσθοπίσθιο, όσο και στον εγκάρσιο άξονα κίνησης του κέντρου πίεσης σε κάθε μία από τις καταστάσεις ισορροπίας που αξιολογήθηκαν. Το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε είχε συνολική διάρκεια 2 μήνες και εφαρμόστηκε με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Κάθε συνεδρία είχε συνολική διάρκεια 60 λεπτά και περιλάμβανε: α) προθέρμανση (5-10'), β) ασκήσεις ισορροπίας (στατικής και δυναμικής) και διπλού στόχου (dualtask) (25'), γ) ασκήσεις ενδυνάμωσης (25') και δ) αποθεραπεία (5'). Στις πρώτες 2 εβδομάδες της παρέμβασης εφαρμόστηκε αποκλειστικά προπόνηση δύναμης υψηλής έντασης. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν, ότι μετά από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος όλες οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν εμφάνισαν αξιολογή βελτίωση στην ισορροπία με τα δυο πόδια και στις τρεις συνθήκες ισορροπίας που αξιολογήθηκαν. Στο τεστ ισορροπίας με το ένα πόδι παρατηρήθηκε εμφανής διαφορά μόνο στο δεξί πόδι (που υστερούσε αρκετά) στην συνθήκη με κλειστά μάτια και στην συνθήκη με τη χρήση θόλου και στα δυο κάτω άκρα.

Λέξεις - Κλειδιά: Κέντρο Πίεσης, Προπόνηση Δύναμης, Ασκήσεις Διπλού Στόχο



Ο ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΦΥΛΟ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΗΓΥΡΙΟΥ ΣΤΗ ΒΙΤΣΑ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

Βασδέκης Ν., Γουλιμάρης Δ.

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

PLACE OF RESIDENCE AND GENDER AS DIFFERENTIATING FACTORS ABOUT THE SOCIAL EFFECTS OF VITSA ZAGORI FESTIVAL

N. Vasdekis, D. Goulimaris

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

Email: napovasdekis@gmail.com

Τα πανηγύρια αποτελούν πόλο έλξης για ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού ιδίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Διεξάγονται κατά κύριο λόγο σε υπαίθριους χώρους (π.χ. πλατείες) και συνοδεύονται με γεύμα, δημοτικά τραγούδια και παραδοσιακούς χορούς. Επιπλέον, ενισχύουν την κοινή δράση των φορέων και των πολιτών, προωθούν την κοινωνική ενσωμάτωση και τον διαπολιτισμικό διάλογο, προάγουν την αμοιβαιότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση, διασφαλίζουν την κοινωνική συνοχή και αυξάνουν τη γνώση για τον πολιτισμό της περιοχής που διεξάγεται. Το πανηγύρι της Βίτσας Ζαγορίου αποτελεί μια ξεχωριστή παραδοσιακή εκδήλωση, που πραγματοποιείται κάθε χρόνο και διαρκεί για τρεις ημέρες, ήτοι 14-15-16 Αυγούστου, δίνοντας έμφαση στην παραδοσιακή μουσική, προσελκύοντας πλήθος κόσμου. Η έρευνα έχει ως σκοπό να διερευνήσει κατά πόσο οι κοινωνικές επιδράσεις του τριήμερου πανηγυριού της Βίτσας Ζαγορίου διαφοροποιούνται από το φύλο και τον τόπο κατοικίας των συμμετεχόντων σε αυτό. Στην έρευνα πήραν μέρος 100 άτομα, τα οποία συμμετείχαν στο πανηγύρι της Βίτσας και η επιλογή ήταν τυχαία. Ως χρήση του οργάνου συλλογής δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Δάλλα (2018), με ερωτήσεις κλειστού τύπου, ενώ πραγματοποιήθηκαν στατιστικές αναλύσεις που περιλαμβάνουν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής και t-tests. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι όλες οι πτυχές που συνθέτουν τις κοινωνικές επιδράσεις του πανηγυριού στην τοπική κοινωνία δεν επηρεάστηκαν από το φύλο των συμμετεχόντων. Παράλληλα η αξιολόγηση τους από το σύνολο του δείγματος βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Αναφορικά με τον τόπο κατοικίας των συμμετεχόντων τα αποτελέσματα σχετικά με τον τόπο κατοικίας, έδειξαν ότι οι μόνιμοι κάτοικοι σε σχέση με τους επισκέπτες είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι για τον πολιτισμό του χωριού, θα πρότειναν το πανηγύρι σε συγγενείς και φίλους και πιστεύουν ότι το πανηγύρι αυξάνει τη συμμετοχή της κοινωνίας και των πολιτών. Αντίθετα, οι επισκέπτες σε σχέση με τους μόνιμους κατοίκους εκτιμούν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι το πανηγύρι είναι πηγή υπερηφάνειας για τη Βίτσα και το Ζαγόρι ευρύτερα, και ότι η Βίτσα επωφελήθηκε από το τριήμερο πανηγύρι. Συμπερασματικά, οι κοινωνικές επιδράσεις του πανηγυριού γίνονται αντιληπτές και παράγουν συγκεκριμένα αποτελέσματα στην τοπική κοινωνία.

Λέξεις - Κλειδιά: Χορός, Πανηγύρι, Αξιολόγηση, Κοινωνικές Επιπτώσεις, Βίτσα



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΜΙΚΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΝΗΓΥΡΙΟΥ ΣΤΗ ΒΙΤΣΑ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

Βασδέκης Ν., Γουλιμάρης Δ.

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

EVALUATING THE EFFECTS OF A SMALL-SCALE DANCE EVENT. THE CASE OF VITSA ZAGORI FESTIVAL

N. Vasdekis, D. Goulimaris

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

Email: napovasdekis@gmail.com

Τα πανηγύρια ενεργοποιούν το ανθρώπινο δυναμικό των τοπικών κοινωνιών δίνοντας ευκαιρίες εξωτερίκευσης της τοπικής πολιτιστικής παράδοσης ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη σύσφιξη των κοινωνικών σχέσεων των ανθρώπων. Το πανηγύρι της Βίτσας Ζαγορίου πραγματοποιείται το τριήμερο 14-15-16 Αυγούστου και έχει ενταχθεί από τον Ιούλιο 2023 στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς, σύμφωνα με σύμβαση της Unesco. Είναι το μεγαλύτερο που πραγματοποιείται στο Ζαγόρι, προσελκύοντας κάθε ημέρα πάνω από 1.000 άτομα. Η έρευνα είχε ως σκοπό την αξιολόγηση των οικονομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών επιδράσεων του τριήμερου πανηγυριού στο χωριό της Βίτσας Ζαγορίου. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 100 ενήλικες που συμμετείχαν στο τριήμερο πανηγύρι του Αυγούστου του 2023, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε υπό του πρίσμα του Τριπλού Αποτελέσματος που εισήγαγε πρώτη φορά ο John Elkington και αφορά την ανάλυση της βιωσιμότητας, η οποία βασίστηκε σε τρεις κύριους πυλώνες: οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό. Το όργανο, το οποίο χρησιμοποιήθηκε, για τη συλλογή δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο Δάλλα. Οι ερωτήσεις ήταν χωρισμένες σε τέσσερις ενότητες: Δημογραφικά στοιχεία, Οικονομικές επιπτώσεις, Κοινωνικές επιπτώσεις, Περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων διέθεσε χρηματικό ποσό της τάξης των 200-300 ευρώ για έξοδα πλην διαμονής, ενώ σημαντικό ποσοστό διέμενε σε καταλύματα του χωριού. Στην συντριπτική πλειοψηφία, τα χρήματα δαπανήθηκαν κατά τη διάρκεια του πανηγυριού. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διανυκτέρευσε σε σπίτια καθώς σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν μόνιμοι κάτοικοι και αρκετοί είτε διέθεταν σπίτι στη Βίτσα είτε φιλοξενήθηκαν σε φιλικά σπίτια. Ένα σημαντικό ποσοστό συμμετεχόντων συμμετείχε και τις τρεις βραδιές στο πανηγύρι, ενώ η πλειοψηφία συμμετείχε μία βραδιά. Η επίδραση του πανηγυριού στην τοπική κοινωνία δημιουργεί θετικό κοινωνικό περιβάλλον. Σύμφωνα με την αξιολόγηση των συμμετεχόντων ενισχύεται η υπερηφάνεια, η κοινωνική συμμετοχή και η ευαισθητοποίηση προς τον πολιτισμό ενώ ταυτόχρονα παρέχονται ψυχαγωγικές ευκαιρίες. Η εκτίμηση των συμμετεχόντων αναδεικνύει την ικανοποίηση τους σχετικά με την καθαριότητα, την ηχορύπανση και την ευαισθητοποίηση προς το περιβάλλον, με τη μεγάλη πλειοψηφία να απαντά πως θα συμμετείχε ξανά του χρόνου στο πανηγύρι. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετικός κοινωνικός αντίκτυπος στην τοπική κοινωνία από το τριήμερο πανηγύρι, με περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά το οικονομικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα του.

Λέξεις - Κλειδιά: Χορός, Πανηγύρι, Αξιολόγηση, Επιδράσεις, Βίτσα



ΑΕΡΟΒΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Μύρκος Α.¹, Κοκκίνου Μ.¹, Τζουμάνης Α.¹, Ζαφειρίδης Α.², Δούδα Ε.¹, Σμήλιος Η.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

AEROBIC INTERVAL TRAINING: THE EFFECT OF INTERNAL STRESS AND REPETITION DURATION IN CARDIOVASCULAR AND METABOLIC FUNCTION

A. Myrkos¹, M. Kokkinou¹, A. Tzoumanis¹, A. Zafeiridis², H. Douda¹, I. Smilios¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

Email: aris7tefaa@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση δύο διαλειμματικών προγραμμάτων προπόνησης ίσου συνολικού χρόνου άσκησης με διαφορετική διάρκεια επαναλήψεων και εσωτερικής επιβάρυνσης, στις άμεσες και μακροχρόνιες προσαρμογές σε παραμέτρους της αερόβιας απόδοσης. Είκοσι έξι ασκούμενοι (ηλικίας 20,9 ± 2,3 χρονών), χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στη μία ομάδα εκτελούσαν διαλειμματική άσκηση με διάρκεια επαναλήψεων ίση με το 1/4 του ατομικού χρόνου αντοχής στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και ένταση στο 90% της MAT, έως ότου υποδείκνυαν στην κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης τον αριθμό 17/20 (ΔΠ17). Στην έτερη ομάδα, εκτελούσαν διαλειμματική άσκηση έως την εξάντληση, με διάρκεια επαναλήψεων ίση με το 1/2 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, ένταση στο 90% της MAT (ΔΠ20). Το διάλειμμα και στις δύο ομάδες ήταν παθητικό, με διάρκεια 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την άσκηση. Η κάθε ομάδα εκτελούσε 3 προπονήσεις την εβδομάδα για 6 εβδομάδες. Στην έναρξη και στο τέλος της προπονητικής παρέμβασης μετρήθηκαν η MAT, η VO₂max, η κατανάλωση οξυγόνου, η καρδιακή συχνότητα και η ταχύτητα στο 1ο και 2ο κατώφλι γαλακτικού (ΚΓ1 και ΚΓ2), η κρίσιμη ταχύτητα, η δρομική οικονομία και ο χρόνος αντοχής στο 90, 100 και 110% της MAT. Κατά την εκτέλεση της πρώτης προπόνησης, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από το 80, 90 και 95% της VO₂max ήταν παρόμοιος (p>0,05) στις δύο ομάδες. Και με τα δύο προγράμματα παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση (p<0,05) στη MAT, στην κρίσιμη ταχύτητα, και στην ταχύτητα στο ΚΓ1 και ΚΓ2. Η VO₂max βελτιώθηκε (p<0,05) μεταξύ των δύο ομάδων. Ο χρόνος αντοχής κατά την άσκηση στο 80, 90 και 110% της MAT μειώθηκε μετά από 6 εβδομάδες προπόνησης (p<0,05) στο 80, 90 & 95% της VO₂max κατά την εκτέλεση της πρώτης προπόνησης, η VO₂max βελτιώθηκε μόνο με το πρωτόκολλο ΔΠ17. Η μεγαλύτερη εσωτερική επιβάρυνση (άσκηση έως την εξάντληση) δεν επιφέρει καλύτερες μακροχρόνιες προσαρμογές στην αερόβια απόδοση και πιθανά προκαλεί συσσωρευμένη κόπωση σε μέτρια προπονημένους αθλητές έναντι της εκτέλεσης άσκησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (17/20).

Λέξεις - Κλειδιά: Διαλειμματική Άσκηση, Συνολική Επιβάρυνση, Οξείες Προσαρμογές, Μακροχρόνιες Προσαρμογές



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΥΨΗΛΕΣ Η ΧΑΜΗΛΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΜΥΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΤΥΠΟΥ II

Βεκάκη Ε., Μπάμπουλης Θ., Μπιτζανάκης Ε., Πλατιάς Γ., Σακελλαρίου Ο., Μινοπούλου Ε., Τερζής Γ.

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

RESISTANCE TRAINING WITH LOW VS. HIGH LOADS IN MUSCLES WITH HIGH PERCENTAGE OF MUSCLE FIBERS TYPE II

E. Vekaki, T. Mpampoulis, E. Bitzanakis, G. Platias, O. Sakellariou, E. Minopoulou, G. Terzis

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

Email: eftychia_vek@outlook.com

Η προπόνηση με αντιστάσεις προκαλεί σημαντική ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και της μυϊκής υπερτροφίας. Η μυϊκή δύναμη αναπτύσσεται περισσότερο όταν χρησιμοποιούνται υψηλές αντιστάσεις ενώ η μυϊκή μάζα μπορεί να αυξηθεί με χαμηλά, μέτρια ή υψηλά φορτία όταν η προπόνηση γίνεται μέχρι την στιγμιαία εξάντληση. Οι άνθρωποι σκελετικοί μύες περιέχουν μυϊκές ίνες βραδείας και ταχείας συστολής. Η μυϊκή μάζα των ινών ταχείας αυξάνεται περισσότερο με την προπόνηση αντιστάσεων, συμβάλλοντας περισσότερο στην παραγωγή μυϊκής δύναμης. Ωστόσο, παραμένει ασαφές αν οι μύες που περιέχουν περισσότερες ίνες ταχείας συστολής αναπτύσσονται σε μάζα και δύναμη διαφορετικά με την προπόνηση χαμηλών ή υψηλών αντιστάσεων. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης αντιστάσεων, με υψηλά ή χαμηλά φορτία, στη μυϊκή δύναμη και υπερτροφία του τρικέφαλου βραχιόνιου μυ, ο οποίος περιέχει υψηλότερο ποσοστό μυϊκών ινών ταχείας συστολής συγκριτικά με τις ίνες βραδείας. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 μέτρια γυμνασμένες φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία: $22,3 \pm 4,8$ έτη, μάζα: $60,3 \pm 9,2$ κιλά, άλιπη μάζα $40,8 \pm 5,7$ κιλά, ανάστημα: $164,0 \pm 6,5$ εκ.). Οι δοκιμαζόμενες υποβλήθηκαν σε προπόνηση με αντιστάσεις για 10 εβδομάδες, 2 φορές ανά εβδομάδα εκτελώντας εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα από ύπτια κατάκλιση. Στο ένα άκρο εκτελούσαν 3 σειρές των 20 επαναλήψεων με φορτία 50-55% της μέγιστης δύναμης (1ΜΑΕ) και στο άλλο άκρο 4-6 σειρές των 6-8 επαναλήψεων με φορτία 80-85% 1ΜΑΕ. Ο προπονητικός όγκος ήταν ίδιος για τα δύο άκρα. Αξιολογήθηκαν η μέγιστη δύναμη και η εγκάρσια επιφάνεια του τρικέφαλου βραχιόνιου μυ (υπερηχοτομογραφία), πριν και μετά από την προπονητική περίοδο. Για τη στατιστική ανάλυση αξιολογήθηκε η μέση τιμή, η τυπική απόκλιση και η ποσοστιαία μεταβολή των εξαρτημένων μεταβλητών (T-test), σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Η μέγιστη δύναμη στην έκταση του αγκώνα αυξήθηκε περισσότερο με την προπόνηση των υψηλών φορτίων συγκριτικά με την προπόνηση των χαμηλών ($29,42 \pm 12,13\%$, έναντι $20,82 \pm 7,95\%$, $p = 0,002$). Η εγκάρσια επιφάνεια του μυός αυξήθηκε περισσότερο κατά την προπόνηση με υψηλά φορτία σε σύγκριση με την προπόνηση με χαμηλά φορτία ($35,1 \pm 20,8\%$, έναντι $24,96 \pm 19,90\%$, $p = 0,018$). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ένας μυς με περισσότερες μυϊκές ίνες ταχείας συστολής αναπτύσσεται περισσότερο σε μάζα και δύναμη όταν χρησιμοποιούνται υψηλά φορτία κατά την μακροχρόνια προπόνηση με αντιστάσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Μέγιστη Δύναμη, Τρικέφαλος Βραχιόνιος, Μυϊκή Υπερτροφία



ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΠΟΝΤΩΝ ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Χριστοδουλή Ρ., Καλαϊτσίδης Ν., Κάβουρας Π., Μπερμπερίδου Φ., Σπάσης Α., Σμήλιος Η.

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

ACUTE EFFECTS OF THE EXECUTION OF CLUSTER SETS WITH VARIOUS LOADS ON VERTICAL JUMP HEIGHT AND ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY

R. Christodouli, N. Kalaitzidis, P. Kavouras, F. Berberidou, A. Spassis, I. Smilios

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

Email: rafachri4@phyed.duth.gr

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η επίδραση της εκτέλεσης ημικάθισμάτων με διαλείποντα σετ και με διαφορετικά φορτία στο ύψος του κατακόρυφου άλματος με ταλάντευση και στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ μυ. Δεκατέσσερεις προπονημένοι με αντιστάσεις άνδρες (ηλικίας: $23 \pm 3,9$ ετών, ύψους: $176 \pm 5,2$ cm, σωματικής μάζας: $76,4 \pm 7,4$ kg) ολοκλήρωσαν με τυχαία σειρά 3 πειραματικές συνθήκες που περιλάμβαναν την εκτέλεση: α) 2 σετ των 4 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με ακροστασία με φορτίο 80% της 1ΜΕ με 2 λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στα σετ και 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα ανά 2 επαναλήψεις, β) 2 σετ των 6 επαναλήψεων στο ημικάθισμα με άλμα με φορτίο 40% της 1ΜΕ με 2 λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στα σετ και 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα ανά 3 επαναλήψεις και γ) συνθήκη ελέγχου στην οποία οι ασκούμενοι δεν πραγματοποίησαν άσκηση με αντιστάσεις. Σε κάθε συνθήκη μετρήθηκε το ύψος του κατακόρυφου άλματος με ταλάντευση πριν και μετά από την προθέρμανση καθώς και 1, 3, 5, 7, και 9 λεπτά μετά το τέλος της εκτέλεσης των σετ της άσκησης. Κατά την εκτέλεση των αλμάτων καταγραφόταν η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ μυ. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της χρονικής στιγμής μέτρησης στο ύψος του άλματος ($p < 0,001$) και στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα ($p < 0,05$) μεταξύ των πειραματικών συνθηκών στη μεταβολή του ύψους του κατακόρυφου άλματος και της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας. Συμπεραίνεται ότι η προηγούμενη εκτέλεση 2 διαλειπόντων σετ με χαμηλό (40% της 1ΜΕ) και υπομέγιστο (80% της 1ΜΕ) φορτίο με μικρό αριθμό επαναλήψεων, δεν προκαλεί ούτε αύξηση αλλά ούτε και μείωση της αλτικής ικανότητας στο άμεσο χρονικό διάστημα (1 – 9 min) μετά από την εκτέλεσή τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Διαλείποντα Σετ, Κατακόρυφο Άλμα Με Ταλάντευση, Ηλεκτρομυογραφική Δραστηριότητα



ΟΞΕΙΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΦΡΩΔΗ ΚΥΛΙΝΔΡΟ

Βαλλιανάτου Ν., Κάρτζιου Ε., Καρακύριου Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

ACUTE CHANGES ON SHOULDER RANGE OF MOTION OF ATHLETES WITH THE EXECUTION OF FOAM ROLLER EXERCISES

N. Vallianatou, E. Kartziou, S. Karakyriou, I. Smilios, H. Douda

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

Email: natavall@phyed.duth.gr

Η βελτίωση του επιπέδου της κινητικότητας στην ωμική ζώνη επιδρά θετικά στο εύρος κίνησης των άνω άκρων και συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου τραυματισμού. Η χρήση του αφρώδους κυλίνδρου (foam roller) φαίνεται να αποτελεί ένα μέσο άμεσης βελτίωσης της ευλυγισίας στα κάτω άκρα με περιορισμένο όμως αριθμό μελετών για τα άνω άκρα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις οξείες προσαρμογές στην ευλυγισία της ωμικής ζώνης σε αθλητές μετά την εφαρμογή προγράμματος ασκήσεων με χρήση αφρώδους κυλίνδρου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δώδεκα ($n=12$) αθλητές (ηλικίας: $19,41 \pm 1,62$ yrs, προπονητικής ηλικίας: $13,83 \pm 1,64$ yrs, σωματικού βάρους: $73,1 \pm 7,74$ kg, ύψους: $1,81 \pm 0,07$ m, % σωματικού λίπους: $11,98 \pm 1,23$) που ακολούθησαν σε διαφορετική ημέρα πρωτόκολλο με τις παρακάτω συνθήκες: α) συνθήκη foam roller και β) συνθήκη ελέγχου. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο “Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης” της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του ΔΠΘ. Η σύσταση του σώματος των συμμετεχόντων προσδιορίστηκε με λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπέδησης, Tanita MC-780 MA-N (III). Η ευλυγισία της ωμικής ζώνης αξιολογήθηκε με τη δοκιμασία ανύψωσης ώμων και με τη δοκιμασία Back-Scratch. Το ασκησιολόγιο, που πραγματοποιήθηκε με την χρήση αφρώδους κυλίνδρου (15×60 cm) μεσαίας πυκνότητας περιελάμβανε έξι ασκήσεις που αφορούσαν στον τρικέφαλο βραχιόνιο, τον πλατύ ραχιαίο, τον μείζονα θωρακικό, τις μυϊκές ομάδες της πρόσθιας πλευράς του ώμου, του άνω και κάτω μέρους της πλάτης. Οι συμμετέχοντες, αφού προηγήθηκε συνεδρία εξοικείωσης, εκτελούσαν υπό καθοδήγηση δύο σετ των δέκα επαναλήψεων/ρολαρισμάτων για την κάθε μυϊκή ομάδα. Η ευλυγισία της ωμικής ζώνης αξιολογήθηκε στη αρχή της κάθε συνθήκης και το τέλος μετά από 1min, 5min και 10min. Από την ανάλυση των δεδομένων φαίνεται ότι οι τιμές στη δοκιμασία ανύψωσης των ώμων και Back-Scratch αυξήθηκαν στατιστικά σημαντικά ($p < 0,05$) με τη συνθήκη ελέγχου. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι η χρήση του αφρώδους κυλίνδρου επιφέρει άμεσες θετικές προσαρμογές στην κινητικότητα της άρθρωσης των ώμων γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της επίδοσης των αθλητών στα διάφορα αθλήματα.

Λέξεις - Κλειδιά: Foam Roller, Ευλυγισία, Άνω Άκρα, Επίδοση

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΕΡΗΣΗΣ ΥΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΣΧΥ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Λαδιάς Ε.¹, Παναγιώτου Γ.¹, Μπογδάνης Γ.²

¹Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Τμήμα Επιστημών Ζωής Λευκωσία, Κύπρος

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

EFFECTS OF SLEEP DEPRIVATION ON ANAEROBIC POWER AND CAPACITY OUTPUT AND REACTION TIME IN TEAM SPORTS ATHLETES

E. Ladias¹, G. Panayiotou¹, G. Bogdanis²

¹European University Cyprus, Department of Life Sciences, Nicosia, Cyprus

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: vaqqelisladias12@gmail.com

Αθλητές ομαδικών αθλημάτων ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οξεία αποστέρηση ύπνου πριν από αγώνες. Περιορισμένος αριθμός μελετών έχουν επικεντρωθεί στις επιπτώσεις στην απόδοση της οξείας αποστέρησης ύπνου μέσω καθυστερημένης κατάκλισης, καταλήγοντας σε αντιφατικά ευρήματα. Στην παρούσα εργασία εξετάστηκε η επίδραση της αποστέρησης ύπνου στην αναερόβια ισχύ και ικανότητα και στην αντιδραστική ικανότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν δεκαέξι (n=16) καλά προπονημένοι άρρενες αθλητές χειροσφαίρισης υψηλού επιπέδου (ηλικία: 22.4±5.9 yrs, ύψος: 179.2±4.5 cm, βάρος: 82.7±7.0 kg). Οι αθλητές συμμετείχαν σε δύο τυχαιοποιημένες και ισοσταθμισμένες συνθήκες: κανονικής διάρκειας ύπνου (ΚΥ) και μερικής (περιορισμός διάρκειας κατά 50%) αποστέρησης ύπνου (ΑΥ) μέσω καθυστερημένης έναρξης ύπνου. Στις 8:00 π.μ. της επόμενης ημέρας κάθε συνθήκης, εκτέλεσαν μέγιστη κυκλοεργομετρική δοκιμασία 30 δευτερολέπτων (Wingate Test) με εξωτερική αντίσταση 7.5% της σωματικής τους μάζας, όπου προσδιορίστηκε η μέγιστη, μέση και ελάχιστη ισχύς, ο δείκτης κόπωσης και η συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα. Αξιολογήθηκε επίσης η αντιδραστική ικανότητα σε οπτικό ερέθισμα. Η στατιστική ανάλυση έγινε μέσω του κριτηρίου t (t-test) για εξαρτημένα δείγματα και ανάλυσης κατά Bayes. Η οξεία αποστέρηση ύπνου κατά 50% δεν είχε καμία επίδραση στη μέγιστη ισχύ (ΚΥ: 1081±184w vs ΑΥ: 1068±158w, p=0.68), στη μέση ισχύ (ΚΥ: 708±80w vs ΑΥ: 707±81w, p=0.95), στην ελάχιστη ισχύ (ΚΥ: 400±70w vs ΑΥ: 402±62w, p=0.83), στο δείκτη κόπωσης (ΚΥ: 62.3±7.7% vs ΑΥ: 61.5±9.8%, p=0.95) και στη μέγιστη συγκέντρωση γαλακτικού (ΚΥ: 12.8±2.4 vs. ΑΥ: 13.3±2.5 mmol/L, p=0.44). Αντίθετα, η αποστέρηση ύπνου συνετέλεσε στη μείωση των αντιδραστικών επαφών με τους φωτεινούς σηματοδότες κατά 8.8% (ΚΥ: 42.1±1.9 επαφές vs ΑΥ: 38.4±1.9 επαφές, p<0.001) και στην αύξηση του μέσου χρόνου αντίδρασης κατά 16.1% (ΚΥ: 0.415±0.033s vs ΑΥ: 0.480±0.041s, p<0.001) συγκριτικά με τη συνθήκη κανονικού ύπνου. Συμπερασματικά, η αποστέρηση ύπνου κατά 50% μέσω καθυστερημένης έναρξης δεν φαίνεται να επηρεάζει την αναερόβια ισχύ και ικανότητα, τον δείκτη κόπωσης και τη μέγιστη συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα μετά από μέγιστη αναερόβια προσπάθεια. Επιδρά, ωστόσο, αρνητικά στην αντιδραστική ικανότητα αθλητών ομαδικών αθλημάτων στα οποία αποτελεί βασικό συστατικό απόδοσης.

Λέξεις - Κλειδιά: Αποστέρηση Ύπνου, Αναερόβια Απόδοση, Αναερόβια Ικανότητα



A CASE STUDY OF THE SHORT-TERM CHANGES IN ENDURANCE CAPACITY AND BODY COMPOSITION FOLLOWING PROLONGED LOW-INTENSITY SKI TREKKING IN AN ARCTIC REGION

E. Jarstad¹, H. Felberg², A. Mamen¹

¹Kristiania University College, School of Health Sciences, Oslo, Norway

²Kostholdsendring AS

Email: even.jarstad@kristiania.no

The short-term exercise effects of prolonged low-intensity ski trekking (LIST) while hauling a supply sledge is poorly documented in well-trained recreational athletes. Therefore, the purpose of this case study was to assess ski trek-simulated performance and aerobic endurance (treadmill walking while pulling 12.5-kg weights), in addition to body composition (bioelectrical impedance analysis), in two highly aerobically fit males (maximal oxygen uptake ($\dot{V}O_{2\max}$) of $>60 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) before and after a self-selected, unsupported ski expedition in Svalbard (Norway). It was also an aim to evaluate energy intake prior to, and during, the expedition. Results showed that the two participants performed LIST while hauling $\sim 80\text{-kg}$ supply sledges ~ 7 hours·day⁻¹ for 23 days at a mean velocity of $\sim 4 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$, corresponding to a relative exercise intensity of $\sim 60\%$ maximal heart rate, during the expedition. Energy intake increased from $\sim 2600 \text{ kcal}\cdot\text{day}^{-1}$ prior to the study, to $\sim 5100 \text{ kcal}\cdot\text{day}^{-1}$ during the expedition. Relative contribution of energy from carbohydrates, fat and protein changed from $\sim 50\%$, $\sim 30\%$, and $\sim 20\%$ prior to the study, to $\sim 33\%$, $\sim 51\%$, and $\sim 16\%$, respectively, during the expedition. Body mass decreased by 5–8% ($\sim 4\text{--}7 \text{ kg}$), mainly due to loss in fat mass of 30–37% ($\sim 5 \text{ kg}$). Time to exhaustion increased by 11–17% and 3–9% during a $\sim 5\text{-min}$ and $\sim 45\text{-min}$ stepwise treadmill walking test, respectively. $\dot{V}O_{2\max}$ did not change in absolute values ($\text{L}\cdot\text{min}^{-1}$), but increased by 8% in relative terms ($\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) in one of the two participants. LT $\% \dot{V}O_{2\max}$ and LT incline increased by 12–13% and 39–69%, respectively, whereas no change in work economy (oxygen cost expressed as $\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{m}^{-1}$), nor substrate utilization (pulmonary respiratory gas-exchange ratio), were observed. The mean velocity during the expedition ($\sim 4 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$) corresponded to the speed on the treadmill ($4 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$) with the lowest oxygen cost ($\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{m}^{-1}$). In conclusion, three weeks of prolonged LIST can enhance performance due to loss of body mass and increased fractional utilization of $\dot{V}O_{2\max}$. Furthermore, such an event can cause a leaner body composition without notable loss of fat-free mass. It also appear that well-trained ski trekkers instinctively prefer the speed with the lowest energy cost during LIST.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ski Expedition, Low-Intensity Exercise, Ski Trek-Simulated Performance, Maximal Oxygen Uptake, Lactate Threshold, Oxygen Cost, Macronutrients, Fat Mass*



ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΕΜΜΕΣΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ

Παναγιώτου Γ.¹, Διαμαντή Β.¹, Βογαζιανός Π.¹, Μπογδάνης Γ.²

¹Πρόγραμμα Αθλητικής Επιστήμης & Φυσικής Αγωγής, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία, Κύπρος

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

VALIDITY OF INDIRECT HEART RATE RECORDING METHODS DURING PROGRESSIVELY INCREASED LOAD IN ENDURANCE AND RESISTANCE EXERCISE

G. Panayiotou¹, V. Diamanti¹, P. Vogazianos¹, G. Bogdanis²

¹Sports Science & Physical Education Program, Department of Life Sciences, School of Sciences, European University Cyprus, Nicosia, Cyprus

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: G.Panayiotou@euc.ac.cy

Μέσω της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) προσδιορίζονται αποκρίσεις τόσο κατά την ηρεμία όσο και κατά την άσκηση. Η παρούσα μελέτη εξέτασε την εγκυρότητα διαφορετικών μεθοδολογιών μέτρησης της καρδιακής συχνότητας κατά την αερόβια άσκηση και κατά την άσκηση αντιστάσεων, σε ένα εύρος επιβαρύνσεων που κυμάνθηκαν από μέτρια έως μέγιστη. Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα φοιτητές Αθλητικής Επιστήμης, ηλικίας: 22.7±1.6 ετών, σωματικής μάζας: 74.0±9.2 kg, σωματικού ύψους: 177.4±6.8 cm επιπέδου φυσικής δραστηριότητας: 3477.6± 1670.1 met·min⁻¹·wk⁻¹. Μέσω τυχαιοποίησης και ισοστάθμισης συνθηκών, με μία εβδομάδα ανάπαυλας ανά συνθήκη, καταγράφηκε η ΚΣ κατά το τρέξιμο στον εργοδιάδρομο σε εντάσεις 60%-100% HRmax, και κατά την άσκηση δύναμης με επιβαρύνσεις 60%-100% 1RM. Ως μέθοδος-κριτήριο ορίστηκε η ηλεκτροκαρδιογραφία 12 επαγωγών (12 lead ECG) και συγκρίθηκε με τις ακόλουθες μεθόδους: ηλεκτροκαρδιογραφία μίας επαγωγής (1 lead ECG), φωτοπληθυσμιογραφία καρπού (PPG), οξυμετρία δεξιού χεριού (oximetry) και ψηλάφηση κερκιδικής αρτηρίας. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού IBM SPSS Statistics όπου προσδιορίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν δυο αντίστροφα μοτίβα διακύμανσης της εγκυρότητας ανάμεσα στις καταγραφές ΚΣ κατά την αερόβια άσκηση και την άσκηση αντιστάσεων. Συγκεκριμένα, κατά την αερόβια άσκηση η εγκυρότητα μειωνόταν όσο αυξάνονταν η ένταση της άσκησης (r60%HRmax: 0.72 – 0.90, p: <0.001, r70%HRmax: 0.73 – 0.92, p: <0.001, r80%HRmax: 0.58 – 0.89, p: <0.001, r90%HRmax: 0.42 – 0.81, p: <0.05, r100%HRmax: 0.08 – 0.57, p: >0.05) ενώ κατά την άσκηση αντιστάσεων η εγκυρότητα αυξάνονταν όσο αυξάνονταν η επιβάρυνση (r60%1RM: 0.28 – 0.93, p: <0.001, r70%1RM: 0.43 – 0.93, p: <0.05, r80%1RM: 0.62 – 0.84, p: <0.01, r90%1RM: 0.61 – 0.90, p: <0.001, r100%1RM: 0.65 – 0.93, p: <0.001). Στην αερόβια άσκηση, την υψηλότερη εγκυρότητα παρουσίασε η μέθοδος της ψηλάφησης (rav.. = 0.77) με τις υπόλοιπες μεθόδους να βρίσκονται περίπου στο ίδιο μέτριο επίπεδο (rav. = 0.63 – 0.66). Η μέθοδος της ψηλάφησης ήταν επίσης η εγκυρότερη κατά την άσκηση αντιστάσεων (rav. = 0.91), με τη μέθοδο 1 lead ECG (rav. = 0.86) να ακολουθεί, και τις μεθόδους PPG (rav.= 0.54) και οξυμετρίας (rav. = 0.57) να έπονται. Συμπερασματικά, φαίνεται πως παρά την ανάπτυξη διαφόρων τεχνολογιών καταγραφής της ΚΣ άσκησης, αυτές εμφανίζουν χαμηλή εγκυρότητα σε σύγκριση με την παραδοσιακή τεχνική της ψηλάφησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Καρδιακή Συχνότητα, Αερόβια Άσκηση, Άσκηση Αντιστάσεων, Ηλεκτροκαρδιογραφία, Φωτοπληθυσμιογραφία, Ψηλάφηση



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΡΟΜΕΩΝ 400 Μ ΚΑΙ 800 Μ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Μπελεχρός Ν., Ζαχαρόγιαννης Η., Μπογδάνης Γ., Παραδείσης Γ.

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

DIFFERENCES BETWEEN 400 M AND 800 M RUNNERS AT AEROBIC ABILITY AND FORCE-VELOCITY CHARACTERISTICS

N. Belechris, E. Zacharogiannis, G. Bogdanis, G. Paradisis

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

Email: nikosbele@phed.uoa.gr

Στον χώρο του κλασικού αθλητισμού, ο τρόπος προπόνησης μεταξύ δρομέων ταχύτητας και αντοχής διαφέρει και ειδικά μεταξύ 400 και 800 m. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές τους στην αερόβια ικανότητα και ταχυδυναμικά χαρακτηριστικά. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 υγιείς άνδρες δρομείς και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, Αντοχής (END ύψος 179.78 ± 5.53 , βάρος 68.62 ± 4.95 , λίπος : 9.41 ± 1.95 , ηλικία: 21.42 ± 2.19) και Σπριντ (SPR ύψος 177.08 ± 4.79 , βάρος 73.82 ± 5.95 , λίπος : 11.33 ± 1.63 , ηλικία: 20.81 ± 1.67) βάσει του αγωνίσματος τους. Στην 1η συνεδρία, αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά τους και ολοκλήρωσαν πρωτόκολλο προοδευτικής επιβάρυνσης VO_{2max} για τον υπολογισμό αερόβιων χαρακτηριστικών. Στην 2η συνεδρία, ολοκλήρωσαν σπριντ 60 m για τον ορισμό ταχυδυναμικών μεταβλητών, (μέγιστη ταχύτητα (v_{max}), θεωρητική δύναμη (F_0), θεωρητική ταχύτητα (v_0), μέγιστη ισχύς (P_{max}), αναλογία δυνάμεων (RF_{max}) και μείωση της (DRF)) τους. Σε MANOVA αερόβιας απόδοσης των αθλητών, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($p < 0.001$) και σε ANOVA φάνηκαν σημαντικές επιδράσεις σε κάθε εξαρτημένη μεταβλητή (VO_{2max} (END = 64.14 ml/kg/min, SPR = 54.61 ml/kg/min, $\delta = 14.86\%$, $p < 0.001$), vVO_{2max} (END = 20.25 km/h, SPR = 16.41 km/h, $\delta = 18.93\%$, $p < 0.001$), Ταχύτητα Κατωφλίου (END = 16.11 km/h, SPR = 12.73 km/h, $\delta = 20.99\%$, $p < 0.001$) και Αναερόβια Εφεδρεία Ταχύτητας ($\delta = 29.80\%$, $p < 0.001$)). Σε MANOVA που εξέτασε ταχυδυναμικές μεταβλητές, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ($p = 0.392$). Στις ANOVA, παρατηρήθηκε ότι οι ομάδες είχαν σημαντική επίδραση στην F_0 (END = 6.37 N/kg, SPR = 7.86 N/kg, $\delta = 23.46\%$, $p < 0.05$), στην P_{max} (END = 14.97 W/kg, SPR = 19.13 W/kg, $\delta = 27.79\%$, $p < 0.01$) και στην RF_{max} ($\delta = 8.72\%$, $p < 0.05$). Ωστόσο, δεν βρέθηκαν σημαντικές επιδράσεις για την v_{max} (END = 9.35 m/s-1, SPR = 9.85 m/s-1), v_0DRF , και στην απόδοση (END = 7.85 s, SPR = 7.43 s) τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν σημαντικές διαφορές στην αερόβια ικανότητα των ομάδων, αλλά χωρίς διαφορές στην v_{max} με σημαντικές διαφορές να παρουσιάζονται σε μεταβλητές που εμπεριέχουν την παραγόμενη δύναμη.

Λέξεις - Κλειδιά: VO_{2max} , Δρομείς, Κλασικός Αθλητισμός, Αερόβια Ικανότητα, Ταχυδυναμικές Μεταβλητές



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΦΡΩΔΟΥΣ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Κάρτζιου Ε., Βαλλιανάτου Ν., Καρακύριου Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

THE EFFECTS OF FOAM ROLLER AND DYNAMIC STRETCHING EXERCISES ON JUMP PERFORMANCE OF ATHLETES

E. Kartziou, N. Vallianatou, S. Karakyriou, I. Smilios, H. Douda

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

Email: elenkart1@phyed.duth.gr

Η θετική άμεση επίδραση της χρήσης δυναμικών διατάσεων στην επίδοση αθλημάτων στα οποία απαιτείται αυξημένη ισχύ και κινητικότητα έχει διαπιστωθεί από πληθώρα ερευνών. Η χρήση όμως του αφρώδους κυλίνδρου (Foam Roller), που χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια από τους αθλητές, ως μέσο ενεργητικής μυοπεριτονιακής μάλαξης και εκτέλεσης βασικών ασκήσεων για την αύξηση της κινητικότητας και της νευρομυϊκής συναρμογής δεν έχει αποσαφηνιστεί πλήρως. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την επίδραση διαφορετικών πρωτοκόλλων άσκησης με την χρήση αφρώδους κυλίνδρου και δυναμικών διατάσεων στην αλτικότητα αθλητών. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δώδεκα ($n=12$) αθλητές (ηλικίας: $19,41 \pm 1,62$ yrs, προπονητικής ηλικίας: $13,83 \pm 1,64$ yrs, σωματικού βάρους: $73,1 \pm 7,74$ kg, ύψους: $1,81 \pm 0,07$ m, σωματικού λίπους: $11,98 \pm 1,23\%$), με συχνότητα προπόνησης ≥ 4 φορές την εβδομάδα, που ακολούθησαν σε διαφορετική ημέρα πρωτόκολλο με τις παρακάτω συνθήκες: Α) Συνθήκη ελέγχου και Β) Συνθήκη foam roller Γ) Συνθήκη με δυναμικές διατάσεις και foam roller. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του ΔΠΘ. Η σύσταση του σώματος των συμμετεχόντων προσδιορίστηκε με λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπέδησης, Tanita MC-780 MA-N (III). Η αλτική ικανότητα αξιολογήθηκε στην αρχή της κάθε συνθήκης και το τέλος με την καταγραφή της καλύτερης επίδοσης στην εκτέλεση τριών κάθετων αλμάτων από ημικάθισμα (CMJ), χρησιμοποιώντας το σύστημα OptoJump Next. Η συνθήκη με τη χρήση αφρώδους κυλίνδρου (15×60 cm) μεσαίας πυκνότητας περιελάμβανε πέντε ασκήσεις μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης για τον γαστροκνήμιο, τον οπίσθιο μηριαίο, τον μείζονα γλουτιαίο, τον υποκνημίδιο και τον ορθό μηριαίο (2 σετ X 10 επαναλήψεις/ρολαρίσματα). Το συνδυαστικό πρωτόκολλο αποτελούνταν από το ασκησιολόγιο με το foam roller που το διαδεχόταν η εκτέλεση πέντε δυναμικών διατάσεων (2 σετ X 10 επαναλήψεις) για τις αντίστοιχες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων. Η κάθε συνθήκη διαρκούσε 40-45 λεπτά. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε ότι η συνθήκη foam roller με δυναμικές διατάσεις παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση ($+6,07\%$, $p=0,05$) και την συνθήκη ελέγχου ($+0,25\%$, $p>0,05$). Επίσης, δε σημειώθηκαν στατιστικές σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών πρωτοκόλλων ($p>0,05$). Η χρήση του αφρώδους κυλίνδρου μάλαξης στα κάτω άκρα δε φαίνεται να βελτίωσε την αλτικότητα αθλητών αλλά συνιστάται ο συνδυασμός ασκήσεων με foam roller και δυναμικές διατάσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση, Δυναμικές Διατάσεις, Ισχύς



ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Καλαϊτσίδης Ν., Χριστοδουλή Ρ., Κάβουρας Π., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η.

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

CHANGES IN ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY IN TRAINED AND UNTRAINED SUBJECTS DURING THE EXECUTION OF RESISTANCE EXERCISE

N. Kalaitsidis, R. Christodouli, P. Kavouras, A. Spassis, H. Douda, I. Smilios

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

Email: nikkalaitsidis10@gmail.com

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της μεταβολής της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας μεταξύ προπονημένων και απροπόνητων ατόμων κατά τη διάρκεια εκτέλεσης άσκησης με αντιστάσεις. Οι δοκιμαζόμενοι ήταν 21 υγιείς άντρες (ηλικίας: $21,6 \pm 1,4$ ετών, ύψους: $179,3 \pm 7$ cm, και βάρους: $80,7 \pm 14,5$ Kg) οι οποίοι χωρίστηκαν σε μία ομάδα προπονημένων ατόμων ($n=10$) και σε μία ομάδα απροπόνητων ατόμων ($n=11$). Και οι δύο ομάδες πραγματοποίησαν στην άσκηση «έκταση γόνατος» 4 σετ των 10 επαναλήψεων στο 60% της μίας μέγιστης επανάληψης με 2 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των σετ. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης καταγράφηκαν και αναλύθηκαν η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ μυός και η γωνιακή ταχύτητα έκτασης της κνήμης τόσο κατά τη μειομετρική όσο και κατά την πλειομετρική φάση της κίνησης. Κατά την εκτέλεση του προγράμματος άσκησης οι απροπόνητοι εμφάνισαν υψηλότερη ($p<0,05$) ταχύτητα εκτέλεσης κίνησης από τους προπονημένους στο 3ο και στο 4ο σετ τόσο στη μειομετρική όσο και στην πλειομετρική φάση των επαναλήψεων. Η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ μυ αυξήθηκε ($p<0,05$) κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των σετ, τόσο στους προπονημένους όσο και στους απροπόνητους, αλλά ήταν υψηλότερη στους απροπόνητους και στη μειομετρική ($p=0,09$) και στην πλειομετρική ($p=0,03$) φάση της κίνησης. Κατά την εκτέλεση άσκησης με αντιστάσεις τα απροπόνητα άτομα φαίνεται να εμφανίζουν μεγαλύτερη αύξηση της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας υποδηλώνοντας υψηλότερη ενεργοποίηση του μυός από το νευρικό σύστημα.

Λέξεις - Κλειδιά: Ηλεκτρομυογραφία, Άσκηση Με Βάρη, Προπονητικό Επίπεδο



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΜΕ ΜΕΤΡΙΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΕ ΜΥΕΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ

Σακελλαρίου Ο., Μπάμπουλης Θ., Βεκάκη Ε., Μπιτζανάκης Ε., Πλατιάς Γ., Μινοπούλου Ε., Τερζής Γ.

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

MODERATE-LOAD RESISTANCE TRAINING IN MUSCLES WITH DIFFERENT MUSCLE FIBER TYPE DISTRIBUTION

O. Sakellariou, T. Mpampoulis, E. Vekaki, E. Bitzanakis, G. Platias, E. Minopoulou, G. Terzis

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

Email: olympiasakel19@gmail.com

Η μυϊκή δύναμη αναπτύσσεται περισσότερο όταν χρησιμοποιούνται αντιστάσεις με υψηλά φορτία, ενώ η μυϊκή μάζα μπορεί να αυξηθεί με χαμηλά, μέτρια ή υψηλά φορτία, όταν η προπόνηση γίνεται μέχρι τη στιγμιαία εξάντληση. Οι άνθρωποι σκελετικοί μύες περιέχουν βραδείας και ταχείας συστολής μυϊκές ίνες. Ωστόσο, δεν γνωρίζουμε αν οι μύες με περισσότερες ίνες βραδείας συστολής αναπτύσσονται διαφορετικά σε δύναμη και μάζα σε σύγκριση με μύες, οι οποίοι περιέχουν περισσότερες ίνες ταχείας συστολής. Οι εκτεινόντες του αγκώνα περιέχουν υψηλότερο ποσοστό ινών ταχείας συστολής σε σύγκριση με τους καμπτήρες του αγκώνα. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της προπόνησης με αντιστάσεις με μέτρια φορτία, στη μυϊκή δύναμη και μάζα των καμπτήρων και εκτεινόντων του αγκώνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 22 φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής χωρίς προηγούμενη συστηματική εμπειρία στην προπόνηση με αντιστάσεις (ηλικία: $21,7 \pm 4,8$ έτη, ανάστημα: $164,0 \pm 6,4$ εκατοστά, μάζα: $60,2 \pm 9,1$ κιλά). Οι δοκιμαζόμενες υποβλήθηκαν σε προπόνηση με αντιστάσεις για 10 εβδομάδες, 2 φορές/εβδομάδα εκτελώντας κάμψεις αγκώνα με αλτήρα από όρθια θέση και εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα από ύπτια κατάκλιση. Εκτελούσαν 3 σειρές των 20 επαναλήψεων με φορτία 50-55% της μέγιστης δύναμης (1MAE) με το ένα άκρο, με προοδευτικά αυξανόμενο φορτίο. Πριν και μετά από το τέλος της περιόδου προπόνησης αξιολογήθηκαν η μέγιστη δύναμη (1MAE) στην κάμψη και έκταση αγκώνα και η εγκάρσια επιφάνεια των καμπτήρων και των εκτεινόντων του αγκώνα με υπερηχοτομογραφία. Για τη στατιστική ανάλυση αξιολογήθηκε η μέση τιμή, η τυπική απόκλιση και η ποσοστιαία μεταβολή των εξαρτημένων μεταβλητών (t-test), σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Η μέγιστη δύναμη των καμπτήρων και των εκτεινόντων του αγκώνα αυξήθηκε παρόμοια με την προπόνηση αντιστάσεων ($19,95 \pm 8,4\%$, έναντι $20,82 \pm 7,9\%$, $p = 0,7$). Η αύξηση της εγκάρσιας επιφάνειας των καμπτήρων του αγκώνα, επίσης, δεν διέφερε σημαντικά από την αύξηση της εγκάρσιας επιφάνειας των εκτεινόντων του αγκώνα ($16,38 \pm 8,7\%$, έναντι $24,96 \pm 19,9\%$, $p = 0,07$). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η μακροχρόνια προπόνηση με αντιστάσεις με μέτρια φορτία έχει παρόμοια επίδραση στην αύξηση της μέγιστης δύναμης και της εγκάρσιας επιφάνειας σε μύες, οι οποίοι θεωρητικά περιέχουν διαφορετική ποσοστιαία κατανομή μυϊκών ινών ταχείας και βραδείας συστολής.

Λέξεις - Κλειδιά: Μυϊκή Δύναμη, Μυϊκή Μάζα, Καμπτήρες Αγκώνα, Εκτεινόντες Αγκώνα



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

Νάκου Ε., Μπάμπουλης Θ., Σακελλαρίου Ο., Μπιτζανάκης Ε., Πλατιάς Γ., Μινοπούλου Ε., Τερζής Γ.

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

EFFECT OF RESISTANCE TRAINING TO MOMENTARY FAILURE ON LOCAL MUSCULAR ENDURANCE

E. Nakou, T. Mpampoulis, O. Sakellariou, E. Bitzanakis, G. Platias, E. Minopoulou, G. Tetzis

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

Email: nakoure@gmail.com

Η άσκηση με αντιστάσεις με μέτρια φορτία και υψηλό αριθμό επαναλήψεων μπορεί να αυξήσει την τοπική μυϊκή αντοχή. Ωστόσο, παραμένει ασαφές αν η άσκηση για την βελτίωση της τοπικής μυϊκής αντοχής πρέπει να γίνεται μέχρι την στιγμιαία εξάντληση σε κάθε σειρά ώστε να βελτιωθεί αποτελεσματικά αυτή η ικανότητα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα στην ανάπτυξη της τοπικής μυϊκής αντοχής, δύο προπονητικών προγραμμάτων με αντιστάσεις φτάνοντας ή όχι ως τη στιγμιαία αποτυχία σε κάθε σειρά. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 νεαροί/ες φοιτητές/τριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία $22,0 \pm 3,5$ έτη, μάζα $73,7 \pm 10,5$ kg, ανάστημα $1,76 \pm 0,07$ m, λίπος $19,4 \pm 4,7\%$), χωρίς εμπειρία στην συστηματική άσκηση με αντιστάσεις. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε άσκηση με αντιστάσεις για 4 εβδομάδες, 3 φορές κάθε εβδομάδα, αποκλειστικά με ωθήσεις κάτω άκρων από καθιστή θέση, με φορτίο 50% της μέγιστης δύναμης. Κάθε προπόνηση, μετά από σύντομη προθέρμανση, ξεκινούσε με 2 σειρές για το ένα άκρο (με τυχαιοποίηση του κυρίαρχου), έως την στιγμιαία εξάντληση, με διάλειμμα 2 λεπτά μεταξύ των σειρών. Στη συνέχεια, το αντίθετο άκρο εκτελούσε τον συνολικό αριθμό επαναλήψεων που εκτελέστηκαν μέχρι την στιγμιαία εξάντληση, μοιρασμένο σε 4 σειρές, χωρίς να φτάνει στην εξάντληση σε κάθε σειρά. Ο προπονητικός όγκος ήταν ίδιος και για τα δύο άκρα. Πριν και μετά από την προπονητική περίοδο, μετρήθηκε ο μέγιστος αριθμός επαναλήψεων με το αρχικό 50% της μέγιστης δύναμης για κάθε άκρο. Η ποσοστιαία μεταβολή στον αριθμό των επαναλήψεων για κάθε άκρο, πριν και μετά την προπονητική περίοδο συγκρίθηκε με t-test ($p \leq 0,05$). Το άκρο το οποίο προπονήθηκε ως την στιγμιαία εξάντληση βελτίωσε σημαντικά την τοπική μυϊκή αντοχή (πριν $31,1 \pm 8,0$ επαναλήψεις, μετά $63,5 \pm 15,6$ επαναλήψεις, $p < 0,05$). Βελτίωση σημείωσε και το άκρο που δεν προπονήθηκε ως την στιγμιαία εξάντληση (πριν $33,5 \pm 8,3$ επαναλήψεις, μετά $56,9 \pm 15,4$ επαναλήψεις, $p < 0,05$). Συμπερασματικά, και τα δύο προπονητικά προγράμματα βελτίωσαν σημαντικά την τοπική μυϊκή αντοχή, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Η προπόνηση για τη βελτίωση της τοπικής μυϊκής αντοχής μπορεί να γίνει αποτελεσματικά χωρίς την εκτέλεση κάθε σειράς μέχρι την στιγμιαία εξάντληση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς ή υπερπροπόνηση.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπόνηση Με Αντιστάσεις, Μυϊκή Δύναμη, Μυϊκή Μάζα, Προπονητικός Όγκος



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Αρβανίτη Θ.¹, Αγγελίδης Σ.¹, Καγιόγλου Ο.¹, Τσιόκανος Α.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

PHYSICAL CONDITION EVALUATION AND COMPARISON AMONG STUDENTS FROM THE PRODUCTIVE SCHOOLS OF THE MILITARY ACADEMY

T. Arvaniti¹, S. Angelidis¹, O. Kagioglou¹, A. Tsiokanos²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: ppolarv@gmail.com

Η αξιολόγηση και παρακολούθηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης συνιστούν σημαντικό δείκτη ικανότητας άσκησης των καθηκόντων των σπουδαστών που φοιτούν στις σχολές των ενόπλων δυνάμεων. Η αξιολόγηση επομένως χαρακτηριστικών που συνδέονται με τη λειτουργική ικανότητά τους, αποτελεί σημαντικό παράγοντα εκτίμησης των φυσικών ικανοτήτων και της υγείας των σπουδαστών. Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση και σύγκριση της φυσικής κατάστασης των φοιτητών της Σχολής Υπαξιωματικών του Ελληνικού Στρατού της Σχολής Τρικάλων, πρώτου και τρίτου έτους. Άρρενες φοιτητές ακολούθησαν το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης της σχολής που περιελάμβανε ανάπτυξη του βασικού επιπέδου καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυοσκελετικής δύναμης κατά το πρώτο έτος, με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση κατά το τρίτο. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 75 φοιτητές ηλικίας 18-21 έτη, 35 πρωτοετείς (ομάδα Α) και 40 τριτοετείς (ομάδα Β). Σε όλο το δείγμα της μελέτης διενεργήθηκε σωματομετρικός έλεγχος, ενώ οι εξεταζόμενοι αξιολογήθηκαν ως προς τη φυσική τους κατάσταση σε πέντε δοκιμασίες της δέσμης Eurofit και περιελάμβανε παλίνδρομο τεστ αντοχής, σπριντ 30 μέτρων, κατακόρυφο άλμα σε ύψος με προπαρασκευαστική κίνηση (CMJ), δύναμη χειρολαβής (grip strength) και τεστ ευλυγισίας κατά την έναρξη και λήξη της μελέτης. Μετά τη λήξη των μετρήσεων δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (πρωτοετών-τριτοετών) με εξαίρεση το κατακόρυφο άλμα καθώς η ομάδα Β φάνηκε να βελτιώνει την επίδοσή της συγκριτικά με την ομάδα Α ($34,4 \pm 5,7$ vs $30,1 \pm 5,5$, $p < 0,05$). Επίσης διαπιστώθηκε συσχέτιση της δοκιμασίας του σπριντ 30 m με τις δοκιμασίες αντοχής ($r = -0,35$, $p < 0,01$), δύναμης χειρολαβής αριστερού χεριού ($r = -0,39$, $p < 0,01$) και δεξιού χεριού ($r = -0,38$, $p < 0,01$) και κατακόρυφου άλματος ($r = -0,28$, $p < 0,05$). Τέλος, θετική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της δύναμης χειρολαβής δεξιού και αριστερού χεριού ($r = -0,86$, $p < 0,01$). Συμπερασματικά προκύπτει πως ένα μακρόχρονο πρόγραμμα γύμνασης ήπιας έντασης, μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε κάποιες λειτουργικές παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των σπουδαστών των ενόπλων δυνάμεων. Ωστόσο συνίσταται η εφαρμογή ενός προγράμματος υψηλότερης έντασης και συχνότητας για τη μεγαλύτερη βελτιστοποίηση των προσαρμογών που παρατηρήθηκαν, ενισχύοντας έτσι την αποδοτικότητα των σπουδαστών στην εκτέλεση των απαιτήσεων των καθηκόντων τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Euro Fit, Φυσική Κατάσταση, Ένοπλες Δυνάμεις,



ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Γενειατάκης Ε.¹, Ηλιόπουλος Σ.¹, Δούδα Ε.¹, Ζαφειρίδης Α.², Σμήλιος Η.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

CHANGES IN ON- AND OFF- TRANSIENT OXYGEN CONSUMPTION KINETICS AFTER THE EXECUTION OF AEROBIC EXERCISE OF DIFFERENT DURATIONS

E. Geneiatakis¹, S. Iliopoulos¹, H. Douda¹, A. Zafeiridis², I. Smilios¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

Email: evangene@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν οι μεταβολές στην κινητική της κατανάλωσης οξυγόνου κατά τη φάση άσκησης και κατά τη φάση αποκατάστασης έως και 48 ώρες μετά από την εκτέλεση δύο αερόβιων προπονήσεων, με τη συνεχομένη μέθοδο, διαφορετικής διάρκειας. Δέκα ερασιτέχνες δρομείς εκτέλεσαν με τη συνεχομένη, σε διάδρομο, δύο προπονήσεις διαφορετικής διάρκειας, 45' και 90', σε ένταση που αντιστοιχούσε στο 90% του 1ου γαλακτικού κατωφλίου. Πριν την εκτέλεση της κάθε προπόνησης καθώς και στα 50 min, 6, 24 και 48 ώρες μετά, αξιολογήθηκε η κινητική του οξυγόνου κατά τη διάρκεια εκτέλεσης 5λεπτης δοκιμασίας άσκησης σε ένταση που αντιστοιχούσε στο 90% του 1ου γαλακτικού κατωφλίου καθώς και στα 3 πρώτα λεπτά της αποκατάστασης μετά το τέλος της δοκιμασίας. Στη φάση άσκησης δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ($p>0,05$) στην τιμή βάσης, στο μέγεθος αύξησης, στο χρόνο υστέρησης και στην σταθερά του χρόνου αύξησης της κατανάλωσης του οξυγόνου. Παρατηρήθηκε, ωστόσο, χαμηλότερη ($p0,05$) στη σταθερά του ρυθμού μείωσης της κατανάλωσης οξυγόνου και στην τελική της τιμή ενώ η τιμή έναρξης της κατανάλωσης οξυγόνου και το εύρος μείωσης της ήταν μικρότερη ($p0,05$) μεταξύ των δύο διαρκειών άσκησης στη μεταβολή των παραπάνω παραμέτρων. Συμπερασματικά, ο ρυθμός αύξησης ή μείωσης του οξειδωτικού μεταβολισμού κατά την έναρξη της άσκησης ή κατά την αποκατάσταση, αντίστοιχα, δεν φαίνεται να επηρεάζεται από την εκτέλεση συνεχόμενης αερόβιας άσκησης χαμηλής έντασης ανεξάρτητα της διάρκειας της προπόνησης. Παρατηρείται μια μικρή, πρόσκαιρη αύξηση της δρομικής οικονομίας στο τέλος της άσκησης πιθανά λόγω μηχανικών ή νευρομυϊκών παραμέτρων (π.χ. τεχνική τρεξίματος, μυϊκή σκληρότητα).

Λέξεις - Κλειδιά: Κινητική Οξυγόνου, Γαλακτικό Κατώφλι, Αερόβια Προπόνηση



ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ

Μαντζούνης Μ., Κάβουρας Π., Σμήλιος Η.

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

SHORT-TERM CHANGES IN VERTICAL JUMP PERFORMANCE AFTER THE EXECUTION OF A POWER WEIGHT TRAINING PROGRAMM WITH SUBMAXIMUM LOADS

M. Mantzounis, P. Kavouras, I. Smilios

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

Email: marios.mourios2002@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί η βραχυπρόθεσμη διάρκεια του φαινομένου της ασκησιογενούς αύξησης της απόδοσης μέσω της εξέτασης της μεταβολή της επίδοσης στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση και στο άλμα μετά από πτώση, 6 ώρες μετά από την εκτέλεση ημικάθισματος με υπομέγιστα φορτία. Στην έρευνα συμμετείχαν 7 άνδρες (ηλικίας 20-22 ετών και σχετική 1ΜΕ στο ημικάθισμα 1,76 kg/kg σωματικής μάζας) οι οποίοι εκτέλεσαν με τυχαία σειρά δύο πειραματικές συνθήκες. Στην πρώτη συνθήκη, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν σε πρωινή ώρα: α) γενική προθέρμανση (5 λεπτά τρέξιμο σε διάδρομο και δυναμικές διατάξεις για τα κάτω άκρα) και β) 5 κατακόρυφα άλματα με ταλάντευση και 5 άλματα μετά από πτώση από κουτί ύψους 40 εκατοστών. Στη δεύτερη συνθήκη, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν στην ίδια πρωινή ώρα: α) γενική προθέρμανση, β) ειδική προθέρμανση (ένα σετ των 3 επαναλήψεων με φορτίο 40% της 1ΜΕ και ένα σετ των 2 επαναλήψεων με φορτίο 50% της 1ΜΕ, με 2 λεπτά ανάληψη μετά από κάθε σετ), και γ) 4 σετ των 5 επαναλήψεων με φορτίο 60% της 1ΜΕ, με μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης, και 3 λεπτά διάλλειμα ανάμεσα στα σετ. Στην ίδια ημέρα (δεύτερη συνθήκη), έπειτα από 6 ώρες, πραγματοποίησαν εκ νέου γενική προθέρμανση και 5 κατακόρυφα άλματα με ταλάντευση και 5 άλματα από πτώση από ύψος 40 εκατοστών. Οι δύο πειραματικές συνθήκες απέιχαν μεταξύ τους τουλάχιστον 48 ώρες. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως οι μέσες τιμές του ύψους των κατακόρυφων αλμάτων με ταλάντευση και των χρόνων επαφής στα άλματα μετά από πτώση δεν μεταβλήθηκαν ($p > 0,05$) ενώ αυξήθηκαν σημαντικά οι μέσες τιμές του ύψους ($p = 0,04$) και της παραγόμενης ισχύος στα άλματα μετά από πτώση ($p = 0,05$). Βάσει των παραπάνω συμπεραίνεται ότι η εκτέλεση της άσκησης ημικάθισμα με χαρακτηριστικά της επιβάρυνσης ενός προγράμματος ταχυδύναμης (4 σετ των 5 επαναλήψεων στο 60% της 1ΜΕ με μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης) μπορεί να προκαλέσει το φαινόμενο της ασκησιογενούς αύξησης της απόδοσης που μπορεί να διαρκέσει έως και 6 ώρες και να λειτουργήσει θετικά στην απόδοση του γρήγορου κύκλου διάτασης βράχυνσης των μυών.

Λέξεις - Κλειδιά: Ταχυδυναμικό, Ημικάθισμα, Κάθετο Άλμα, Άλμα Από Πτώση, 6 Ώρες Μετά



ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΗΣΗΣ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ (ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΑ) ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Ηλιόπουλος Σ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Σμήλιος Η.

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

HEMODYNAMIC AND METABOLIC RESPONSES DURING INCREASING (GRADED) SPEED CYCLING WITH OR WITHOUT ADDITIONAL LOAD IN ADULTS WITH TYPE 2 DIABETES

S. Iliopoulos, A. Spassis, H. Douda, I. Smilios

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

Email: iliopous@phyed.duth.gr

Η προοδευτικά αυξανόμενη μεταβολή της ταχύτητας κατά τη διάρκεια πρωτοκόλλων ποδηλάτησης στο κυκλοεργόμετρο θεωρείται αποδεκτό και αξιόπιστο εργαλείο για μελέτη και έλεγχο των αιμοδυναμικών και μεταβολικών αποκρίσεων σε άτομα με καρδιομεταβολικά νοσήματα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει με χρήση συνεχούς μη επεμβατικής μεθόδου τις αιμοδυναμικές (finapres nona) και μεταβολικές ανταποκρίσεις με την εφαρμογή δύο αυξανόμενων κυκλοεργομετρικών δοκιμασιών σε εργοποδήλατο, με διαβαθμισμένες ταχύτητες (10rpm/stage) και χρήση (1kg) ή μη φορτίο (no load) σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2). Στην μελέτη συμμετείχαν 10 παχύσαρκοι ασθενείς (ηλικίας: $58,1 \pm 10,5$ yrs, ύψους: $171,4 \pm 8,0$ cm και σωματικού βάρους: $100,8 \pm 20,5$ kg), με ΔΜΣ στα επίπεδα του $33 \pm 5,5$ kg/m² και διαταραγμένο μεταβολικό προφίλ οι οποίοι εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης έως τον προσδιορισμό του δεύτερου αναπνευστικού κατωφλίου (VT2). Η σειρά εκτέλεσης μεταξύ των δύο συνθηκών έγινε με τυχαία σειρά. Συγκεκριμένα, στο ένα πρωτόκολλο εκτελέστηκε ποδηλάτηση έναντι μηδενικού φορτίου (no load) αντίστασης και προοδευτικής αύξησης της ταχύτητας κατά 10 περιστροφές/λεπτό κάθε 2 λεπτά. Το δεύτερο πρωτόκολλο περιελάμβανε ανάλογη διαβάθμιση της ταχύτητας ποδηλάτησης κάθε 2 λεπτά έναντι σταθερού χαμηλού φορτίου 1,0 kg. Η διακύμανση των μεταβλητών που καταγράφονταν συνεχώς (μη επεμβατικά) κατά την εκτέλεση των δύο δοκιμασιών ήταν η καρδιακή συχνότητα (HR), συστολική πίεση (SYS), διαστολική πίεση (DIA), καρδιακή παροχή (CO) και ολικές περιφερικές αντιστάσεις (TRP). Παράλληλα προσδιορίστηκαν και τα επίπεδα της γλυκόζης (πριν, αμέσως μετά & 10' μετά). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι μέσες τιμές κάθε σταδίου στην πλειονότητα των εξεταζόμενων μεταβλητών ήταν στατιστικά διαφοροποιημένες ($p < 0,05$) μεταξύ των δύο συνθηκών όσον αφορά τα επίπεδα γλυκόζης στο τριχοειδικό αίμα. Τα παραπάνω αποδεικνύουν ότι η εργοποδηλάτηση με μηδενικό φορτίο δύναται να αποτελέσει έναν εναλλακτικό τρόπο άσκησης, με εμφάνιση ηπιότερων αιμοδυναμικών και μεταβολικών επιβαρύνσεων, σε άτομα με ΣΔ2.

Λέξεις - Κλειδιά: Εργοποδήλατο, Καρδιομεταβολικές Αλλαγές, (Μη) Φορτίο, Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2

ΑΜΕΣΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μπαλτζή Μ.¹, Σπάσης Α.², Βολακλής Κ.², Σμήλιος Η.¹, Ασημακόπουλος Β.³, Δούδα Ε.¹, Τοκμακίδης Σ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

ACUTE CHANGES IN GLUCOSE CONCENTRATION IN INDIVIDUALS WITH TYPE 2 DIABETES DURING DIFFERENT AEROBIC EXERCISE PROGRAMS

M. Baltzi¹, A. Spassis², K. Volaklis², I. Smilios¹, B. Asimakopoulos³, H. Douda¹, S. Tokmakidis¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Center for Cardiac Rehabilitation, Cardiologyclinic for Prevention and Sports Medicine, Medical School, Technical University of Munich, Clinic Augsburg

³Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: mmpaltzi@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει τις άμεσες επιδράσεις διαλειμματικής και συνεχόμενης αερόβιας άσκησης στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σε ενήλικα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2). Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δέκα άτομα με ΣΔ2 (n=10), ηλικίας 59,01±9,48 ετών, ύψους 171,00±8,54 cm, σωματικής μάζας 100,13±18,67 kg και δείκτη BMI 34,14±5,14 kg/m². Οι δοκιμαζόμενοι πραγματοποίησαν, σε διαφορετικές ημέρες με τυχαία σειρά, δύο αερόβιες προπονήσεις με τη διαλειμματική μέθοδο και μια με τη συνεχόμενη μέθοδο σε εργοποδήλατο (Monark 894e). Η αερόβια διαλειμματική άσκηση περιλάμβανε στην 1η συνθήκη, 10×1' στο 80% του 105% του δεύτερου αναπνευστικού κατωφλίου (VT2) με 1' διάλειμμα στο 40% του 105%VT2. Στη 2η συνθήκη εκτελέστηκαν 10×1' στο 105% του VT2 με 1' διάλειμμα στο 40% του 105%VT2. Στην 3η συνθήκη, με τη συνεχόμενη μέθοδο άσκησης οι δοκιμαζόμενοι ποδηλατούσαν για 25' με ένταση στο 63% του 105%VT2 (3η συνθήκη). Μισή ώρα πριν από κάθε συνθήκη άσκησης, οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 250ml φρουτοποτό και η μέτρηση της γλυκόζης πραγματοποιούνταν σε κατάσταση ηρεμίας 30', 20', 10' πριν και τη στιγμή έναρξης της άσκησης, στο 4', 8', 12', 16', 20' και 25' της άσκησης καθώς και στο 35' στη φάση αποκατάστασης. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων "Συνθήκη άσκησης x Χρονική στιγμή μέτρησης" (p<0,01). Μετά τη λήψη του φρουτοποτού, 10' πριν και στη στιγμή έναρξης της άσκησης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση των επιπέδων γλυκόζης σε όλες τις πειραματικές συνθήκες (p<0,05). Μετά το 12' της άσκησης, παρατηρήθηκε σταδιακή μείωση των τιμών της γλυκόζης χωρίς ωστόσο να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των τριών προγραμμάτων άσκησης έως το τέλος της εκτέλεσής τους παρά μόνο με τη συνθήκη ελέγχου (p<0,05) στην οποία η συγκέντρωση της γλυκόζης ήταν υψηλότερη έναντι των συνθηκών άσκησης από το 4' έως το τέλος της άσκησης. Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι σε οξεία φάση η γλυκόζη μειώνεται παρόμοια με την εκτέλεση αερόβιας άσκησης ανεξάρτητα από τη μέθοδο (συνεχόμενη ή διαλειμματική) και την έντασή της. Απαιτείται ωστόσο να γίνει συλλογή δεδομένων σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων αναφορικά με το είδος και την ένταση της άσκησης που επιδρά ευνοϊκότερα στη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε διαβητικούς ασθενείς.

Λέξεις - Κλειδιά: Αερόβια Άσκηση, Γλυκαιμικός Έλεγχος, Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΓΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Διαμαντή Β.¹, Μπογδάνης Γ.², Βογαζιανός Π.¹, Παναγιώτου Γ.¹

¹Πρόγραμμα Αθλητικής Επιστήμης & Φυσικής Αγωγής, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Θετικών Επιστημών, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

COMPARISON OF HEART RATE RECORDING METHODS AT REST AND DURING MAXIMAL AEROBIC AND RESISTANCE EXERCISE

V. Diamanti¹, G. Bogdanis², P. Vogazianos¹, G. Panayiotou¹

¹Sports Science & Physical Education Program, Department of Life Sciences, School of Sciences, European University of Cyprus

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: vd191976@students.euc.ac.cy

Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ), αποτελεί ευρέως αξιολογούμενο βιομετρικό δείκτη μελέτης ανταποκρίσεων και προσαρμογών της άσκησης. Στην παρούσα μελέτη, αξιολογήθηκε η διακύμανση της εγκυρότητας ανάμεσα σε διαφορετικές μεθόδους καταγραφής της ΚΣ στην ηρεμία καθώς επίσης σε μέγιστη αερόβια (VO₂max) και δυναμική επιβάρυνση (1RM). Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα φοιτητές Αθλητικής Επιστήμης, ηλικίας: 22.7±1.6 ετών, σωματικής μάζας: 74.0±9.2 kg, σωματικού ύψους: 177.4±6.8cm επιπέδου φυσικής δραστηριότητας: 3477.6± 1670.1 met·min⁻¹·wk⁻¹. Μέσω ισοστάθμισης και διασταύρωσης συνθηκών και έπειτα από μεσολάβηση μιας εβδομάδας ανάπαυλας ανά συνθήκη, καταγράφηκε η ΚΣ στην ηρεμία, στη VO₂max και στην 1RM, μέσω της μεθόδου – κριτηρίου: ηλεκτροκαρδιογραφία 12 επαγωγών (12 lead ECG) και των ακόλουθων μεθόδων: ηλεκτροκαρδιογραφία μίας επαγωγής (1 lead ECG), φωτοπληθυσμιογραφία καρπού (PPG), οξυμετρία δείκτη δεξιού χεριού (oximetry) και ψηλάφηση κερκιδικής αρτηρίας. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού IBM SPSS Statistics όπου προσδιορίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν υψηλότερες συσχετίσεις ανάμεσα στη μέθοδο – κριτήριο 12 lead ECG και στις λοιπές προαναφερθείσες μεθόδους, στην συνθήκη ηρεμίας (r= 0.88–0.98, p: 0.05), χαμηλότερες συσχετίσεις στη μέγιστη δυναμική επιβάρυνση – 1RM (r= 0.62–0.94, p: <0.01, %Δαν: 7.6%, p<0.05) και ακόμη χαμηλότερες συσχετίσεις στη μέγιστη αερόβια άσκηση – VO₂max (r= 0.52–0.86, p: <0.01, %Δαν: 4.2%, p<0.05). Με την μέθοδο – κριτήριο 12 lead ECG, μεγαλύτερη συσχέτιση κατά την ηρεμία παρουσίασε η PPG [r= 0.98, 95% CI (0.96, 0.99), p<0.001] και μικρότερη η 1 lead ECG [r= 0.88, 95% CI (0.76, 0.94), p<0.001]. Αντίστοιχα, μεγαλύτερη συσχέτιση με την 12 lead ECG κατά τη μέγιστη επιβάρυνση παρουσίασε η ψηλάφηση [1RM: r= 0.94, 95% CI (0.88, 0.97) και VO₂max: r= 0.86, 95% CI (0.72, 0.93), p<0.001] ενώ χαμηλότερη η οξυμετρία [1RM: r= 0.69, 95% CI (0.44, 0.84) και VO₂max: r= 0.52, 95% CI (0.20, 0.74), p<0.01]. Πιθανά λόγω τεχνικών θεμάτων και αιμοδυναμικών αποκρίσεων, η εγκυρότητα των μεθόδων καταγραφής της ΚΣ είναι μεγαλύτερη κατά την ηρεμία σε σχέση με την άσκηση μέγιστης επιβάρυνσης και υψηλότερη κατά τη μέγιστη δυναμική σε σχέση με τη μέγιστη αερόβια επιβάρυνση. Κατά τη μέγιστη άσκηση, η ψηλάφηση φαίνεται να αποτελεί την εγκυρότερη εναλλακτική μέθοδο καταγραφής της ΚΣ.

Λέξεις - Κλειδιά: Καρδιακή Συχνότητα, Αερόβια Άσκηση, Άσκηση Αντιστάσεων, Ηλεκτροκαρδιογραφία, Φωτοπληθυσμιογραφία, Ψηλάφηση



ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΩΔΕΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Ζαχαριουδάκης Σ.¹, Αγγέλη Π.¹, Μαρκέτου Μ.²

¹Πανεπιστήμιο Κρήτης, Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ηρακλείου

²Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ιατρική Σχολή

THE POSITIVE EFFECTS OF EXERCISE THERAPY IN PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES. TWELVE-WEEK PROGRAM COMBINING AEROBIC AND RESISTANCE TRAINING

S. Zacharioudakis¹, P. Aggeli¹, M. Marketou²

¹University of Crete, University Gym of Heraklion

²University of Crete, School of Medicine

Email: Stelios.zacharioudakis@uoc.gr

Η συστηματική άσκηση έχει πλέον αποδειχθεί ωφέλιμη για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων. Η ασκησιοθεραπεία θεωρείται ως εναλλακτική θεραπευτική παρέμβαση, η οποία επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής και στην υγεία των ασθενών με χρόνια νόσημα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα οφέλη που προκαλούνται, μετά από ένα πρόγραμμα άσκησης, διάρκειας δώδεκα εβδομάδων, σε ασθενείς με χρόνια νόσημα. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν δέκα στεφανιαίοι ασθενείς ηλικίας 65 ± 3 , ($n=6$ γυναίκες, $n=4$ άνδρες), με καρδιαγγειακό νόσημα χαμηλού κινδύνου επιπλοκών. Οι ασθενείς συμμετείχαν στο πρόγραμμα άσκησης, μετά από κλινικό έλεγχο και παρότρυνση από την Καρδιολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου. Η ασκησιοθεραπεία πραγματοποιούνταν στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο του Πανεπιστημίου Κρήτης, και περιλάμβανε τρεις προπονήσεις την εβδομάδα, διάρκειας 45λεπτών, συνδυάζοντας αερόβια άσκηση και μυϊκή ενδυνάμωση. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην έναρξη του προγράμματος, στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ΔΜΣ), στην αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα, σε συνθήκες ηρεμίας και μετά την λήξη της δοκιμασίας. Επίσης, αξιολογήθηκε η φυσική ικανότητα των συμμετεχόντων μέσω των δοκιμασιών: α) 6λεπτης παλίνδρομης βάρδισης (self-paced 6-minute-walk test), β) δοκιμασία έγερσης από καρέκλα (sit to stand, 30sec-STS) ενώ πραγματοποιήθηκε και δυναμομέτρηση των άνω άκρων. Μετά την λήξη του προπονητικού προγράμματος οι συμμετέχοντες εμφάνισαν καλύτερες τιμές στον ΔΜΣ, στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας. Όσον αφορά την επαναξιολόγηση της λειτουργικής δοκιμασίας έγερση από καρέκλα (STS) οι ασθενείς παρουσίασαν σημαντική αύξηση ($p < 0,05$). Συγκεκριμένα, διαφοροποιήθηκε ο αριθμός των επαναλήψεων ($17,4 \pm 2,4$) έναντι των επαναλήψεων από την έναρξη της ασκησιοθεραπείας ($12,4 \pm 1$). Επίσης, αυξήθηκε η ατομική ταχύτητα βάρδισης και η απόσταση στην παλίνδρομη βάρδιση κατά 30,7%, τέλος η δυναμομέτρηση των άνω άκρων σημείωσε αύξηση κατά 12,8% ανά χέρι. Συμπερασματικά, με βάση τα παραπάνω ευρήματα ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης προκαλεί σημαντικές θετικές μεταβολές στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, καθώς και ευεργετικές προσαρμογές στην υγεία των ασθενών με στεφανιαία νόσο. Κατά συνέπεια οι ασθενείς με χρόνια καρδιαγγειακό νόσημα θα πρέπει να ακολουθούν δια βίου ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης παρέχοντας θετικές επιδράσεις και προαγωγή της υγείας τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Χρόνιο Καρδιαγγειακό Νόσημα, Συνδυαστική Άσκηση, Νόσος Των Στεφανιαίων Αγγείων



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ ΣΕ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΤΟΜΑ

Σταυρούσης Δ., Παπαδόπουλος Π., Γέρου Μ.

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

THE ROLE OF EXERCISE AND THE MEDITERRANEAN DIET ON BODY DISSATISFACTION IN OVERWEIGHT AND OBESE PEOPLE

D. Stavrousis, P. Papadopoulos, M. Gerou

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

Email: dionisisstavrousis@gmail.com

Η παχυσαρκία είναι μια μη μεταδοτική ασθένεια που συνδέεται με μια σειρά σοβαρών σωματικών και ψυχικών παθήσεων. Η παρούσα μελέτη διερεύνησε το ρόλο της τακτικής άσκησης και της μεσογειακής διατροφής στη σωματική δυσαρέσκεια και την τάση για διατροφικές διαταραχές σε 798 συμμετέχοντες, οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα υπέρβαρων και παχύσαρκων (ΟΥΠ), οι οποίοι ασκούσαν τακτικά τα τελευταία δύο χρόνια και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ) οι οποίοι δεν ασκούσαν. Για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μια σειρά ερωτηματολογίων, συμπεριλαμβανομένων των MBSRQ-AS, RSES, EAT-26, MedDietScore, MBSRQ (fitness evaluation, fitness orientation) και ένα ερωτηματολόγιο ανθρωπομετρικών και δημογραφικών χαρακτηριστικών. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης σε όλους τους συμμετέχοντες, με εξαρτημένες μεταβλητές που περιλάμβαναν τις υποκλίμακες του MBSRQ-AS και τις διατροφικές στάσεις, και ανεξάρτητες μεταβλητές το Med-DietScore, την αυτοεκτίμηση, τον ΔΜΣ, την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και τον προσανατολισμό στη φυσική κατάσταση. Η συνολική πρόβλεψη των μεταβλητών ήταν στατιστικά σημαντική για το σύνολο του δείγματος. Πραγματοποιήθηκε επίσης ανάλυση MANOVA, με δύο ομάδες και το φύλο ως ανεξάρτητους παράγοντες και διάφορες παραμέτρους της υγείας και της αυτοαντίληψης ως εξαρτημένες μεταβλητές. Παρατηρήθηκαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ομάδων και του φύλου σε πολλαπλές κλίμακες. Συγκεκριμένα, και τα δύο φύλα στην ομάδα ΟΥΠ επέδειξαν μέτρια δυσαρέσκεια για το σώμα τους. Ωστόσο η ομάδα ΟΥΠ παρουσίασε θετικό βαθμό αυτοεκτίμησης και δεν εμφάνισε τάσεις ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών, ενώ ταυτόχρονα ήταν σημαντικά προσανατολισμένη προς την επίτευξη μιας καλής φυσικής κατάστασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η προώθηση ενός τρόπου ζωής που περιλαμβάνει τακτική άσκηση, σε συνδυασμό με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όπως η μεσογειακή διατροφή, προσδίδει πολυάριθμα οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων και των δύο φύλων.

Λέξεις - Κλειδιά: αναψυχική άσκηση, Μεσογειακή διατροφή, Σωματική δυσαρέσκεια, Παχυσαρκία, Διατροφικές διαταραχές



ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΧΟΕΙΔΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Βερβερός Π., Βεκάκη Ε., Στασινάκη Α., Τερζής Γ.

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

MUSCLE CAPILLARY DENSITY AND ULTRASOUND ECO INTENSITY IN VASTUS LATERALIS OF YOUNG FEMALES

P. Ververis, E. Vekaki, A. Stasinaki, G. Terzis

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

Email: petrosververis@gmail.com

Η ένταση της υπερηχογραφικής απεικόνισης είναι μία παράμετρος της υπερηχογραφίας των σκελετικών μυών η οποία έχει συσχετιστεί σε παλαιότερες μελέτες με την ποιότητα του μυϊκού ιστού. Σε πρόσφατη μελέτη βρέθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της έντασης της υπερηχογραφικής απεικόνισης και της ποσοστιαίας κατανομής των μυϊκών ινών στον έξω πλατύ μηριαίο μυ ($r = 0.852$, $P < 0.01$). Ωστόσο, παραμένει άγνωστο ποιο ενδομυϊκό χαρακτηριστικό είναι αυτό που συμβάλλει στην συσχέτιση αυτή. Τα αιμοφόρα αγγεία των σκελετικών μυών εμφανίζονται σκουρόχρωμα στην υπερηχογραφία, ενώ μέχρι σήμερα δεν έχει διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της έντασης της υπερηχογραφικής απεικόνισης και της πυκνότητας των τριχοειδών αγγείων στους σκελετικούς μύες του ανθρώπου. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση της έντασης της υπερηχογραφικής απεικόνισης και της πυκνότητας των τριχοειδών αγγείων στον έξω πλατύ μηριαίο μυ νεαρών γυναικών. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία $22,4 \pm 5,5$ έτη, ανάστημα $1,64 \pm 6,4$ m και μάζα $59,9 \pm 7,4$ kg). Η μέτρηση της έντασης της υπερηχογραφικής απεικόνισης έγινε κατά τις πρωινές ώρες, σε ύπτια κατάκλιση, στο 40% της απόστασης του μηριαίου οστού (προς στο γόνατο), με υπερηχοτομογράφο (Logiq P9, General Electric, USA). Στα αποτελέσματα εφαρμόστηκε διόρθωση με βάση το πάχος του λιπώδους ιστού στην περιοχή της μέτρησης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε λήψη μυϊκής βιοψίας στο ίδιο σημείο όπου έγινε η μέτρηση της έντασης της υπερηχογραφικής απεικόνισης και αναλύθηκε ως προς την πυκνότητα των τριχοειδών αγγείων και την ποσοστιαία κατανομή των μυϊκών ινών. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τον συντελεστή Pearson's r (0,05). Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι η πυκνότητα των τριχοειδών αγγείων πιθανώς δεν αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ένταση της υπερηχογραφικής απεικόνισης στον έξω πλατύ μηριαίο μυ νεαρών μέτρια γυμνασμένων γυναικών. Άλλα ενδομυϊκά χαρακτηριστικά, όπως το μέγεθος και η ποιότητα του συνδετικού ιστού, πιθανότατα επηρεάζουν την ένταση της υπερηχογραφικής απεικόνισης των σκελετικών μυών.

Λέξεις - Κλειδιά: Υπερηχοτομογραφία, Μυϊκή Μορφολογία, Μυϊκή Αρχιτεκτονική



Η ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΑΝΑΛΥΤΗ ΤΑΝΙΤΑ MC780 ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΣΤΗΚΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΠΟΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Δρούγκας Α., Χρυσοχοΐδης Β., Βαρθολομαΐος Ι., Νικολαΐδου Α., Ρουμελιώτη Μ., Παπαστρατή Β., Σπάσης Α.

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

REPEATED MEASUREMENT OF BODY COMPOSITION VIA TANITA MC780 ANALYSER ARE NOT IMPACTED BY A DETRAINING PERIOD IN YOUNG ACTIVE WOMEN

A. Drougkas, V. Chrysochoidis, I. Vartholomaios, A. Nikolaidou, M. Roumelioti, V. Papastrati, A. Spassis

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

Email: athadrou3@phyed.duth.gr

Με τον όρο αποπροπόνηση (detraining) εννοούμε την εκούσια (διακοπή,-ές) ή ακούσια (τραυματισμός, ασθένεια, περιοριστικά μέτρα) περίοδο διακοπής της προπόνησης. Σύμφωνα με τις αρχές της προπονητικής για να διατηρηθούν οι προσαρμογές απαιτείται τακτική εφαρμογή επαρκούς προπονητικού ή κινητικού ερεθίσματος. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν μελετηθεί μέσω του πολυσυχνотικού αναλυτή σύστασης σώματος Tanita MC 780 με ακρίβεια (συνολική και τμηματική) η σύσταση σώματος νεαρών γυναικών πριν και μετά από μια περίοδο μείωσης (διακοπές Χριστουγέννων και εξεταστική περίοδος) της κινητικών τους δραστηριοτήτων. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 29 (n=29, ηλικία:18,1±0,6yrs, βάρος:57,9±11,5kg, ύψος:163,8±6,6cm) νεαρές κοπέλες που φοιτούν στη ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (Bioelectrical Impedance Analysis-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), ενώ προσδιορίστηκαν τα αιμοδυναμικά επίπεδα ηρεμίας (ΚΣ, ΑΠ) και τα επίπεδα σακχάρου νηστείας πριν και μετά από μια περίοδο 8,0±1,2 εβδομάδων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (p>0,05) μεταξύ των δύο μετρήσεων στο σύνολο των αιμοδυναμικών μεταβλητών και των μεταβλητών της σύστασης σώματος. Συγκεκριμένα, 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. Σημαντικές διαφοροποιήσεις (p=0,0015) παρατηρήθηκαν, μόνο όσον αφορά τα επίπεδα σακχάρου ηρεμίας (75,7±8,5 mg/dL έναντι 82,2±6,2mg/dL). Συμπερασματικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να συμπεριλάβουν μεγαλύτερο πληθυσμό από νεαρές κοπέλες, διαφορετικού επιπέδου φυσικής κατάστασης συμπεριλαμβάνοντας κορίτσια από διαφορετικές σχολές και τμήματα φοίτησης. Ο αρχικός έλεγχος του δείκτη μάζας σώματος και του επιπέδου κινητικής δραστηριότητας θα εξάγει ασφαλέστερα συμπεράσματα για τις ενδοατομικές και διατομικές διαφοροποιήσεις που επέρχονται από την περίοδο της αποπροπόνησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Κινητική Δραστηριότητα, Νεαρές Φοιτήτριες, Σύσταση Σώματος, Γλυκόζη, Αποπροπόνηση



ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΣΩ ΤΜΗΜΑΤΙΚΟΥ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (TANITA MC780) ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Παπαστράτη Β., Ρουμελιώτη Μ., Δρούγκας Α., Μπαλτζή Μ., Καρακύριου Σ., Σπάσης Α., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

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

ASSOCIATIONS OF ARTERIAL BLOOD PRESSURE LEVEL WITH BODY COMPOSITION ASSESSMENT USING SEGMENTAL ANALYZER (TANITA MC780) IN YOUNG ADULTS

V. Papastrati, M. Roumelioti, A. Drougkas, M. Baltzi, S. Karakyrriou, A. Spassis, I. Smilios, H. Douda, S. Tokmakidis

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

Email: vasipapa101@phyed.duth.gr

Μεταξύ των ενηλίκων, η υπέρταση και το αυξημένο σωματικό βάρος συνδέεται στενά και συνεπώς τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίζουν υπέρταση. Επιπλέον, τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης μειώνονται με αναλογική σχέση όταν μειώνεται και το σωματικό βάρος στα ενήλικα άτομα μέσης και μεγάλης ηλικίας. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση βασικών δεικτών της ολικής και τμηματικής σωματοανάλυσης με τα επίπεδα αιμοδυναμικών δεικτών (ΚΣ, ΣΑΠ, ΔΑΠ) σε άτομα νεαρής ηλικίας. Συγκεκριμένα, στην εν λόγω μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 95 νεαροί -ες (n=95) της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν, φοιτητές (n=53, ηλικία: $18,3 \pm 0,6$ yrs, βάρος: $72,3 \pm 10,6$ kg, ύψος: $176,7 \pm 7,0$ cm) και φοιτήτριες (n=42, ηλικία: $18,1 \pm 0,5$ yrs, βάρος: $59,6 \pm 11,1$ kg, ύψος: $164,9 \pm 6,9$ cm) της Σχολής που φοιτούν κατά το τρέχον ακαδημαϊκό έτος 2023-2024. Για την αξιολόγηση των παραμέτρων της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ψηφιακό πιεσόμετρο μπράτσου (Microlife BP B3 Afib). Η λιπομέτρηση πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπεδήσης (BIA) για κάθε τμήμα του σώματος με χρήση διαφορετικών συχνοτήτων (Tanita mc780). Αναλύθηκαν τόσο συνολικά όσο και τμηματικά, η λιπώδη και μυϊκή μάζα, το συνολικό νερό σώματος, το σπλαχνικό λίπος και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός και συσχετίστηκαν με αιμοδυναμικούς δείκτες. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων σε όλους τους βασικούς δείκτες της σωματοανάλυσης. Επιπλέον, σημαντικές μεταβολές καταγράφηκαν όσον αφορά τα επίπεδα της συστολικής πίεσης ($128,9 \pm 11,3$ έναντι $115,2 \pm 9,8$ mmHg, $p < 0,000000$) και της καρδιακής συχνότητας ($69,0 \pm 11,5$ έναντι $75,4 \pm 10,7$ b/min, $p < 0,007$) για φοιτητές και φοιτήτριες αντίστοιχα. Επιπλέον, ισχυρή συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της καταγραφόμενης στον αριστερό βραχίονα συστολικής πίεσης σε σχέση με το σωματικό βάρος ($r = 0,54$, $p < 0,05$), όπως και σε σχέση με τη τμηματική μυϊκή μάζα του αριστερού χεριού ($r = 0,54$, $p < 0,05$). Τις εν λόγω σχέσεις και συσχετίσεις συνεχίζουμε να ερευνούμε επενδύοντας στην ενημέρωση, εκπαίδευση και τελικώς αιμοδυναμική αξιολόγηση της πλειονότητας των φοιτητών -τριών της σχολής μας.

Λέξεις - Κλειδιά: Λιπώδη Και Μυϊκή Μάζα, Αιμοδυναμικοί Δείκτες, Νεαρά Άτομα



ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΠΟΚΡΙΣΕΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΙΣΟΤΟΝΙΚΗ (ΔΥΝΑΜΙΚΗ) ΚΑΙ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ (ΣΤΑΤΙΚΗ) ΑΣΚΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ Η΄ ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Μαυράκη Π., Σπάσης Α., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

TIME COURSE OF THE HEMODYNAMIC RESPONSES INDUCED BY ISOTONIC (DYNAMIC) AND ISOMETRIC (STATIC) ARM EXERCISE USING A CONTINUOUS NON-INVASIVE METHOD IN ADULTS WITH OR WITHOUT TYPE 2 DIABETES MELLITUS

P. Mavraki, A. Spassis, I. Smilios, H. Douda

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

Email: pelagia784@gmail.com

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2) εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση καρδιαγγειακών συμβαμάτων, ενώ η διακύμανση των αιμοδυναμικών παραμέτρων οδηγεί στην καλύτερη πρόγνωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η παρακολούθηση και σύγκριση των αιμοδυναμικών αποκρίσεων μιας αυστηρά δομημένης συνεδρίας άσκησης με ισοτονική και ισομετρική ενεργοποίηση του κυρίαρχου άνω άκρου σε ενήλικες με και χωρίς ΣΔ2. Το δείγμα αποτελούνταν από 19 άτομα ($n=19$, ηλικία: $56,3 \pm 8,6$ ετών, ΔΜΣ: $30,4 \pm 7,5$ kg/m², σωματικό λίπος: $34,2 \pm 8,4\%$). Αναλυτικότερα, συμμετείχαν έντεκα άτομα με ΣΔ2 ($n=11$) και οκτώ μεταβολικά υγιή άτομα ($n=8$). Η συνεδρία άσκησης περιείχε συνθήκες ηρεμίας, φλεβικής απόφραξης, ισοτονικής ενεργοποίησης του άνω άκρου με χρήση εξωτερικής αντίστασης (αλήθρα) για 2 λεπτά και ισομετρική ενεργοποίηση σε 3 σετ των 2 λεπτών. Αρχικά διεξήχθησαν σωματομετρικές μετρήσεις και ακολούθως αξιολογήθηκαν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος πριν την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση της δομημένης συνεδρίας. Επιπλέον, για την αιμοδυναμική παρακολούθηση του δείγματος κατά τη διάρκεια της συνεδρίας χρησιμοποιήθηκε το σύστημα Finapres Nova. Η εν λόγω, μη επεμβατικής συνεχής παρακολούθησης αιμοδυναμικών δεικτών, μέθοδος χρησιμοποιεί μια περιφραγίδα δακτύλου μέσω της οποίας καταγράφηκε το διπλό γινόμενο (RPP) και ο όγκος παλμού (SV). Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων (διαβητικοί & μη διαβητικοί) και της εκτέλεσης της 2λεπτης ισοτονικής προσπάθειας (ομάδα x χρονικές στιγμές) για τον SV [$F(5,85)=2,328$, $p=0.0494$]. Παρόμοια, σημαντική απόκριση του RPP παρατηρήθηκε και κατά τη εκτέλεση των τριών επαναλαμβανόμενων ισομετρικών προσπαθειών [$F(6,102)=2,103$, $p=0.059$]. Οι σημαντικότερες ισομετρικές αυξήσεις και διαφοροποιήσεις του RPP εμφανίζονται στο 2ο λεπτό κάθε σετ (60''-120''sec) και ειδικότερα στο 1ο σετ (8655 έναντι 11263, $p=0,0047$), 2ο σετ (9149 έναντι 11870, $p=0,039$) και 3ο σετ (9926 έναντι 12950, $p=0,023$) της ομάδα των μη διαβητικών έναντι των διαβητικών ασθενών, αντίστοιχα. Επιπρόσθετα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στα επίπεδα γλυκόζης καθ' όλη τη διάρκεια της δομημένης συνεδρίας άσκησης. Συμπερασματικά, η ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων με σταθερά φορτία για την εκτέλεση ισοτονικής και ισομετρικής σύσπασης δύναται να προκαλέσει σημαντικές και συγκρίσιμες αιμοδυναμικές και καρδιαγγειακές αποκρίσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Αιμοδυναμική Παρακολούθηση, Γλυκόζη Αίματος, Ισοτονική, Ισομετρική, ΣΔ2



ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

Πύλιος Ι., Γεωργαλός Γ., Βαρθολομαίος Ι., Νικολαΐδου Α., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Σπάσης Α.

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

NON-INVASIVE CONTINUOUS MONITORING OF BLOOD PRESSURE AND CARDIAC INDEX USING AN ISOMETRIC ARM EXERCISE PROTOCOL IN YOUNG ADULTS

I. Pyllos, G. Georgalis, I. Vartholomaios, A. Nikolaidou, I. Smilios, H. Douda, A. Spassis

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

Email: ioanpyli@phyed.duth.gr

Η παρατεταμένη ισομετρική (στατική) συστολή προκαλεί σταθερή ενδομυϊκή πίεση και επιφέρει σημαντικότερο φορτίο πίεσης στο αγγειακό σύστημα προάγοντας τη λειτουργία του. Σκοπός της παρούσας έρευνας θα είναι η παρακολούθηση και σύγκριση των αιμοδυναμικών αποκρίσεων ενός πρωτοκόλλου στατικής άσκησης, με αλτήρα, μέσω ισομετρικής ενεργοποίησης του κυρίαρχου άνω άκρου σε νεαρούς ενήλικες. Το δείγμα αποτελούνταν από συνολικά 20 φοιτητές οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα των προπονημένων ($n=10$, ηλικίας: $20,0 \pm 1,6$ yrs, ύψους: $180 \pm 9,6$ cm και σωματικού βάρους: $87,9 \pm 22,2$ kg) και μη προπονημένων ($n=10$, ηλικίας: $22,2 \pm 2,5$ yrs, ύψους: $177,7 \pm 6,9$ cm και σωματικού βάρους: $77,5 \pm 11,5$ kg) νεαρών αγοριών. Το πρωτόκολλο αξιολόγησης των εξεταζόμενων μεταβλητών περιελάμβανε ισομετρικής ενεργοποίησης (κάμψη αγκώνα στις 90 μοίρες) του κυρίαρχου άνω άκρου με χρήση εξωτερικής αντίστασης με σταθερού βάρους αλτήρα (3,6 kg). Αναλυτικότερα προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος με πολυσυχνотική τμηματική ανάλυση (Tanita MC 780). Για την αιμοδυναμική παρακολούθηση του δείγματος κατά τη διάρκεια του ισομετρικού πρωτοκόλλου άσκησης χρησιμοποιήθηκε μη επεμβατική συνεχή παρακολούθηση (FinapresNova). Συγκεκριμένα, εκτελέστηκαν 3 sets x 2 min, με παθητικό διάλειμμα ενός λεπτού (1 min) μεταξύ των ισομετρικών προσπαθειών. Σημαντικές διαφοροποιημένες παρατηρήθηκαν στις μέσες τιμές των μεταβολών, συνολικά σε κάθε σετ, της αρτηριακής πίεσης (BP), της καρδιακής συχνότητας (HR, b/min), της καρδιακής παροχής (CO, l/min), της ολικής περιφερικής αντίστασης (TPR, mmHg*s/ml) και του διπλού γινόμενου (RPP, No). Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων (προπονημένοι & απροπόνητοι) και της εκτέλεσης των 2 λεπτών ισομετρικών προσπαθειών (ομάδα x σετ), κυρίως, της μεταβλητής καρδιακή συχνότητα [$F(3,54)=4,437$, $p=0.0074$] και του διπλού γινομένου [$F(3,54)=4,210$, $p=0.0095$]. Συμπερασματικά θα πρέπει να σημειωθεί ότι λίγες μελέτες έχουν παρακολουθήσει, μέσω συνεχόμενης καταγραφής, την εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης σε διαφορετικού επιπέδου συμμετέχοντες. Απαραίτητο κρίνεται η σύγκριση των εν λόγω ισομετρικών πρωτοκόλλων, όσο αφορά αιμοδυναμικούς δείκτες, σε άτομα με χρόνιες παθήσεις. Οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να συγκρίνουν τις άμεσα αιμοδυναμικές αποκρίσεις κατά τη διάρκεια διαφόρων μορφών ισομετρικής άσκησης σε ευρείες πληθυσμιακές ομάδες.

Λέξεις - Κλειδιά: Finapresnova, Ισομετρική Άσκηση Χεριού, Αιμοδυναμικοί Δείκτες, Νεαρά Άτομα



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΜΗΜΑΤΙΚΟΥ ΑΝΑΛΥΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (TANITA M780) ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ρουμελιώτη Μ., Παπαστρατή Β., Δρούγκας Α., Μπαλτζή Μ., Σπάσης Α., Σμήλιος Η., Καρακύριου Σ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

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

CORRELATION BETWEEN FASTING GLUCOSE LEVELS AND BODY COMPOSITION ASSESSMENT USING SEGMENTAL ANALYZER (TANITA MC780) IN YOUNG ADULTS

M. Roumelioti, V. Papastrati, A. Drougkas, M. Baltzi, A. Spassis, I. Smilios, S. Karakyrriou, H. Douda, S. Tokmakidis

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

Email: mariroum@phyed.duth.gr

Η παχυσαρκία παίζει σημαντικό ρόλο στην παθογένεση σημαντικών μεταβολικών προβλημάτων. Η προοδευτική συσσώρευση του ενδοκοιλιακού λίπους αυξάνει την αντίσταση της ινσουλίνης του ηπατικού και λιπώδους ιστού και κατά συνέπεια την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης νηστείας (GLU fasting). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση βασικών δεικτών της ολικής και τμηματικής σωματοανάλυσης με τα επίπεδα της GLU fasting σε άτομα νεαρής ηλικίας. Συγκεκριμένα, στην εν λόγω μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 95 φοιτητές (n=95) της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν, φοιτητές (n=53, ηλικία: 18,3±0,6yrs, βάρος: 72,3±10,6kg, ύψος: 176,7±7,0cm) και φοιτήτριες (n=42, ηλικία: 18,1±0,5yrs, βάρος: 59,6±11,1kg, ύψος: 164,9±6,9cm) της Σχολής που φοιτούν κατά το τρέχον ακαδημαϊκό έτος 2023-2024. Για την αξιολόγηση των παραμέτρων της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ο μετρητής γλυκόζης αίματος FreeStyle Abbott (blood glucose monitor) ώστε να προσδιοριστούν τα επίπεδα της GLU fasting. Επίσης, ο προσδιορισμός των επιπέδων της σύστασης σώματος πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (Bioelectrical Impedance Analysis – BIA) για κάθε τμήμα του σώματος με χρήση διαφορετικών συχνοτήτων (Tanita mc780). Αναλύθηκαν τόσο συνολικά όσο και τμηματικά, η λιπώδη και μυϊκή μάζα, το συνολικό νερό σώματος, το σπλαχνικό λίπος και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων σε όλες τις βασικούς δείκτες της σωματοανάλυσης, όπου πρωτίστως, το ποσοστό λίπους (%) κυμάνθηκε στο 14,8±5,3 για τους φοιτητές και στο 24,8±5,6 για τις φοιτήτριες (p<0,000000). Επιπλέον, τα επίπεδα της γλυκόζης, σε φοιτητές (82,7±7,7 mg/dL) και φοιτήτριες (78,9±8,5 mg/dL), εμφάνισαν διαφορές (p=0,026) μεταξύ των φύλων, ενώ μέτρια συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της Glu fasting σε σχέση με τις μεταβλητές «άλιπη μάζα & μυϊκή μάζα» (r=0,30, p<0,05). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι οι φοιτητές (σ) ταξινομούνται οριακά κάτω από το μέσο όρο, εν αντιθέσει με τις φοιτήτριες (♀) που κατατάσσονται οριακά πάνω από το μέσο όρο του ποσοστού σωματικού λίπους. Τελικά, υπάρχει μία άρρηκτη σχέση μεταξύ μεταβολικής υγείας και δραστηρίων νεαρών ατόμων. Την εν λόγω σχέση συνεχίζουμε να ερευνούμε με την ενίσχυση του δείγματος της μελέτης.

Λέξεις - Κλειδιά: Λιπώδη Μάζα, Μυϊκή Μάζα, Γλυκόζη Νηστείας, Νεαροί Ενήλικες



ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ (ΣΤΑΤΙΚΗ) ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

Γεωργαλίδης Γ., Πύλιος Ι., Ιωάννου Δ., Μπαλτζή Μ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Σπάσης Α.

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

NON-INVASIVE CONTINUOUS MONITORING OF BLOOD PRESSURE AND CARDIAC INDEX USING AN ISOMETRIC (STATIC) LEG EXERCISE PROTOCOL IN YOUNG ADULTS

G. Georgalis, I. Pylios, D. Ioannou, M. Baltzi, H. Douda, I. Smilios, A. Spassis

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

Email: ggeorgalis7@gmail.com

Λίγες μελέτες έχουν παρακολουθήσει βασικούς αιμοδυναμικούς δείκτες, μέσω συνεχόμενης καταγραφής, κατά την εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης στα κάτω άκρα. Σκοπός της παρούσας έρευνας θα είναι η παρακολούθηση και σύγκριση των αιμοδυναμικών αποκρίσεων ενός πρωτοκόλλου ισομετρικών ημικαθισμάτων σε νεαρούς ενήλικες. Το δείγμα αποτελούνταν από συνολικά 20 φοιτητές οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα των προπονημένων ($n=10$, ηλικίας: $20,0 \pm 1,6$ yrs, ύψους: $180 \pm 9,6$ cm και σωματικού βάρους: $87,9 \pm 22,2$ kg) και μη προπονημένων ($n=10$, ηλικίας: $22,2 \pm 2,5$ yrs, ύψους: $177,7 \pm 6,9$ cm και σωματικού βάρους: $77,5 \pm 11,5$ kg) νεαρών αγοριών. Το ισομετρικό πρωτόκολλο αξιολόγησης των εξεταζόμενων αιμοδυναμικών μεταβλητών περιελάμβανε συνθήκη ισομετρικής ενεργοποίησης (κάμψη γονάτων στις 90 μοίρες) των κάτω άκρων με εκτέλεση ημικαθίσματος δίχως περαιτέρω πρόσθετα φορτίο. Αναλυτικότερα προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος με πολυσυχνотική τμηματική ανάλυση (Tanita MC 780). Για την αιμοδυναμική μελέτη του δείγματος κατά τη διάρκεια του δομημένου πρωτοκόλλου άσκησης χρησιμοποιήθηκε μη επεμβατική συνεχής παρακολούθηση (Finapres Nova). Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν, αποκλειστικά με το βάρος του σώματός τους, 6 sets x 1 min, με παθητικό διάλειμμα μισού λεπτού (30 sec) μεταξύ των ισομετρικών ημικαθισμάτων (90 μοίρες γωνία μεταξύ μηρού και κνήμης) ποδιών. Σημαντικές διαφοροποιημένες παρατηρήθηκαν στις μέσες τιμές των μεταβολών, συνολικά σε κάθε σετ, της αρτηριακής πίεσης (BP), της καρδιακής συχνότητας (HR, b/min), της καρδιακής παροχής (CO, l/min), της ολικής περιφερικής αντίστασης (TPR, mmHg*s/ml) και του διπλού γινόμενου (RPP, No) κατά τη διάρκεια των επαναλαμβανόμενων ημικαθισμάτων (πόδια στο άνοιγμα των ώμων). Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων (προπονημένοι & απροπόνητοι) και της εκτέλεσης των 6 μονόλεπτων ισομετρικών προσπαθειών (ομάδα x σετς). Συγκεκριμένα, η μεταβλητή της καρδιακής συχνότητας [$F(6,108)=6,018$, $p=0.00002$] και του διπλού γινομένου [$F(6,108)=4,276$, $p=0.0007$] εμφάνισαν σημαντικές διαφοροποιήσεις. Συμπερασματικά θα πρέπει να επισημάνουμε ότι απαραίτητη κρίνεται η σύγκριση των εν λόγω ισομετρικών πρωτοκόλλων, όσο αφορά αιμοδυναμικούς δείκτες, και σε άτομα με χρόνιες καρδιομεταβολικές παθήσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Finapres Nova, Ισομετρική Άσκηση Ποδιών, Ημικάθισμα, Αιμοδυναμικοί Δείκτες, Νεαρά Άτομα



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Κουρσιούνη Μ.¹, Δούδα Ε.¹, Δόντη Ο.², Τουμπέκης Α.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

THE EFFECT OF THE TRAINING LOAD ON THE PHYSICAL PERFORMANCE OF FEMALE JUNIOR GYMNASTS DURING A MICROCYCLE IN THE SPECIFIC PREPARATION PERIOD

M. Koursiouni¹, H. Douda¹, O. Donti², A. Toubekis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: marikour30@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της προπονητικής επιβάρυνσης στη φυσική απόδοση αθλητριών Ενόργανης Γυμναστικής, κατηγορίας παγκορασίδων, κατά τη διάρκεια ενός εβδομαδιαίου μικρόκυκλου στην ειδική περίοδο προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 10 αθλήτριες Ενόργανης Γυμναστικής, ηλικίας 8.85 ± 0.62 ετών, σωματικής μάζας 22.10 ± 5.59 kg και ύψους 122.90 ± 11.56 cm, που αγωνίζονται στην κατηγορία των παγκορασίδων τουλάχιστον 2 χρόνια. Για την αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης, κατά τη διάρκεια ενός εβδομαδιαίου μικρόκυκλου, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις στην έναρξη και στη λήξη κάθε προπονητικής μονάδας στην ταχύτητα 20m και στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση (CMJ). Για την αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν στο προοδευτικά αυξανόμενης έντασης παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m. Κατά τη διάρκεια της προπονητικής μονάδας γινόταν καταγραφή της καρδιακής συχνότητας στα διαφορετικά αγωνιστικά προγράμματα (άλμα, έδαφος, δοκός, δίζυγο) καθώς και αξιολόγηση της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) με τη 10βαθμια κλίμακα του Borg. Η προπονητική επιβάρυνση υπολογίστηκε από το γινόμενο του δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης συνεδρίας (sRPE) με τη διάρκεια της προπόνησης ($sRPE = RPE \times \text{Διάρκεια προπονητικής μονάδας}$). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η προπονητική επιβάρυνση ήταν σημαντικά υψηλότερη την Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή συγκριτικά με το προπονητικό φορτίο της Δευτέρας και Τρίτης ($p < 0.001$). Μετά το τέλος της ημερήσιας προπόνησης, οι αθλήτριες παρουσίαζαν βραδύτερους χρόνους επίδοσης στην ταχύτητα των 20m, η οποία αυξήθηκε κατά 3.95% ($p < 0.01$), σε αντίθεση με το κατακόρυφο άλμα CMJ που βελτιώθηκε κατά 1,2% ($p < 0.05$) συγκριτικά με το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m (173.3 ± 2.17 bpm). Επίσης, παρόμοιες ήταν οι τιμές της καρδιακής συχνότητας μεταξύ των τεσσάρων αγωνιστικών προγραμμάτων ($p < 0.05$) που κυμάνθηκαν από 140 έως 168 bpm. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η προπονητική επιβάρυνση επηρεάζει αρνητικά την ταχύτητα ενώ αντίθετα βελτιώνει την αλτική ικανότητα. Εξαιτίας του σύνθετου χαρακτήρα του αθλήματος, ωστόσο, για τον ασφαλή σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων στην παιδική ηλικία, κρίνεται σημαντική η συλλογή δεδομένων που αφορά στον προσδιορισμό του εξωτερικού και εσωτερικού προπονητικού φορτίου στην Ενόργανη Γυμναστική καθώς και του απαιτούμενου χρόνου ανάπαυσης με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής και της φυσικής απόδοσης των μικρών αθλητριών.

Λέξεις - Κλειδιά: Ενόργανη Γυμναστική, Προπονητικό Φορτίο, Μικρόκυκλος, Απόδοση



EFFECT OF PULSED ELECTROMAGNETIC FIELDS (PEMFS) ON OXYGEN SATURATION DURING A CONSTANT-LOAD EXERCISE IN OVERWEIGHT PEOPLE

M. Raffi¹, D. Latini², A. Piras³, F. Sacilotto², R. Petitto², S. Bartolomei³, S. Marcora³, M. Petroni²

¹Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, University of Bologna, Italy

²Department of Medical and Surgical Sciences, University of Bologna, Italy

³Department of Quality of Life Studies, University of Bologna, Italy

Email: milena.raffi@unibo.it

The pulsed electromagnetic fields (PEMFs) are a non-invasive therapy used for medical treatments which increases blood flow and rate of tissue oxygenation. Near-infrared spectroscopy (NIRS) is a commonly used technique to evaluate tissue oxygenation. The aim of this study was to investigate the influence of PEMFs stimulation on oxygen saturation in sedentary people overweight or with obesity during a constant-load exercise. Experiments were carried out on 8 volunteers (mean age 60.2 ± 4.7 years, mean weight 91.6 ± 12.8) who performed a constant load exercise on a treadmill (COSMED T170DE) in two conditions: active PEMF stimulation (PEMF ON) and no stimulation (PEMF OFF). During PEMF ON, the devices were applied to both medial and lateral gastrocnemius of the right leg for the entire duration of recording. Participants performed 1 minute of warmup without load, then they walked at workload corresponding to $\sim 40\%$ of reserve heart rate. We recorded the oxygen uptake and the hemodynamic activity via NIRS (Moxxy, Fortiori Design LLC) at baseline, during 1 minute warmup and during the entire duration of the exercise. Results showed that the participants walked at an average speed of 4.84 ± 0.87 Km/h with an average heart rate of 102.88 ± 4.63 . We observed a lower hemoglobin saturation (t-test, $p=0.046$) in PEMF ON condition with respect to PEMF OFF. This result indicates that more oxygen was released to muscle contraction, likely leading to higher aerobic efficiency. Although preliminary, these results seem to indicate that PEMF stimulation increase muscle metabolic activity.

Λέξεις - Κλειδιά: Hemodynamic Activity, Hemoglobin, Oxygen Consumption, PEMF, Physical Exercise



EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON POSTURAL CONTROL IN DIABETIC SUBJECTS

M. Raffi¹, A. Laffi¹, A. Meoni¹, M. Petroni², L. Brodosi², A. Nicastrì², A. Piras³

¹Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, University of Bologna, Italy

²Department of Medical and Surgical Sciences, University of Bologna, Italy

³Department of Quality of Life Studies, University of Bologna, Italy

Email: milena.raffi@unibo.it

Exercise is a key component of diabetes prevention and treatment. During self-motion we are exposed to optic flow patterns that provide information about heading direction. The spatial and temporal properties of the optic flow directly influence the body sway. We aimed to study the effect of an exercise program on the activation of postural muscles and balance control in diabetic people during the view of optic flow stimuli which simulate self-motion. EMG and stabilometric data were recorded in 12 diabetic people who followed a 12 months exercise program (age 59,1±10,2, BMI 29,3±5,7) and in 12 diabetic people with sedentary habits (age 59,4±12,1, BMI 32,5±5,8). None of the subjects had a diagnosis of peripheral neuropathy. EMG data were recorded bilaterally from the tibialis anterior (TA) and soleus (SOL) at month 0, 6 and 12. During recordings, the subjects stood on two force platforms to obtain the center of pressure (COP) displacement. Experiments were performed in the dark. Radial expanding optic flow stimuli were projected on a screen covering 135×107° of visual field. Data acquisition included 2 trials per stimulus of 30-s each and 2 trials baseline (upright stance in the dark). EMG and COP data have been analyzed separately by repeated measures ANOVA with group (sedentary, active), sex (M, F) and time (0, 6, 12 months) as within subjects' factors and laterality (right, left) and stimuli as between subjects. EMG analysis indicated a significant difference for optic flow stimuli (TA, $p=0.036$; SOL $p=0.007$) and laterality (SOL, $p=0.007$). Stabilometric data showed significant interaction effects for group x stimuli x time ($p<0.001$) and stimuli x sex x time ($p<0.001$) in the COP antero-posterior direction, and for laterality ($p=0.028$) in the COP medio-lateral direction. Results suggest that diabetic people who exercise regularly have a better body balance than sedentary counterparts. This augmented control improved across the time of exercise.

Λέξεις - Κλειδιά: *Optic Flow, Physical Exercise, Training, Diabetes, EMG, COP, Stabilometry, Muscle*



ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙ ΤΟΝ ΨΥΧΡΟ ΠΟΛΕΜΟ;

Τσαρδακλής Α., Σαμαρά Α.

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

CAN FOOTBALL TEACH THE COLD WAR?

A. Tsardaklis, A. Samara

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

Email: tsardaklis@hotmail.com

Η παρούσα εργασία αναφέρεται σε πρόταση διδασκαλίας που σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε σε τμήμα της Γ' Λυκείου των 3ου Πειραματικού & και 2ου ΓΕΛ Κομοτηνής κατά το σχολικό έτος 2023-24. Ζητούμενο ήταν να διδαχθούν και να κατανοήσουν κατά τις απαιτήσεις της διδακτέας ύλης οι μαθητές/μαθήτριες τις περίπλοκες πολιτικές, οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που προκλήθηκαν κατά τη διάρκεια του Ψυχρού πολέμου στην Ευρώπη με τη βοήθεια του ποδοσφαίρου και των ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων εν γένει. Στόχος ήταν να αντιληφθούν τα παιδιά τα αίτια, τις συνέπειες και τη γενικότερη ατμόσφαιρα του ιδιότυπου αυτού «πολέμου» μέσω του συγκεκριμένου αθλήματος και των Ευρωπαϊκών ποδοσφαιρικών διοργανώσεων της συγκεκριμένης περιόδου. Ως πρωταρχικοί στόχοι της δραστηριότητας τέθηκαν α) η πρόκληση του ενδιαφέροντος στη μαθησιακή διαδικασία β) η κατανόηση της ιστορικής πραγματικότητας του Ψυχρού πολέμου γ) ο συνδυασμός μιας όψης της Ιστορίας με το ποδόσφαιρο και τον αθλητισμό γενικότερα δ) η εμπλοκή των μαθητών/μαθητριών στην αναζήτηση πληροφοριών με την αξιοποίηση των ΤΠΕ. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε επικεντρώθηκε στη διαθεματική προσέγγιση, τη διερευνητική μάθηση με βάση τις αξίες της δημιουργικότητας, των επικοινωνιακών και κριτικών δεξιοτήτων, της αυτοέκφρασης και της αυτογνωσίας, της πολυπολιτισμικότητας και της κοινωνικής ευαισθησίας. 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, όπως το Φωτόδεντρο, η Europeana, η European Association of History Educators- EuroClio κ.ά. 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 είναι ότι ο αθλητισμός -και εν προκειμένω το ποδόσφαιρο- μπορεί να συνδυαστεί με την Ιστορία του 20ου αιώνα και πως η Ιστορία συμβαδίζει με το ποδόσφαιρο, εφόσον αυτό είναι (σημαντικό) μέρος της κοινωνίας και της ζωής.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Ιστορία, Μεταπολεμικές Επεκτάσεις



«ΤΑ ΑΝΕΠΙΣΗΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΝ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 60 : Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ».

Βιληγέννης Ε.

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

“UNOFFICIAL FOOTBALL LEAGUES IN THE 60S: THE CASE OF THE PREFECTURE OF PELLA”.

E. Viligennis

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

Email: stratosvil@gmail.com

«Τα ανεπίσημα πρωταθλήματα ποδοσφαίρου την δεκαετία του 60 : η περίπτωση του νομού Πέλλας». Η παρούσα εργασία καταγράφει την πορεία του άτυπου πρωταθλήματος ποδοσφαίρου του νομού Πέλλας την δεκαετία του '60. Σκοπός της εργασίας είναι να αναδειχθεί ο ρόλος του «Νομαρχιακού Πρωταθλήματος» ως υποκατάστατου των επίσημων διοργανώσεων, όπως προκύπτει από τον τύπο και από δεδομένα που αντλήθηκαν από ανοιχτές συνεντεύξεις. Ήδη από τα τέλη της δεκαετίας του '50 το ποδόσφαιρο στο νομό Πέλλας αναπτύσσεται ραγδαία υπό την σκέπη της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Κεντροδυτικής Μακεδονίας. Ωστόσο δεκάδες ποδοσφαιρικές ομάδες σε χωριά και κωμοπόλεις αδυνατούν να συμμετάσχουν στο επίσημο πρωτάθλημα είτε για οικονομικούς (δαπάνες διαιτησίας, μετακινήσεων κ.λπ.) είτε για τυπικούς (μη ίδρυση ή αναγνώριση σωματίου κ.ο.κ.) λόγους. Η πιο σημαντική προσπάθεια διοργάνωσης ενός υποκατάστατου του επίσημου πρωταθλήματος στο νομό Πέλλας ήταν το «Νομαρχιακό Πρωτάθλημα». Το «νομαρχιακό πρωτάθλημα» – όπως ονομάστηκε για να υποδηλώσει τα γεωγραφικά όρια του νομού Πέλλας – διοργανώνει ο τότε Επιθεωρητής Σωματικής Αγωγής του νομού. Συγκροτούνται οργανωτικές επιτροπές με πρόσωπα ευρείας αποδοχής κατά τα πρότυπα του επίσημου πρωταθλήματος. Για τα δαπάνες της διοργάνωσης αναζητούνται αθλοθέτες, όπως τα ΚΤΕΛ Πέλλας ή ο δικηγορικός σύλλογος. Το πρωτάθλημα διεξάγεται σε δύο ομίλους (βορράς – νότος) προκειμένου να μειωθούν οι δαπάνες μετακινήσεων, οι δε νικητές των ομίλων συναντώνται μεταξύ τους για την ανάδειξη του υπέρ-πρωταθλητή. Το «Νομαρχιακό Πρωτάθλημα» ξεκινά με δύο ομίλους και δώδεκα ομάδες και αστραπιαία διογκώνεται φτάνοντας το 1962 τις εξήντα μία ποδοσφαιρικές ομάδες ενταγμένες σε τέσσερις ομίλους. Το 1969 το Νομαρχιακό Πρωτάθλημα Πέλλας διακόπτεται οριστικά, έχοντας – ωστόσο – επιτελέσει τον σκοπό του. Συμπερασματικά, η οικονομική δυσπραγία και η δυσκολία των μετακινήσεων δεν στάθηκαν όμως ικανά να εμποδίσουν την επιθυμία των τοπικών κοινωνιών και ομάδων να εκπροσωπηθούν στο ευρύτερο ποδοσφαιρικό «γίγνεσθαι». Το «Νομαρχιακό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου» του νομού Πέλλας, κάλυψε για αρκετά χρόνια το κενό της συμμετοχής δεκάδων σωματείων δίνοντας ποδοσφαιρική διέξοδο σε πρόσωπα και τοπικές κοινωνίες, να αγωνιστούν και να διακριθούν έξω από τα στενά όρια του τόπου τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Άτυπα Πρωταθλήματα Ποδοσφαίρου, Νομαρχιακό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Νομού Πέλλας, Δαπάνες Μετακίνησης και Διαιτησίας, Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής, Αθλοθέτες, Οικονομική Δυσπραγία και Δυσκολία Μετακινήσεων



Η ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΚΗΝΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΪΤΑΛΙΚΟ ΠΟΛΕΜΟ ΣΤΗΝ ΤΡΙΠΛΗ ΚΑΤΟΧΗ ΟΠΩΣ ΑΥΤΗ ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ

Γιαννούκος Γ.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Χουμεριανός Μ.², Λαπαρίδης Κ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πάντειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Κοινωνιολογίας, Αθήνα, Ελλάδα

THE CHANGE OF THE POLITICAL SCENE FROM THE GRECO-ITALIAN WAR TO THE TRIPLE OCCUPATION AS SEEN ON THE FOOTBALL FIELD

G. Giannoukos¹, E. Albanidis¹, M. Choumerianos², K. Laparidis¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Panteion University, Department of Sociology, Athens, Greece

Email: giannoukosq123@gmail.com

Από τον ελληνοϊταλικό πόλεμο έως και την κατοχή της Ελλάδας από τον άξονα συντελούνται μεταβολές στην πολιτική σκηνή της χώρας. Κατά την περίοδο του ελληνοϊταλικού πολέμου η Ελλάδα αναπτύσσει σχέσεις συμμαχίας με τη Βρετανία απέναντι στον άξονα. Η συνθηκολόγηση Τσολάκογλου με τους Γερμανούς σηματοδοτεί την τριπλή κατοχή της χώρας από τη Γερμανία, την Ιταλία και τη Βουλγαρία, οι οποίες διαίρεσαν την Ελλάδα σε τρεις κατοχικές ζώνες, στην γερμανική, την ιταλική και τη βουλγαρική αντίστοιχα. Η πολιτική πρωτοβουλία πλέον περνά στα χέρια των κατοχικών δυνάμεων. Τόσο κατά την περίοδο του ελληνοϊταλικού πολέμου όσο και κατά την κατοχή το ποδόσφαιρο συμπορεύεται με τις πολιτικές εξελίξεις τις οποίες και αντανακλά μέσα από τις εκάστοτε διοργανώσεις. Η συμμαχία της Ελλάδας με τη Βρετανία, επιφέρει και τους αντίστοιχους ελληνοβρετανικούς ποδοσφαιρικούς αγώνες οι οποίοι αποτύπωναν αφενός τη σύμπλευση των δύο χωρών και αφετέρου αποσκοπούσαν στη διασφάλιση οικονομικών πόρων για τη στήριξη των στρατιωτικών επιχειρήσεων απέναντι στον άξονα. Απ' την άλλη πλευρά, κατά την κατοχή, οι γερμανικοί αγώνες που επιτελούνται ενίοτε με τη συνοδεία γερμανικών εμβατηρίων αποσκοπούν στην ενίσχυση του ναζιστικού φρονήματος. Οι αντίστοιχοι ιταλικοί εμφανίζονται χρονικά μεταγενέστερα των γερμανικών και λίγο αργότερα ξεκινούν και οι μεταξύ των δύο κατοχικών χωρών ποδοσφαιρικές αναμετρήσεις η διοργανωτική καθυστέρηση των οποίων οφειλόταν είτε στην ανυπαρξία κοινής κατοχικής συνείδησης, είτε στη γεωγραφική απόσταση των δύο κατοχικών δυνάμεων, αφού η χώρα είχε διαιρεθεί σε κατοχικές ζώνες. Οι κατοχικοί αγώνες είχαν μία τριπλή στόχευση. Την δημιουργία κοινής κατοχικής συνείδησης, την ενίσχυση του ναζιστικού/φασιστικού φρονήματος και την δήλωση στην ελληνική κοινωνία των νέων κυριαρχικών συσχετισμών.

Λέξεις - Κλειδιά: Κατοχή, Ποδόσφαιρο, Ελληνοβρετανικοί Αγώνες, Γερμανικοί/Ιταλικοί Κατοχικοί Αγώνες



ΙΧΝΗΛΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΛΟΓΟ, ΤΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΧΡΥΣΑΦΗ (1873-1932)

Δάμπασης Χ.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Χουμεριανός Μ.², Μπεμπέτσος Ε.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πάντειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Κοινωνιολογίας, Αθήνα, Ελλάδα

TRACING THE SPEECH, THE WORK AND THE BELIEFS OF IOANNIS CHRYSAFIS (1873-1932)

C. Dampasis¹, E. Albanidis¹, M. Choumerianos², E. Bebetzos¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Panteion University, Department of Sociology, Athens, Greece

Email: dabasis@otenet.gr

Η στροφή στον 20ο αιώνα σηματοδοτεί δυο καταστάσεις. Η πρώτη, αφορά στον σταθερό επεκτατισμό των βιομηχανικά ισχυρών χωρών, με στόχο την παγκόσμια οικονομική επικυριαρχία τους. Η δεύτερη, σχετίζεται με το παράγοντα εθνικισμός, που μεσολαβεί και μεταβάλλει τις έως τότε ισορροπίες, μεταξύ των ετερόκλητων πληθυσμών που συγκροτούσαν τις αυτοκρατορίες της εποχής. Η Ελλάδα σε αυτή τη χρονική συγκυρία, παλεύει να διασφαλίσει τα εθνικά κεκτημένα της. Ταυτόχρονα, πασχίζει να κερδίσει όσα περισσότερα μπορεί στο πεδίο των νέων εθνικών προκλήσεων της. Η εργασία θέτει στο επίκεντρο της την προσωπικότητα του Ιωάννη Χρυσάφη. Φιλοδοξεί να εξετάσει τις πτυχές του έργου του, της δράσης του και της εν γένει πολιτικής αντίληψης του, σε σχέση με τις ιστορικές μεταβολές που ελάμβαναν χώρα την περίοδο της δράσης του. Σκοπός της είναι να ιχνηλατήσει τη διαδρομή που διέγραψε ο Έλληνας ιστορικός και γυμναστής, ώστε να απαντήσει στα ακόλουθα ερωτήματα: Ποια η αντίληψη του για την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό; Πως οι κοινωνικές και πολιτικές μεταβολές της εποχής του επηρέασαν το λόγο και τη δράση του; Ποια η σχέση του με το νεοσύστατο θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων; Συμμετείχε στα κοινωνικά αιτήματα για εκπαιδευτική και κοινωνική μεταρρύθμιση; Ποια η σχέση του με τον εθνοκεντρισμό του μεσοπολέμου; Κατά πόσο συνέβαλε στην αναβάθμιση της φυσικής αγωγής, αλλά και του αθλητισμού ευρύτερα; Το πεδίο της έρευνας οριοθετείται χρονικά, από τα τέλη περίπου του 19ου αιώνα, έως το θάνατο του, το 1932. Βασικός περιορισμός αυτής είναι η αδυναμία συγκέντρωσης του συνόλου του συγγραφικού έργου του Έλληνα ιστορικού, καθώς ακόμη και σήμερα δεν έχει κατορθωθεί να καταγραφεί πλήρως. Μέθοδος εκπόνησης της εργασίας είναι η ιστορική ανάλυση. Η κριτική θεώρηση της δράσης και του έργου του Ιωάννη Χρυσάφη, τίθεται σε αντιπαράθεση με την εποχή του, αναλύεται σε σχέση με τις μεταβολές που κάθε φορά την επηρέαζαν, ώστε να αναδειχθεί το αποτύπωμα αυτών, στην διαμόρφωση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Μέσα για την υλοποίηση της έρευνας αποτελούν ενδεικτικά τα περιοδικά της εποχής όπως, Η Ποδηλατική και Αθλητική επιθεώρηση της Ανατολής, Εθνική Αγωγή, Δελτίο του Εκπαιδευτικού Ομίλου, Ο Νουμάς, Το Ημερολόγιο της Μεγάλης Ελλάδος, μερίδα του τύπου, καθώς και τα συγγράμματα του ίδιου του Ιωάννη Χρυσάφη.

Λέξεις - Κλειδιά: Χρυσάφης, Ολυμπιακοί Αγώνες, Γουδί, Βενιζέλος, Γλωσσικό Ζήτημα, Εκπαιδευτική Μεταρρύθμιση, Μεσοπόλεμος



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Δούκα Μ., Γιαννάκη Σ.

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

SPORTING ACHIEVEMENTS AND CULTURAL CONTRIBUTION OF ELITETENNIS PLAYERS

M. Douka, S. Yiannaki

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

Email: mariliadouka@gmail.com

Το άθλημα της αντισφαίρισης έχει ενταχθεί δυναμικά στο προσκήνιο ως ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα της σύγχρονης εποχής και παρουσιάζει ιδιαίτερη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια. Η εξέλιξή του επηρεάζει διαφορετικούς τομείς τόσο του αθλητισμού όσο και γενικότερα του πολιτισμού. Με αυτό το γεγονός ως αφετηρία προκύπτει και ο σκοπός της παρούσας εργασίας ο οποίος είναι αφενός η καταγραφή των αθλητικών επιτευγμάτων κορυφαίων αντισφαιριστών και αφετέρου η εξέταση ενδεχόμενης δραστηριοποίησής τους, εκτός αθλητικών χώρων, με ευεργετικές ενέργειες, ώστε η δράση τους να αποκτά πολιτισμική συμβολή. Οι αθλητές που επιλέχθηκαν ήταν και εκείνοι που μπορούν να χαρακτηριστούν ως κορυφαίοι στο άθλημα της αντισφαίρισης. Εκείνοι που έχουν κατακτήσει έναν σεβαστό αριθμό τίτλων, αλλά και αθλητές δημοφιλείς που οι οικονομικές τους απολαβές, τους παρείχαν την ευχέρεια να προβούν σε δράσεις κοινής ωφέλειας. Το υλικό που αξιοποιήθηκε για τη συγγραφή της εργασίας προήλθε από πηγές όπως συγγράμματα, άρθρα αθλητικής ιστορίας, επίσημους ιστότοπους, όπως η ιστοσελίδα της ATP Tour, από διαδικτυακούς τόπους των αντισφαιριστών και των ιδρυμάτων τους, από την εγκυκλοπαίδεια Britannica και από συναφή άρθρα έντυπου και ηλεκτρονικού δημοσιογραφικού τύπου. Αρχικά γίνεται αναφορά στην εμφάνιση του αθλήματος της αντισφαίρισης, σε βασικές γνώσεις για το άθλημα αλλά και για τα πρωταθλήματα από τα οποία θα ανακύψουν οι σπουδαιότεροι αθλητές. Στη συνέχεια παρατίθενται οι κορυφαίοι αθλητές αντισφαίρισης, μεταξύ αυτών ο Ελβετός Roger Federer, ο Ισπανός Rafael Nadal και ο Σέρβος Novak Djokovic, και τα αθλητικά επιτεύγματά τους ώστε να δικαιολογηθεί και ο καθορισμός τους ως κορυφαίοι. Ακολουθεί η διερεύνηση της δραστηριοποίησης των αθλητών σε πεδία όπως η εκπαίδευση, η υγεία, η στήριξη εύλωτων πληθυσμών• αν ενήργησαν ώστε να βελτιωθεί η κοινωνική συνοχή μεταξύ διαφορετικών κοινοτήτων, με τη δημιουργία οργανώσεων και δράσεων σε όλο τον κόσμο. Διαπιστώνεται πώς οι κορυφαίοι αθλητές μέσω των επιτυχιών τους, μπορούν να αξιοποιήσουν τον αθλητισμό ως ένα πεδίο επίδρασης στον πολιτισμό. Ανακύπτει, έτσι, ένας γόνιμος προβληματισμός σχετικά με την πολυδιάστατη επιρροή του αθλητισμού σε θέματα ανθρωπισμού και βελτίωσης των συνθηκών ζωής.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ιστορία Της Αντισφαίρισης, Κορυφαίοι Αθλητές Αντισφαίρισης, Αθλητισμός Και Πολιτισμός*



Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ 'ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ' ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΩΜΑΣΚΙΕΣ ΣΤΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (1829-1975)

Γιαννάκη Σ.

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

THE EVOLUTION OF 'GYMNASTIKE' FROM EXERCISES TO THE ESTABLISHMENT OF THE SCIENCE OF PHYSICAL EDUCATION IN GREECE (1829-1975)

S. Yiannaki

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

Email: sgiannaki@gmail.com

Η θεώρηση της 'Γυμναστικής' ως κορυφαίο μορφωτικό αγαθό (Πλάτων) αποτέλεσε ένα από τα θεμέλια κατάκτησης της αριστείας και της ευζωίας που η ανθρώπινη ματαιοδοξία υποσκέλισε πρόσκαιρα διαμορφώνοντας μία πορεία γεμάτη προκλήσεις ως προς την ανθρωπιστική αναγκαιότητά της. Σκοπός της παρούσας εργασίας αποτελεί η μελέτη της εξέλιξης της 'Γυμναστικής' στην Ελλάδα (1829-1975), μέσω μια παράλληλης παράθεσης γεγονότων. Τα γεγονότα αφορούν την ένταξή της στην εκπαίδευση, τους στόχους που εξυπηρετούσε, τα πρόσωπα που έδρασαν πρωταγωνιστικά, τα αθλητικά δρώμενα που οργανώθηκαν και τον απόηχο που δημιούργησαν, την αναγκαιότητα για πεπαιδευμένους Γυμναστές, και ταυτόχρονα αλλά και ως συνέπεια, τη σταδιακή θεσμοθέτηση των αντίστοιχων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Οι πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές μελετήθηκαν με την αναλυτική-συνθετική μέθοδο και την ιστορική ερμηνευτική προσέγγισή τους. Ευθύς εξαρχής των προσπαθειών ανασυγκρότησης του ελληνικού κράτους (αρχές του 19ου αιών.) στο επίκεντρο τίθεται η οργάνωση του εκπαιδευτικού συστήματος προς στήριξη της εθνικής ανεξαρτησίας και καλλιέργεια της εθνικής συνείδησης. Οι σωμασκήες αναγνωρίζονται ως σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης αλλά η ένταξή τους στην εκπαίδευση είναι υποτονική. Στο προσκήνιο αναλαμβάνουν δράση ο Γ. Παγών (1834), ο Ι. Φωκianoύ (1868) και ο φιλογυμναστικός Υπουργός Αθ. Ευταξία (1893), με την απεμπλοκή της Γυμναστικής από τις στρατιωτικοποιητικές προσβλέψεις. Έτσι α) γίνεται αποδεκτή και εντάσσεται στην εκπαίδευση αναδεικνύοντας την παιδευτική της διάσταση, β) οργανώνονται αθλητικοί αγώνες (Ζάππειες Ολυμπιάδες: περίοδος 1859-1889, 1οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες: 1896) προς καλλιέργεια αθλητικής παιδείας, γ) λειτουργούν οι σχολές προετοιμασίας γυμναστών ενώ δ) οργανώνονται επίσημα οι αθλητικοί σύλλογοι (Πανελλήνιος ΓΣ: 1891, Εθνικός ΓΣ: 1893). Το γερμανοελβετικό σύστημα γυμναστικής θα δώσει τη θέση του στο σουηδικό και ο κορυφαίος Ι. Χρυσάφης (1901) θέτει θεμέλια για την επιστημονική γυμναστική 'ταυτότητα'. Οι Βαλκανικοί Αγώνες που θεσπίζει εξακολουθούν επί μεταξικού καθεστώτος, όπου η γυμναστική και ο αθλητισμός έρχονται στο επίκεντρο με σκοπιμότητα πέραν της ουσίας αυτών. Η ΕΑΣΑ (1939) διαδέχεται τη Γυμναστική Ακαδημία (1932), το μάθημα στα σχολεία αναβαθμίζεται, ενισχύεται ο μαζικός αθλητισμός. Τη δεκαετία του 1950 η ελεύθερη γυμναστική, οι παιδιές, οι χοροί, ο αθλητισμός παίρνουν σκυτάλη ενώ το καθεστώς των Συνταγματαρχών υποστήριζε «κάθε πόλη και στάδιο, κάθε χωριό και γυμναστήριο» χρησιμοποιώντας και όχι αξιοποιώντας τη δύναμη της γύμνασης. Το 1975 η ΕΑΣΑ λειτουργεί με 4ετή φοίτηση.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Γυμναστική, Γυμναστές, Επιστήμη Φυσικής Αγωγής*



ΤΟ «ΚΥΠΕΛΛΟ ΒΙΤΣΙ» ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΟΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ

Γιαννούκος Γ.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Χουμεριανός Μ.², Λαπαρίδης Κ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πάντειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Κοινωνιολογίας, Αθήνα, Ελλάδα

THE “VITSI CUP” AND ITS IDEOLOGICAL SYMBOLISMS

G. Giannoukos¹, E. Albanidis¹, M. Choumerianos², K. Laparidis¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Panteion University, Department of Sociology, Athens, Greece

Email: giannoukosq123@gmail.com

Ο τριετής ελληνικός Εμφύλιος συνιστά την πρώτη φάση του Ψυχρού Πολέμου και αποτυπώνει την αντιπαράθεση μεταξύ Αμερικής και Σοβιετικής Ένωσης σε επίπεδο πολιτικής. Ο Εθνικός Στρατός αντανάκλα τις υπό την αμερικανική κηδεμονία κυβερνητικές επιδιώξεις στην Ελλάδα που αφορούν την εδραίωση μιας αστικής δημοκρατίας, ενώ ο Δημοκρατικός Στρατός τις προθέσεις του Κομμουνιστικού Κόμματος Ελλάδος για την εδραίωση μιας λαϊκής δημοκρατίας. Η νικηφόρα για τον Εθνικό Στρατό έκβαση του πολέμου εορτάζεται και στο αθλητικό πεδίο με τη διοργάνωση ποδοσφαιρικού αγώνα εμπνευσμένου από το Βασιλιά Παύλο και αποκαλούμενου ως «κύπελλο Βίτσι», ονομασία που επιλέχθηκε ώστε να παραπέμπει στην ήττα του Δημοκρατικού Στρατού στο όρος Βίτσι. Οι ομάδες του Παναθηναϊκού και του Άρεως που επιλέχθηκαν να αγωνιστούν στην εν λόγω διοργάνωση, αποτελούν τις πρωταθλήτριες ομάδες Ελλάδος και Βορείου Ελλάδος αντιστοίχως. Αυτή η επιλογή αντανάκλούσε την κυβερνητική προσπάθεια για την δημιουργία μιας πανεθνικής εορτής σε πρώτη φάση με όρους γεωγραφικούς. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, η επιλογή της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας να επιτρέψει στους τιμωρημένους παίκτες των δύο ομάδων να μετάσχουν στον αγώνα, φανερώνει την πρόθεση της ομοσπονδίας να καταδείξει τον πανηγυρικό χαρακτήρα της διοργάνωσης η ιδεολογική νοηματοδότηση του οποίου έπρεπε να υπερτερεί ακόμη και των επίσημων διοικητικών διαδικασιών της ομοσπονδίας, εφόσον κρινόταν ως εθνικά βαρυσήμαντη και ως εκ τούτου έπρεπε να χαίρει καθολικής αποδοχής. Μια καθολικότητα που αποτυπωνόταν από τη συμμετοχή τιμωρημένων παικτών που με αναγωγή σε όρους ιδεολογικούς θα μπορούσαν να παραλληλιστούν με τους ιδεολογικά αντίθετους της κυβερνητικής πλευράς.

Λέξεις - Κλειδιά: «Κύπελλο Βίτσι», Ποδόσφαιρο, Ελληνικός Εμφύλιος



Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΜΥΡΝΗ ΤΗΣ Μ. ΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΙΩΝΙΟ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1930 (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

Γιαννακόπουλος Α.

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

VOLLEYBALL FROM SMYRNA OF ASIA MINOR TO ATHENS WITH PANIONIOS UNTIL 1930 (MEN'S – WOMEN'S)

A. Giannakopoulos

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

Email: agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η εξέταση της παρουσίας και δραστηριότητας του Πανιωνίου σχετικά με το άθλημα της Πετοσφαίρισης. Αφορά την περίοδο μετά την καταστροφή της Σμύρνης το 1922. Καταγράφηκαν διοργανώσεις Πετοσφαίρισης στην Αθήνα τη χρονική περίοδο 1925 – 1930 τακτικών – ετήσιων πρωταθλημάτων τοπικού χαρακτήρα. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν: βιβλιογραφικό υλικό από δημόσιες και ιδιωτικές βιβλιοθήκες και εκδόσεις που αφορούν τον Πανιώνιο. Μετά την καταστροφή της Σμύρνης και τον διωγμό των ελλήνων της πόλης, πολλές συνοικίες της Αθήνας και ιδιαίτερα αυτή της Ν. Σμύρνης αποτέλεσε μία από τις περιοχές που κατοικήθηκαν από τους πρόσφυγες. Το 1925 ο Πανιώνιος ανέλαβε τη διοργάνωση του αθηναϊκού πρωταθλήματος βόλεϊ, με πρωτοβουλία του προέδρου Δημητρού Δάλλα, κάτι που συνεχίστηκε και τα επόμενα χρόνια με την άδεια του ΣΕΓΑΣ. Με την διοργάνωση των ειδικών πρωταθλημάτων από το 1925 ως το 1930 κατάφερε να καθιερώσει την Πετοσφαίριση ως ξεχωριστό άθλημα αντί για ένα παιχνίδι αναψυχής, όπως αντιμετωπιζόταν ως τότε. Από το 1926 η διοργάνωση επεκτάθηκε και στο γυναικείο βόλεϊ. Στο πρώτο πρωτάθλημα Αθηνών το 1925 συμμετέχουν δώδεκα ομάδες ανδρών με νικήτρια την ομάδα του Εθνικού Γ.Σ.. Στο δεύτερο πρωτάθλημα του 1926 πρωταθλήτρια ομάδα ήταν αυτή του Διδασκαλείου Γυμναστικής (μετέπειτα Γυμναστική Ακαδημία) μεταξύ εννιά συμμετεχόντων ομάδων. Το 1927 πρωταθλήτρια ομάδα αναδείχθηκε η ομάδα του Εθνικού Γ.Σ.. Στο 4ο πρωτάθλημα ανδρών του 1928, πρωταθλήτρια ομάδα ήταν ο Πανελλήνιος Γ.Σ.. Το 1929, μεταξύ δέκα συμμετεχόντων ομάδων, νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα των Νέων Βύρωνος. Ο Εθνικός Γ.Σ. ήταν ο νικητής στο πρωτάθλημα του 1930. Αντίστοιχα στα πρωταθλήματα των γυναικών οι νικήτριες ομάδες ανά έτος ήταν: 1926 το Διδασκαλείο Γυμναστικής, 1927 ο Γυμναστικός Όμιλος Ελληνίδων, 1928 ο Πανιώνιος, 1929 ο Πανιώνιος και 1930 ο Α.Ο. Παλαιού Φαλήρου. Αυτά τα πρωταθλήματα αποτέλεσαν τον πρόδρομο του πρώτου επίσημου πρωταθλήματος Αθηνών-Πειραιώς που ανέλαβε στη συνέχεια ο ΣΕΓΑΣ μετά το 1930. Έτσι έχουμε την πρώτη εμφάνιση της αθλοπαιδιάς της Πετοσφαίρισης στην Αθήνα που ήρθε από τους πρόσφυγες της Σμύρνης της Μ. Ασίας και τον Πανιώνιο στον ελεύθερο ελλαδικό χώρο μετά το πρώτο τέταρτο του 20ου αιώνα.

Λέξεις - Κλειδιά: Πανιώνιος, Βόλεϊ, Αθήνα, Αθλητισμός



ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 1929-2002, Ο ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΤΩΝ ΛΕΥΚΑΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Κωνσταντίνου Λ.

Γυμνάσιο Άγιος Ερμογένης Επισκοπής

DEMETRIADES GEORGE 1929-2002, THE PHYSICAL EDUCATOR WITH MULTIDIMENSIONAL ACTIVITIES FOR EDUCATION AND SOCIETY

L. Constandinou

St Ermogenis High School Episkopis

Email: lucasconstandinou@gmail.com

Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει μέσα από τη συλλογή και παρουσίαση αρχειακού υλικού και προσωπικών συνεντεύξεων το πολύπλευρο έργο του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Γιώργου Δημητριάδη (1929-2002). Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν χειρόγραφα και δακτυλογραφημένα κείμενα που αφορούσαν στον Γιώργο Δημητριάδη, από το προσωπικό του αρχείο, το αρχείο του Ελληνικού Γυμνασίου Λεμεσού, το κρατικό αρχείο, βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες και προσωπικές συνεντεύξεις συγγενών-συνεργατών-μαθητών/τριών. Ο Γιώργος Δημητριάδης γεννήθηκε στη Λεμεσό Κύπρου. Φοίτησε στην Α Αστική Σχολή Λεμεσού (1936-1942) και στο Ελληνικό Γυμνάσιο Λεμεσού (1942-1948). Στη συνέχεια εργάστηκε στη Σχολή Λευκάρων (1948-1952) και παράλληλα παρακολούθησε μαθήματα στο Clough Normal College του Λονδίνου. Το 1953 απέκτησε δίπλωμα Σωματικής Εξάσκησης (Physical Training). Το 1955 απέκτησε το Πιστοποιητικό Εκπαίδευσης (GCE) στη Γεωγραφία. Επιπρόσθετα σπούδασε Commercial Art στο Bennett College και απέκτησε δίπλωμα τρίτου επιπέδου το 1960. Υπήρξε αθλητής του ΓΣΟ με διακρίσεις στη λιθοβολία σε Παγκύπριους αγώνες το 1947 και το 1948. Δίδαξε Γυμναστική/Σωματική Αγωγή από το 1948 μέχρι και το 1989. Περιστασιακά δίδαξε και Θρησκευτικά, Γεωγραφία, Καλλιγραφία, Τεχνικά σε Γυμνάσια της Κύπρου. Ασχολήθηκε συστηματικά με την ξυλογλυπτική και τη ζωγραφική. Συνέγραψε εγχειρίδια για διάφορα θέματα όπως Πρώτες Βοήθειες-Υγιεινή, Οικονομική Γεωγραφία, Μαθηματική Γεωγραφία, Χαρτογραφία, Καλλιγραφία. Εθελοντικά πρόσφερε τις υπηρεσίες του σε κατασκηνώσεις προσκόπων και εκκλησίας. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι ο Δημητριάδης Γιώργος είχε πλούσια εκπαιδευτική, κοινωνική και εθελοντική δράση, πολύπλευρες σπουδές και συγγραφικό έργο. Η καταγραφή της προσφοράς του Γ. Δημητριάδη στην εκπαίδευση της Κύπρου αποτελεί χρήσιμη πηγή για τη μελέτη της πορείας του μαθήματος της Γυμναστικής/Σωματικής Αγωγής στην Κύπρο την περίοδο 1948-1989.

Λέξεις - Κλειδιά: Δημητριάδης Γιώργος, Γυμναστική, Σωματική Αγωγή, Κύπρος



ΕΚΘΕΣΗ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 1977-1978 – ΓΕΝΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΑΚ) ΝΟΜΟΥ ΠΡΕΒΕΖΑΣ.

Παλιογιάννη Μ.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Καραφύλλης Α.², Δέρρη Β.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

REPORT OF ESSENTIAL QUALIFICATIONS – EVALUATION OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER FOR THE PERIOD 1977-1978- GENERAL ARCHIVES OF THE STATE OF PREVEZA.

M. Paliogianni¹, E. Albanidis¹, A. Karafyllis², V. Derri¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Primary Education, Alexandroupoli, Greece

Email: mirtopaliogianni@yahoo.com

Η παρούσα εργασία διερευνά το περιεχόμενο μοναδικής Έκθεσης Ουσιαστικών Προσόντων, αξιολόγησης Καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής, από Γενικό Επιθεωρητή, τη χρονική περίοδο 1977-1978. Αυτή εντοπίστηκε στα ΓΑΚ Πρέβεζας και είναι σημαντική καθώς αναφέρεται σε γυναίκα εκπαιδευτικό και παρέχει αρκετά στοιχεία αναφορικά με την αξιολόγησή της. Η Έκθεση αποτελείται από τα εξής κριτήρια: 1. Ατομικά στοιχεία κρινόμενου/προσωπικά της στοιχεία, 2. Περιγραφή διδασκαλιών (1978) διδακτικού αντικειμένου, 3. Επιτηρούμενη αξιολόγηση Ουσιαστικών Προσόντων, με έμφαση ιδίως στο επιστημονικό, στο διδακτικό, στο διοικητικό, αλλά και στην ευσυνειδησία, στη Δράση και στη συμπεριφορά εντός και εκτός υπηρεσίας, 4. Γενική Αξιολόγηση-Συμπέρασμα, 5. Σύνολο βαθμολογίας Ουσιαστικών Προσόντων, και 6. Πρόταση για πιθανή προαγωγή. Για την αξιολόγηση του 2ου κριτηρίου ο επιθεωρητής σημειώνει: “η καθηγήτρια ήταν σχεδόν καλά προετοιμασμένη, η στάση και η έκφρασή της ήταν καλές” (1η διδασκαλία) και “η καθηγήτρια παρουσίασε την ίδια εικόνα όπως και πριν” (2η διδασκαλία). Η αντίστοιχη για το κριτήριο τρία, όπως αναφέρεται παραπάνω, περιλαμβάνει τα εξής: για το επιστημονικό: “Η επιστημονική κατάρτιση και τα πνευματικά προσόντα είναι καλά”, για το διδακτικό: “έχει καλή παιδαγωγική κατάρτιση και διδακτική ικανότητα”, για το διοικητικό: “είναι ικανή στην διοίκηση της τάξεως”, για την ευσυνειδησία: “είναι αρκετά ευσυνειδητή και αμερόληπτη” και για τη δράση της και συμπεριφορά: “είναι αρκετά δραστήρια και εργατική, έχει ήθος και καλό χαρακτήρα”. Ακολούθως η γενική αξιολόγηση αναφέρει τα παρακάτω: στο επιστημονικό – λίαν καλή (7), στο διδακτικό – λίαν καλή (7), στο διοικητικό – λίαν καλή (8), στην ευσυνειδησία – εξαίρετη (9), στη δράση και συμπεριφορά εντός και εκτός της υπηρεσίας – λίαν καλή (8). Η βαθμολογική αποτίμηση είναι “τριανταεννέα” (39) και η τελική του πρόταση κρίνει την εκπαιδευτικό “προακτέα”. Η πολιτική μεταβολή από την Χούντα στην μεταπολίτευση συνιστά και αντίστοιχη μεταβολή του εντύπου “Εκθέσεως Ουσιαστικών Προσόντων”, αφού από τα ερωτήματα βάσει κλειστών κατηγοριών περνάμε στην ελεύθερη διατύπωση παρατηρήσεων του επιθεωρητή. Το 1977-1978, όπου το πολιτικό κλίμα μεταβάλλεται, γίνεται αναφορά στην αξιολόγηση που υφίσταντο οι ΚΦΑ με έμφαση στον έλεγχο πολιτικού φρονήματος. Αυτό διαπιστώνεται, πιθανότατα, βάσει του τελευταίου κριτηρίου, σχετικά με “την δράση” της ΚΦΑ, όπου ο Γενικός Επιθεωρητής καταγράφει θετικά σχόλια για το ήθος, το χαρακτήρα και την κοινωνική της δράση.

Λέξεις - Κλειδιά: Έκθεση Ουσιαστικών Προσόντων, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Γενικός Επιθεωρητής, ΓΑΚ Πρέβεζας.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΧΕΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Μοσχά Δ.¹, Γιαννιτσοπούλου Ε.¹, Τζέτζης Γ.¹, Ζήση Β.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE EFFECT OF A RHYTHMIC GYMNASSTICS EXERCISE PROGRAM ON THE MANUAL DEXTERITY OF OLDER WOMEN

D. Moscha¹, E. Giannitsopoulou¹, G. Tzetzis¹, V. Zisi²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: dmoscha@gmail.com

Η εξάσκηση της επιδεξιότητας των χεριών απουσιάζει από τα περισσότερα προγράμματα άσκησης που απευθύνονται σε ηλικιωμένους, παρόλο που είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης ρυθμικής γυμναστικής στην επιδεξιότητα χεριών ηλικιωμένων γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 94 γυναίκες (n=94) ηλικίας $68,57 \pm 3,46$, οι οποίες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα άσκησης ρυθμικής γυμναστικής με τη χρήση φορητών οργάνων του αθλήματος (μπάλα, στεφάνι, κορδέλα), η δεύτερη συμμετείχε σε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα χωρίς τη χρήση των φορητών οργάνων, ενώ η τρίτη ομάδα αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Τα παρεμβατικά προγράμματα διήρκεσαν 12 εβδομάδες, με διεξαγωγή ωριαίων μαθημάτων τρεις φορές την εβδομάδα. Για την αξιολόγηση της επιδεξιότητας των χεριών, πριν και μετά το τέλος του προγράμματος, χρησιμοποιήθηκε Pegboard 25 εσοχών και η δοκιμασία Box and Block. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τόσο για το Pegboard όσο και για το Box and Block υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων της ομάδας και του χρόνου ($p < 0,05$) και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα του χρόνου ($p < 0,001$) και στα δύο χέρια. Στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα της ομάδας ($p < 0,05$) παρατηρήθηκε μόνο στη δοκιμασία Box and Block. Ως προς τον παράγοντα χρόνος, στο Pegboard παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στο κυρίαρχο χέρι στην παρεμβατική ομάδα που έκανε χρήση των φορητών οργάνων της ρυθμικής γυμναστικής ($p < 0,001$) και στο μη κυρίαρχο χέρι και στις δύο παρεμβατικές ομάδες ($p < 0,001$). Στη δοκιμασία Box and Block παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου και στα δύο χέρια ($p < 0,001$) μόνο στην ομάδα με τη χρήση των φορητών οργάνων. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμπεραίνεται ότι η Ρυθμική Γυμναστική με τις κατάλληλες προσαρμογές, μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη στην επιδεξιότητα των χεριών του ηλικιωμένου πληθυσμού και προτείνεται ανεπιφύλακτα η ένταξή της σε αντίστοιχα προγράμματα άσκησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ρυθμική Γυμναστική, Επιδεξιότητα Χεριών, Pegboard, Box And Block, Ηλικιωμένοι



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μανωλής Ε., Αξέτη Γ., Παππάς Ι., Κοντού Μ., Καταρτζή Ε.

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

ASSESSMENT OF BALANCE USING TWO DIFFERENT MOVEMENT TESTING BATTERIES IN YOUTH BASKETBALL ATHLETES

E. Manolis, G. Axeti, I. Pappas, M. Kontou, E. Katartzi

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

Email: manolise@phed-sr.auth.gr

Η ικανότητα της ισορροπίας επιτρέπει στους ανθρώπους να εκτελούν κινήσεις με επάρκεια και αποτελεσματικότητα με ελάχιστη πιθανότητα πτώσης. Με δεδομένο ότι, η βελτίωση της ισορροπίας συμβάλλει στην υψηλή αθλητική απόδοση στην καλαθοσφαίριση, η αξιολόγησή της στην εφηβική ηλικία είναι ζωτικής σημασίας, τόσο για τη βελτίωση της απόδοσης, όσο και την αποφυγή των τραυματισμών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν α) να ελέγξει την αξιοπιστία των δοκιμασιών ισορροπίας, δύο διαφορετικών μπαταριών πεδίου, β) να αξιολογήσει το επίπεδο της ισορροπίας και να ανιχνεύσει τυχόν κινητικές δυσκολίες και γ) να εντοπίσει την επίδραση του φύλου στην ισορροπία σε καλαθοσφαιριστές/καλαθοσφαιρίστριες εφηβικής ηλικίας. 33 έφηβοι/ες αθλητές/αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (26 αγόρια/7 κορίτσια), συμμετείχαν στις δοκιμασίες ισορροπίας του Movement Assessment Battery for Children 2 (MABC-2) και του Motor Competence Assessment (MCA). Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις με διαφορά δύο εβδομάδων. Ο υπολογισμός του δείκτη ενδοταξικής συσχέτισης μεταξύ των δύο μετρήσεων έδειξε ικανοποιητικές τιμές, τόσο στις δοκιμασίες του MABC-2, όσο και στις δοκιμασίες του MCA. Από την ανάλυση t-test για ζευγαρωτά δείγματα μεταξύ των δύο μετρήσεων δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δοκιμασίες που μετρήθηκαν ($p > 0,05$). Ωστόσο, 2 αγόρια και 1 κορίτσι εμφάνισαν κινητικές δυσκολίες αναφορικά με τις βαθμολογίες τους στο MABC-2. Συνολικά, η απόδοση στην ισορροπία φάνηκε να χρήζει βελτίωσης για όλους τους/τις αθλητές/αθλήτριες με βάση τις βαθμολογίες τους στο MCA. Επιπλέον, η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς το φύλο έδειξε ότι τα κορίτσια υπερτερούσαν στη στατική ισορροπία του MABC-2, ενώ τα αγόρια υπερτερούσαν στη μία δοκιμασία δυναμικής ισορροπίας του MCA. Συμπερασματικά, οι δοκιμασίες ισορροπίας των δύο μπαταριών πεδίου φάνηκε να είναι αξιόπιστες για έφηβους αθλητές/αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. Η κινητική απόδοση των εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα φάνηκε να χρειάζεται βελτίωση και το φύλο να αποτελεί παράγοντα επίδρασης στην απόδοση. Συνεπώς, η αξιολόγηση της ισορροπίας με αξιόπιστα εργαλεία κρίνεται απαραίτητη για την εφαρμογή στοχευμένων προπονητικών προγραμμάτων στην εφηβική ηλικία, με απώτερο στόχο τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, αλλά και την αποφυγή τραυματισμών στην καλαθοσφαίριση.

Λέξεις - Κλειδιά: Δυναμική Και Στατική Ισορροπία, Καλαθοσφαίριση, Κινητική Απόδοση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΠΙΑΝΩ ΠΕΤΩ» (CATCHBALL) ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΒΑΘΟΥΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Αμπράση Ε., Καναβάκη Α., Νάσιου Ε., Παυλίδου Σ., Παπανικολάου Φ., Αγγελούσης Ν., Μιχαλοπούλου Μ., Ιωαννίδου Μ.

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

THE EFFECT OF AN INTERVENTIONAL PROGRAM “cATCHBALL” ON DEPTH PERCEPTION IN ELDERLY WOMEN

E. Amprasi, A. Kanavaki, E. Nasiou, S. Pavlidou, F. Papanikolaou, N. Aggelousis, M. Michalopoulou, M. Ioannidou

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

Email: eamprasi@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος με μπάλα σε γυναίκες τρίτης ηλικίας στην Αντίληψη Βάθους (ΑΒ). Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν 15 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 71 ($\pm 4,8$) κάτοικοι αγροτικής περιοχής. Ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης της ΑΒ με μπάλα «πιάνω – πετώ» (catchball) για 10 εβδομάδες, 1 ώρα/ εβδομάδα. Για την αξιολόγηση της ΑΒ χρησιμοποιήθηκε το “Electric Depth Perception Tester” (Takei Instruments). Πριν την έναρξη του προγράμματος εξάσκησης πραγματοποιήθηκε αρχική μέτρηση για την αξιολόγηση της ΑΒ και στο τέλος του προγράμματος εξάσκησης, πραγματοποιήθηκε τελική μέτρηση για να αξιολογηθεί η ΑΒ. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων της ΑΒ χρησιμοποιήθηκε t - test για εξαρτημένα δείγματα (paired samples t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μετρήσεων στην ΑΒ. Ενδεχομένως να συνέβη αυτό είτε επειδή το δείγμα ήταν μικρό, είτε γιατί η παρέμβαση δεν ήταν αρκετή σε διάρκεια και δοσολογία, είτε λόγω των ανατομικών και φυσιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν στα μάτια σε αυτές τις ηλικίες, ένα ποσοστό άλλωστε ανέφερε ότι είχε προβλήματα όρασης. Ωστόσο, παρόλο που οι συμμετέχουσες δεν ανέπτυξαν την ΑΒ, έδωσαν πολύ θετική ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα, στο οποίο παρατηρήθηκε ότι συμμετείχαν με μεγάλο ενθουσιασμό, καθώς διασκέδαζαν από αυτόν τον διαφορετικό τρόπο άσκησης. Η έρευνα αυτή δύναται να προτείνει στους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής έναν διαφορετικό και διασκεδαστικό τρόπο εξάσκησης για τις γυναίκες τρίτης ηλικίας.

Λέξεις - Κλειδιά: Αντίληψη Βάθους, Πιάνω-Πετώ, Τρίτη Ηλικία, Γυναίκες



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΙΜΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

Μαυρίδης Ι., Πατινώτης Α., Κόλλιας Χ.

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

THE EFFECT OF EXERCISES AND IMITATIVE MOVEMENTS ON CHILDREN'S MOTOR DEVELOPMENT AND ON THE EFFECTIVENESS OF TECHNIQUES IN COMPETITIVE CONDITIONS.

I. Mavridis, A. Patiniotis, C. Kollias

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

Email: alex.pat.judo@gmail.com

Σημαντικό μέρος της έρευνας στο άθλημα του τζούντο είναι αφιερωμένο στην ταυτοποίηση των πλέον αποτελεσματικών ασκήσεων και μεθόδων διδασκαλίας, οι οποίες οδηγούν στην μεγιστοποίηση της απόδοσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των προασκήσεων και των μιμητικών κινήσεων στην κινητική ανάπτυξη των παιδιών και στην αποτελεσματικότητα των τεχνικών σε αγωνιστικές συνθήκες. Στην έρευνα πήραν μέρος συνολικά 15 τζουντόκα ηλικίας $8 \pm 1,41$ ετών, με ανάστημα $1,18 \pm 0,04$ m και σωματικό βάρος $26,2 \pm 5,83$ kg. Τόσο η πειραματική ομάδα ($n=8$) όσο και η ομάδα ελέγχου ($n=7$) πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό προπονητικών μονάδων με κατεύθυνση την εκμάθηση και τελειοποίηση 3 τεχνικών ενεργειών ρίψεων. Το περιεχόμενο της προπόνησης διαφοροποιούνταν στην πειραματική ομάδα μόνο με την προσθήκη των προασκήσεων και της επίδειξης της τεχνικής από τον προπονητή. Για τη μελέτη των κινητικών προτύπων χρησιμοποιήθηκε η εγγραφή σε βίντεο και η χρονομέτρηση σε συνθήκες προπόνησης και αγώνων). Η ερμηνεία έγινε από δύο έμπειρους προπονητές judo. Ακολούθησε στατιστική επεξεργασία των δεδομένων με το στατιστικό πακέτο SPSS. Η διάρκεια του πειράματος ήταν 12 εβδομάδες (3 προπονητικές μονάδες εβδομαδιαίως). Στην αρχή και στο τέλος της μελέτης διεξήχθησαν δοκιμασίες ελέγχου (αξιολόγηση των τεχνικών με Uchikomi των 10 επαναλήψεων σε χρόνο, καθώς και αγώνες ελέγχου (RANDORI) στα οποία μετρήθηκε το πλήθος επιθέσεων, το πλήθος των επιτυχημένων επιθέσεων, και υπολογίστηκε ο δείκτης αποφασιστικότητας (σύνολο επιθέσεων)/(σύνολο των επιτυχημένων επιθέσεων). Η αποτελεσματικότητα της επίθεσης στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκε κατά 46,07% ενώ στην ομάδα ελέγχου η βελτίωση ήταν 17,17%. Κατά την γνώμη των προπονητών που τα άτομα και των δύο ομάδων βελτίωσαν την ποιοτική εικόνα των τεχνικών ενεργειών. Η πειραματική ομάδα αύξησε τις επιθέσεις τους κατά 28,67% ενώ οι ομάδα ελέγχου κατά 6,90% αντίστοιχα. Ως εκ τούτου προκρίνεται η ένταξη των προασκήσεων και των μιμητικών ασκήσεων στην προπονητική μεθοδολογία του αθλήματος. Περαιτέρω ερευνά απαιτείται για την βελτιστοποίηση των συναφών παραμέτρων.

Λέξεις - Κλειδιά: *Κινητική Αναπτυξη, Τζουντο, Παιδια, Προασκησεις, Μιμητικες Ενεργειες*



ACCELEROMETER-MEASURED PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS IN ADULTS 65-90 YEARS IN GREECE

A. Kanavaki, E. Nasiou, M. Ioannidou, S. Pavlidou, E. Amprasi, M. Roumelioti, F. Papanikolaou, N. Retzepis, N. Aggelousis, M. Michalopoulou

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

Email: mkanavak@affil.duth.gr

Physical activity (PA) plays an important role in healthy ageing. PA guidelines recommend 150 minutes of moderate-to-vigorous PA (MVPA) per week plus strength, balance and flexibility exercise at least twice per week. There is limited evidence regarding the PA levels and patterns among Greek older adults. The present study aimed to map PA levels and patterns in Greek adults over 65 years from various geographical locations in Greece. PA was assessed with waist-worn triaxial accelerometers and a brief questionnaire. MVPA, light PA, steps, sedentary behaviour and length of sedentary breaks, were examined descriptively. Age-group and gender differences were also tested. Two hundred and twenty older adults took part in the study. Based on accelerometry, about 1 in 3 were meeting MVPA guidelines of 150minutes/week, but only a small percentage engaged in exercise regimes. With regard to age-group differences, participants 65-75 years engaged in significantly more MVPA, more steps ($p<.001$) and less sedentary time ($p>75$ years. There were also gender differences, with women recording more light PA and average steps than men ($p<.01$) whereas sedentary behaviour and length of sedentary bouts were significantly higher in men ($P<.001$). In terms of public health targets, the findings highlight the need to 1) promote regular strength, balance and flexibility exercise in older adults, 2) devise interventions to engage more older men in PA behaviours.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Activity, MVPA, Accelerometer, Older Adults, Greece*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗ ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ

Καπίδης Π., Γιαννούση Μ., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π., Βερναδάκης Ν., Λιάκος Χ.

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

THE IMPACT OF GENDER ON SELF-PRESENCE OF CHILDREN AGED 9-12 TOWARDS FULLY IMMERSIVE VIRTUAL REALITY GAMES

P. Kapidis, M. Giannousi, E. Zetou, P. Antoniou, N. Vernadakis, C. Liakos

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

Email: pkapidis@phyed.duth.gr

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν, να εξετάσει την επίδραση του φύλου στην αυτοπαρουσία παιδιών ηλικίας 9-12 ετών απέναντι στο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης. Οι συμμετέχοντες της μελέτης ήταν δεκαέξι (n=16) μαθητές/τριες (9 αγόρια και 7 κορίτσια), ηλικίας 9 έως 12 ετών, τα οποία παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα εικονικής πραγματικότητας (συσκευή Oculus Quest 2), διάρκειας 6 εβδομάδων. Ως εργαλείο μέτρησης της Αυτοπαρουσίας χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου ΑΔΑΣΠΜΕ (Αυτοπαρουσίας, Διάθεσης, Απόλαυσης, Στάσης και Πρόθεσης Μελλοντικής Ενασχόλησης) των Ho, Lwin, Sng και Yee (2017), προσαρμοσμένο για το ελληνικό κοινό από τους Sygroulou, Amprasi, Karageorgoroulou, Giannousi (2018). Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «Αυτοπαρουσία» (Self-presence) σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (5). Η ομοιογένεια της διακύμανσης εξετάστηκε με το Levene's test και η κανονικότητα του δείγματος με το Shapiro Wilk test. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης εφαρμόστηκε ανάλυση Welch's t-test για ανεξάρτητα δείγματα λόγω της μη ομαλής διακύμανσης. Από την ανάλυση διαπιστώθηκε ότι η ομάδα του φύλου (αγόρια, κορίτσια) δεν ασκεί στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα αυτοπαρουσία του ερωτηματολογίου. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από το φύλο τους, είχαν θετική αυτοπαρουσία όσον αφορά την ενασχόληση με τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

Λέξεις - Κλειδιά: Αυτοπαρουσία, Επίδραση Φύλου, Εικονική Πραγματικότητα



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ

Καπίδης Π., Γιαννούση Μ., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π., Βερναδάκης Ν., Λιάκος Χ.

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

THE IMPACT OF AN AUTONOMOUS FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY INTERVENTION ON THE GAME ENJOYMENT OF CHILDREN AGED 9-12

P. Kapidis, M. Giannousi, E. Zetou, P. Antoniou, N. Vernadakis, C. Liakos

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

Email: 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) στην απόλαυση των παιδιών προς τα παιχνίδια. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) παιδιά ηλικίας 9-12 ετών, τα οποία 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 «Απόλαυση του παιχνιδιού» (Game Enjoyment), σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «πάρα πολύ» (1) μέχρι το «καθόλου» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Η ομοιογένεια της διακύμανσης εξετάστηκε με το Levene's test και η κανονικότητα του δείγματος με το Shapiro Wilk test. Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον παράγοντα της απόλαυσης του παιχνιδιού. Χαμηλότερες επιδόσεις, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές, παρατηρήθηκαν σε εκείνους που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδια τυπικών δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης, ήταν θετικοί όσον αφορά την απόλαυση του παιχνιδιού εικονικής πραγματικότητας και τυπικών δραστηριοτήτων.

Λέξεις - Κλειδιά: 9-12 Ετών, Απόλαυση Του Παιχνιδιού, Εικονική Πραγματικότητα



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Συροπούλου Α.¹, Γιαννούση Μ.¹, Βερναδάκης Ν.¹, Παπαστεργίου Μ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

IMPACTS OF VIRTUAL REALITY INTERVENTIONS ON CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

A. Syropoulou¹, M. Giannousi¹, N. Vernadakis¹, M. Papastergiou²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: aqsyropo@phyed.duth.gr

Καθώς τα προγράμματα αποκατάστασης για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (CP) βασίζονται συνήθως σε επαναλαμβανόμενες και σταδιακά πιο απαιτητικές ασκήσεις για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων τους, η εικονική πραγματικότητα (VR) επιτρέπει στα παιδιά με CP να εκτελούν σύνθετες κινήσεις σε ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου μπορούν να αλληλεπιδρούν με εικονικά αντικείμενα. Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων εικονικής πραγματικότητας (VR) στην αποκατάσταση παιδιών με εγκεφαλική παράλυση (CP). Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων (Scopus, Web of Science, PubMed, Cochrane και Embase) τον Ιανουάριο του 2024, για τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) που εφάρμοσαν VR στην αποκατάσταση παιδιών με CP, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά που αφορούσαν την εγκεφαλική παράλυση, την εικονική πραγματικότητα, την αποκατάσταση, την κινητική λειτουργία, το βάδισμα, τον συντονισμό άνω άκρων, την ισορροπία και την παιδική ηλικία. Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση βασίστηκε στην αρχή PICOS, εστιάζοντας σε RCTs που αφορούν την αποκατάσταση παιδιών με CP από τον Ιανουάριο του 2019 μέχρι τον Ιανουάριο του 2024, την εφαρμογή VR στην αποκατάσταση και την ύπαρξη συμβατικών παρεμβάσεων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν VR μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικά ή να έχουν ορισμένα πλεονεκτήματα έναντι των συμβατικών παρεμβάσεων στη βελτίωση της λειτουργικότητας των παιδιών με CP, καθώς και της ικανότητάς τους να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες. Συμπερασματικά, τα προγράμματα παρέμβασης VR ενδέχεται να αποτελέσουν μια συμπληρωματική προσέγγιση για την αποκατάσταση παιδιών με CP.

Λέξεις - Κλειδιά: Εγκεφαλική Παράλυση, Εικονική Πραγματικότητα, Αποκατάσταση, Ισορροπία, Συντονισμός Άνω Άκρων, Μετα-Ανάλυση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΧΟΡΟΥ (EXERGAMES) ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Παπαευθυμίου Β., Γιαννούση Μ., Βερναδάκης Ν., Αντωνίου Π.

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

THE EFFECT OF DIGITAL INTERACTIVE DANCE GAMES (EXERGAMES) ON IMPROVING THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ELDERLY. REVIEW

V. Papaefthymiou, M. Giannousi, N. Vernadakis, P. Antoniou

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

Email: vanpapaef@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση των ψηφιακών διαδραστικών αθλητικών παιχνιδιών χορού (exergames) στη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής υγείας των ηλικιωμένων. Ο εντοπισμός των μελετών που συμπεριελήφθησαν στην ανασκόπηση έγινε μέσω βιβλιογραφικής έρευνας σε βάσεις δεδομένων (PubMed, Science Direct, Scopus και Google Scholar) που αφορούσε το χρονικό διάστημα 2014-2024. Από τις 118 πιθανές μελέτες της αναζήτησης, αφαιρέθηκαν τα διπλότυπα και απέμειναν 60 δυνητικά σχετικές μελέτες οι οποίες ελέγχθηκαν αρχικά μέσω επιθεώρησης τίτλων και έπειτα μέσω επιθεώρησης περιλήψεων με αποτέλεσμα να απομείνουν 10 μελέτες για ανάλυση πλήρους κειμένου. Το διάγραμμα ροής που χρησιμοποιήθηκε ήταν με τη μεθοδολογία PRISMA. Μετά την αξιολόγηση της επιλεξιμότητας της κάθε μελέτης, 8 ανταποκρίθηκαν στα κριτήρια συμπερίληψης της συστηματικής ανασκόπησης από τις οποίες οι 5 διεξήχθησαν σε εργαστήριο και οι 3 στα σπίτια των ηλικιωμένων και αφορούσαν συνολικά 200 ηλικιωμένους, ηλικίας 60 ετών και άνω, συμπεριλαμβανόμενων των υγείων και των ασθενών ηλικιωμένων. Αυτές εξετάζαν παρεμβάσεις exergames και μόνο τα αποτελέσματα που αφορούσαν τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής υγείας συμπεριελήφθησαν στην ανασκόπηση. Ποικίλα ψηφιακών διαδραστικών αθλητικών παιχνιδιών χορού (exergames), (είτε προσαρμοσμένα είτε διαθέσιμα στο εμπόριο), χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία. Τα αποτελέσματα της συνολικής σωματικής και ψυχολογικής υγείας των ηλικιωμένων έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις μετά την εφαρμογή των ψηφιακών διαδραστικών αθλητικών παιχνιδιών χορού (exergames). Ειδικότερα, 4 μελέτες έδειξαν ότι οι ηλικιωμένοι ένοιωθαν ότι θα ωφελούνταν σημαντικά τόσο στις σωματικές, όσο και στις γνωστικές τους λειτουργίες. Περαιτέρω, παρατηρήθηκε ότι η παρέμβαση με τα ψηφιακά διαδραστικά αθλητικά παιχνίδια χορού (exergames) μπορεί να έχει ευνοϊκά αποτελέσματα στη βελτίωση της ψυχικής τους ευεξίας, διότι οι ηλικιωμένοι θεωρούσαν τα χορευτικά exergames συναρπαστικά και ευχάριστα. Ως εκ τούτου, τα ψηφιακά διαδραστικά αθλητικά παιχνίδια χορού (exergames) μπορούν να χρησιμεύσουν ως μια επιτυχημένη εναλλακτική λύση για τη βελτίωση της σωματικής (κινητικότητα, ευελιξία) και ψυχολογικής υγείας (διασκέδαση, ψυχαγωγία) των ηλικιωμένων.

Λέξεις - Κλειδιά: Εικονική Πραγματικότητα, Χορός, Ηλικιωμένοι, Exergaming, Φυσική Δραστηριότητα



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Συροπούλου Α., Γιαννούση Μ., Βερναδάκης Ν., Παπαστεργίου Μ.

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

THE IMPACT OF VIRTUAL REALITY ON BALANCE REHABILITATION IN PARKINSON'S DISEASE

A. Syropoulou, M. Giannousi, N. Vernadakis, M. Papastergiou

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

Email: agsyropo@phyed.duth.gr

Η εικονική πραγματικότητα (VR) αναφέρεται στην διεθνή βιβλιογραφία ως ένα μέσο αποκατάστασης για άτομα με Πάρκινσον (PD), καθώς φαίνεται να βελτιώνει την κινητικότητα, την ισορροπία και το βάδισμα των ατόμων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί η επίδραση των παρεμβάσεων που χρησιμοποιούν VR σε σύγκριση με τις συμβατικές παρεμβάσεις για την κινητικότητα, την ισορροπία και το βάδισμα σε άτομα με PD. Η αναζήτηση ερευνών πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Web of Science, PubMed, CINAHL, Cochrane και Physiotherapy Evidence Database, τον Ιανουάριο του 2023, και εστίασε σε τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs), δημοσιευμένες μεταξύ Ιανουαρίου 2013 και Ιανουαρίου 2023. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν αφορούσαν τη νόσο Πάρκινσον, την ισορροπία και την Εικονική Πραγματικότητα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η VR μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική επιλογή για την αποκατάσταση ατόμων με PD, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ισορροπίας και του βαδίσματος.

Λέξεις - Κλειδιά: *Νόσος Πάρκινσον, Εικονική Πραγματικότητα, Αποκατάσταση, Ισορροπία, Μετα-Ανάλυση*

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΤΥΠΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Κούρκουλου Κουσουνή Χ., Βερναδάκης Ν., Σπάσης Α., Γιαννούση Μ.

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

COMPARISON OF INTERMITTENT EXERCISE PROTOCOLS IN A FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY ENVIRONMENT AND IN A CONVENTIONAL EXERCISE SETTING ON GLUCOSE LEVELS IN INDIVIDUALS WITH TYPE 2 DIABETES

C. Kourkoulou Kousouni, N. Vernadakis, A. Spassis, M. Giannousi

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

Email: charkour2@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η συγκριτική αξιολόγηση των επιδράσεων δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων διαλειμματικής προπόνησης στα επίπεδα γλυκόζης ατόμων με διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, σε μία προπονητική μονάδα. Το ένα πρωτόκολλο εφαρμόστηκε σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης (VR), ενώ το άλλο σε τυπικό περιβάλλον άσκησης. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν δέκα διαβητικοί (n=10), ηλικίας 43-74 ετών (6 άνδρες και 4 γυναίκες) οι οποίοι παρακολούθησαν τα δύο προαναφερθέντα πρωτόκολλα προπόνησης. Το κάθε πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε μία σειρά ασκήσεων διαλειμματικής προπόνησης μέτριας έντασης, διάρκειας 41 λεπτών, ξεκινώντας με 3 λεπτά προθέρμανσης. Ακολουθούσαν δύο κύκλοι ασκήσεων 10 λεπτών, με ενδιάμεσο διάλειμμα 5 λεπτών, και η προπόνηση έκλεινε με 3 λεπτά αποθεραπείας και 10 λεπτά αποκατάστασης. Στην αρχή και στο τέλος κάθε συνεδρίας προπόνησης, πραγματοποιήθηκε μέτρηση της γλυκόζης του αίματος των συμμετεχόντων, μετά τη χορήγηση 13,3γρ. υδατανθράκων μέσω ενός σνακ, χρησιμοποιώντας το μηχάνημα ανάλυσης ABBOTT Freestyle Precision Neo. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με συγκεκριμένη σειρά για κάθε συμμετέχοντα, διασφαλίζοντας την ακρίβεια και την ομοιογένεια της διαδικασίας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για εξαρτημένα δείγματα (paired sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων διαλειμματικής προπόνησης ως προς το επίπεδα γλυκόζης των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, οι οποίοι είχαν διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, δεν έδειξαν διαφορετικές τιμές ως προς τις τιμές γλυκόζης κατά τη διάρκεια της άσκησης, ανεξάρτητα από το περιβάλλον όπου αυτή πραγματοποιήθηκε (εικονική πραγματικότητα ή τυπικό περιβάλλον άσκησης). Επομένως, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η επιλογή περιβάλλοντος προπόνησης δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα γλυκόζης σε άτομα με διαβήτη τύπου 2, καθώς φαίνεται να έχουν παρόμοια επίδραση.

Λέξεις - Κλειδιά: Τυπική Άσκηση, Διαβήτης Τύπου 2, Εικονική Πραγματικότητα, Πλήρη Εμβύθιση, Διαλειμματική Προπόνηση, Τιμές Γλυκόζης



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Κούρκουλου Κουσουνή Χ., Βερναδάκης Ν., Σπάσης Α., Γιαννούση Μ.

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

THE IMPACT OF A FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY INTERVAL TRAINING PROTOCOL ON INTRINSIC MOTIVATION IN INDIVIDUALS WITH TYPE 2 DIABETES

C. Kourkoulou Kousouni, N. Vernadakis, A. Spassis, M. Giannousi

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

Email: charkour2@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η συγκριτική αξιολόγηση των επιδράσεων δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων διαλειμματικής προπόνησης στα εσωτερικά κίνητρα ατόμων με διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Το ένα πρωτόκολλο εφαρμόστηκε σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης (VR), ενώ το άλλο σε τυπικό περιβάλλον άσκησης. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν δέκα διαβητικοί (n=10), ηλικίας 43-74 ετών (6 άνδρες και 4 γυναίκες) οι οποίοι παρακολούθησαν τα δύο προαναφερθέντα πρωτόκολλα προπόνησης. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων του Ryan (1982) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «ενδιαφέρον/ευχαρίστηση», όπως αυτός προσαρμόστηκε για το ελληνικό κοινό από τους Papacharisi & Gouda (2003). Ο παράγοντας περιλάμβανε 7 ερωτήσεις αυτό-αναφοράς σε μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου αληθινό» (1) μέχρι το «πολύ αληθινό» (7). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για εξαρτημένα δείγματα (paired sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων διαλειμματικής προπόνησης ως προς το επίπεδο υποκειμενικής ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος που αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, χωρίς την επίδραση εξωτερικών κινήτρων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, οι οποίοι είχαν διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, δεν έδειξαν διαφορετική αντίληψη ως προς την ευχαρίστηση και το ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια της άσκησης, ανεξάρτητα από το περιβάλλον όπου αυτή πραγματοποιήθηκε (εικονική πραγματικότητα ή τυπικό περιβάλλον άσκησης). Συνεπώς, η επίδραση των εξωτερικών κινήτρων δεν φάνηκε να επηρεάζει την υποκειμενική αξιολόγηση της δραστηριότητας από τους συμμετέχοντες.

Λέξεις - Κλειδιά: Τυπική Άσκηση, Διαβήτης Τύπου 2, Εικονική Πραγματικότητα, Πλήρη Εμβύθιση, Ενδιαφέρον, Ευχαρίστηση, Διαλειμματική Προπόνηση



Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Πέτσα Ε., Υφαντίδου Γ.

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

WELLNESS TOURISM AND ITS CONTRIBUTION TO THE TOURISM INDUSTRY

E. Petsa, G. Ifantidou

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

Email: eleninefpet@gmail.com

Η παρούσα μελέτη ασχολείται με την συμβολή του τουρισμού ευεξίας στην τουριστική βιομηχανία. Τις τελευταίες δεκαετίες οι λέξεις ευεξία και τουρισμός ευεξίας γίνονται όλο και πιο διαδεδομένες, με ανοδική πορεία στις σύγχρονες τάσεις αγοράς. Αυτό συμβαίνει κυρίως γιατί οι σημερινοί πελάτες ανησυχούν για την υγεία και την ευημερία τους αναζητώντας τρόπους για την βελτίωσή τους. Έτσι αρχίζει να αναδύεται μία βιομηχανία ευεξίας ως αντίδραση στην ανάγκη που προκύπτει από τον σημερινό τρόπο ζωής, ο οποίος τείνει να κάνει τις ζωές μας πιο βλαβερές και τοξικές. Σε αυτήν την μελέτη θα χρησιμοποιηθεί η δευτερογενής έρευνα μέσω της οποίας θα γίνει περιγραφή του τουρισμού ευεξίας, θα δοθούν οι αντίστοιχοι ορισμοί και θα διερευνηθεί η κατάσταση στην οποία βρίσκεται σήμερα ο τουρισμός ευεξίας στην Ελλάδα. Η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω της βιβλιοθήκης Google Scholar με τη χρήση λέξεων κλειδιά όπως ευεξία, τουρισμός ευεξίας και υπηρεσίες φιλοξενίας. Από τον τεράστιο όγκο συγγραμμάτων και άρθρων (περίπου 40) θα επιλεγούν οι πιο πρόσφατες μελέτες που κάνουν λόγο συγκεκριμένα για την ευεξία στην τουριστική βιομηχανία. Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτει ότι η λέξη ευεξία προσφέρει, μεταξύ άλλων, εσωτερική γαλήνη, εναρμόνιση με το περιβάλλον και έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ακολουθεί μία κατηγοριοποίηση των τουριστών ευεξίας και επισημαίνεται ότι τα κριτήρια που συμβάλλουν στην επιλογή του τελικού προορισμού δεν είναι άλλα από την ύπαρξη πλούσιου φυσικού τοπίου και του πολιτιστικού στοιχείου. Οι νέες τάσεις τουρισμού περιλαμβάνουν την ανάδειξη και επίγευση τοπικών προϊόντων και κατά συνέπεια την ανάδειξη της τοπικής κουλτούρας. Όμως αυτά από μόνα τους δεν αρκούν για να έχουν επαναλαμβανόμενους πελάτες καθώς υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για υπηρεσίες που θα προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες, πιο προσιτές και ολοκληρωμένες, προκειμένου να βοηθήσουν τους επισκέπτες να παρέχουν καλύτερη φροντίδα στον τον εαυτό τους όσο απολαμβάνουν τις διακοπές τους. Αυτό κατά συνέπεια αποτελεί ιδανική ευκαιρία για τις εταιρείες που θέλουν να προσελκύσουν τουρίστες ευεξίας, αφού τους δίνεται η δυνατότητα να δημιουργήσουν αυθεντικές εμπειρίες αξιοποιώντας τους τοπικούς πόρους και την κουλτούρα τους. Κλείνοντας, ο τουρισμός ευεξίας χωρίς αμφιβολία έχει συνδράμει στην οικονομική ανάπτυξη της Ελλάδας και έχει συνεχώς αυξανόμενη πορεία κυρίως σε περιοχές όπου ακμάζει ο τουρισμός, καθιστώντας τον έτσι τη μεγαλύτερη εθνική βιομηχανία.

Λέξεις - Κλειδιά: Τουρισμός Ευεξίας, Ξενοδοχεία, Υγεία, Πρόσθετες Υπηρεσίες, Ανάπτυξη



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΜΙΚΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ RODORI CHALLENGE 50 MILES (ROC)»

Κυπριανίδου Α.¹, Παπαϊωάννου Α.¹, Φλάμπουρας Νιέτος Η.²

¹Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

²Ιόνιο Πανεπιστήμιο

SMALL SCALE SPORT TOURISM EVENTS AND LOCAL SUSTAINABLE DEVELOPMENT. THE CASE OF THE RHODOPE CHALLENGE 50 MILES RACE (ROC)

A. Kyprianidou¹, A. Papaioannou¹, I. Flampouras Nietos²

¹Hellenic Open University

²Ionian University

Email: hflabouras@yahoo.gr

Το ερασιτεχνικό τρέξιμο αναπτύσσεται με ταχύτατους ρυθμούς τα τελευταία χρόνια, τόσο διεθνώς όσο και σε εθνικό επίπεδο. Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό να διερευνήσει αν μια διοργάνωση ορεινού αγώνα αντοχής μικρής κλίμακας οδηγεί στη βιωσιμότητα της περιοχής που αναλαμβάνει τη διεξαγωγή του. Η συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης αφορά τον αγώνα υπερ-αποστάσεων 50 μιλίων Rodopi Challenge 50 miles (ROC) στην ορεινή Ξάνθη. Ειδικότερα, εξετάζεται η ταξιδιωτική συμπεριφορά των δρομέων, η ανάμειξή τους με την αθλητική δραστηριότητα, η αξιολόγηση του τουριστικού προορισμού και της διοργάνωσης, η πρόθεση μελλοντικής συμμετοχής των δρομέων στη διοργάνωση και επίσκεψης της τουριστικής περιοχής. Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, σε δείγμα 96 συμμετεχόντων από τους συνολικά 150 στον αγώνα υπερ-αποστάσεων 50 μιλίων Rodopi Challenge 50 miles (ROC). Το ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε και προσαρμόστηκε από επιστημονική ομάδα που την αποτελούσαν τρεις (3) ακαδημαϊκοί και επαγγελματίες της αθλητικής διοίκησης και του αθλητικού τουρισμού. Ο δείκτης εσωτερικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε από μία ομάδα ειδικών στους τομείς της αθλητικής διοίκησης και της μεθοδολογίας-έρευνας. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε μέσω του ο δείκτη Cronbach's alpha και βρέθηκε $\alpha = 0.73$ και οι ερωτήσεις απαντήθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η έρευνα ήταν ποσοτική και χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS. Αναλύθηκαν το δημογραφικό προφίλ και τα προφίλ συμμετοχής των δρομέων, καθώς και ο οικονομικός, κοινωνικός και περιβαλλοντικός αντίκτυπος στο συγκεκριμένο τουριστικό προορισμό. Αυτή η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η διοργάνωση τέτοιων αθλητικών διοργανώσεων μικρής κλίμακας σε τακτική βάση μπορεί να χρησιμεύσει ως καταλύτης για την τοπική βιώσιμη ανάπτυξη διασφαλίζοντας τη χρήση των υφιστάμενων πόρων, τη συμμετοχή της κοινότητας υποδοχής και τη συνεπή ροή επισκεπτών.

Λέξεις - Κλειδιά: Βιώσιμος Τουρισμός, Αθλητικός Τουρισμός, Διοργανώσεις Μικρής Κλίμακας, Κίνητρα Δρομέων, Ορεινός Αγώνας Αντοχής



Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Παγιατάκης Σ., Κώστα Γ.

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

TEENAGERS' PERCEPTION OF CONSTRAINT FACTORS ON THEIR PARTICIPATION IN SPORT TOURISM ACTIVITIES: THE CASE OF HALANDRI MUNICIPALITY

S. Pagiatakis, C. Kosta

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

Email: stavpagi@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η αντίληψη των εφήβων του Δήμου Χαλανδρίου αναφορικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες για τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού. Μεθοδολογικά, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο τύπου Alexandris & Carroll (1997) στο οποίο οι πιθανές απαντήσεις δίνονταν σύμφωνα με την πεντάβαθμη κλίμακα Linkert. Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από 40 εφήβους/έφηβες, κατοίκους Χαλανδρίου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι σημαντικότεροι ανασταλτικοί παράγοντες για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού ήταν η έλλειψη παρέας και η έλλειψη χρόνου. Από την άλλη πλευρά, οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες, η έλλειψη γνώσης, οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες, οι οικονομικοί παράγοντες / η προσβασιμότητα φάνηκε να έχουν μικρή επιρροή στη συμμετοχή των εφήβων ενώ δεν παρατηρήθηκε έλλειψη ενδιαφέροντος. Οι ερευνητές προτείνουν, στο μέλλον, να γίνουν έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα στις οποίες να εξεταστεί κατά πόσο το φύλο, η στάση της οικογένειας και τυχόν προηγούμενη συμμετοχή του εφήβου / της έφηβης επηρεάζει τη συμμετοχή του/της σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού. Επίσης προτείνουν τη διενέργεια παρόμοιας έρευνας σε δήμο με διαφορετικά χαρακτηριστικά ώστε να υπάρξει σύγκριση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικός Τουρισμός, Αθλητική Αναψυχή, Ανασταλτικοί Παράγοντες, Συμμετοχή Εφήβων



ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Παγιατάκης Σ., Κώστα Γ.

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

CONSTRAINT FACTORS ON ADULTS' PARTICIPATION IN SPORT TOURISM ACTIVITIES: THE CASE OF HALANDRI MUNICIPALITY

S. Pagiatakis, C. Kosta

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

Email: stavpagi@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων για τη συμμετοχή ενηλίκων του Δήμου Χαλανδρίου (στις εργασιακά ενεργές ηλικίες των 30-60 ετών) σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού. Μεθοδολογικά, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο τύπου Alexandris & Carroll (1997) το οποίο είχε χρησιμοποιηθεί, από τους υπόψη συγγραφείς, στο πλαίσιο συναφούς έρευνας σε ενήλικες στην πόλη της Λάρισας. Το ερωτηματολόγιο προβλέπει επτά τύπους ανασταλτικών παραγόντων για καθέναν από τους οποίους επιλέχθηκαν, στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, συγκεκριμένες ερωτήσεις. Έτσι, διερευνήθηκαν οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες (π.χ., η αθλητική αναψυχή με κουράζει), η έλλειψη γνώσης (π.χ., δεν έχω τις απαιτούμενες δεξιότητες), οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες (π.χ., το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων δεν ταιριάζει με τον προγραμματισμό μου), οι οικονομικοί παράγοντες / η προσβασιμότητα (π.χ., η πρόσβαση είναι δύσκολη/χρονοβόρα, το κόστος υπερβαίνει τις δυνατότητές μου), η έλλειψη ενδιαφέροντος (π.χ., δεν ενδιαφέρομαι γενικά), η έλλειψη παρέας (π.χ., ο/η σύντροφος / η οικογένειά μου δεν με ακολουθεί) και η έλλειψη χρόνου (π.χ. οι επαγγελματικές μου υποχρεώσεις δεν μου αφήνουν χρόνο). Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από 47 ενήλικες, κατοίκους Χαλανδρίου, οι δε απαντήσεις δόθηκαν σε πεντάβαθμη κλίμακα Linkert. Λόγω του ότι το δείγμα ήταν μικρό συγκριτικά με το μέγεθος του δήμου, οι ερωτηθέντες επιλέχθηκαν τυχαία (από διαφορετικές περιοχές του δήμου) ενώ από κάθε οικογένεια επιλέχθηκε ένας μόνο ενήλικας χωρίς προηγούμενη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού. Στη στατιστική ανάλυση, ανεξάρτητη μεταβλητή (με τιμές E1-E47) ήταν η ομάδα των ερωτηθέντων ενώ η εξαρτημένη μεταβλητή είχε τιμές τα 47 σενάρια των σχετικών απαντήσεων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες φάνηκε να είναι συγκεκριμένοι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες (η αθλητική αναψυχή με κουράζει) και η έλλειψη γνώσης (δεν έχω τις απαιτούμενες δεξιότητες, δεν γνωρίζω πού να απευθυνθώ για πληροφόρηση, δεν γνωρίζω ποιος μπορεί να με διδάξει/ενημερώσει) ενώ μικρή έως μέτρια επιρροή φάνηκε να έχουν οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες, οι οικονομικοί παράγοντες / η προσβασιμότητα, η έλλειψη παρέας και η έλλειψη χρόνου ενώ δεν παρατηρήθηκε έλλειψη ενδιαφέροντος. Οι ερευνητές προτείνουν να γίνουν έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα όπου θα εξετάζεται κατά πόσο το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και τυχόν προηγούμενη συμμετοχή του/της ενήλικου/ενήλικης σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού επηρεάζουν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων καθώς και συναφής έρευνα σε δήμο με διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικός Τουρισμός, Αθλητική Αναψυχή, Ανασταλτικοί Παράγοντες, Συμμετοχή Ενηλίκων



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ. ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΟ SANI RESORT

Πέτσα Ε., Υφαντίδου Γ.

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

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AND RECREATION ON WELL-BEING. CASE STUDY SANI RESORT

E. Petsa, G. Ifantidou

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

Email: eleninefpet@gmail.com

Ο τουρισμός ευεξίας αποτελεί μία όλο και πιο διαδεδομένη μορφή τουρισμού, με ταχείς ρυθμούς ανάπτυξης, επιφέροντας σημαντικά κέρδη στις ξενοδοχειακές μονάδες παγκοσμίως. Όλο και περισσότερες χώρες αντιλαμβάνόμενες αυτή τη νέα τάση προσπαθούν να διαφοροποιηθούν σε αυτόν τον κλάδο αξιοποιώντας την τοπική τους κουλτούρα, τους φυσικούς τους πόρους και να προβάλλοντας τα ιδιαίτερα φυσικά τους τοπία. Παρατηρείται ότι λόγω του ανθυγιεινού τρόπου ζωής (στρες, γρήγοροι ρυθμοί ζωής, καυσασέριο, κατάθλιψη) ο κόσμος πλέον θέτει ως προτεραιότητα τις διακοπές του με στόχο την εύρεση υπηρεσιών που θα του προσφέρουν εσωτερική γαλήνη και αποφόρτιση. Αυτή είναι και η αιτία της ραγδαίας εξέλιξης και συνεχώς αυξανόμενης ζήτησης αυτής της μορφής τουρισμού. Η συμμετοχή των ανθρώπων σε δραστηριότητες αναψυχής είναι πλέον γεγονός καθώς αποτελεί το φάρμακο της αστικής ζωής προάγοντας την ευεξία και προσφέροντας σημαντικά ψυχολογικά οφέλη. Η φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας. Ως αναψυχή ορίζεται η δραστηριότητα που ενεργείται με τη θέληση κάποιου. Ως βαθύτερη ψυχολογική έννοια η αναψυχή αναφέρεται σε αισθητικές και πνευματικές εμπειρίες που παράγονται από την δραστηριότητα αυτή. Σε αυτήν την μελέτη θα γίνει αναφορά στην επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής στην ευεξία του ατόμου με μελέτη περίπτωσης τους πελάτες του ξενοδοχείου Sani resort στη Χαλκιδική. Πραγματοποιήθηκε πρωτογενής έρευνα με τη χρήση του τροποποιημένου ερωτηματολογίου ευεξίας «Perma Profiler». Το δείγμα αποτέλεσαν 60 πελάτες που έχουν επισκεφτεί το Sani resort. Τα αποτελέσματα από τον έλεγχο αξιοπιστίας των διαστάσεων ανέδειξαν υψηλές και αποδεκτές τιμές. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι η ευεξία των συμμετεχόντων περιγράφεται μέσα από πέντε διαστάσεις: αφοσίωση στο πράσινο, εμπλοκή-επίτευγμα, θετικά συναισθήματα-ευτυχία, αρνητικά συναισθήματα-μοναξιά, φυσική υγεία. Συνοψίζοντας, το εργαλείο αυτό πέρα από τις πληροφορίες που μας παρέχει για την κατανόηση των ανθρωπίνων συναισθημάτων, μπορεί να βοηθήσει είτε τους διάφορους φορείς και οργανώσεις είτε τις υπάρχουσες επιχειρήσεις αλλά και τις εν δυνάμει, που ασχολούνται με προγράμματα ευεξίας, ώστε να πάρουν κατάλληλες αποφάσεις για τη σωστή εκμετάλλευση και προώθηση αυτής της νέας μορφής τουρισμού.

Λέξεις - Κλειδιά: Λέξεις – Κλειδιά: Τουρισμός Ευεξίας, Ξενοδοχεία, Φυσική Δραστηριότητα, Πρόσθετες Υπηρεσίες, Αναψυχή



ΤΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ

Βασιλόπουλος Μ., Παρίση Ι., Σουρβίνου Α.

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

THE PSYCHOSOCIAL BENEFITS OF WATER SPORTS FOR HEALTH AND WELL BEING IN OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES CONTEXT

M. Vasilopoulos, I. Parisi, A. Sourvinou

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

Email: vmarkosg@phed-sr.auth.gr

Στο πλαίσιο του σύγχρονου αθλητικού τουρισμού, η ενασχόληση με τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες ψυχαγωγίας έχει εγείρει έντονα το επιστημονικό ενδιαφέρον δεδομένου ότι ενισχύει τα επίπεδα ψυχοκοινωνικής υγείας, μειώνει την τάση για ασθένειες, διεγείρει τη σωματική δραστηριότητα και αυξάνει το προσδόκιμο ζωής των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, η συμμετοχή στα θαλάσσια αθλήματα συμβάλλει στη μείωση ψυχολογικών παραγόντων όπως είναι το άγχος, το στρες, και η κατάθλιψη, στην ενίσχυση της συγκέντρωσης της προσοχής του ατόμου και στην αποτελεσματικότερη διαχείριση καταστάσεων στην καθημερινή ζωή. Ωστόσο, τα ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με τα οφέλη των υπαίθριων αθλημάτων στην ψυχοκοινωνική υγεία και ευεξία επικεντρώνονται κυρίως στα ευρύτερα οφέλη των χερσαίων αθλημάτων και λιγότερο στα αθλήματα που διαδραματίζονται στις θαλάσσιες περιοχές. Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τα πιθανά ψυχοκοινωνικά οφέλη των θαλάσσιων αθλημάτων στην προαγωγή της συνολικής υγείας και ευεξίας των ασκούμενων, στο πλαίσιο της σύγχρονης αθλητικής ψυχαγωγίας. Επιμέρους στόχοι ήταν να παρουσιαστούν αφενός οι επικρατούσες επιστημονικές απόψεις και αφετέρου να γίνει μια κριτική προσέγγιση στις σύγχρονες εμπειρικές μελέτες που αφορούν τη συμβολή των θαλάσσιων αθλημάτων (ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα, όρθια κωπηλασία, και κυματοδρομία) στην ευημερία των συμμετεχόντων, όπως εντοπίζονται στο πλαίσιο των υπαίθριων θαλάσσιων δραστηριοτήτων. Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, από έντυπες και ηλεκτρονικές επιστημονικά έγκυρες πηγές, των τελευταίων 20 ετών. Όπως διαπιστώνεται η συμμετοχή στα θαλάσσια αθλήματα φαίνεται να ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση, τους μηχανισμούς συνεργασίας, συνοχής και ανιδιοτέλειας, τη μείωση των επιπέδων άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, καθώς και τη βέλτιστη ανάληψη ευθυνών για τη δημιουργία και την αντιμετώπιση προκλήσεων στην καθημερινή ζωή. Είναι μερικά από τα οφέλη που μπορεί κάποιος να αποκομίσει. Συμπερασματικά, τα θαλάσσια αθλήματα φαίνεται να συμβάλλουν θετικά στη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία, προσφέρουν θεραπευτικά οφέλη στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής για δια βίου άσκηση. Εκ κατακλείδι, περαιτέρω μελλοντικές έρευνες δύναται να διερευνήσουν τους ακριβείς τρόπους με τους οποίους δύναται οι συμμετέχοντες να αποκομίσουν τα πλήρη οφέλη των υπαίθριων θαλάσσιων δραστηριοτήτων ψυχαγωγίας για καλύτερη ποιότητα ζωής και δια βίου άσκησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες Ψυχαγωγίας, Θαλάσσια Αθλήματα, Αθλητικός Τουρισμός, Αθλητική Ψυχαγωγία, Ψυχοκοινωνική Υγεία Και Ευεξία



ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΧΡΗΣΤΩΝ ΣΕ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ: ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

Λίγδας Φ., Μαύρου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Τσίτσκαρη Ε.

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

USER ENGAGEMENT TO BUSINESS SOCIAL NETWORKING PLATFORMS: A CASE STUDY OF SPORT RECREATIONAL BUSINESSES IN THE REGION OF EASTERN MACEDONIA AND THRACE

F. Ligdas, E. Mavrou, G. Ifantidou, C. Kosta, E. Tsitskari

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

Email: fililiqd1@phyed.duth.gr

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βασικά για κάθε επιτυχημένη στρατηγική μάρκετινγκ. Το μάρκετινγκ με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα ισχυρό εργαλείο των επιχειρήσεων για να συνδεθούν με το κοινό-στόχο τους, ενισχύοντας την αναγνωρισιμότητα της επωνυμίας τους και εξασφαλίζοντας την αφοσίωση των πελατών τους. Αξιοποιώντας διάφορες πλατφόρμες κοινωνικών μέσων με παραδείγματα το Facebook, το Instagram και το TikTok, οι επιχειρήσεις μπορούν να δημιουργούν και να μοιράζονται περιεχόμενο που έχει απήχηση στους ακόλουθούς τους, οδηγώντας τελικά σε αυξημένη επισκεψιμότητα στο εκάστοτε μέσο. Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στις επιχειρήσεις να αλληλοεπιδρούν με τους πελάτες τους σε πραγματικό χρόνο, συλλέγοντας πολύτιμες πληροφορίες μέσω μηχανισμών συλλογής δεδομένων, και προσαρμόζοντας τις στρατηγικές μάρκετινγκ τους για να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες και τις προτιμήσεις του κοινού τους. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι ο εντοπισμός και η καταγραφή των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην Περιφέρεια ΑΜΘ και η μέτρηση της αφοσίωσης, μέσω ειδικού δείκτη, των χρηστών στο ψηφιακό περιεχόμενό τους για το έτος 2023. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε τριγωνοποίηση, με συνδυασμό των μεθόδων της παρατήρησης, του πειραματισμού, και της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ενώ για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο φυλλομετρητή Microsoft Excel. Για την καταγραφή των επιχειρήσεων χρησιμοποιήθηκε στρατηγική αναζήτησης με λέξεις κλειδιά που οριοθέτησαν τη γεωγραφική έκταση και τις επιθυμητές δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής, η οποία και εφαρμόστηκε σε επιλεγμένες μηχανές αναζήτησης. Εντοπίστηκαν 69 επιχειρήσεις με ψηφιακή παρουσία, οι οποίες παρέχουν κατά κύριο λόγο υπηρεσίες αθλητικής αναψυχής στην Περιφέρεια ΑΜΘ. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι εκ των 69 καταγραφόντων επιχειρήσεων, 57 διατηρούν προφίλ στην πλατφόρμα του Facebook, 38 στο Instagram, 5 στο TikTok, ενώ υπάρχουν 14 ημιτελή ή πλέον ανενεργά προφίλ στην πλατφόρμα του YouTube. Σχετικά με την αφοσίωση του κοινού τους σε κάθε πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, παρατηρείται αφοσίωση της τάξης του 2,62% στο Facebook, 6,54% στο Instagram και 16,09% στο TikTok. Το βασικότερο συμπέρασμα είναι ότι οι επιχειρήσεις παραμένουν ενεργές κυρίως στην πλατφόρμα με τα χαμηλότερα ποσοστά δέσμευσης (Facebook-2,62%), ενώ στην πλατφόρμα με τη μεγαλύτερη αφοσίωση των χρηστών (TikTok-16,09%) έχουν εισέλθει μόλις 5 επιχειρήσεις, γεγονός που θα πρέπει να τροποποιηθεί για να ενισχυθεί η αφοσίωση των χρηστών στις επιχειρήσεις της ΑΜΘ.

Λέξεις - Κλειδιά: Αφοσίωση, Πλατφόρμες Κοινωνικής Δικτύωσης, Αθλητική Αναψυχή



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΧΡΗΣΤΩΝ ΣΕ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΩΝ: ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

Λίγδας Φ., Μαύρου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Τσίτσκαρη Ε.

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

EXPLORING USER ENGAGEMENT ON SOCIAL NETWORKING PLATFORMS BASED ON THE FREQUENCY OF POSTS: EMPIRICAL RESULTS FROM BUSINESSES IN THE REGION OF EASTERN MACEDONIA AND THRACE

F. Ligdas, E. Mavrou, G. Ifantidou, C. Kosta, E. Tsitskari

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

Email: fililiqd1@phyed.duth.gr

Η δέσμευση πελατών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφέρεται στις ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις που δημιουργούν οι επιχειρήσεις με το κοινό τους μέσω διαφόρων πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης. Η αποτελεσματική δέσμευση πελατών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αφοσίωσης στην επωνυμία, στην ικανοποίηση των πελατών και, τελικά, στην ανάπτυξη της επιχείρησης. Η συνέπεια και η συχνότητα ανάρτησης παίζουν καθοριστικό ρόλο στους προηγούμενους στόχους με τη δημιουργία μνημονικών κανόνων στο κοινό-στόχο. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι ο εντοπισμός και η καταγραφή των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην Περιφέρεια ΑΜΘ, η μέτρηση της αφοσίωσης, μέσω ειδικού δείκτη, στο ψηφιακό περιεχόμενό τους για το έτος 2023, και η αντίστοιχη σύγκριση με την συχνότητα δημοσιεύσεων. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε τριγωνοποίηση, αξιοποιώντας έναν συνδυασμό με τις μεθόδους της παρατήρησης και πειραματισμού, ενώ στη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο φυλλομετρητή Microsoft Excel. Για την καταγραφή των επιχειρήσεων αξιοποιήθηκε μηχανισμός αναζήτησης με διάφορες λέξεις κλειδιά που αφορούσαν την γεωγραφική θέση και τις προσφερόμενες αθλητικές δραστηριότητες, η οποία και εφαρμόστηκε σε επιλεγμένες μηχανές αναζήτησης. Η εφαρμογή του εντόπισε 69 επιχειρήσεις με ψηφιακή παρουσία, οι οποίες δραστηριοποιούνται στην Περιφέρεια ΑΜΘ. Από τις 69 επιχειρήσεις, οι 15 έχουν έντονη παρουσία στην πλατφόρμα του Facebook, 18 έχουν μέτρια παρουσία, 17 δημοσιεύουν με αρκετά αραιό ρυθμό, ενώ 19 είτε παρέμειναν ανενεργές στο έτος 2023, είτε δεν διαθέτουν προφίλ στη συγκεκριμένη πλατφόρμα. Αντίστοιχα, στην πλατφόρμα του Instagram 39 επιχειρήσεις δεν διαθέτουν προφίλ, ή δεν ανάρτησαν κάποια δημοσίευση στο έτος 2023, 7 επέλεξαν τη στρατηγική της έντονης δραστηριότητας, 12 παρουσίασαν μέτρια δραστηριότητα, ενώ οι υπόλοιπες 11 δημοσίευσαν με μέτριο ρυθμό. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται πως μια στρατηγική τακτικών δημοσιεύσεων κρατά αφοσιωμένους τους ακόλουθους, προσελκύουν νέους οπαδούς και αυξάνουν τις προβολές. Ωστόσο, οι συχνές αναρτήσεις μπορούν να κουράσουν τους ακολούθους και να οδηγήσουν σε αποδέσμευση, ενώ η στρατηγική αραιών αναρτήσεων μπορεί να προκαλέσει απώλεια ενδιαφέροντος από τους ακόλουθους. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της έρευνας, αφού οι επιχειρήσεις που επέλεξαν μία πιο συντηρητική προσέγγιση παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά αφοσίωσης. Συνοψίζοντας, ο συνδυασμός μίας ισορροπημένης συχνότητας, ποσότητας και ποιοτικού περιεχομένου φέρνει τα βέλτιστα αποτελέσματα για τους στόχους των επιχειρήσεων.

Λέξεις - Κλειδιά: Συχνότητα Δημοσιεύσεων, Δείκτης Αφοσίωσης, Πλατφόρμες Κοινωνικής Δικτύωσης



ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΩΜΕΝΩΝ

Νέστορας Σ.

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

INHIBITING FACTORS OF PARTICIPATION OF GYM MEMBERS IN ATHLETIC EVENTS

S. Nestoras

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

Email: steliosnestoras@gmail.com

Σκοπός της έρευνας υπήρξε η διερεύνηση των παραγόντων εκείνων, που δρουν ανασταλτικά αναφορικά με την συμμετοχή των ασκούμενων σε γυμναστήριο σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων. Κατά την επιλογή της ερευνητικής μεθόδου, και δη της ποσοτικής έρευνας, έχοντας ως στόχο την προσέγγιση του ερευνητικού πεδίου και την βαθύτερη δυνατή μελέτη του, ως ερευνητικό εργαλείο επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο τύπου Alexandris & Carroll (1997), αποτελούμενο από πέντε διαστάσεις, ήτοι έλλειψη χρόνου, ατομικοί / ψυχολογικοί, φυσικό περιβάλλον / δραστηριότητες, κόστος και έλλειψη παρέας. Δέον να σημειωθεί, ότι στο εν λόγω ερωτηματολόγιο οι πιθανές απαντήσεις δίνονταν σύμφωνα με την πεντάβαθμη κλίμακα Linkert. Η διεξαγωγή της έρευνας συντελέστηκε βάσει ενός μέρους του γενικότερου πληθυσμού, το οποίο είναι αντικείμενο επιλογής του ερευνητή και θεωρείται ως αντιπροσωπευτικό, ώστε τα ευρήματα να μπορέσουν να γενικευτούν. Ειδικότερα, στην έρευνα συμμετείχαν 120 ενήλικοι ασκούμενοι σε γυμναστήριο (N=120) (58% γυναίκες και 42% άνδρες). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι η συμμετοχή των ασκούμενων σε γυμναστήριο σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων επηρεάζεται άμεσα από ένα σύνολο ανασταλτικών παραγόντων. Ως σπουδαιότεροι ανασταλτικοί παράγοντες αναδείχθηκαν η αδυναμία εύρεσης παρέας για τη συμμετοχή σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων και η έλλειψη χρόνου. Στο αντίποδα, οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες, το φυσικό περιβάλλον / δραστηριότητες και το κόστος φάνηκε να μην ασκούν μεγάλη επιρροή αναφορικά με την συμμετοχή των ασκούμενων σε γυμναστήριο σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν αρκετές πρακτικές εφαρμογές αναφορικά με την διοργάνωση των αθλητικών δρώμενων και δη την βελτίωση του σχεδιασμού τους. Ο ερευνητής προτείνει την διεξαγωγή μελλοντικής έρευνας σε μεγαλύτερη κλίμακα, καθώς και την διεξαγωγή μελλοντικών συγκριτικών ερευνών.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικά Δρώμενα, Ασκούμενοι, Ανασταλτικοί Παράγοντες.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΩΜΕΝΩΝ

Νέστορας Σ.

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

MOTIVATIONAL REASONS OF GYM MEMBERS IN PARTICIPATING IN ATHLETIC EVENTS

S. Nestoras

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

Email: steliosnestoras@gmail.com

Η παρούσα έρευνα πραγματεύεται την διερεύνηση των κινήτρων, που συμβάλλουν στην συμμετοχή των ασκούμενων σε γυμναστήριο σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων. Κατά την επιλογή της ερευνητικής μεθόδου, και δη της ποσοτικής έρευνας, έχοντας ως στόχο την προσέγγιση του ερευνητικού πεδίου και την βαθύτερη δυνατή μελέτη του, ως ερευνητικό εργαλείο επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο τύπου Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2), όπως τροποποιήθηκε για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας. Δέον να σημειωθεί, ότι το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 10 ερωτήσεις, οι οποίες απαντήθηκαν στην πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η διεξαγωγή της έρευνας συντελέστηκε βάσει ενός μέρους του γενικότερου πληθυσμού, το οποίο είναι αντικείμενο επιλογής του ερευνητή και θεωρείται ως αντιπροσωπευτικό, ώστε τα ευρήματα να μπορέσουν να γενικευτούν. Ειδικότερα, στην έρευνα συμμετείχαν 120 ενήλικοι ασκούμενοι σε γυμναστήριο (N=120) (58% γυναίκες και 42% άνδρες). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι οι ασκούμενοι σε γυμναστήριο κινητοποιούνται περισσότερο από τον παράγοντα της οργανωμένης συμμετοχής στα πλαίσια άσκησης του σε γυμναστήριο και των αναμνηστικών δώρων συμμετοχής και λιγότερο από τον παράγοντα της υγείας. Από την ανάλυση προκύπτει, ότι το φύλο, το επίπεδο σπουδών και το είδος του επαγγέλματος δεν αποτελούν χαρακτηριστικά διαφοροποίησης των κινήτρων. Η γνώση των κινήτρων συμμετοχής των ασκούμενων σε γυμναστήρια σε διοργανώσεις αθλητικών δρώμενων επιτρέπει την στοχευμένη διοργάνωση των αθλητικών δρώμενων. Ο ερευνητής προτείνει την διεξαγωγή μελλοντικής έρευνας σε μεγαλύτερη κλίμακα, καθώς και την διεξαγωγή μελλοντικών συγκριτικών ερευνών.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικά Δρώμενα, Ασκούμενοι Σε Γυμναστήρια, Κίνητρα.



ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ . ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΥΤΗΣ

Καζάκου Μ., Κώστα Γ., Αστραπέλλος Κ.

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

VOLUNTEERING IN SPORTING EVENTS. MOTIVES FOR AND RESULTS OF VOLUNTARY PARTICIPATION

M. Kazakou, C. Kosta, K. Astrapellos

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

Email: kazamaria411@gmail.com

Η παρούσα ανακοίνωση στηρίχθηκε εξ επόψεως μεθοδολογίας σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, που σκοπό της είχε να ασχοληθεί με τα κίνητρα εθελοντικής συμμετοχής στις αθλητικές διοργανώσεις. Τέθηκαν 2 μείζονα ερευνητικά ερωτήματα: α) Ποια τα κίνητρα και οι προϋποθέσεις για μια επιτυχή σύζευξη του εθελοντισμού με τα αθλητικά δρώμενα; Και β) Ποια τα οφέλη, που προκύπτουν από την επιτυχή σύζευξη του εθελοντισμού με τα αθλητικά δρώμενα για τους ίδιους τους εθελοντές, τα αθλητικά σωματεία και τέλος για την κοινότητα; Οι πηγές, που χρησιμοποιήθηκαν, προέκυψαν από το GoogleScholar, το GoogleBooks και από βιβλιοθήκες εν Ελλάδι Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων. Τα αποτελέσματα της συντελεσθείσας έρευνας απέδειξαν πως τα κίνητρα των εθελοντών για συμμετοχή τους στα αθλητικά δρώμενα ποικίλουν και κατηγοριοποιούνται με βάση το εάν είναι εγγενή (π.χ. ο αλτρουϊσμός) ή εάν παρέχονται εκ των διοργανωτών (π.χ. συλλεκτικός εξοπλισμός, άδεια εισόδου σε αθλητικά events, σίτιση καθόλη τη διάρκεια του αθλητικού event, δυνατότητα κοινωνικοποίησης). Για να είναι επιτυχής ο εθελοντισμός θα πρέπει οι εθελοντές να: α) λαμβάνουν αυστηρά επαγγελματική προετοιμασία από τη διοργανώτρια αρχή, β) έχουν συγκεκριμένες υποχρεώσεις και καθήκοντα, γ) να έχουν πρώτα συμμετάσχει ως βοηθητικό προσωπικό σε προηγούμενο event για να είναι λειτουργικοί κ.α. Εάν αυτά δεν ακολουθούνται τότε δεν είναι επιτυχής και η συμμετοχή τους σε αθλητικές διοργανώσεις. Τα δυνητικά οφέλη εκ της εθελοντικής συμμετοχής σε αθλητικές διοργανώσεις ποικίλουν. Ως προς τους ίδιους τους εθελοντές μπορεί να είναι η ευκαιρία για εργασιακή προεμπειρία σε μείζονα event, η κοινωνικοποίηση, η θέαση event, οι επαγγελματικές γνωριμίες. Ως προς τα σωματεία που διοργανώνουν τα αθλητικά events, μπορούν να εξοικονομήσουν την ίδια τους τη βιωσιμότητα (εάν ο λόγος γίνεται για ερασιτεχνικά σωματεία) καθώς και το να επενδύσουν τους πόρους που εξοικονομούν από την εθελοντική εργασία στο ίδιο το άθλημα που υπηρετούν. Συνεπώς το συμπέρασμα είναι πως όταν ισχύουν αυστηροί κανόνες, παρέχεται άρτια εκπαίδευση και δίδονται τα κατάλληλα κίνητρα συμμετοχής τότε ο εθελοντισμός μπορεί να αποβεί μια επικερδής συνθήκη τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τα σωματεία. Η ερευνήτρια προτείνει στο μέλλον να γίνει μια διερεύνηση με πρωτογενή έρευνα στο αυτό ζητούμενο για να εξαχθούν συμπεράσματα, που να ενσωματώνουν τις στάσεις και αντιλήψεις των ίδιων των εθελοντών.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικές Διοργανώσεις, Εθελοντισμός, Κίνητρο Συμμετοχής, Οφέλη



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ (ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ ,Η ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ,ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ) ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΡΓΟΓΟΝΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Περδίκης Χ., Μπαρκούκης Β.

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

THE EFFECT OF COMPENSATORY FACTORS THEORY OF HEALTH VARIABLES (WEIGHT CONTROL, SUBSTANCE USE, SLEEP AND EATING HABITS, AND STRESS) ON THE USE OF ERGOGENIC SUPPLEMENTS IN RECREATIONAL SPORTS

C. Perdikis¹, V. Barkoukis²

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

Email: xr.perdikis@yahoo.gr

Τίτλος: Η επίδραση μεταβλητών της Θεωρίας των Αντισταθμιστικών Παραγόντων για την Υγεία (έλεγχος βάρους ,η χρήση ουσιών ,οι συνήθειες ύπνου και της διατροφής και του στρες) για τη χρήση εργογόνων συμπληρωμάτων στον αθλητισμό αναψυχής Εκτός από τον αγωνιστικό αθλητισμό, έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια και αυξημένη χρήση εργογόνων βοηθημάτων στον αθλητισμό αναψυχής. Μολονότι έχουν γίνει πολλές έρευνες για τη μελέτη των αιτίων που επηρεάζουν τη χρήση τους, είναι ένα θέμα που έχει πολλές παραμέτρους και απαιτεί περισσότερη ανάλυση. Σε αυτήν την έρευνα μελετήθηκε η επίδραση των μεταβλητών της Θεωρίας των Αντισταθμιστικών Παραγόντων για την Υγεία στη πρόθεση για χρήση εργογόνων συμπληρωμάτων στον αθλητισμό αναψυχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 131 άτομα ($M = 2,709SD = 0,753$) που αθλούνται ερασιτεχνικά στον νομό Θεσσαλονίκης (62 άνδρες και 69 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ανώνυμα ερωτηματολόγια με τις μεταβλητές της Θεωρίας των Αντισταθμιστικών Παραγόντων για την Υγεία αναφορικά με τη χρήση εργογόνων συμπληρωμάτων. Από τις στατιστικές αναλύσεις προέκυψε πως ο έλεγχος βάρους ,η χρήση ουσιών ,οι συνήθειες ύπνου και της διατροφής και του στρες και η πρόθεση δεν αποτελούν αίτια που επηρεάζουν την πρόθεση για χρήση εργογόνων βοηθημάτων. Από τα αποτελέσματα αυτά προκύπτουν πληροφορίες για τη διαδικασία λήψης απόφασης για τη χρήση εργογόνων συμπληρωμάτων στον αθλητισμό αναψυχής για αυτά τα βοηθήματα .

Λέξεις - Κλειδιά: *Αντισταθμιστικοί Παράγοντες Για Την Υγεία, Ντόπινγκ ,Αθλητισμός Αναψυχής, Εργογόνα Βοηθήματα*



ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ, Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗΣ

Λεπίδα Α., Κώστα Γ., Βερναδάκης Ν., Τσίτσκαρη Ε.

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

ESTIMATION OF PARTICIPATION FACTORS AND EVALUATION OF SERVICE QUALITY IN TRACK AND FIELD CLUB, THE CASE STUDY OR CHRISOUPOLI

A. Lepida, C. Kosta, N. Vernadakis, E. Tsitskari

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

Email: antonina.lepida@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει τα κίνητρα των αθλητών και την ποιότητα υπηρεσιών ενός Συλλόγου Στίβου. Το δείγμα αποτέλεσαν 60 αθλητές (n=60), συλλόγου στίβου, ηλικίας 8 έως 16 ετών, εκ των οποίων τα 35 ήταν κορίτσια και τα 25 αγόρια. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της κ. Τσίτσκαρη, μετά από τις απαραίτητες τροποποιήσεις για την συγκεκριμένη έρευνα, όπου εξέτασε 10 παράγοντες όπως κίνητρα, ποιότητα εγκατάστασης, ικανοποίηση κ.α. και περιλάμβανε 36 ερωτήσεις σε 5βάθμια κλίμακα. Για την στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε η ανάλυση Correlation Matrix. Από τα αποτελέσματα και την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι η ηλικία παίζει ρόλο και καθορίζει την αντίληψη των αθλητών για την ποιότητα παροχής υπηρεσιών του συλλόγου στίβου, κυρίως για την ποιότητα εγκατάστασης, η παρακίνηση και τα κίνητρα των αθλητών διαφοροποιούνται με βάση την ηλικία και η αντίληψη των αθλητών για την ποιότητα υπηρεσιών σχετίζεται, επηρεάζει και συνδέεται με την παρακίνηση, την αφοσίωση και τα κίνητρα των αθλητών. Δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το φύλλο. Συμπερασματικά, η ηλικία των αθλητών δείχνει να επηρέασε την αντίληψη τους ως προς την ποιότητα υπηρεσιών του συλλόγου, την παρακίνηση και τα κίνητρα τους, ενώ το φύλλο όχι, καθώς και η ποιότητα υπηρεσιών του συλλόγου επηρέασε την αφοσίωση και την παρακίνηση των αθλητών του. Συμπερασματικά η ποιότητα υπηρεσιών του συλλόγου θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη, ιδιαίτερα η ποιότητα των εγκαταστάσεων, για την βελτίωση του συλλόγου και την διατήρηση ικανοποιημένων πελατών. Τέλος οι ερευνητές προτείνουν να γίνουν παρόμοιες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδος για να υπάρχει καλύτερη και λεπτομερέστερη εικόνα για τις ακαδημίες στίβου.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποιότητα Υπηρεσιών, Παρακίνηση, Κίνητρα, Σύλλογος Στίβου



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΤΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Περρωτή Ε., Υφαντίδου Γ., Τσίτσκαρη Ε., Κώστα Γ.

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

CUSTOMER EXPERIENCES THROUGH TOURISM AND SPORTS SERVICES AND THE ROLE OF TECHNOLOGY

E. Perroti, G. Ifantidou, E. Tsitskari, C. Kosta

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

Email: evgeperr@phyed.duth.gr

Ο τουρισμός είναι μια κοινωνικο-οικονομική και ταυτόχρονα περιβαλλοντική δραστηριότητα που αποσκοπεί στην ανακάλυψη νέων προορισμών αναψυχής, αλλά και στον επαναπροσδιορισμό τουριστικών περιοχών υπό νέες συνθήκες. Αποτελεί μια βιομηχανία παροχών και εμπειριών που με τη χρήση των νέων τεχνολογιών στοχεύει στο να καταστεί κάθε ταξίδι ένα είδος μοναδικής και αξέχαστης εμπειρίας για τους πελάτες. Αξίζει να σημειώσουμε ότι τα τελευταία χρόνια η έξυπνη τεχνολογία χρησιμοποιείται όχι μόνο για να εμπλουτίσει το χώρο της τουριστικής προσφοράς και ζήτησης, αλλά και τον αντίστοιχο του αθλητισμού, όπου εντοπίζεται μια σταθερή ενδυνάμωση των αθλητικών γεγονότων, καθώς ο αθλητικός τουρισμός είναι ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα τμήματα της τουριστικής βιομηχανίας. Εκατομμύρια τουρίστες ενδιαφέρονται για αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους, ανεξάρτητα από το αν ο αθλητισμός είναι ο κύριος στόχος του ταξιδιού ή όχι, με σκοπό την δημιουργία εμπειριών. Γεγονός, που καθιστά τον αθλητισμό μια κρίσιμη συνιστώσα του τουρισμού, αφού συνδέεται με πολλά και διαφορετικά είδη. Με τον τρόπο αυτό, κύριος στόχος της παρούσας μελέτης είναι να συγκεντρώσει τα ευρήματα από σύγχρονες διεθνείς μελέτες γύρω από το πώς η τεχνολογία επηρεάζει την αθλητική τουριστική εμπειρία, τους λεγόμενους έμμεσους συμμετέχοντες σε ένα αθλητικό γεγονός πχ θεατές, αλλά και τους άμεσους, δηλαδή εκείνους που συμμετέχουν ενεργά σε αθλήματα ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Για το λόγο αυτό, πραγματοποιήθηκε δευτερογενής έρευνα με τη χρήση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης με σκοπό την συγκέντρωση των διαθέσιμων επιστημονικών πηγών. Στόχος ήταν να ενσωματώσει όλα τα ευρήματα σχετικά με το πώς η τεχνολογία επηρεάζει την τουριστική εμπειρία στα πλαίσια του αθλητικού τουρισμού, με τρόπο που θα μπορούσαμε να πούμε ότι οδηγούμαστε σε πιο ακριβείς εκτιμήσεις γύρω από τη διαχείριση της εμπειρίας των πελατών στον τουρισμό και τον αθλητισμό. Με τον τρόπο αυτό καταλήγουμε στο ότι δύναται να υπάρξει αρμονική σχέση μεταξύ των έξυπνων τεχνολογιών και των διαχειριστών των διαφόρων προορισμών, εφόσον οι τελευταίοι αναλογιστούν ότι η εμφάνιση νέων τουριστικών πεδίων, όπως του αθλητικού τουρισμού, δημιουργούν και ανοίγουν νέους ορίζοντες στο χώρο του αθλητισμού.

Λέξεις - Κλειδιά: Εμπειρία, Αθλητικός Τουρισμός, Αθλητικοί Τουρίστες (άμεσος -έμμεσος) Νέες Τεχνολογίες



ADAPTATION OF AN AI LITERACY SCALE FOR PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE STUDENTS IN GREECE

E. Tsitskari¹, J. García-Fernández², M. Grimaldi-Puyana², S. Angosto²

¹*Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece*

²*Universidad de Sevilla, Department of Physical Education and Sport*

Email: etsitska@phyed.duth.gr

It is undeniable that digitalization and new technologies may offer many opportunities in the education of those wishing to engage in sport, recreation and physical education, while simultaneously posing some challenges. The need to train young sports professionals in the use of new technologies, and in particular Artificial Intelligence (AI), for the benefit of their professional development, should not be ignored by universities. This research aimed to formulate an AI Literacy Scale and collect data from students studying in a Sport Department in Greece. To this end, an extensive literature review was conducted. This led to the identification of several AI literacy scales. Of these, Wang et al. (2023) and Carrolus et al. (2023) were selected as they appeared to be most comprehensible. The scales were translated into Greek, through back to back procedure, were thoroughly discussed with four experts and given to 10 students (postgraduate and undergraduate) as part of their pilot completion and structural validity. They were then initially administered to 100 different students at a time and factor analyses and reliability analyses were carried out. Wang et al's (2023) scale showed low validity and reliability, so corrections were made and scales redistributed to 120 different students. The confirmatory factor analyses and reliability analyses resulted in the formulation of a four-factor scale. Three of the factors were taken from the Wang et al. (2023) questionnaire, as formulated after the second pilot study. One factor, "ethics", is derived from the Carrolus et al. (2023) questionnaire, as adapted from (Ng et al., 2022). The new scale thus consisted of: i) Awareness, with three items (eg. I can distinguish between smart devices and non-smart devices), ii) Usage, with three items (eg. I can skilfully use AI to help me in my daily work), iii) Evaluation, with three items (e.g. I can evaluate the capabilities and limitations of an AI after using it for a while), and iv) Ethics, with three items (e.g. I can weigh the consequences of using AI for society). The enrichment of courses and lectures by professors should be based on artificial intelligence literacy of sport science students.

Λέξεις - Κλειδιά: *Artificial Intelligence (AI), Physical Education And Sport Science Students, Literacy Scale, Adaptation, AI Education*



ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ: ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΑ 50 ΜΕΤΡΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟ

Καραγεώργη Λ., Τροχαλάκη Μ., Παραδείσης Γ., Μποτώνης Π., Τουμπέκης Α.

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

POST ACTIVATION POTENTIATION IN SWIMMING: PERSONALIZED APPROACH FOR IMPROVING 50M FREESTYLE PERFORMANCE

L. Karageorgi, M. Trochalaki, G. Paradisis, P. Bottonis, A. Toubekis

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

Email: loukar98@hotmail.com

Η εφαρμογή ασκήσεων που αποσκοπούν σε ασκησιογενή ενεργοποίηση πριν την έναρξη του αγώνα είναι πιθανό να βελτιώνουν την απόδοση των αθλητών. Οι ασκήσεις εκτελούνται συνήθως με εξωτερική επιβάρυνση, γεγονός που καθιστά δύσκολη την εφαρμογή τους σε συνθήκες αγώνα και συνήθως στοχεύουν μόνο τα άνω ή κάτω άκρα. Στην κολύμβηση είναι απαραίτητη η ενεργοποίηση άνω και κάτω άκρων, ενώ σημαντικός είναι ο προσδιορισμός του ιδανικού χρόνου που μεσολαβεί μεταξύ της ενεργοποίησης και της δοκιμασίας αξιολόγησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση της ασκησιογενούς ενεργοποίησης χωρίς εξοπλισμό, στην απόδοση στα 50 μ. ελεύθερο. Στην έρευνα συμμετείχαν επτά άρρενες κολυμβητές εθνικού επιπέδου ($n=7$, $21\pm1,9$ ετών). Αρχικά, αξιολογήθηκε ο ιδανικός ατομικός χρόνος αποκατάστασης μετά από ασκήσεις ενεργοποίησης για τα άνω άκρα (πλειομετρικές εκτάσεις αγκώνων με στήριξη στα γόνατα, 2 σειρές x 5 επαναλήψεις) και τα κάτω άκρα (κάθετο άλμα από κάθισμα, 2 σειρές x 5 επαναλήψεις). Τέσσερα, οχτώ και δώδεκα λεπτά στην αποκατάσταση μετρήθηκε το ύψους του κάθετου άλματος (Chronojump Boscossystem, Barcelona, Spain) και η ισχύς των άνω άκρων σε έλξη τροχαλίας (Musclelab, Ergotest, Norway). Σε επόμενες ημέρες, οι κολυμβητές εκτέλεσαν προσπάθεια 50 μ. ελεύθερο μέγιστης έντασης, i) χωρίς ενεργοποίηση (X) και ii) μετά από ασκησιογενή ενεργοποίηση (EN). Οι ασκήσεις ενεργοποίησης εφαρμόστηκαν πριν από τα 50 μέτρα στον ατομικό χρόνο που κατεγράφη ως ιδανικός για κάθε άσκηση σε άνω και κάτω άκρα. Πριν και μετά την δοκιμασία κολύμβησης καταγράφηκε η συγκέντρωση γαλακτικού. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας καταγράφηκε η επίδοση και η συχνότητα χεριάς. Δεν παρατηρήθηκε διαφορά στην επίδοση (X: $24,41\pm0,95$, EN: $24,19\pm1,01$ s, $p=0,23$), στη συχνότητα χεριάς (X: $62,8\pm8,0$, EN: $64,5\pm3,6$ cycles/min, $p=0,53$) ή στη συγκέντρωση γαλακτικού μετά τη δοκιμασία (X: $8,1\pm3,1$, EN: $10,2\pm3,7$ mmol/L, $p=0,13$) μεταξύ συνθηκών. Η ελάχιστη αξιοσημείωτη μεταβολή (τυπική απόκλιση x 0,2), στην επίδοση (0,19 s) ξεπεράστηκε από τέσσερις και η αντίστοιχη μεταβολή για τη συχνότητα χεριάς (1,6 cycles/min) και τη συγκέντρωση γαλακτικού (0,61 mmol/L) ξεπεράστηκε από πέντε κολυμβητές. Οι ασκήσεις ενεργοποίησης άνω και κάτω άκρων χωρίς εξοπλισμό, και λαμβάνοντας υπόψη τον ιδανικό ατομικό χρόνο αποκατάστασης, δεν επηρεάζουν την απόδοση αλλά είναι πιθανό να έχουν εξατομικευμένη θετική επίδραση στην απόδοση στα 50μ. ελεύθερο.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ασκησιογενής Ενεργοποίηση, Ατομικός Χρόνος Αποκατάστασης, Κολυμβητική Απόδοση*



ΣΧΕΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ-ΔΥΝΑΜΗΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Γεωργάτος Ι., Αρσωνιάδης Γ., Σωτηρόπουλος Κ., Παραδείσης Γ., Τουμπέκης Α.

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

LAND FORCE-VELOCITY RELATIONSHIP WITH PERFORMANCE AND TECHNICAL VARIABLES IN SWIMMING

G. Georgatos, G. Arsoniadis, K. Sotiropoulos, G. Paradisis, A. Toubekis

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

Email: georgatoi@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση παραμέτρων δύναμης και ισχύος εκτός νερού με την απόδοση και τα κινηματικά χαρακτηριστικά των κολυμβητών πριν και μετά από έξι εβδομάδες προπόνησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 16 κολυμβητές (ηλικία: $17,2 \pm 3,0$ έτη), οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες και ισοδύναμες ομάδες με βάση την επίδοσή στα 100 μ. ελεύθερο. Η ομάδα δύναμης (ΔΥΝ, $n=8$) πραγματοποίησε προπόνηση μέγιστης δύναμης (3 σειρές x 5 επαναλήψεις, 90% της μίας μέγιστης επανάληψης: 1RM) πριν από την προπόνηση κολύμβησης μέγιστης έντασης (2 σειρές x 4 επαναλήψεις x 50 μ. ελεύθερο), ενώ η ομάδα ελέγχου (Ε, $n=8$) πραγματοποίησε μόνο την προπόνηση κολύμβησης μέγιστης έντασης, τρεις φορές την εβδομάδα για έξι εβδομάδες. Πριν και μετά από τις έξι εβδομάδες προπόνησης, κατεγράφη ο χρόνος κολύμβησης σε προσπάθειες μέγιστης έντασης 50, 200, 400 μ. ελεύθερο και 50 μ. στο ατομικό στυλ και υπολογίστηκαν συχνότητα (ΣΧ), μήκος (ΜΧ) και δείκτης αποτελεσματικότητας χεριάς (ΔΧ). Πριν και μετά την περίοδο προπόνησης μετρήθηκε η 1RM, και προσδιορίστηκε η σχέση δύναμης-ταχύτητας (F-V) και ισχύος-ταχύτητα (P-V) στην άσκηση πιέσεις στήθους. Από τις F-V, P-V υπολογίστηκε η εκτιμώμενη μέγιστη δύναμη (F_{max}), η μέγιστη ισχύς (P_{max}), το φορτίο στην P_{max} ($P_{maxLoad}$), η μέγιστη ταχύτητα μετατόπισης (V_{max}), η κλίση της F-V ($F-V_{slope}$). Ο χρόνος κολύμβησης μειώθηκε (ένδειξη βελτίωσης) σε όλες τις αποστάσεις ανεξάρτητα ομάδας ($p < 0.05$). Ο ΔΧ αυξήθηκε στα 200 και 400 μ. και η ΣΧ στα 400 μ. σε ΔΥΝ και Ε, ενώ όλες οι παράμετροι της F-V ήταν αμετάβλητες σε ΔΥΝ και Ε μετά από την περίοδο παρέμβασης ($p < 0.05$). Η μεταβολή του χρόνου κολύμβησης στα 50 μ. στυλ συσχετίζεται σημαντικά με τη μεταβολή F_{max} και V_{max} σε ομάδα ΔΥΝ και Ε αντίστοιχα ($r=0,72$, $r=0,90$, $p < 0,05$). Στην ΔΥΝ η μεταβολή της 1RM σχετίζεται σημαντικά με τη μεταβολή της απόδοσης στα 50 μ. ελεύθερο ($0,76$, $p < 0,05$). Στην Ε, παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση V_{max} και $F-V_{slope}$ με ΣΧ ($r=0,75$, $0,79$, $p < 0,05$) και αρνητική με ΜΧ στα 200 μ. ελεύθερο ($r=-0,82$, $-0,75$, $p < 0,05$). Μεταβολές της F-V συνδέονται με την απόδοση στα 50 μέτρα κολύμβηση και είναι πιθανό να επηρεάζονται από την ταυτόχρονη εφαρμογή προπόνησης μέγιστης δύναμης εκτός νερού και προπόνησης κολύμβησης μέγιστης έντασης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ταχο-Δυναμική Σχέση, Απόδοση, Κινηματικές Μεταβλητές



ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΕΛΦΙΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΡΗΝΗ ΚΑΙ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΜΕ ΜΟΝΟΠΕΔΙΛΟ

Κατσικά Α., Γούργουλης Β.

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

DOLPHIN KINEMATIC CHARACTERISTICS IN SURFACE FINSWIMMING IN PRONE AND SUPINE POSITION

A. Katsika, V. Gourgoulis

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

Email: alexkats11@phyed.duth.gr

Η παρούσα μελέτη ήταν μια πιλοτική έρευνα για την ανάπτυξη της μεθοδολογίας καταγραφής και σύγκρισης των κινηματικών χαρακτηριστικών που δελφινισμού σε πρηνή και ύπτια θέση κατά τη διάρκεια τεχνικής κολύμβησης επιφάνειας με μονοπέδιλο. Συμμετείχε μια κολυμβήτρια τεχνικής κολύμβησης, που εκτέλεσε δύο προσπάθειες δελφινισμών στην επιφάνεια με χρήση μονοπέδilu: σε πρηνή θέση και σε ύπτια θέση. Και οι δύο προσπάθειες διεξήχθησαν με μέγιστη ένταση και η καταγραφή τους έγινε με μία υποβρύχια action-camera (60 Hz). Η ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα της κολυμβήτριας πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό Kineova 0.9.5. και υπολογίστηκαν οι γωνίες και οι γωνιακές ταχύτητες των αρθρώσεων του γόνατος και του ισχίου, καθώς και η οριζόντια γραμμική ταχύτητα του ισχίου. Σε κάθε συνθήκη μέτρησης αξιολογήθηκαν δύο κύκλοι δελφινισμού, και αφού τα αρχικά δεδομένα ομαλοποιήθηκαν ως προς το χρόνο, υπολογίστηκε ο μέσος όρος της χρονοσειράς κάθε μεταβλητής. Η έναρξη και λήξη του κάθε δελφινισμού καθορίστηκαν από τη μέγιστη κάμψη των γονάτων και ο κάθε δελφινισμός διαχωρίστηκε σε 2 φάσεις: τον προς τα πάνω δελφινισμό (up-kick) και τον προς τα κάτω δελφινισμό (down-kick). Η έναρξη των παραπάνω φάσεων οριοθετήθηκε από την κατώτερη θέση της ποδοκνημικής άρθρωσης στον κατακόρυφο άξονα και την έναρξη κάμψης των γονάτων, αντίστοιχα. Στην πρηνή θέση επιτεύχθηκε υψηλότερη οριζόντια γραμμική ταχύτητα, έναντι της ύπτιας θέσης. Μελετώντας τις χρονοσειρές της γωνίας του γόνατος και του ισχίου, και στις δύο θέσεις, τόσο η μέγιστη κάμψη, όσο και η μέγιστη έκταση των γονάτων προηγούνταν έναντι των ισχίων. Ωστόσο, η μέγιστη κάμψη τους ήταν μικρότερη και η μέγιστη έκτασή τους επιτυγχάνονταν με μικρότερη γωνιακή ταχύτητα και πιο αργά στην ύπτια, σε σύγκριση με την πρηνή θέση. Συνεπώς, η εκτέλεση δελφινισμών σε ύπτια θέση ενδεχομένως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως άσκηση για τον περιορισμό του βαθμού κάμψης των γονάτων και των ισχίων και βελτίωση της εκτέλεσης των δελφινισμών.

Λέξεις - Κλειδιά: Μονοπέδιλο, Γωνίες Αρθρώσεων, Ταχύτητες Αρθρώσεων, Θέση Σώματος



ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΝΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΙΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΩΙΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Χαλκιαδάκης Ι.¹, Μποτώνης Π.¹, Κλέντρον Π.², Τουμπέκης Α.¹

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

²Department of Kinesiology, Brock University, Ontario, Canada

SLEEP CHARACTERISTICS OF YOUNG SWIMMERS DURING WEEKLY MICROCYCLES OF SIMILAR TRAINING LOAD WITH OR WITHOUT MORNING PRACTICES

I. Chalkiadakis¹, P. Botonis¹, P. Klentrou², A. Toubekis¹

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²Department of Kinesiology, Brock University, Ontario, Canada

Email: giannischalk@phed.uoa.gr

Σκοπός της μελέτης είναι να συγκρίνει τα χαρακτηριστικά του ύπνου νεαρών κολυμβητών μεταξύ ενός εβδομαδιαίου προπονητικού μικρόκυκλου με πρωινές προπονήσεις και ενός μικρόκυκλου ίσης προπονητικής επιβάρυνσης χωρίς πρωινές προπονήσεις. Έξι άρρενες και έξι θήλεις κολυμβητές/τριες (ηλικία: 14,9±0,7 έτη) συμμετείχαν σε τρεις συνθήκες προπονήσεων: i) μικρόκυκλο με προπόνηση χαμηλού προπονητικού φορτίου που πραγματοποιήθηκε ταυτόχρονα από όλους τους κολυμβητές (BS, έναρξη προπόνησης: 17:00), ii) μικρόκυκλο με 8 προπονήσεις αυξημένου προπονητικού φορτίου (EXP, 6 απογευματινές και 2 πρωινές προπονήσεις, έναρξη: 17:00 και 06:00 αντίστοιχα), iii) μικρόκυκλο με 6 προπονήσεις και συνολική προπονητική επιβάρυνση ίδια με την EXP (CON, απογευματινές προπονήσεις, έναρξη: 17:00). Οι συνθήκες EXP και CON πραγματοποιήθηκαν με αντισταθμισμένη σειρά σε συνεχόμενες εβδομάδες. Η συνολική εβδομαδιαία απόσταση προπόνησης (30 km) περιλάμβανε 98% αερόβια διαλλειματική προπόνηση μέτριας και υψηλής έντασης και 2% αναερόβια προπόνηση. Η προπονητική επιβάρυνση υπολογίστηκε από το γινόμενο του δείκτη αντιλαμβανόμενης κόπωσης με τη διάρκεια της προπόνησης. Η ώρα κατάκλισης (TIB), η ώρα αφύπνισης (TOB), ο συνολικός χρόνος ύπνου (TST), ο χρόνος από την κατάκλιση μέχρι την έναρξη του ύπνου (SOL), η αποτελεσματικότητα του ύπνου (SE:(TST/TnB)*100) και τα λεπτά αφύπνισης μετά την έναρξη του ύπνου (WASO) καταγράφηκαν με δραστηριογράφο (ActiGraph GT3X+). Η προπονητική επιβάρυνση δεν διέφερε μεταξύ EXP και CON (3445±545, 3299±354 a.u.) και ήταν υψηλότερη κατά τις δυο αυτές συνθήκες συγκριτικά με την BS (2279±424 a.u., p<0,01). Η TOB δεν διέφερε μεταξύ BS (7:45±0:37 h:min) και EXP (7:17±0:21 h:min) αλλά συνέβη νωρίτερα συγκριτικά με την CON (7:58±0:29 h:min, p0,05). Τις ημέρες των πρωινών προπονήσεων TST και TOB ήταν μειωμένοι στην EXP συγκριτικά με την CON συνθήκη (TST, 5:25±0:27 και 6:40±0:32, TOB, 5:29±0:16 και 7:36±0:34, hours:min αντίστοιχα, p0,05). Συνολικά, οι νεαροί κολυμβητές/τριες κοιμούνται λιγότερο από το συνιστώμενο (9-10 ώρες), ωστόσο, η προσθήκη δύο πρωινών προπονήσεων σε μικρόκυκλο με ίδια προπονητική επιβάρυνση δεν φαίνεται να επηρεάζει τα χαρακτηριστικά και την αποτελεσματικότητα αλλά μειώνει σημαντικά τη διάρκεια ύπνου κατά τις ημέρες των πρωινών προπονήσεων.

Λέξεις - Κλειδιά: Ύπνος, Προπονητική Επιβάρυνση, Πρωινή Προπόνηση



ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ OPEN

Δημακοπούλου Α., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Αντωνίου Π.

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

COMPARATIVE STUDY OF THE PERFORMANCE OF GREEK SWIMMERS BETWEEN COMPETITIVE CATEGORIES AND OPEN

A. Dimakopoulou, V. Gourgoulis, N. Aggelousis, P. Antoniou

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

Email: rinadima@yahoo.gr

Μια σαφώς καθορισμένη πορεία διαχρονικής προόδου των αθλητικών επιδόσεων είναι βασικό συστατικό ενός ολοκληρωμένου προγράμματος ανάπτυξης ταλέντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της διαχρονικής εξέλιξης των αγωνιστικών επιδόσεων Ελλήνων κολυμβητών και κολυμβητριών και η σύγκριση μεταξύ των επιδόσεών τους στις αγωνιστικές κατηγορίες και στην OPEN. Αξιολογήθηκαν οι αγωνιστικές επιδόσεις κολυμβητών και κολυμβητριών που συμπεριλαμβάνονταν στις λίστες της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος με τις 100 καλύτερες επιδόσεις στο πανελλήνιο πρωτάθλημα κολύμβησης κάθε έτους, για τα αγωνίσματα των 50, 100 και 200 μέτρων ελεύθερο, σε όλες τις αναπτυξιακές κατηγορίες, καθώς και στην OPEN για τα κολυμβητικά έτη από το 2014 -2015 έως την κολυμβητική χρονιά 2022-2023. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκαν αναλύσεις διακύμανσης για εξαρτημένα (στις περιπτώσεις σύγκρισης μεταξύ των επιδόσεων των ίδιων ατόμων διαχρονικά) και ανεξάρτητα δείγματα (στις περίπτωση σύγκρισης των επιδόσεων διαφορετικών ατόμων), αναλύσεις παλινδρόμησης και μετατροπή των δεδομένων σε z-τιμές. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης προκύπτει ότι η ανάλυση των προηγούμενων επιδόσεων κολυμβητών και κολυμβητριών μπορεί να προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για το τελικό επίπεδο ανάπτυξής τους και μέσω στατιστικών μοντέλων μπορούν να προβλεφθούν οι μελλοντικές, βάσει των προγενέστερων επιδόσεών τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Κολύμβηση, Επιδόσεις, Αγωνιστικές Κατηγορίες, Βελτίωση



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Παπαδοπούλου Μ., Βαλκούμας Ι., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Γούργουλης Β.

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

THE INFLUENCE OF SPECIFIC STRENGTH TRAINING PROTOCOL ON SWIMMING PERFORMANCE IN FRONT CRAWL STROKE

M. Papadopoulou, I. Valkoumas, H. Douda, I. Smilios, V. Gourgoulis

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

Email: mapaede@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφόρων μορφών προπόνησης με αντίσταση στην κολυμβητική απόδοση. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 30 κολυμβήτριες αγωνιστικής κατηγορίας, που είχαν ως κύριο στυλ το ελεύθερο. Οι κολυμβήτριες εντάχθηκαν σε τρεις ισοδύναμες ομάδες, βάσει των επιδόσεών τους στα 50 m ελεύθερο και στη συνέχεια ακολούθησαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα προπόνησης εκτός νερού για 8 εβδομάδες, χρησιμοποιώντας η κάθε μία ομάδα ή κολυμβητικό πάγκο (swim bench), ή λάστιχα αντίστασης, ή ελεύθερα βάρη. Οι τρεις ομάδες αξιολογήθηκαν τόσο πριν, όσο και μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος κατά την κολύμβηση με μέγιστη ένταση στα 50 και 100 m ελεύθερο, καθώς και κατά την κολύμβηση 50 και 100 m ελεύθερο με βαρελάκι. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος και διαπιστώθηκε ότι μετά από 8 εβδομάδες προπόνησης με τη χρήση κολυμβητικού πάγκου υπήρχε στατιστικά σημαντική βελτίωση στα 50 m ελεύθερο, στα 100 m ελεύθερο και στα 100 m ελεύθερο με βαρελάκι. Αντίθετα, η ομάδα που προπονήθηκε με ελεύθερα βάρη και η ομάδα που προπονήθηκε με λάστιχα αντίστασης δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση ούτε στα 50 m, ούτε στα 100 m ελεύθερο, αλλά βελτιώθηκαν σημαντικά στα 50 m και στα 100 m ελεύθερο με βαρελάκι. Συνεπώς, η προπόνηση ενδυνάμωσης και με τους τρεις τρόπους, με λάστιχα αντίστασης, με ελεύθερα βάρη ή με χρήση κολυμβητικού πάγκου, φαίνεται να συμβάλει θετικά στη βελτίωση των κολυμβητικών επιδόσεων και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία σε περιόδους όπου υπάρχει έκτακτη ανάγκη αποχής από προπονήσεις, όπως είναι οι συνθήκες μιας πανδημίας. Ωστόσο η χρήση του κολυμβητικού πάγκου φαίνεται να υπερτερεί.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπόνηση Ενδυνάμωσης, Λάστιχα, Ελεύθερα Βάρη, Κολυμβητικός Πάγκος



ULTRA SHORT RACE PACE TRAINING (USRPT) IN SWIMMING. DOES THE VOLUME MATTERS? RECENT THEORIES AND APPLICATIONS. TAKE-HOME MESSAGES AND STATEMENTS FOR SWIMMING COACHES

K. Papadimitriou

Metropolitan College

Email: kostakispapadim@gmail.com

Ultra Short Race Pace Training (USRPT) familiarizes swimmers with the pace of a swimming event and has emerged as an efficient method for enhancing and predicting swimming performance. However, research on the topic is still in its early stages, with many aspects still misunderstood, including its role as an energy system stimulus, its structure during training sessions, its influence on physiological response and burden, and its impact on swimming kinematics. This study aimed to identify USRPT, provide insights for swimming coaches, and offer recommendations regarding the optimal volume for this type of training. Data were collected from PubMed, MEDLINE, and Google Scholar databases to identify the volume of USRPT methods. According to the literature, only a few studies have implemented USRPT protocols. These sessions typically consisted of short, distance bouts (25–50 m) with relatively high volumes (5 times the distance of the targeted event). Swimmers should perform USRPT until reaching failure within the context of a training test set, regardless of the targeted event. This approach aims to improve performance and tolerance according to race demands. However, coaches are advised to avoid excessive utilization of USRPT due to the potential psychological burden it may impose. Instead, reaching failure should be achieved by modifying factors such as intensity and interval. Also, USRPT may be particularly beneficial for middle and long-distance swimmers, allowing them to focus on essential distances and avoid unnecessary meters or yards. Additionally, short-distance swimmers may also benefit from USRPT; however, it's important to incorporate other training types such as Sprint Interval Training (SIIT) and High-Intensity Interval Training (HIIT) sets for a comprehensive training regimen.

Λέξεις - Κλειδιά: *Anaerobic, Energy Systems, Swimming Efficiency*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΙΣΧΥ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Ανεστίδης Π.¹, Σμήλιος Η.¹, Χατζηνικολάου Α.¹, Μπογδάνης Γ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

THE EFFECT OF DIFFERENT WARM-UP PROTOCOLS ON SPEED, JUMP PERFORMANCE AND AEROBIC FITNESS IN YOUNG AMATEUR SOCCER PLAYERS

P. Anestidis¹, I. Smilios¹, A. Chatzinikolaou¹, G. Bogdanis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: prodromos9@hotmail.com

Η προθέρμανση αποτελεί εργαλείο της προπονητικής διαδικασίας συνεισφέροντας στην ψυχοσωματική προετοιμασία των αθλητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης τεσσάρων διαφορετικών πρωτοκόλλων προθέρμανσης στην ταχύτητα, ισχύ και αερόβια ικανότητα αθλητών ποδοσφαίρου. Δέκα ερασιτέχνες αθλητές ποδοσφαίρου (ηλικία 17,1±1,5 ετών, ύψος: 174,6±4,8 cm, βάρος: 66,5±5,8 kg), με τουλάχιστον 5ετή προπονητική ηλικία εκτέλεσαν σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων τα εξής πρωτόκολλα προθέρμανσης διάρκειας 20 λεπτών: α) με μπάλα ποδοσφαίρου (BALL), β) με δρομικές ασκήσεις (RUN), γ) με τρέξιμο ήπιας έντασης και λάστιχα αντίστασης mini bands (BANDS), δ) με το πρωτόκολλο πρόληψης τραυματισμών FIFA 11+ (FIFA). Μετά από κάθε προθέρμανση μετρήθηκε το κατακόρυφο άλμα (CMJ), η ικανότητα εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων sprints (6×30 m), και η αερόβια ικανότητα (δοκιμασία Yo-Yo IR1), με διάλειμμα 3-5 λεπτών μεταξύ τους. Στις προκαταρκτικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν οι παραπάνω δοκιμασίες μετά από μια τυπική προθέρμανση 20 λεπτών που περιλάμβανε ήπιο τρέξιμο, δρομικές ασκήσεις και ασκήσεις με μπάλα (passing game). Ο δείκτης υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) συλλέχθηκε ύστερα από την εκτέλεση κάθε πρωτοκόλλου μέσω της 10-βάθμιας κλίμακας Borg. Σε σύγκριση με την τυπική προθέρμανση, το CMJ αυξήθηκε στον ίδιο βαθμό μετά την BALL, RUN, FIFA (8,5-11,7%, $p<0,02$), ενώ δεν μεταβλήθηκε στη συνθήκη BANDS. Ο χρόνος του γρηγορότερου sprint 30 m βελτιώθηκε μόνο μετά από την προθέρμανση RUN κατά 3.5%, ($p=0,01$), με τις άλλες προθερμάνσεις να μην επιφέρουν αλλαγή σε σύγκριση με την τυπική προθέρμανση. Η συνολική επίδοση στα επαναλαμβανόμενα sprints βελτιώθηκε παρόμοια μετά τις προθερμάνσεις RUN, FIFA, BANDS (3,3-4,4%, $p<0,02$), αλλά δεν μεταβλήθηκε στη συνθήκη BALL. Ο δείκτης κόπωσης στα επαναλαμβανόμενα sprints ήταν ίδιος σε όλες τις συνθήκες (2,3-3,5%, $p=0,15$). Η απόδοση στο τεστ Yo-Yo IR1 δεν μεταβλήθηκε μετά από όλες τις προθερμάνσεις σε σύγκριση με την τυπική προθέρμανση (από 1172 έως 1240 m) με εξαίρεση τη συνθήκη BANDS όπου μειώθηκε σε 1020±242 m ($p=0,015$). Ο υψηλότερος RPE παρατηρήθηκε μετά από την προθέρμανση BALL (4.5±1.1 $p=0,018$) και ο χαμηλότερος μετά από την FIFA (3.2±0.9). Συμπερασματικά, οι προθερμάνσεις RUN και FIFA φαίνεται να έχουν θετική επίδραση σε δείκτες απόδοσης, ενώ η προθέρμανση BANDS μειώνει την αερόβια ικανότητα και δεν συνιστάται για αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Λέξεις - Κλειδιά: Μυϊκή Δύναμη, FIFA 11+, Επαναλαμβανόμενα Σπριντ, Yo-Yo Τεστ



ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΩΡΩΝ, ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ, ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE 2022-2023

Σίνης Ι., Δελέγκος Δ., Ισπυρλίδης Ι., Μαντζουράνης Ν., Γιαννακόπουλος Α.

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

ANALYSIS OF SPACES, ACTIONS, PASSES AND DURATION DURING THE GOAL ATTEMPT IN CHAMPIONS LEAGUE 2022-2023

I. Sinis, D. Delegkos, I. Ispyrilidis, N. Mantzouranis, A. Giannakopoulos

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

Email: ioansini@phyed.duth.gr

Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο η ανάλυση του παιχνιδιού μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες για την αποτελεσματική λειτουργία μιας ομάδας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναλύσει τις επιθετικές ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν πριν και κατά τη διάρκεια της επίτευξη τέρματος σε κανονική ροή παιχνιδιού σε παιχνίδια του Champions League της περιόδου 2022-2023. Οι μεταβλητές που καταγράφηκαν ήταν: α) ο χώρος έναρξης της επιθετικής ενέργειας, β) ο χώρος τελειώματος της ενέργειας, γ) η πίεση κατά την έναρξη της ενέργειας, δ) η πίεση στο τελείωμα της φάσης, ε) η χρονική διάρκεια της φάσης και στ) οι σωστές μεταβιβάσεις κατά τη διάρκεια της επιθετικής ενέργειας. Αξιολογήθηκαν 124 παιχνίδια από τις φάσεις των ομίλων, φάση των 16, προημιτελικούς, ημιτελικούς και τον τελικό της διοργάνωσης του 2022-2023. Οι μεταβλητές μελέτης καταγράφηκαν σε υπολογιστικά φύλλα και η ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) εφαρμόστηκε για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας (Crosstabs) και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατέγραψαν τις συσχετίσεις των μεταβλητών ως προς τον παράγοντα "επίτευξη τέρματος". Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι 78 επιθετικές ενέργειες (26,9%) των ομάδων ξεκίνησαν από τον κεντρικό άξονα μπροστά από την μεγάλη περιοχή, επίσης το 21,4% των επιθετικών ενεργειών (N=62) είχε σημείο εκκίνησης τα μεσοδιαστήματα εντός της μεγάλης περιοχής. Παράλληλα, ως προς τον χώρο τελειώματος της φάσης, το 38,7% (N=112) των επιθετικών ενεργειών πραγματοποιήθηκαν εντός της μεγάλης περιοχής από τα 5,5-11m, ενώ το 22,4% (N=65) των ενεργειών έγιναν εντός της μικρής περιοχής από τα 0-5m. Ως προς τη διάρκεια των επιθετικών ενεργειών, οι σημαντικά περισσότερες ενέργειες [53,6% (N=154)] που κατέληξαν σε γκολ είχαν χρονική διάρκεια 4-6s ενώ διακρίναμε ότι η ποσότητα των επιτυχημένων μεταβιβάσεων ήταν από 0 έως 2 μεταβιβάσεις το μεγαλύτερο ποσοστό (70,9%) με 205 ενέργειες. Επιπρόσθετα παρατηρήσαμε από τα αποτελέσματα ότι με ποσοστό (61,9%) ασκήθηκε πίεση σε 179 ενέργειες κατά την έναρξη της επιθετικής ενέργειας, επίσης ασκήθηκε πίεση και στην ενέργεια τελειώματος σε 155 ενέργειες (53,6%). Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε τον μεγάλο αριθμό και την υψηλή συχνότητα των επιθετικών ενεργειών πλησίον και εντός της περιοχής αλλά και την ταχύτητα πραγματοποίησής τους κάτι που χαρακτηρίζει τον ρυθμό παιχνιδιού στη διοργάνωση του Champions League.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Επιθετική Συμπεριφορά, Χώροι Ενεργειών, Επίτευξη Τέρματος



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΗΓΗΘΗΚΑΝ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΡΟΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE ΤΟ 2022-2023

Σίνης Ι., Δελέγκος Δ., Ισπυρλίδης Ι., Μαντζουράνης Ν., Γιαννακόπουλος Α.

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

ANALYSIS OF THE OFFENSIVE ACTIONS PRIOR TO GOAL-SCORED IN OPEN PLAY IN CHAMPIONS LEAGUE 2022-2023

I. Sinis, D. Delegkos, I. Ispyrlidis, N. Mantzouranis, A. Giannakopoulos

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

Email: ioansini@phyed.duth.gr

Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο η ενέργεια που προηγείται της επίτευξης ενός τέρματος συνήθως χαρακτηρίζεται ως το σημαντικότερο κομμάτι ανάλυσης της φάσης επίτευξης ενός τέρματος. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αναλύσει τους χώρους και τις τεχνικό-τακτικές ενέργειες που προηγήθηκαν της επίτευξης τέρματος σε κανονική ροή παιχνιδιού σε παιχνίδια του Champions League της περιόδου 2022-2023. Οι μεταβλητές που καταγράφηκαν ήταν: α) η μορφή ενέργειας, β) η ατομική ενέργεια, και γ) η συνδυαστική μορφή ενέργειας. Από τα Official Match-Reports (www.uefa.org), αξιολογήθηκαν 124 αγώνες από τις φάσεις των ομίλων φάση των 16 προημιτελικού και τον τελικό της διοργάνωσης του 2022-2023. Η ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) εφαρμόστηκε για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας (Crosstabs) και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατέγραψαν τις συσχετίσεις των ανεξάρτητων μεταβλητών ως προς τη μεταβλητή μελέτης "επίτευξη τέρματος". Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι σε σύνολο 289 επιθετικών ενεργειών στα παιχνίδια του Champions League της περιόδου 2022-2023 που κατέληξαν σε γκολ, μόλις τα 76 (26%) προήλθαν από ατομικές ενέργειες παικτών, ενώ στα υπόλοιπα 213 προηγήθηκαν τεχνικό-τακτικές ενέργειες (74%) όπου ήταν αποτέλεσμα συνδυαστικών ενεργειών των παικτών. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε ότι 42 ενέργειες (55,2%) των ατομικών ενεργειών που κατέληξαν σε γκολ προήλθαν από τεχνικές ενέργειες, όπως ντρίπλες, διείσδυση ή περίτεχνη ενέργεια, ενώ 34 ατομικές ενέργειες των παικτών (45,8%) ξεκινούσαν από κλέψιμο της μπάλας, λάθος του αντιπάλου, ή τελείωμα στην επαναφορά της μπάλας. Τέλος, αξιολογώντας τη συνδυαστική μορφή ενεργειών, βρέθηκε ότι τα περισσότερα τέρματα στα παιχνίδια του Champions League της περιόδου 2022-2023 σημειώθηκαν έχοντας προηγηθεί σέντρα πριν το τελείωμα [89(41.7%)], με άμεσο τελείωμα μετά από κοντινή μεταβίβαση [50(23,4%)] και με τελείωμα αφού έχει προηγηθεί προωθημένη πάσα στον κενό χώρο [44(20,6%)] . Καταλήγοντας, η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι η επίτευξη τέρματος στο επίπεδο των ομάδων του Champions League είναι αποτέλεσμα υπό-ομαδικής και ατομικής τακτικής.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Επιθετική Συμπεριφορά, Είδη Ενεργειών Γκολ



Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΣΕΝΤΡΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ισχυρλίδης Μ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Πάφης Γ.

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

DEFENSIVE EFFECTIVENESS IN RELATION TO BODY POSITION IN CROSSES IN EUROPEAN FOOTBALL

M. Ispyrilidis, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, G. Pafis

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

Email: menasispyrlides@gmail.com

Αν και κάποιες έρευνες έχουν γίνει σχετικά με την αμυντική φάση του παιχνιδιού το μεγαλύτερο μέρος των δημοσιεύσεων αφορά την επιθετική τακτική των ομάδων στα μεγάλα γεγονότα του ποδοσφαίρου, όπως το παγκόσμιο κύπελλο των εθνικών πρωταθλημάτων υψηλού επιπέδου και των αγώνων Champions League. Υπάρχει μια έλλειψη εργασιών σχετικών με την αμυντική τακτική κατά τις επικίνδυνες στιγμές του αγώνα ώστε να προκύψουν πληροφορίες που να βοηθήσουν τους προπονητές κατά την διάρκεια σχεδιασμού της προπόνησης τακτικής. Σκοπός της εργασίας είναι η αναζήτηση μεταβλητών που προβλέπουν την αποτελεσματικότητα της άμυνας και να ανιχνεύσει τακτικές αμυντικές συμπεριφορές που είναι επιτυχείς στην αντιμετώπιση επιθετικών ενεργειών που δηλώνονται από τα άκρα κατά την διάρκεια αγώνων υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν οι 5 πρώτες ομάδες της Premier League της LaLiga και της Bundesliga κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2022-2023. Καταγράφηκαν οι μεταξύ τους αγώνες στα αντίστοιχα πρωταθλήματα και εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: 1) η ζώνη και η θέση της μπάλας από την οποία πραγματοποιήθηκε η σέντρα 2) η θέση του σώματος των αμυντικών σε σχέση με την μπάλα, την εστία και τον προσωπικό τους αντίπαλο και 3) η αποτελεσματικότητά της άμυνας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από το στατιστικό πακέτο SPSS το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατανομή (chi-square) και ως δείκτης σημαντικότητας το $P=0,05$. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η θέση σώματος των αμυντικών σε σχέση με την θέση της μπάλας την εστία και τον προσωπικό τους αντίπαλο στην αντιμετώπιση crosses από τα ακραία και ενδιάμεσα κανάλια στο σύγχρονο ποδόσφαιρο παίζει σημαντικό. Ειδικότερα οι δείκτες σημαντικότητας στις ζώνες που αφορούν την αποτελεσματικότητα της άμυνας σε σχέση με την θέση της μπάλας από την οποία πραγματοποιήθηκαν οι σέντρες και την τοποθέτηση του σώματος είναι: 1) για τα ακραία κανάλια: α) 26-16,5m. $p<,002$ β) 16,5-11m. $p<,487$ γ) 11-5,5m. $p<,016$ δ) 5,5-0 $p<,022$, 2) για τα ενδιάμεσα κανάλια: α) 26-16,5m. $p<,038$ β) 16,5-11m. $p<,044$ γ) 11-5,5 $p<,003$ δ) 5,5-0m. $p<,001$. Συμπερασματικά σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας οι προπονητές μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για την βελτίωση τοποθέτησης σώματος της αμυντικής τους γραμμής στις σέντρες ώστε να είναι πιο αποτελεσματική.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Τακτική Σέντρες, Αμυντική Συμπεριφορά, Θέση Σώματος



Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΣΤΙΣ ΣΕΝΤΡΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ισπυρλίδης Μ., Δελέγκος Δ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Πάφης Γ.

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

DEFENSIVE EFFECTIVENESS IN RELATION TO DEFENSE EMPLACEMENT HEIGHT IN CROSSES IN EUROPEAN FOOTBALL

M. Ispyrilidis, D. Delegkos, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, G. Pafis

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

Email: menasispyrildes@gmail.com

Αν και κάποιες έρευνες έχουν γίνει σχετικά με την αμυντική φάση του παιχνιδιού, το μεγαλύτερο μέρος των δημοσιεύσεων αφορά την επιθετική τακτική των ομάδων στα διάφορα μεγάλα γεγονότα του ποδοσφαίρου, όπως το παγκόσμιο κύπελλο, των εθνικών πρωταθλημάτων υψηλού επιπέδου και των αγώνων του Champions League. Υπάρχει δηλαδή μια έλλειψη εργασιών σχετικών με την αμυντική τακτική κατά τις επικίνδυνες στιγμές του αγώνα ούτως ώστε να προκύψουν πληροφορίες που να βοηθήσουν τους προπονητές κατά την διάρκεια του σχεδιασμού της προπόνησης τακτικής. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αναζήτηση μεταβλητών που να προβλέπουν την αποτελεσματικότητα της άμυνας και να ανιχνεύσει τακτικές αμυντικές συμπεριφορές που είναι επιτυχείς στην αντιμετώπιση επιθετικών ενεργειών που εκδηλώνονται από τα άκρα κατά την διάρκεια αγώνων υψηλού επιπέδου. Το δείγμα μας αποτέλεσαν οι 5 πρώτες ομάδες του πρωταθλήματος της Premier League, της LaLiga και της Bundesliga κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2022-2023, 60 αγώνες συνολικά. Καταγράφηκαν οι μεταξύ τους αγώνες στα αντίστοιχα πρωταθλήματα και εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: 1) η ζώνη και η θέση της μπάλας από την οποία πραγματοποιήθηκε η σέντρα, 2) το ύψος τοποθέτησης της άμυνας σε σχέση με την μπάλα και την εστία και 3) η αποτελεσματικότητα της άμυνας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από το στατιστικό πακέτο SPSS και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατανομή (chi-square) ενώ ως δείκτης σημαντικότητας το $P < 0,05$. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η σωστή τοποθέτηση της άμυνας σε σχέση με την εστία και την θέση της μπάλας στο σύγχρονο ποδόσφαιρο παίζει σημαντικό ρόλο. Ειδικότερα, οι δείκτες σημαντικότητας στις ζώνες που αφορούν την αποτελεσματικότητα της άμυνας σε σχέση με την θέση της μπάλας από την οποία πραγματοποιήθηκαν οι σέντρες και το ύψος τοποθέτησης αυτής είναι: 1) για τα ακραία κανάλια: α) 26-16,5m. $p < ,001$ β) 16,5-11m. $p < ,005$ γ) 11-5,5m. $p < ,001$ δ) 5,5-0 $p < ,001$, 2) για τα ενδιάμεσα κανάλια: α) 26-16,5m. $p < ,025$ β) 16,5-11m. $p < ,012$ γ) 11-5,5 $p < ,075$ δ) 5,5-0m. $p < ,001$. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας οι προπονητές μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για την βελτίωση τοποθέτησης της αμυντικής τους γραμμής στις σέντρες ώστε να είναι πιο αποτελεσματική.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Τακτική, Σέντρες, Αμυντική Συμπεριφορά, Ύψος Άμυνας



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Χαντζηβασιλείου Β., Ζωάνος Ι., Ψωμιάδης Π., Πανταζής Δ., Μακάκης Ε., Μπαλαμπάνος Δ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α.

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

INTERNAL TRAINING LOAD COMPARISON BETWEEN DIFFERENT TYPE OF EXERCISES IN ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS

V. Chantzivasileiou, I. Zoanos, P. Psomiadis, D. Pantazis, E. Makakis, D. Balabanos, T. Stampoulis, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: Polykarposps@gmail.com

Η προπονητική επιβάρυνση μπορεί να διαχωριστεί σε εσωτερική ή εξωτερική. Η έννοια της εσωτερικής επιβάρυνσης ενσωματώνει όλες τις ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις που συμβαίνουν κατά την διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, όπως η καρδιακή συχνότητα, το γαλακτικό οξύ και η αξιολόγηση της υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης ενώ η εξωτερική επιβάρυνση αφορά τις κινήσεις που πραγματοποιούνται από τους αθλητές κατά την διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων. Στα ομαδικά αθλήματα το ασκησιολόγιο που χρησιμοποιείται από τους προπονητές μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε ασκήσεις τεχνικοτακτικής ή μερικής τακτικής και ασκήσεις προσομοίωσης του αγώνα. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνήσει την διαφορά στην εσωτερική επιβάρυνση, μεταξύ διαφορετικών τύπων ασκήσεων κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου. Στη μελέτη εξετάστηκαν 103 περιπτώσεις αθλητών πετοσφαίρισης κάτω των 21 ετών. Για την καταγραφή της καρδιακής συχνότητας χρησιμοποιήθηκε ομαδικό σύστημα καταγραφής όπου αξιολογήθηκε ο συγκεντρωτικός αθροιστικός δείκτης ζωνών καρδιακής συχνότητας (SHRZ). Ο SHRZ υπολογίστηκε πολλαπλασιάζοντας τη διάρκεια (δευτερόλεπτα) που δαπανάται σε διάφορες ζώνες καρδιακής συχνότητας με έναν αυξανόμενο συντελεστή για κάθε ζώνη. Τα αποτελέσματα για όλες τις ζώνες αθροίστηκαν για τον υπολογισμό του συνολικού φορτίου. Για την σύγκριση των ασκήσεων χρησιμοποιήθηκε η ανά λεπτό επιβάρυνση, χρησιμοποιώντας το γινόμενο του δείκτη SHRZ και του χρόνου διεξαγωγής της κάθε άσκησης. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο κατηγοριών ασκήσεων ως προς τον SHRZ. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι οι ασκήσεις προσομοίωσης συνθηκών αγώνων έχουν μεγαλύτερη εσωτερική επιβάρυνση για τους αθλητές συγκριτικά με τις ασκήσεις τεχνικοτακτικής. Το προπονητικό επιτελείο μπορεί να χρησιμοποιήσει τα ευρήματα της εργασίας για τον προγραμματισμό προπονητικών μονάδων με διαφορετικό προπονητικό στόχο. Περαιτέρω διερεύνηση θα πρέπει να γίνει αξιολογώντας περισσότερους δείκτες εσωτερικής και εξωτερικής προπονητικής επιβάρυνσης και κατηγοριοποιώντας ανάλογα με την αγωνιστική θέση.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπονητικό Φορτίο, Πετοσφαίριση, Αθροιστική Βαθμολογία Ζώνης



CATCHBALL: ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Αμπράση Ε.

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

CATCHBALL: A SPORT FOR ALL WOMEN

E. Amprasi

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

Email: eamprasi@phyed.duth.gr

Το catchball είναι ένα ομαδικό άθλημα που έχει πολλές ομοιότητες με την πετοσφαίριση. Απευθύνεται σε γυναίκες άνω των 20 ετών ανεξαρτήτως σωματότυπου και προηγούμενης αθλητικής εμπειρίας. Παίζεται στο γήπεδο της πετοσφαίρισης (διατηρώντας τις ίδιες διαστάσεις), χρησιμοποιεί το φιλέ στη μέση των γηπέδων, σε ύψος 2,24μ. και την ίδια μπάλα που χρησιμοποιείται και στην πετοσφαίριση. Παίζεται με δύο αντιμέτωπες ομάδες των 6 ατόμων η κάθε μία. Ο τρόπος παιχνιδιού είναι ο ίδιος με την πετοσφαίριση (τρεις επαφές, δεν επιτρέπονται οι διπλές επαφές από το ίδιο άτομο) με τη διαφορά ότι οι παίκτριες δεν επιτρέπεται να χτυπάνε την μπάλα, όμως καλούνται να την πιάνουν και να τη πετάνε. Το παιχνίδι τελειώνει στα δύο νικηφόρα σετ των 25πόντων, ενώ αν χρειαστεί τρίτο σετ, τελειώνει στους 15 πόντους. Το γεγονός ότι δεν υπάρχουν τεχνικά στοιχεία και δύσκολες δεξιότητες (σερβίς, επίθεση) το καθιστά εύκολο και προσιτό σε όλες τις γυναίκες. Συμπερασματικά, το Catchball είναι ένα γυναικείο άθλημα που ενθαρρύνει τις γυναίκες όλων των ηλικιών να δραστηριοποιηθούν μέσω του αθλητισμού ακόμη και μετά από μεγάλες περιόδους σωματικής αδράνειας. Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι τον τελευταίο ενάμιση χρόνο έχουν δημιουργηθεί ομάδες σε 6 πόλεις της Βορείου Ελλάδας. Η δε συμμετοχή των γυναικών είναι τόσο μεγάλη, ώστε σε αρκετές πόλεις να έχουν δημιουργηθεί 2 ομάδες.

Λέξεις - Κλειδιά: Ομαδικό Άθλημα, Catchball, Γυναίκες



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΥΠΝΟΥ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

Κριμιζή Ι.¹, Τουμπέκης Α.¹, Κλέντρου Π.², Μποτώνης Π.¹.

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

²Brock University, Department of Kinesiology, St. Catharines, Canada

SLEEP PATTERNS OF ADOLESCENT FEMALE WATER POLO ATHLETES WITH AND WITHOUT ATHLETIC AND ACADEMIC TASKS

I. Krimizi¹, A. Toubekis¹, P. Klentrou², P. Botonis¹

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²Brock University, Department of Kinesiology, St. Catharines, Canada

Email: krimizisi@gmail.com

Η συνιστώμενη ποσότητα νυχτερινού ύπνου που πρέπει να λαμβάνουν οι αθλητές νεαρής ηλικίας (12-18 έτη) κυμαίνεται μεταξύ 9-11 ωρών. Μέχρι σήμερα, δεν είναι γνωστό αν ο συνδυασμός προπόνησης και ακαδημαϊκών υποχρεώσεων επηρεάζει τα χαρακτηριστικά ύπνου εφήβων αθλητριών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα χαρακτηριστικά του ύπνου εφήβων αθλητριών υδατοσφαίρισης σε ημέρες με και χωρίς αθλητικές και ακαδημαϊκές υποχρεώσεις. Για το σκοπό αυτό, καταγράφηκε ο νυχτερινός ύπνος 11 αθλητριών υδατοσφαίρισης (ηλικία: $12,9 \pm 1,2$ έτη, ύψος: $161,5 \pm 7,5$ εκ., μάζα σώματος: $58,3 \pm 5,4$ εκ.) σε δύο συνθήκες: Α) τρεις ημέρες χωρίς σχολείο και προπόνηση (BASELINE) και Β) 14 ημέρες με προπονητικές και σχολικές υποχρεώσεις (TRAIN+SCHOOL). Για τη συλλογή των δεδομένων του ύπνου των αθλητριών (ώρα αφύπνισης και κατάκλισης, διάρκεια ύπνου και παραμονής στο κρεβάτι, αποτελεσματικότητα ύπνου, διάρκεια και αριθμός αφυπνίσεων) χρησιμοποιήθηκε δραστηριογράφος (GT3X+, ActiGraph, Pensacola, FL, USA) και ημερολόγια ύπνου. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με μεικτό γραμμικό μοντέλο και ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το 5%. Η ώρα κατάκλισης (BASELINE: $23:53 \pm 1:16$, TRAIN+SCHOOL: $23:40 \pm 0:59$, $p = .25$), και η αποτελεσματικότητα του ύπνου (BASELINE: $86,84 \pm 6,41\%$, TRAIN+SCHOOL: $87,94 \pm 7,34\%$, $p = .52$) ήταν παρόμοιες μεταξύ των συνθηκών. Ωστόσο στη BASELINE συνθήκη, οι συμμετέχουσες ξυπνούσαν αργότερα (BASELINE: $9:04 \pm 2:12$, TRAIN+SCHOOL: $8:00 \pm 1:44$, $p = .006$), παρέμεναν περισσότερο στο κρεβάτι (BASELINE: $574,88 \pm 123,79$ λεπτά, TRAIN+SCHOOL: $519,44 \pm 87,86$ λεπτά, $p = .006$), και κοιμόντουσαν περισσότερο (BASELINE: $496,25 \pm 99,10$ λεπτά, TRAIN+SCHOOL: $454,92 \pm 76,59$ λεπτά, $p = .02$). Εντούτοις, είχαν περισσότερες αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας (BASELINE: $21,47 \pm 11,56$, TRAIN+SCHOOL: $17,26 \pm 9,59$, $p = .02$) και η διάρκεια των αφυπνίσεων έτεινε να είναι μεγαλύτερη (BASELINE: $70,88 \pm 41,63$ λεπτά, TRAIN+SCHOOL: $58,13 \pm 40,36$ λεπτά, $p = .09$). Συμπερασματικά, η συνολική ποσότητα ύπνου εφήβων αθλητριών υδατοσφαίρισης είναι λιγότερη από την προτεινόμενη. Φαίνεται επίσης ότι έφηβες αθλήτριες υδατοσφαίρισης κοιμούνται λιγότερο σε περιόδους με αθλητικές και ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, αλλά εμφανίζουν καλύτερη ποιότητα του ύπνου όπως υποδηλώνεται από τον μειωμένο αριθμό και την διάρκεια των αφυπνίσεων. Τα παραπάνω αποτελέσματα υποδεικνύουν την αναγκαιότητα εφαρμογής κατάλληλων στρατηγικών με σκοπό τη βελτίωση του ύπνου εφήβων αθλητριών.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποσότητα Και Ποιότητα Ύπνου, Νεαροί Αθλητές, Ομαδικά Αθλήματα

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

Μπρούπη Α.¹, Τσολάκη Χ.¹, Βαρσάμης Π.², Τσιμάρας Β.³, Κοκαρίδας Δ.¹

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE EFFECT OF A CREATIVE ACTIVITY PROGRAM ON COMMUNICATION SKILLS AND SOCIAL BEHAVIOR OF PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

A. Broupi¹, C. Tsolaki¹, P. Varsamis², V. Tsimaras³, D. Kokaridas¹

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

²University of Macedonia, Department of Educational and Social Policy, Thessaloniki, Greece

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

Email: alexandra.broupi@gmail.com

Οι Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) εμποδίζουν το άτομο να κατανοεί σωστά όσα βλέπει, όσα ακούει και όσα αισθάνεται, με αποτέλεσμα τη δημιουργία σοβαρών δυσκολιών στην επικοινωνία, τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές σχέσεις. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός προγράμματος δημιουργικής απασχόλησης στην επικοινωνία και την κοινωνική συμπεριφορά ατόμων με ΔΑΦ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΔΑΠ ΜΕΑ) και το δείγμα αποτελούνταν από 18 συμμετέχοντες (9 θήλεα, 9 αρρενες, με ηλικία 5 έως 22 ετών) με ΔΑΦ (5 άτομα με διάγνωση Asperger και 13 με διάγνωση αυτιστικής διαταραχής). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδα ελέγχου (n=8) και ομάδα παρέμβασης (n=10). Το πρόγραμμα, το οποίο ακολούθησε η ομάδα παρέμβασης είχε συνολική διάρκεια 12 εβδομάδων και συχνότητα 3 συνεδριών ανά εβδομάδα, διάρκειας 2 ωρών (120') ανά συνεδρία για κάθε συμμετέχοντα. Το πρωτόκολλο της παρέμβασης αποτελείτο από 2 προγράμματα: 60 λεπτών το καθένα, αυτά των Εικαστικών Τεχνών και της Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Οι μετρήσεις διεξήχθησαν πριν την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης και το εργαλείο μέτρησης το οποίο χρησιμοποιήθηκε ήταν το Social Communication Questionnaire (SCQ). Το SCQ αποτελείται από συνολικά 40 ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούν τις ικανότητες της κοινωνικής συμπεριφοράς και της επικοινωνίας του κάθε συμμετέχοντα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην ικανότητα της επικοινωνίας και στην κοινωνική συμπεριφορά, σε σύγκριση με την αρχική και την τελική μέτρηση, αλλά και σε σύγκριση με τα αποτελέσματα της ομάδας ελέγχου. Επιπρόσθετα, βελτίωση παρουσίασαν και οι συμμετέχοντες με Asperger σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες με αυτιστική διαταραχή, ενώ καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δεν παρουσιάστηκε που να αφορά στο φύλο και στην ηλικία των συμμετεχόντων. Το συμπέρασμα της παρούσας μελέτης είναι ότι ένα πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα σε σημαντικούς τομείς της επικοινωνίας και της συμπεριφοράς των ατόμων με ΔΑΦ έπειτα από τη συμμετοχή τους σε αυτό. Τα ευρήματα της μελέτης παρέχουν πληροφορίες στον εκπαιδευτικό για τη διαμόρφωση προγραμμάτων τα οποία μπορούν να προάγουν σημαντικές ικανότητες των ατόμων με ΔΑΦ με απώτερο στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Αυτισμός, Κοινωνική Αλληλεπίδραση, Ειδική Φυσική Αγωγή, Εικαστικές Τέχνες

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΠΟΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Κυριακίδου Γ., Τσαλής Γ.

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

THE EFFECTS OF DETRAINING IN PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITY

G. Kyriakidou¹, G. Tsalis

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

Email: glikakiriakidou@hotmail.com

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα προσφέρει πλειάδα ωφελειών στην υγεία των ατόμων με ή χωρίς αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων με νοητική αναπηρία (ΝΑ). Η συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης είναι ουσιώδης για τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης (ΦΚ), με την κολύμβηση να ξεχωρίζει ως εξαιρετική επιλογή. Ωστόσο, η διακοπή ή η μείωση της προπόνησης, γνωστή ως αποπροπόνηση (ΑΠ), προκαλεί μερική ή πλήρη αντιστροφή αυτών των προσαρμογών, μειώνοντας έτσι την κολυμβητική απόδοση και διάφορες βιολογικές παραμέτρους. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν μελέτες που εξέτασαν τις επιπτώσεις της διακοπής γενικότερα της άσκησης και ειδικότερα της κολύμβησης, σε άτομα με ΝΑ. Οι μελέτες αναζητήθηκαν στις βιβλιογραφικές βάσεις PubMed/MEDLINE, Scopus, Google Scholar και επικουρικά Academia και Research Gate από το 1980 ως το 2023. Το ερευνητικό ερώτημα αναπτύχθηκε με τη χρήση του πλαισίου PICO (πληθυσμός, παρέμβαση, σύγκριση, αποτέλεσμα). Οι λέξεις κλειδιά ήταν: intellectual disability OR mental retardation OR Down syndrome OR autism spectrum disorder AND training AND swimming AND performance AND strength AND heart rate AND detraining AND follow-up, μεταφρασμένες και στην ελληνική γλώσσα. Από τα 187 ανιχνευθέντα άρθρα εξαιρέθηκαν διπλογραφίες και 68 άρθρα καθώς (α) δεν είχαν δημοσιευθεί στα αγγλικά (β) η κατάσταση των συμμετεχόντων δεν πληρούσε τις προϋποθέσεις κριτήρια για την κατηγορία της νοητικής αναπηρίας (γ) ήταν μελέτη ενός δείγματος (δ) δεν υπήρχαν ποσοτικά δεδομένα για την εκπαιδευτική διαδικασία που περιέγραφαν (ε) ήταν μόνο περίληψη, εκτός από τις περιλήψεις των συνεδρίων (στ) δεν ήταν δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά. Απέμειναν 11 άρθρα που ελέγχθηκαν και τελικά συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση τέσσερα άρθρα. Αξιολογήθηκαν παράμετροι που συνδέονται με τη ΦΚ και την απόδοση ατόμων με ΝΑ μετά από διακοπή της κολύμβησης ή της άσκησης στην ξηρά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά από διαφορετικές περιόδους διακοπής της άσκησης, από 4 ως 12 εβδομάδες, οι εξεταζόμενες παράμετροι επηρεάστηκαν ποικιλοτρόπως. Βρέθηκε απώλεια της βελτιωμένης από την άσκηση αερόβιας και αναπνευστικής ικανότητας, της κινητικότητας και της λειτουργικής ικανότητας των ατόμων με ΝΑ. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη να υπάρχει αδιάλειπτη άσκηση για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με ΝΑ, προσφέροντας παράλληλα κατευθυντήριες γραμμές σε εκπαιδευτές και προπονητές.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Αποπροπόνηση, Κολύμβηση

ΤΑ E-SPORTS ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Χλιαρά Β., Γδοντέλη Κ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Σπάρτη, Ελλάδα

E-SPORTS AS AN EDUCATIONAL TOOL TO INCREASE THE SOCIALITY AND QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH AUTISM

V. Chliara, K. Gdonteli

University of Peloponnese, Department of Sports Organization & Management, Sparta, Greece

Email: vchliara@yahoo.gr

Στον 21ο αιώνα, οι νέες τεχνολογίες έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν είναι μόνο μέσα ψυχαγωγίας, αλλά μπορούν να αποτελέσουν εργαλεία μαθησιακής εμπειρίας. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των ηλεκτρονικών διαδραστικών αθλημάτων (συγκεκριμένα της κονσόλας Wii) στην ενίσχυση των κοινωνικών, γνωστικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής παιδιών με διάγνωση Διαταραχών Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Επιπλέον στόχος είναι να διερευνηθεί η δυνατότητα ενσωμάτωσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών στην εκπαίδευση των ατόμων στο φάσμα, προκειμένου να αναπτυχθεί η αυτονομία και η κοινωνική τους ένταξη. Για τον σκοπό της έρευνας μελετήθηκε αρχικά το θεωρητικό υπόβαθρο που αφορά στη χρήση των e-sports για άτομα με ΔΑΦ και σχηματοποιήθηκαν οι κύριες κατευθύνσεις και τα ερωτήματα. Ακολούθως πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις από 6 εκπαιδευτές και 7 γονείς συλλόγων για άτομα με αυτισμό του Ν.Κοζάνης, που έχουν συμπεριλάβει το Wii στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ανάλυση και η ερμηνεία των δεδομένων έγινε με θεματική ανάλυση περιεχομένου μέσω κωδικοποίησης. Συνολικά προέκυψαν τρεις κύριες διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση αφορά στην ποιότητα ζωής, σύμφωνα με την οποία η επαφή με μία οθόνη, μία κονσόλα, ένα τηλεχειριστήριο και η ασφάλεια που νιώθουν πίσω απ' αυτά, κάνουν τα e-sports ιδιαίτερα διασκεδαστικά, ελκυστικά με ισχυρό ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Η δεύτερη αφορά στην Κοινωνικοποίηση. Τα e-sports με τον κατάλληλο χειρισμό από γονείς και εκπαιδευτές μπορούν να προωθήσουν την κοινωνικοποίησή τους, εκπαιδεύοντάς τα στην αποδοχή του άλλου, αλλά και εξοικειώνοντας τα άτομα τυπικής ανάπτυξης στη διαφορετικότητα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να χρειαστεί χρόνο, αλλά θα έχει ως αποτέλεσμα τη συμπερίληψη των ατόμων με ΔΑΦ στην κοινωνία, τη συνεργασία, τον θεμιτό ανταγωνισμό, τη διαμόρφωση συμπεριφορών σε νίκη και ήττα, τη δημιουργία φιλικών σχέσεων ανάμεσα σε άτομα με αυτισμό και άτομα τυπικής ανάπτυξης. Η τρίτη διάσταση αφορά στις δεξιότητες μέσω των e-sports, καθώς προέκυψε πως μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης, στην εκγύμναση, στην τάξη και υπομονή. Επιπροσθέτως, φαίνεται ότι βελτιώνουν τις κινήσεις και τις γνωστικές τους δεξιότητες, όπως προσοχή και αντίληψη. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν από συλλόγους, φορείς υποδοχής ατόμων με ΔΑΦ, προκειμένου να εντάξουν τον ηλεκτρονικό αθλητισμό στις δραστηριότητες τους, καθώς φαίνεται ότι μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα.

Λέξεις - Κλειδιά: Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού, Εκπαίδευση, E-Sports

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μίχος Θ., Παρίση Ι., Βασιλόπουλος Μ.

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

PERCEPTIONS, INTENTIONS, TEACHING PREPARATION AND TEACHING COMPETENCE OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATORS IN RELATION TO THE INCLUSION OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN MAINSTREAM SCHOOLS

T. Michos, I. Parisi, M. Vasilopoulos

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

Email: tvmichos@phed-sr.auth.gr

Ο θεσμός της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης αναφορικά με την ενσωμάτωση παιδιών με αναπηρία στο γενικό εκπαιδευτικό σύστημα βρίσκεται στο επίκεντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος, δεδομένου ότι αντιπροσωπεύει μία σύγχρονη «πρακτική» δημιουργίας ενός περιβάλλοντος παροχής ίσων ευκαιριών μάθησης. Ο σκοπός της παρούσας εμπειρικής μελέτης ήταν α) να ανιχνεύσει τρεις εκ των τεσσάρων παραμέτρων της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς – Θ.Σ.Σ. (τις στάσεις, τον αντιληπτό έλεγχο και τις προθέσεις) σε υποψήφιους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) σε ότι αφορά στην ενσωμάτωση παιδιών με αναπηρία στο γενικό σχολείο και β) να εξετάσει αν η εκτίμηση της προετοιμασίας των συμμετεχόντων στα πλαίσια των σπουδών τους καθώς και της ικανότητάς τους για διδασκαλία σε άτομα με αναπηρία συσχετίζονται με τις προαναφερόμενες παραμέτρους της Θ.Σ.Σ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 176 υποψήφιοι εκπαιδευτικοί Φ.Α. από την Βόρεια Ελλάδα (68 άντρες, 108 γυναίκες) εκ των οποίων οι 149 ήταν προπτυχιακοί φοιτητές/τριες, οι 16 ήταν φοιτητές/τριες επί πτυχίω, οι 7 ήταν ήδη πτυχιούχοι και οι υπόλοιποι/ες 4 ήταν φοιτητές/τριες σε προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με δύο ερωτήσεις για εκτίμηση της προετοιμασίας και της ικανότητας διδασκαλίας για/σε άτομα με αναπηρία κι ένα ερωτηματολόγιο βασισμένο στη Θ.Σ.Σ. Ειδικότερα, αναφορικά με το δεύτερο ερωτηματολόγιο, υπήρχαν συνολικά 5 ερωτήσεις για τις στάσεις, 3 ερωτήσεις για την πρόθεση, και 3 ερωτήσεις για τον αντιληπτό έλεγχο με βάση μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι α) στο σύνολο του δείγματος παρατηρήθηκαν υψηλά επίπεδα μέσων όρων και στις τρεις υπό εξέταση παραμέτρους της Θ.Σ.Σ., οι οποίες φάνηκε (επιπλέον) να συσχετίζονται θετικά τόσο με την εκτίμηση της προετοιμασίας στα πλαίσια των σπουδών όσο και με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα διδασκαλίας σε παιδιά με αναπηρία. Συμπερασματικά, η θετική συμβολή των υποψήφιων εκπαιδευτικών Φ.Α. στην ενσωμάτωση μαθητών/τριών σε «τάξεις μη αποκλεισμού» κρίνεται επιτακτική για τη διεύρυνση της συμπεριληπτικής αθλητικής εκπαίδευσης. Εν κατακλείδι, η παρούσα εργασία αντανakλά τη σημαντικότητα εφαρμογής του θεωρητικού μοντέλου σχεδιασμένης συμπεριφοράς σε σχολικά περιβάλλοντα μάθησης θετικά διακείμενα ως προς την ένταξη παιδιών με αναπηρία στο γενικό σχολείο.

Λέξεις - Κλειδιά: Ενσωμάτωση, Ένταξη, Συνεκπαίδευση, Συμπεριληπτική Εκπαίδευση, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Φυσική Αγωγή, Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Γούλιαρης Π.¹, Δασκαλάκη Γ.¹, Τσάρας Γ.², Γρηγοριάδου Μ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Ξάνθη, Ελλάδα

²Πολυτεχνείο Κρήτης, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών

INVESTIGATION OF THE SPECIFIC DESIGN SPECIFICATIONS OF SPORT FACILITIES OF SPECIAL EDUCATION SCHOOLS WITH REGARD TO THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION

P. Gouliaris¹, G. Daskalaki¹, G. Tsaras², M. Grigoriadou¹

¹Democritus University of Thrace, School of Architecture, Xanthi, Greece

²Technical University of Crete, School of Architecture

Email: gedaskal@arch.duth.gr

Η ανάπτυξη ενός παιδιού στηρίζεται σε αισθητηριακές εμπειρίες οι οποίες αποτυπώνονται σε ποικίλες μορφές κινήσεων. Η ψυχοκινητική αγωγή αποτελεί ένα σπουδαίο εκπαιδευτικό εργαλείο για τη θεραπεία διάφορων κινητικών, οργανικών, γνωστικών και κοινωνικοσυναισθηματικών διαταραχών, χρησιμοποιώντας το σώμα και την κίνηση ως μεσολαβητή στο πρόγραμμα παρέμβασης. Οι σχολικές εγκαταστάσεις που φιλοξενούν το μάθημα της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων των μαθητών. Συγκροτούν το πεδίο στο οποίο ο μαθητής παίζει, σκέφτεται, ενεργεί, επικοινωνεί και αλληλοεπιδρά κατά τη διάρκεια των οργανωμένων δραστηριοτήτων. Τα εισηγητικά κείμενα των αναλυτικών προγραμμάτων της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης τονίζουν την ανάγκη για κατάλληλη υποστήριξη, για ισότιμη πρόσβαση των μαθητών στη μάθηση και το δικαίωμα για όσο το δυνατόν λιγότερο περιοριστικό περιβάλλον (inclusion). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει τις ειδικές προδιαγραφές σχεδιασμού που θα πρέπει να πληροί μια σχολική μονάδα ειδικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών δεξιοτήτων μαθητών με αναπηρία στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Από μεθοδολογικής άποψης εντοπίστηκαν στη διεθνή βιβλιογραφία ερευνητικά δεδομένα στην αγγλική γλώσσα, δημοσιευμένα από το 2013 μέχρι το 2024, που αφορούν στον σχεδιασμό κτιριακών εγκαταστάσεων σχολικών μονάδων οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη ψυχοκινητικών ικανοτήτων. Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Scopus, Pubmed, Academia και Eric, ορίζοντας ως λέξεις κλειδιά τους όρους: «School Architecture», «Motor Competence», «Special Needs Design» και «Adapted Physical Education». Τα αποτελέσματα της μελέτης αναδεικνύουν τη δημιουργία σχολικών μονάδων που είναι σχεδιασμένες για να προσφέρουν έναν πλούτο από οπτικά, αισθητηριακά, ακουστικά και κιναισθητικά ερεθίσματα τα οποία συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού μέσω της βελτίωσης των αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων του. Ειδικότερα στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός του προαύλιου χώρου πρέπει να περιλαμβάνει τοίχους κατασκευασμένους από πολυαισθητηριακά υλικά και προσβάσιμες εισόδους με κατάλληλο πλάτος για τη χρήση αναπηρικού αμαξιδίου. Ειδική μέριμνα πρέπει να λαμβάνεται για τη σήμανση που διευκολύνει τον προσανατολισμό και την κίνηση όλων των μαθητών στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Συμπερασματικά, η δομική συγκρότηση του κτιριακού κελύφους, η διαμόρφωση του περιβάλλοντα χώρου και οι προδιαγραφές των κτιριακών εγκαταστάσεων της σχολικής μονάδας, συμβάλλουν θετικά στη μαθησιακή ετοιμότητα και στην ανάπτυξη των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων των μαθητών με αναπηρίες.

Λέξεις - Κλειδιά: Σχεδιασμός Σχολικών Μονάδων, Ειδική Εκπαίδευση, Ψυχοκινητικές Ικανότητες

ΟΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑΔΙΑΚΑ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Τάμπαλης Κ.¹, Συντώσης Λ.² . .

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

²Department of Kinesiology and Health, Rutgers University, New Brunswick, NJ 08901, USA

THE PREVALENCE OF HEALTHY HABITS GRADUALLY DECREASED FROM CHILDHOOD TO ADOLESCENCE IN GREEK SCHOOL-AGE CHILDREN

K. Tambalis¹, L. Sidossis²

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²Department of Kinesiology and Health, Rutgers University, New Brunswick, NJ 08901, USA

Email: ktambal@phed.uoa.gr

Επιστημονικά δεδομένα προτείνουν ότι η παιδική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος κατά την οποία διαμορφώνονται και καθιερώνονται μακροπρόθεσμοι παράγοντες υγιεινού τρόπου ζωής οι οποίοι, συνήθως, ακολουθούν τα παιδιά και στην ενήλικη ζωή. Αυτή η μελέτη είχε στόχο να διερευνήσει τη διαχρονική τάση των υγιεινών συνηθειών όπως ο επαρκής ύπνος, ο επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης, η επαρκής φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και οι επαρκείς διατροφικές συνήθειες από την παιδική ηλικία έως την εφηβεία και να αξιολογήσει τις πιθανές συσχετίσεις με την παχυσαρκία και τη φυσική κατάσταση (ΦΚ). Ένα ευρύ, αντιπροσωπευτικό σε εθνικό επίπεδο δείγμα 177.091 μαθητών ηλικίας 7 έως 18 ετών συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσει υγιεινές συνήθειες. Οι δημογραφικές πληροφορίες των μαθητών (π.χ. φύλο, ηλικία) ελήφθησαν από τα σχολικά αρχεία. Οι ανθρωπομετρικές μετρήσεις των παιδιών (π.χ. σωματικό βάρος, ύψος και περιφέρεια μέσης) και οι μετρήσεις φυσικής κατάστασης (π.χ. αερόβια φυσική κατάσταση, ταχύτητα και ευκίνησία, ευελιξία, δύναμη σώματος) πραγματοποιήθηκαν από καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Ο επαρκής χρόνος ύπνου, η επαρκής ΦΔ, ο επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης και οι επαρκείς διατροφικές συνήθειες μειώθηκαν σταδιακά από την παιδική ηλικία στην εφηβεία. Η ανάλυση δεδομένων αποκάλυψε αύξηση στη συστάδα των προαναφερθέντων υγιεινών συνηθειών από 10,8±0,1% στα 7χρονα σε 20,2±0,2% στα αγόρια 12 ετών ($p<0,001$), με ετήσια τάση ίση με 1,61±0,01% ($p<0,001$) και από 11,2±0,2% στα 7χρονα σε 17,6±0,2% στα κορίτσια 12 ετών ($p<0,001$) με ετήσια τάση ίση με 1,07±0,05% ($p<0,001$). Αντίθετα, η ανάλυση έδειξε μείωση στο σύνολο των υγιεινών συνηθειών από 21,4±0,1% στα 13χρονα σε 2,1±0,1% στα αγόρια 18 ετών ($p<0,001$), με ετήσια τάση ίση με -0,21±0,01% ($p<0,001$), και αντίστοιχη μείωση από 15,3±0,2% στα 13χρονα σε 1,1±0,1% στα 18χρονα κορίτσια, ($p<0,001$), με ετήσια τάση ίση σε -2,35±0,05% ($p<0,001$). Επίσης, η ανάλυση έδειξε ότι η ύπαρξη του συνόλου των υγιεινών συνηθειών ζωής μείωσε τις πιθανότητες του υπέρβαρου/παχύσαρκου κατά σχεδόν 13% και 11% στα αγόρια και τα κορίτσια, αντίστοιχα. Επιπλέον, αγόρια και κορίτσια με υγιεινές συνήθειες ζωής είχαν 40% (95% CI:0,52-0,68) και 39% (95% CI:0,53-0,66) μικρότερες πιθανότητες να έχουν χαμηλές επιδόσεις στα τεστ καρδιοαναπνευστικής ικανότητας. Συμπερασματικά, οι υγιεινές συνήθειες μειώνονται από την παιδική ηλικία έως την εφηβεία και συνδέονται με λιγότερη παχυσαρκία και καλύτερη ΦΚ.

Λέξεις - Κλειδιά: Διατροφικές Συνήθειες, Ύπνος, Οθόνη, Παχυσαρκία, Φυσική Κατάσταση



THE STRENGTHS AND DIFFICULTIES QUESTIONNAIRE AND PHYSICAL ACTIVITY: DATA FROM THE LONGITUDINAL HOPP STUDY

A. Mamen¹, T. Bjerva², P. Fredriksen³

¹*Kristiania University College, School of Health Sciences*

²*Inland Norway University of Applied Sciences, Faculty of Social and Health Science*

³*Inland Norway University of Applied Sciences, Faculty of Applied Ecology, Agricultural Sciences and Biotechnology*

Email: masgeir.mamen@kristiania.no

The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) is a 25-item self-report inventory designed to assess behaviours, emotions, and relationships over the last six months in children and young people aged 11–16. Higher scores indicate more problems. In a six-year longitudinal study, sixth—and seventh-grade pupils responded to the questionnaire. SDQ can be scored in three ways using subscales. Internalising is the summed score of the subscales “peer problems” and “emotional symptoms”. Externalising is the sum of “hyperactivity” and “conduct problems”. Another subscale, “prosocial behaviour”, is not used as a part of a sum, as the total SDQ score is the sum of the first four subscales mentioned. The pupils also measured their Physical Activity (PA) with accelerometers (ActiGraph wGT3X+) for eight days. The intensity of the activity was scored according to Troiano et al. (2008). The average daily values of moderate and vigorous activity were summed up and divided into quartiles (Average MVPA). The internalising, externalising, and total scores were compared with the MVPA quartiles using one-way ANOVA. The statistical software was Stata 18.0 (College Station, TX, US). Results showed that the total score was independent of physical activity, An inverse relationship existed between the Internalising and Externalising subscales. The Internalising subscale score declined significantly (indicating fewer problems) with increasing levels of physical activity, whereas the Externalising subscale score increased significantly (indicating more problems) with higher physical activity levels. Our interpretation of the findings is that PA may be helpful in peer contact and that less emotional problems may give more energy to be physically active.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Activity, School, Mental Health*

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Κωνσταντίνιδης Π.

Πανεπιστήμιο Frederick

PRESERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' LIMITATIONS TO USE PRODUCTION TEACHING STYLES

P. Constantinides

Frederick University

Email: mpanosc22@gmail.com

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι οι μελλοντικοί καθηγητές φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) τείνουν να χρησιμοποιούν κυρίως αναπαραγωγικά και όχι παραγωγικά στυλ διδασκαλίας στα μαθήματα που διδάσκουν. Το ερώτημα που τέθηκε, το οποίο αντικατοπτρίζει το σκοπό της έρευνας αυτής, ήταν γιατί οι μελλοντικοί ΚΦΑ τείνουν σε αυτή την επιλογή για τα μαθήματά τους. Για τον σκοπό αυτό, ένα βολικό δείγμα 20 μελλοντικών ΚΦΑ από ιδιωτικό πανεπιστήμιο στην Κύπρο, συμμετείχε σε αυτή τη μελέτη. Οι συμμετέχοντες 3-ετείς φοιτητές, είχαν ήδη ολοκληρώσει το πρώτο μάθημα μεθοδολογίας της διδασκαλίας, μια σειρά μαθημάτων που επικεντρώνονταν στη διδασκαλία του αθλητισμού, της γυμναστικής κλπ και παρακολουθούσαν το δεύτερο μάθημα μεθοδολογίας της διδασκαλίας, το οποίο περιλάμβανε τοποθέτηση και διδασκαλία σε δημόσια δημοτικά σχολεία. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε το εαρινό εξάμηνο του 2024, με την παρακολούθηση των μαθημάτων των φοιτητών. Οι φοιτητές κλήθηκαν να προετοιμάσουν τα μαθήματά τους, χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε στυλ διδασκαλίας προτιμούσαν, από το «Φάσμα των Μεθόδων Διδασκαλίας» των Mosston & Ashworth. Ετοίμασαν επίσης σχέδια μαθήματος για όλα τα μαθήματα που επρόκειτο να διδάξουν, τα οποία παρακολούθησε ο ερευνητής. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με ερωτήσεις ανοικτού-κλειστού τύπου, αμέσως μετά από κάθε μάθημα στον χώρο του σχολείου, για να διαφανούν οι λόγοι για τους οποίους οι φοιτητές προτιμούν αναπαραγωγικά στυλ διδασκαλίας και κρατήθηκαν σημειώσεις τόσο για τα υπό παρακολούθηση μαθήματα, όσο και για το σχολικό περιβάλλον. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη μέθοδο συνεχούς σύγκρισης και αναλυτικής επαγωγής. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τέσσερις σημαντικούς λόγους για τις επιλογές των μελλοντικών ΚΦΑ: α) οι μελλοντικοί ΚΦΑ αισθάνθηκαν ασφάλεια ενσωματώνοντας αναπαραγωγικά στυλ διδασκαλίας, καθώς ανησυχούσαν για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας τους, β) ως μαθητές, βίωσαν κυρίως διδασκαλία με αναπαραγωγικά στυλ και ήταν εύκολο να θυμηθούν πρακτικές που χρησιμοποιούσαν οι δάσκαλοί τους, γ) λόγω έλλειψης εμπειρίας, ανησυχούσαν ιδιαίτερα για τη διαχείριση της τάξης (πειθαρχία των μαθητών) και τα αναπαραγωγικά στυλ διδασκαλίας τους έδωσαν την αυτοπεποίθηση για τον έλεγχο της τάξης και δ) η προπονητική τους εμπειρία, κατά την οποία χρησιμοποιούσαν κυρίως αναπαραγωγικά στυλ διδασκαλίας, συνέτεινε σε αυτή την επιλογή. Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στα προγράμματα εκπαίδευσης ΚΦΑ, ώστε η χρήση παραγωγικών στυλ διδασκαλίας στα δημοτικά σχολεία, να αποτελεί μέρος των επιλογών τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Στυλ Διδασκαλίας, Διδασκαλία Από Μελλοντικούς ΚΦΑ, Δημοτικό Σχολείο

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σουρβίνου Α., Παρίση Ι., Βασιλόπουλος Μ.

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

CONTEMPORARY INTERVENTION CALISTHENICS PROGRAMS IN SPORTS, EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION SETTINGS

A. Sourvinou, I. Parisi, M. Vasilopoulos

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

Email: malikoula01@gmail.com

Περίληψη Στο σύγχρονο πεδίο του αθλητισμού και της εκπαίδευσης η καλλισθενική γυμναστική αρχίζει να μονοπωλεί το ερευνητικό ενδιαφέρον ολοένα και περισσότερο, δεδομένου ότι η αποτελεσματικότητα των καλλισθενικών προγραμμάτων άσκησης έγκειται σε μοναδικούς μηχανισμούς εκγύμνασης του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η καλλισθενική άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό, σύγχρονο, αποτελεσματικό μέσο τόσο για τη βέλτιστη κινητική απόδοση στο μαζικό αθλητισμό όσο και για την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων στον πρωταθλητισμό. Μάλιστα, η ενσωμάτωση της καλλισθενικής άσκησης μέσω προγραμμάτων παρέμβασης σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης αντανakλά αφενός την υψηλή κινητική απόδοση και αφετέρου την πολύπλευρη εκπαιδευτική εξέλιξη των μαθητών/τριών και φοιτητών/τριών. Ωστόσο, τα ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με τα σύγχρονα παρεμβατικά προγράμματα καλλισθενικής άσκησης στο εκπαιδευτικό πλαίσιο και το χώρο της φυσικής αγωγής κρίνονται ελλιπή. Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τα σύγχρονα παρεμβατικά προγράμματα καλλισθενικής γυμναστικής στο χώρο του αθλητισμού (μαζικός και πρωταθλητισμός) και στο εκπαιδευτικό πλαίσιο της γενικής αγωγής και φυσικής αγωγής. Επιμέρους στόχοι ήταν να παρουσιαστούν αφενός οι επικρατούσες επιστημονικές απόψεις και αφετέρου να γίνει μια κριτική προσέγγιση στα σύγχρονα παρεμβατικά προγράμματα όπως εντοπίζονται στο αθλητικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο. Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, από έντυπες και ηλεκτρονικές επιστημονικά έγκυρες πηγές, των τελευταίων 20 ετών. Όπως διαπιστώνεται τα προγράμματα καλλισθενικής γυμναστικής συμβάλλουν στην ανάπτυξη διαφόρων κινητικών δεξιοτήτων, στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης και στην πολύμορφη διάπλαση του σώματος των συμμετεχόντων (αθλητές/τριες, μαθητές/τριες και φοιτητές/τριες). Συμπερασματικά, η καλλισθενική άσκηση φαίνεται να αποτελεί ένα ευεργετικό εκπαιδευτικό εργαλείο άσκησης στην καλλιέργεια της σύγχρονης αθλητικής και γενικής παιδείας για μια δια βίου άσκηση. Εν κατακλείδι, περαιτέρω μελλοντικές έρευνες δύναται να διερευνήσουν τις συνθήκες υλοποίησης των εν λόγω προγραμμάτων σε όλους τους τύπους και βαθμίδες εκπαίδευσης καθώς και σε άλλα αθλητικά και εκπαιδευτικά πλαίσια (π.χ. τέχνες), εντρυφώντας βαθύτερα στις απαραίτητες προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και το είδος των παρεμβάσεων. .

Λέξεις - Κλειδιά: Καλλισθενική Γυμναστική, Παρεμβατικά Προγράμματα, Μαζικός Αθλητισμός, Πρωταθλητισμός, Εκπαίδευση, Φυσική Αγωγή

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Φραγκογούλα Ε., Εμμανουηλίδου Κ.

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

RECOGNISING THE HIDDEN CURRICULUM

E. Frangkoglou, K. Emmanouilidou

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

Email: evanfrag3@phyed.duth.gr

Τα παιδιά στο σχολείο, πέρα από τις προγραμματισμένες μαθησιακές εμπειρίες, αποκτούν στάσεις και αντιλήψεις που συνθέτουν το κρυφό πρόγραμμα (ΚΠ) σπουδών και διδάσκονται καθημερινά μέσα από πράξεις, εκφράσεις και συμπεριφορές των εκπαιδευτικών και το κλίμα του ευρύτερου σχολικού περιβάλλοντος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί α) η ικανότητα των τελειόφοιτων να εντοπίσουν στοιχεία του ΚΠ της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στο Δημοτικό και β) η επίδραση που έχει στην ικανότητα αυτή το φύλο και η ιδιότητά τους ως πρώην αθλητής/τρια. Συμμετείχαν 102 τελειόφοιτοι/ες του ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, οι οποίοι/ες αποτύπωσαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert τη συμφωνία τους με τις διδακτικές αποφάσεις εκπαιδευτικών σε 12 περιστατικά από μαθήματα ΦΑ (Hopper, 1993). Οι αποφάσεις αυτές αποτύπωναν μηνύματα που μεταδίδονται με τη διδασκαλία, όπως στερεότυπα και στάσεις για το μάθημα της ΦΑ, εκ των οποίων 4 χαρακτηρίστηκαν ως θετικές και 8 ως αρνητικές. Η ικανότητα εντοπισμού μετρήθηκε με την εξίσωση $4x-8y+2$ (x = μέσος όρος στα θετικά, y =μέσος όρος στα αρνητικά σενάρια). Το εύρος της βαθμολογίας ήταν από -34 έως +14 με επιθυμητά τα θετικότερα σκορ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες αναγνώρισαν, σε μέτριο βαθμό, τα στοιχεία του ΚΠ. Το φύλο και η ιδιότητά τους δεν επηρέασε τις επιλογές τους. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί χρειάζεται να εξασκηθούν περαιτέρω στην αναγνώριση στοιχείων του ΚΠ ώστε να μειώσουν τις πιθανότητες παροχής αρνητικών εμπειριών στο μάθημα της ΦΑ. Προτείνεται η διεξαγωγή παρόμοιας έρευνας, σε μεγαλύτερο δείγμα για την καταγραφή της εξέλιξης των αντιλήψεων των φοιτητών/τριών στη ΦΑ κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Κρυφό Πρόγραμμα Σπουδών, Φυσική Αγωγή, Πανεπιστήμιο

ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ, ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

Κωνσταντίνου Λ., Ιακώβου Δ.

Γυμνάσιο Άγιος Ερμογένης Επισκοπής

ORIENTEERING AT A HIGH SCHOOL OF CYPRUS, SEX DIFFERENCES AND GEOGRAPHY LESSON'S SCORE

L. Constandinou, D. Iakovou

St Ermogenis High School Episkopis

Email: lucasconstandinou@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει κατά πόσο διαφοροποιείται η επίδοση στο Δρόμο Προσανατολισμού (ΔΠ) μεταξύ μαθητών και μαθητριών και μεταξύ υψηλού και χαμηλού βαθμού στο μάθημα της Γεωγραφίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 115 μαθητές/τριες Α και Β Γυμνασίου, οι οποίοι/ες έλαβαν μέρος σε ενδοσχολικό ΔΠ. Καταγράφηκε η επίδοση των μαθητών/τριών στον ΔΠ και στο μάθημα της Γεωγραφίας. Έγινε σύγκριση των μέσων όρων στον ΔΠ μεταξύ φύλου και χαμηλού και υψηλού βαθμού στο μάθημα της Γεωγραφίας. Διενεργήθηκαν δύο t-test με εξαρτημένη μεταβλητή την επίδοση στον ΔΠ και ανεξάρτητες το φύλο (αγόρια/κορίτσια) και την επίδοση στο μάθημα της Γεωγραφίας (χαμηλή/ψηλή). Τα αποτελέσματα δεν κατέδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών αλλά έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των παιδιών με χαμηλή και ψηλή επίδοση στο μάθημα της Γεωγραφίας. Τα παιδιά με ψηλό βαθμό στο μάθημα της Γεωγραφίας είχαν υψηλότερο μέσο όρο στην επίδοση στον ΔΠ. Μια έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα στο μέλλον ενδεχομένως να οδηγήσει σε περισσότερα έγκυρα και αξιόπιστα συμπεράσματα όσον αφορά στη διαφοροποίηση της επίδοσης στον ΔΠ ανά φύλο και επίδοσης στη Γεωγραφία. Παράλληλα έρευνες με παρεμβατικά διεπιστημονικά προγράμματα μεθοδικής διδασκαλίας του ΔΠ στο σχολείο να υποδείξουν το βαθμό χρησιμότητας του ΔΠ στην εκπαίδευση.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Κύπρος, Δρόμος Προσανατολισμού

Ψηφιακά Αναρτημένες





ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΩΜΙΚΗ ΖΩΝΗ

Αζωΐδης Γ., Μαρινίδης Μ., Χατζηπαναγιώτη Β., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ.

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

SHOULDER JOINT RANGE OF MOTION DEFICITS IN EXERCISE PARTICIPANTS WITH SHOULDER INJURIES

G. Azoidis, M. Marinidis, V. Chatzipanagioti, A. Gioftsidou, P. Malliou, G. Pafis

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

Email: georazoi@phyed.duth.gr

Η άρθρωση του ώμου είναι μια σφαιροειδής άρθρωση η οποία επιτρέπει ένα μεγάλο εύρος κίνησης. Ως αποτέλεσμα είναι συχνά επιρρεπής σε τραυματισμούς. Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του ώμου αποτελούν συχνό φαινόμενο σε αθλήματα που αφορούν τα άνω άκρα. Παράγοντες που δημιουργούν επιρρέπεια είναι οι προηγούμενοι τραυματισμοί, η αδυναμία του στροφικού πετάλου και το περιορισμένο εύρος κίνησης. Ασυμμετρία στο εύρος κίνησης των δύο άκρων στην άρθρωση του ώμου μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα παθολογίας στην ωμική ζώνη. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία στερείται συνολικής εκτίμησης της έκτασης των ελλειμμάτων του εύρους κίνησης σε ασκούμενους με τραυματισμό στην ωμική ζώνη, συγκρίνοντας το υγιές με το προσβεβλημένο άκρο. Στην έρευνα συμμετείχαν 21 άτομα, ηλικίας 26.4 ± 11.2 ετών, οι οποίοι ασχολούνται συστηματικά με γυμναστική ή κάποιο είδος άθλησης και είχαν διαγνωστεί με τραυματισμό ή πάθηση στην άρθρωση του ώμου έως και 6 μήνες πριν την μέτρηση. Αξιολογήθηκε και στα δυο άκρα διαδοχικά το εύρος κίνησης των δυο ώμων χωρίς προθέρμανση των συμμετεχόντων πριν την διαδικασία. Χρησιμοποιήθηκε το λειτουργικό τεστ back scratch. Παράλληλα με την βοήθεια ενός ιμάντα αντιβραχίου υπολογίστε η παθητική κάμψη, έκταση, απαγωγή, έσω και έξω στροφής του ώμου με την χρήση της εφαρμογής γωνιομέτρησης κινητής συσκευής PhysioMaster. Για τον έλεγχο των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκαν το παραμετρικό t-test για εξαρτημένα δείγματα (Paired-Samples T Test) και το μη παραμετρικό Wilcoxon test για εξαρτημένα δείγματα (Paired-Samples Wilcoxon Test). Η ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν αποκάλυψε στατιστικά σημαντικές διαφορές στο εύρος κίνησης του ώμου κατά τη σύγκριση τραυματισμένων και μη τραυματισμένων άκρων. Συγκεκριμένα υπήρξε σημαντικό έλλειμμα στο τεστ αξιολόγησης back scratch test ($p < .001$). Παράλληλα, εντοπίστηκαν ελλείμματα 20 μοιρών στην έσω και έξω στροφή του ώμου ($p < .001$), σε συνδυασμό με ελλείμματα 15 μοιρών στην κάμψη και απαγωγή του ώμου ($p < .001$). Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στην έκταση του ώμου. Αυτή η μελέτη υπογραμμίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης ασκήσεων για την βελτίωση του εύρους κίνησης στη διαδικασία αποκατάστασης μετά από τραυματισμό στην ωμική ζώνη. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή η μελέτη δεν εμβαθύνει σε παρόμοια ελλείμματα εύρους κίνησης σε παθολογίες άλλων αρθρώσεων, προτρέποντας περαιτέρω έρευνα για την πλήρη κατανόηση αυτών των ελλειμμάτων και τη διαμόρφωση προσαρμοσμένων στρατηγικών αποκατάστασης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ελλείμματα Εύρους Κίνησης, Τραυματισμός Στην Ωμική Ζώνη, Γωνιομέτρηση



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΗ ΜΗΝΙΣΕΚΤΟΜΗ, ΔΕΞΙΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

Κατσιδώνη Μ., Γιοφτσίδου Α.

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

REHABILITATION PROGRAM FOR A BASKETBALL PLAYER, FOLLOWING PARTIAL MENISCECTOMY TO THE RIGHT KNEE

M. Katsidoni, A. Gioftsidou

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

Email: marikats33@phyed.duth.gr

Στόχος της μελέτης ήταν η αποκατάσταση του εικοσάχρονου αθλητή καλαθοσφαίρισης και η επανένταξή του στον αθλητικό χώρο, έξι μήνες μετά το χειρουργείο. Τον Μάρτιο του 2023, εισήχθη σε χειρουργική επέμβαση, όπου και πραγματοποιήθηκε μερική μηνισεκτομή του έσω μηνίσκου, του δεξιού γόνατος. Έπειτα από φυσικοθεραπείες δύο μηνών, ο τραυματίας ακολούθησε ένα πρόγραμμα δώδεκα συνεδριών, σε διάστημα τριών μηνών, από τον Οκτώβριο έως και τον Ιανουάριο. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν στο εργαστήριο της αποκατάστασης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης στην Κομοτηνή, μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Κάθε ωριαίο πλάνο διαμορφωνόταν με βάση τις ελλείψεις και τις ανάγκες του αθλητή στους τέσσερις βασικούς τομείς, που στοχεύει η αποκατάσταση: το εύρος κίνησης, τη δύναμη, την ιδιοδεκτικότητα και τη λειτουργικότητα. Τα προγράμματα είχαν προοδευτικά επίπεδα δυσκολίας και απαιτητικότητας και γίνονταν με τη χρήση σύγχρονου και ποικίλου εξοπλισμού. Το ασκησιολόγιο που εφαρμόστηκε, περιείχε μεγάλη ποικιλία διατάσεων και ασκήσεων, που στόχευαν στους προαναφερθέντες τομείς. Ο αθλητής, τις τέσσερις πρώτες εβδομάδες, συμμετείχε στις προπονήσεις της ομάδας, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει βελτίωση, αλλά στασιμότητα και πολλές φορές επιδείνωση του πόνου και των ενοχλήσεων. Μετά τη διακοπή των προπονήσεων, παρατηρήθηκε μεγάλη πρόοδος, σε σημείο η τελευταία συνεδρία να λάβει χώρα στο γήπεδο ποδοσφαίρου. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, ο αθλητής έφτασε σε ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, ανέκτησε το εύρος κίνησης και τη δύναμή του, βελτίωσε και αύξησε στο μέγιστο τα επίπεδα ιδιοδεκτικότητας, ενώ κατάφερε να επιστρέψει κανονικά στην ομάδα του και να συνεχίσει τις προπονήσεις του.

Λέξεις - Κλειδιά: Αποκατάσταση, Μηνισεκτομή, Ασκησιολόγιο, Επανένταξη



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Παπαδοπούλου Α., Μαρινίδης Μ., Γιοφτσίδου Α. .

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

FUNCTIONAL REHABILITATION IN AN AMATEUR FOOTBALL ATHLETE AFTER REPLACEMENT OF AN ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT

A. Papadopoulou, M. Marinidis, A. Gioftsidou

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

Email: aikapapa33@phyed.duth.gr

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος είναι ο βασικός σταθεροποιητής σύνδεσμος της άρθρωσης του γόνατος, καθώς και ο πιο συχνά τραυματιζόμενος. Στην ρήξη του παρατηρείται πρόσθια αστάθεια ή μετατόπιση της κνήμης σε σχέση με τον σταθερό μηρό. Η παρούσα περιπτωσιολογική μελέτη είχε ως σκοπό τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης σε έναν αθλητή ποδοσφαίρου, μετά από ρήξη και χειρουργική επέμβαση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα ήταν ένας αθλητής ποδοσφαίρου 20 ετών, βάρους 80kg και ύψους 1,75m που τραυματίστηκε κατά την διάρκεια ποδοσφαιρικού αγώνα. Ο πειραματικός σχεδιασμός περιλάμβανε την αποκατάσταση του αθλητή από την 29η έως την 37η εβδομάδα, μετά την επέμβαση αντικατάστασης πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το πρόγραμμα εμπεριείχε μονοποδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης σύγκεντρης και έκκεντρης μυϊκής ενεργοποίησης, κλειστής και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας. Η προπόνηση στο γήπεδο ξεκίνησε με ασκήσεις περπατήματος και ελαφριού τρεξίματος, αυξάνοντας σταδιακά τόσο το χρόνο όσο και την ένταση, συμπεριλαμβανομένων τρεξιμάτων σε σχήμα οχτώ, αλλαγών κατεύθυνσης, απότομων εκκινήσεων και επιβραδύνσεων, καθώς και συνδυασμών αυτών των δεξιοτήτων. Στα τελικά στάδια, πραγματοποιήθηκαν λειτουργικές ασκήσεις σε ελεγχόμενο περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια όλης της μελέτης, ο αθλητής διατήρησε το εύρος κίνησης της άρθρωσης, το γόνατο παρουσίασε σταθερότητα, ενώ δεν υπήρξε καμία παρουσία οιδήματος και πόνου. Για την αξιολόγηση του αθλητή πριν και μετά την ολοκλήρωση της αποκατάστασης, πραγματοποιήθηκε ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης των προσθίων και οπισθίων μηριαίων μυών του γόνατος στις γωνιακές ταχύτητες 60 και 180 μοίρες/δευτερόλεπτο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, κατά την αξιολόγηση της δύναμης του χειρουργημένου άκρου δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στην αύξηση δύναμης των προσθίων μηριαίων, σε αντίθεση με τους οπίσθιους μηριαίους που είχαν σημαντική αύξηση της δύναμης, ενώ υπήρξε και βελτίωση της σχέσης οπισθίων/προσθίων μηριαίων. Συμπερασματικά, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης μετά από αντικατάσταση πρόσθιου χιαστού μπορεί να είναι αποτελεσματικό στην μείωση μυϊκών ελλειμμάτων στο χειρουργημένο άκρο.

Λέξεις - Κλειδιά: Πρόσθιος Χιαστός Σύνδεσμος, Μονοποδική Ενδυνάμωση, Επιστροφή Στο Άθλημα, Αποκατάσταση



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Βγενόπουλος Α., Μαρινίδης Μ., Κοκμοτού Α., Γιοφτσίδου Α..

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

RECORD OF INJURIES IN AMATEUR TENNIS PLAYERS

A. Vgenopoulos, M. Marinidis, A. Kokmotou A. Gioftsidou

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

Email: nasosvgen556@gmail.com

Η αντισφαίριση είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα παγκοσμίως και απευθύνεται σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, οι οποίοι μπορούν να ασχοληθούν μαζί του είτε σε επαγγελματικό, ερασιτεχνικό επίπεδο ή σε επίπεδο αναψυχής. Οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των αθλητικών δραστηριοτήτων και επηρεάζουν όλο και περισσότερα άτομα που ασχολούνται με κάθε είδους δραστηριότητα. Για την αντισφαίριση, οι τραυματισμοί ποικίλουν ανεξαρτήτως ηλικίας και επιπέδου. Ωστόσο, οι ερευνητικές μελέτες εστιάζονται κυρίως στους επαγγελματίες αθλητές. Συνεπώς, ο στόχος αυτής της έρευνας ήταν η καταγραφή της συχνότητας εμφάνισης, των ειδών τραυματισμών και των χαρακτηριστικών αυτών στο ερασιτεχνικό επίπεδο αντισφαίρισης. Το δείγμα περιλάμβανε 54 άτομα άνω των 18 ετών, και για την καταγραφή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο μέσω της εφαρμογής Google Forms. Από τα 54 άτομα που τραυματίστηκαν, οι περισσότεροι τραυματίστηκαν στα κάτω και άνω άκρα, με το ποσοστό να φτάνει το 72,2%. Οι συχνότεροι τραυματισμοί περιλάμβαναν διαστρέμματα της ποδοκνημικής (33,3%), τενοντίτιδα στον ώμο (16,6%), θλάσεις στο γαστροκνήμιο (14,8%) και επικονδυλίτιδα αγκώνα (11,1%). Οι περισσότεροι τραυματισμοί οδήγησαν σε αποχή από την προπόνηση για 1 μέρα έως και 1 μήνα (85,1%). Η μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών σημειώθηκε στη δεύτερη αγωνιστική περίοδο (Φεβρουάριος-Ιούνιος, 55,6%), κατά τη διάρκεια της προπόνησης (81,4%) και των αγώνων (18,5%). Μόνο το 25,9% των τραυματισμών αποτελούσε επανατραυματισμός. Μετά τον τραυματισμό, το 27,8% συνέχισε τις προπονήσεις, με το 14,8% να υποστηρίζει υποτροπή του τραυματισμού. Το 61,1% εφάρμοσε μέτρα προστασίας και το 38,9% επηρεάστηκε στην αγωνιστική συμπεριφορά του. Συμπερασματικά, το διάστρεμμα της ποδοκνημικής αποτελεί τον πιο συχνό τραυματισμό στην ερασιτεχνική αντισφαίριση. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι τραυματισμοί αυτοί οδήγησαν σε προγράμματα αποκατάστασης και μείωση της αγωνιστικής συμπεριφοράς, επομένως είναι αναγκαίο να ληφθούν μέτρα πρόληψης και να εμβαθυνθεί περισσότερο στο θέμα μέσω μελλοντικής έρευνας.

Λέξεις - Κλειδιά: Αντισφαίριση, Τραυματισμοί, Αποκατάσταση



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

Λευθερούδης Β.

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

ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT REPAIR IN A YOUNG FOOTBALL PLAYER, COMPLETE APPROACH

V. Leftheroudis

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

Email: b.leftheroudis@hotmail.com

Η ρήξη του Προσθίου Χιαστού Συνδέσμου (ΠΧΣ), είναι ένας από τους πιο συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς στο γόνατο. Αθλητές οι οποίοι συμμετείχαν σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ, το σκι και γενικώς αθλήματα που έχουν αιφνίδια αλλαγή κατεύθυνσης, είναι επιρρεπείς σε κακώσεις του γόνατος και πιο ειδικά του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος του ΠΧΣ σχετικά με την προ-εγχειρητική αλλά και μετά -εγχειρητική αποκατάσταση με στόχο την επανένταξη του ασθενή-αθλητή στις προηγούμενες αθλητικές δραστηριότητές του. Το δείγμα της περίπτωσης αυτής ήταν νεαρός ποδοσφαιριστής ηλικίας 19 ετών ο οποίος αγωνιζόταν σε ομάδα Β εθνικής κατηγορίας. Η διαδικασία της αποκατάστασης διήρκεσε 10 μήνες και το μέρος που εφαρμόστηκε η παρέμβαση ήταν ένας χώρος προσωπικής προπόνησης, ένα κολυμβητήριο και το γήπεδο της ομάδας που αγωνιζόταν ο αθλητής. Η αξιολόγηση αρχικά περιλάμβανε μόνο την μέτρηση της περιμέτρου του μηρού (1 εβδομάδα μετά την επέμβαση), ενώ μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης έγινε εργομετρικός έλεγχος που περιλάμβανε την αξιολόγηση της δύναμης και της ισχύος των κάτω άκρων, της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, της ταχύτητας αντίδρασης και της αλτικής ικανότητας. Το πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε ασκήσεις ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας, πολυαρθρικές και μονοαρθρικές με το βάρος του σώματος, με λάστιχα και αντιστάσεις με πρόσθετα βάρη αλλά και μηχανήματα. Κατά την τελική αξιολόγηση, και συγκρίνοντας το υγιές με το τραυματισμένο άκρο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε μεγάλη διαφορά μεταξύ των δύο ποδιών πάρα μόνο στην εκρηκτική ισχύ. Έπειτα αρκετά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στην ικανότητα αντίδρασης σε ερέθισμα καθώς και στην αερόβια ικανότητα στην τρίτη ζώνη και στις πιο υψηλές εντάσεις. Συμπερασματικά, το ασκησιολόγιο που χρησιμοποιήθηκε βελτίωσε τις φυσικές ικανότητες (δύναμη, ευλυγισία, ταχύτητα, αντοχή) του αθλητή καθώς και τις περιφερικές και κεντρικές προσαρμογές του σύμφωνα με την τελική αξιολόγηση.

Λέξεις - Κλειδιά: Πρόσθιος χιαστός, Ρήξη, Αποκατάσταση, Αξιολόγηση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΡΗΞΗ ΥΠΕΡΑΚΑΝΘΙΟΥ 2ΟΥ ΒΑΘΜΟΥ

Ιντζόγλου Ν., Γιοφτσίδου Α.

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

THE EFFECT OF EXERCISE ON A WATERPOLO PLAYER WITH ROTATOR CUFF TEAR INJURY

N. Intzoglou, A. Gioftsidou

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

Email: natalintzo@gmail.com

Είναι αποδεδειγμένο ότι η ρήξη στον υπερακάνθιο αποτελεί έναν από τους συχνότερους τραυματισμούς που αντιμετωπίζουν οι αθλητές της υδατοσφαίρισης. Η επαναλαμβανόμενη εναέρια δραστηριότητα στην υδατοσφαίριση είναι ένας προδιαθεσικός παράγοντας για τον πόνο στον ώμο. Σκοπός της παρούσας περιπτώσιολογικής έρευνας ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης με στόχο την μείωση του πόνου και την επιστροφή του αθλητή στην αγωνιστική του δραστηριότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε νεαρός αθλητής υδατοσφαίρισης ηλικίας 18 ετών, με διάγνωση ρήξη 2ου βαθμού στον υπερακάνθιο, ύστερα από μαγνητική τομογραφία MRI. Οι κλινικές δοκιμασίες Neer και Hawkins-Kennedy ήταν επίσης θετικές για τον ασκούμενο, ενώ σύμφωνα με την Visual Analogue Scale (VAS), ο πόνος προσδιορίστηκε στην κλίμακα 8. Το πρόγραμμα αποκατάστασης εμπεριείχε 20 συνεδρίες εκ των οποίων στις πρώτες 4 χρησιμοποιήθηκαν αμιγώς θεραπευτικά μέσα και ο αθλητής απείχε από τις αθλητικές δραστηριότητες, και 16 συνεδρίες συνδυαστικά με θεραπευτική άσκηση (παρέμβαση). Στην πρώτη φάση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις για την μείωση του πόνου, την αύξηση του εύρους κίνησης και ισομετρικές και ισοτονικές ασκήσεις για τους έσω και έξω στροφείς της άρθρωσης του ώμου. Σε δεύτερη φάση, εκτελέστηκαν ασκήσεις ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης του ώμου, όπου υπήρξε προοδευτική αύξηση των ασκήσεων αλλά και της δυσκολίας. Στην τελευταία φάση, δόθηκε έμφαση στην ενδυνάμωση ολόκληρου του άνω μέρους με πλειομετρικές ασκήσεις, καθώς και εξειδικευμένες για το άθλημα ασκήσεις. Στην τελευταία συνεδρία ο ασκούμενος εκτέλεσε ξανά τις κλινικές δοκιμασίες Neer και Hawkins-Kennedy χωρίς πόνο και τα συμπτώματα του πόνου είχαν εξαλειφθεί με το αποτέλεσμα της κλίμακας VAS να προσεγγίζει το 1. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν θετικά, αφού ο αθλητής επέστρεψε στην αθλητική του δραστηριότητα σε ένα αρκετά καλό επίπεδο χωρίς ενοχλήσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Υπερακάνθιος, Ρήξη Υπερακάνθιου, Στροφικό Πέταλο, Αποκατάσταση, Επιστροφή Στον Αθλητισμό



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ

Τριανταφυλλίδης Β.¹, Γιοφτσίδου Α.¹, Γιαννακάκης Χ.².

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκη

THE EFFECT OF RESISTANCE TRAINING IN AN ELDERLY WOMAN WITH HIP ARTHROPLASTY

V. Triantafyllidis¹, A. Gioftsidou¹, C. Giannakakis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Department of Physiotherapy, A.T.E.I. Thessaloniki

Email: vasilistria99@gmail.com

Η αρthroπλαστική ισχίου αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους αποκατάστασης του ισχίου. Ειδικότερα, αυτό απαντάται ακόμα περισσότερο σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, όπου η φθορά του ισχίου, λόγω ηλικίας ή λόγω κάποιου ατυχήματος είναι μεγαλύτερη. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση που έχει η προπόνηση με αντιστάσεις σε άτομο τρίτης ηλικίας, λίγους μήνες μετά από εγχείρηση στο ισχίο. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα αποτέλεσε μία κυρία 83 ετών, η οποία προέβη σε επέμβαση αρthroπλαστικής στο ισχίο ύστερα από πέσιμο που είχε στο σπίτι της. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποκατάστασης ξεκίνησε 3 μήνες μετά από το χειρουργείο. Τους πρώτους 3 μήνες πραγματοποιήθηκαν φυσιοθεραπευτικές συνεδρίες με στόχο την κινητικότητα και την ενδυνάμωση. Τη στιγμή της έναρξης του συγκεκριμένου παρεμβατικού προγράμματος η ασθενής είχε δυσκολία στη βάρδια και στην ισορροπία, ενώ παρουσίαζε μυϊκή αδυναμία κυρίως στα κάτω άκρα. Το παρεμβατικό πρόγραμμα διήρκεσε σχεδόν 2 μήνες (50 ημέρες), με συχνότητα προπόνησης 2-3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 60 λεπτά. Στόχος του παρεμβατικού αυτού προγράμματος ήταν η βελτίωση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων του ισχίου και η αύξηση της μυϊκής αντοχής. Όλα αυτά, φυσικά, με απώτερο σκοπό η εν λόγω κυρία να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο λειτουργική στην καθημερινότητά της. Ενδεικτικά, κάθε προπόνηση αποτελούνταν από ζέσταμα σε ποδήλατο, κινητικότητα ισχίου και διατάσεις στην αρχή όπως και ασκήσεις για βελτίωση της βάρδιας και της ισορροπίας. Ακολούθως, στο κυρίως μέρος της προπόνησης εκτελέστηκαν ασκήσεις για ενδυνάμωση των μυών του κορμού, των ποδιών με έμφαση στους απαγωγούς, και των χεριών. Στο τέλος, για αποθεραπεία, εκτελούνταν ποδήλατο και διατάσεις. Με το τέλος του προγράμματος εκγύμνασης, βελτιώθηκε η λειτουργικότητα, ο πόνος στο ισχίο είχε υποχωρήσει σε σημαντικό βαθμό και η βάρδια είχε επανέλθει στα ορθά κινησιολογικά πρότυπα. Παράλληλα, αισθητή ήταν η ενδυνάμωση τόσο των ποδιών όσο και του υπόλοιπου σώματος, καθώς με το πέρασμα των συνεδριών αυξήθηκαν τόσο οι επαναλήψεις στις ασκήσεις, όσο και η επιβάρυνση σε αυτές. Κλείνοντας, εκεί που θα ήταν σωστό να σταθούμε είναι στο γεγονός ότι η ίδια η κυρία αισθάνθηκε περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση για τις δυνατότητές της, κάτι που προηγουμένως δεν είχε.

Λέξεις - Κλειδιά: Αρθροπλαστική Ισχίου, Τρίτη Ηλικία, Αποκατάσταση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΜΥΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Πήδουλας Γ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Ισχυρλίδης Ι.

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

THE EFFECT OF TRAINING VOLUME ON GREEK AMATEUR FOOTBALLERS' MUSCLE INJURIES DURING PRE COMPETITIVE PERIOD

G. Pidoulas, A. Gioftsidou, P. Malliou, I. Ispyrilidis

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

Email: pidoulas1965@gmail.com

Στο ποδόσφαιρο οι εναλλαγές του όγκου προπόνησης (TL) μπορεί να ευθύνονται για τους τραυματισμούς χωρίς επαφή κατά την περίοδο της προαγωνιστικής προετοιμασίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση του όγκου προπόνησης στην πιθανότητα πρόκλησης μυϊκών τραυματισμών σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές κατά την προαγωνιστική περίοδο. Στην μελέτη συμμετείχαν δεκατέσσερις άνδρες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές περιφερειακού επίπεδου ($n = 14$, ηλικία, $26,8 \pm 1,7$ ετών, ύψος, $175,5 \pm 3,8$ cm, μάζα σώματος, $74,4 \pm 2,9$ kg). Οι ποδοσφαιριστές ολοκλήρωσαν συνολικά 30 προπονητικές μονάδες κατά την περίοδο προαγωνιστικής προετοιμασίας 5 εβδομάδων. Οι μεταβλητές εξωτερικού φορτίου που εξετάζονται ως δείκτες για πιθανή πρόκληση τραυματισμών και μετρήθηκαν ήταν: i) η συνολική διαλυθείσα απόσταση (TD), ii) η απόσταση που καλύπτεται στο τρέξιμο με ταχύτητα 14,4-19,8 km/h (απόσταση υψηλής έντασης – HID) και κατεγράφησαν με τη χρήση του Global Position System (GPS) της POLAR. Κατά τη διάρκεια των πέντε εβδομάδων παρατηρήθηκαν οκτώ μυϊκοί τραυματισμοί των κάτω άκρων οι οποίοι ταξινομήθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες σοβαρότητας: ελάχιστη (≤ 3 ημέρες), ήπια (4–7 ημέρες), μέτρια (8–28 ημέρες) και σοβαρή (> 28 ημέρες). Η σοβαρότητα κάθε τραυματισμού ορίστηκε σύμφωνα με τον αριθμό των ημερών που μεσολάβησαν από την ημερομηνία του τραυματισμού έως την ημερομηνία επιστροφής του παίκτη στην πλήρη συμμετοχή στην προπόνηση της ομάδας. Στις συσχετιζόμενες μεταβλητές με τους τραυματισμούς που μετρήθηκαν στην παρούσα μελέτη παρατηρήθηκε μείωση της TD την 5η εβδομάδα συγκριτικά με την 1η εβδομάδα (Εβδομάδα 1: 5299 ± 503 μ vs. Εβδομάδα 5: 3712 ± 1593 μ, $p = 0.01$). Επιπλέον, παρατηρήθηκε μείωση της TD την 3η, 4η και 5η εβδομάδα συγκριτικά με την 1η και 2η εβδομάδα ($F_{4,52} = 18.94$, $\eta^2 = 0.59$, $p = 0.01$). Επιπρόσθετα, η HID μειώθηκε την 5η εβδομάδα συγκριτικά με την 1η εβδομάδα (Εβδομάδα 1: 501 ± 85 μ vs. Εβδομάδα 5: 293 ± 147 μ, $p = 0.01$). Παρατηρήθηκε επίσης αρνητική σχέση ανάμεσα στους τραυματισμούς την 1η εβδομάδα με την TD ($r = -0.84$, $p = 0.01$). Συμπερασματικά, ο αυξημένος όγκος προπόνησης τις πρώτες δύο εβδομάδες της προαγωνιστικής περιόδου προετοιμασίας είναι πιθανόν να οδηγεί σε μυϊκούς τραυματισμούς. Ωστόσο, πιθανοί τραυματισμοί που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας ενδέχεται να μην οφείλονται μόνο στον όγκο προπόνησης αλλά και σε άλλες παραμέτρους.

Λέξεις - Κλειδιά: Ερασιτεχνικό Ποδόσφαιρο, Τραυματισμοί, Προετοιμασία



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ

Γεωργομάνος Δ., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π.

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

EVALUATION AND PRACTICE OF PROPRIOCEPTION IN BASKETBALL PLAYERS WITH FUNCTIONAL INSTABILITY IN THE ANKLE JOINT

D. Georgomanos, A. Beneka, A. Gioftsidou, P. Malliou

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

Email: dimitris_ks@yahoo.gr

Η ποδοκνημική άρθρωση, λόγω της θέσης της, της ιδιόμορφης κατασκευής της και της συμμετοχής της στην μεταφορά του σωματικού βάρους, χαρακτηρίζεται σαν μία από τις πιο συχνά τραυματιζόμενες αρθρώσεις. Σε πολλά διαστρέμματα της ποδοκνημικής άρθρωσης δεν γίνεται ολοκληρωμένη αποκατάσταση με αποτέλεσμα τα άτομα να αναφέρουν πόνο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, περιοδικό οίδημα, αίσθηση ότι η άρθρωση “γυρνάει και φεύγει” και επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να αξιολογηθεί και να εξασκηθεί η ιδιοδεκτικότητα σε καλαθοσφαιριστές με λειτουργική αστάθεια στην ποδοκνημική άρθρωση. Στην έρευνα συμμετείχαν είκοσι άνδρες καλαθοσφαιριστές που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα αποτελούταν από καλαθοσφαιριστές με ιστορικό διαστρέμματος στην ποδοκνημική άρθρωση και παρουσίαση συμπτωμάτων λειτουργικής αστάθειας και η δεύτερη από υγιείς καλαθοσφαιριστές. Η διαδικασία συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης του 3ου Ενιαίου Λυκείου του Δήμου Περιστερίου Αττικής. Το πρόγραμμα μελέτης είχε διάρκεια οκτώ εβδομάδες και κάθε εβδομάδα πραγματοποιήθηκαν τρεις συνεδρίες διάρκειας είκοσι λεπτών. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, η πρώτη στην αρχή του προγράμματος και η δεύτερη στο τέλος. Η συλλογή δεδομένων έγινε με τα ερωτηματολόγια FADI, FAOS και με λειτουργικά τεστ. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης και η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures) για να εξεταστεί η διαφοροποίηση των επιδόσεων από μέτρηση σε μέτρηση και το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe για να διαπιστωθούν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Το κύριο εύρημα αυτής της μελέτης ήταν ότι οι ασκήσεις δύναμης και ιδιοδεκτικότητας της ποδοκνημικής δεν βελτίωσαν σημαντικά την αίσθηση της θέσης της άρθρωσης. Είναι πιθανό ότι ο σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης στο οποίο η ένταση αυξάνεται σταδιακά καθ’ όλη τη διάρκεια του πρωτοκόλλου καθώς και η προσθήκη νέων παραλλαγών στις ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν θα μπορούσε τελικά να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στη δύναμη και την ιδιοδεκτικότητα. Επίσης η ενσωμάτωση λειτουργικών δραστηριοτήτων στις ασκήσεις ισορροπίας θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος για να προκληθούν μεγαλύτερες βελτιώσεις στην αίσθηση της άρθρωσης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδοκνημική Άρθρωση, Λειτουργική Αστάθεια, Ιδιοδεκτικότητα, Λειτουργικά Τεστ



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ζαρωτιάδου Μ.

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

RECORDING OF INJURIES IN VOLLEYBALL

M. Zarotiadou

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

Email: melinazarotiadou@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και η ανάλυση, του ιστορικού και της συχνότητας εμφάνισης μυοσκελετικών κακώσεων, κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, σε αθλητές και αθλήτριες της πετοσφαίρισης. Για την εκπόνηση αυτής της έρευνας συμμετείχαν εθελοντικά 59 αθλητές και αθλήτριες της πετοσφαίρισης ηλικίας 16-41 ετών, σωματικής μάζας $61,4 \pm 8,5$ kg για τις γυναίκες, και $82,3 \pm 8,88$ kg για τους άνδρες και ύψους $168 \pm 5,21$ για τις γυναίκες και $187 \pm 7,56$ για τους άνδρες. Με σκοπό την καταγραφή των τραυματισμών που υπέστησαν, δόθηκε στους αθλητές και στις αθλήτριες ένα ειδικό ερωτηματολόγιο το οποίο χωριζόταν σε δυο επιμέρους ενότητες. Αναλυτικότερα, το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικά με τα προσωπικά στοιχεία των αθλητών (ηλικία, ύψος, βάρος, προπονητική ηλικία, θέση κλπ.), και το δεύτερο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικές με τον τραυματισμό (ανατομική περιοχή, στιγμή εκδήλωσης, διάγνωση από ιατρό, εμφάνιση υποτροπής κλπ). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την χρήση του στατιστικού προγράμματος Jamovi for windows 2.3.18 και συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η Περιγραφική Στατιστική (Descriptive Statistic) και η Περιγραφική Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies) για να καθοριστεί η συχνότητα εμφάνισης σε ποσοστό των τιμών για κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας από τους 59 αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν σε αυτήν, μόνο οι 36 είχαν τραυματιστεί κατά την συστηματική τους ενασχόληση με την πετοσφαίριση. Πιο συγκεκριμένα, από τους συνολικά 56 τραυματισμούς που καταγράφηκαν, οι 28 (50%) αφορούσαν στο άκρο πόδι, οι 15 (26,7%) στην άρθρωση του γόνατος και οι 6 (10,7%) στην ωμική ζώνη. Επιπλέον οι 26 τραυματισμοί (46,4%), ήταν από διαστρέμματα, οι 12 (21,4%) από ρήξεις συνδέσμων και οι 11 (19,6%) ήταν αποτέλεσμα υπέρχρησης. Ακόμη, από τον συνολικό αριθμό των τραυματισμών οι 37 (66,07%) συνέβησαν κατά την διάρκεια αγώνων ενώ οι 19 (33,93%) κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι συνηθέστεροι μηχανισμοί κάκωσης ήταν η κακή προσγείωση (28,5%), οι πτώσεις (25%) και το πάτημα σε πόδι συμπαίκτη ή αντιπάλου (21,4%).

Λέξεις - Κλειδιά: Πετοσφαίριση, Κακώσεις, Συνηθέστεροι τραυματισμοί



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μπαξεβάνη Χ.¹, Χαντζή Ε.¹, Τσελεπής Κ.², Μαρινίδης Μ.¹, Γιοφτσίδου Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

RECORDING INCIDENCE OF INJURIES IN AMATEUR FOOTBALL

C. Baxevas¹, E. Chantzi¹, K. Tselepis², M. Marinidis¹, A. Gioftsidou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

Email: baxxaralampia@gmail.com

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ποδοσφαιριστών αγωνίζεται σε ερασιτεχνικό επίπεδο, ωστόσο τα περισσότερα ερευνητικά δεδομένα αφορούν το επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή της συχνότητας εμφάνισης τραυματισμών και των χαρακτηριστικών αυτών στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 54 άντρες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές από 6 ομάδες της Λήμνου ηλικίας 16-45 ετών. Για την καταγραφή των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος συλλογής ανώνυμων ερωτηματολογίων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι ένα ποσοστό 51,9% από το σύνολο των ποδοσφαιριστών υπέστη τραυματισμό κατά την σεζόν 2022-2023, εκ των οποίων το 62,8% των τραυματισμών εμφάνισαν οι αμυντικοί παίκτες, το 17,1% οι επιθετικοί, το 14,2% οι μέσοι και το 5,9% οι τερματοφύλακες. Η πιο συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή ήταν τα κάτω άκρα με ποσοστό 85,7% με το κυρίαρχο άκρο κατά 66,7% να εμφανίζει τους περισσότερους τραυματισμούς. Οι συχνότεροι τραυματισμοί ήταν το διάστρεμμα της ποδοκνημικής με ποσοστό 22,8%, η θλάση στους οπίσθιους μηριαίους με 14,3%, η θλάση στους προσαγωγούς με 11,4% ενώ ακολουθούν η ρήξη μηνίσκου με 8,6% και η ρήξη ΠΧΣ με 5,7%. Η πλειοψηφία των τραυματισμών είχαν ως συνέπεια την αποχή του ποδοσφαιριστή για διάστημα από 1 εβδομάδα έως 1 μήνα τόσο από την προπόνηση όσο και από την αγωνιστική δραστηριότητα με ποσοστό 74,2%. Το μεγαλύτερο ποσοστό των τραυματισμών με 91,4% σημειώθηκε στην αγωνιστική περίοδο και κατά 77,1% σε αγώνα, ενώ το 17,1% ήταν επανατραυματισμός. Από το σύνολο των τραυματισμών έγινε αποκατάσταση στο 94,2% η οποία περιελάμβανε ανάπαυση και παγοθεραπεία στο 90,9%, φυσικοθεραπεία στο 63,6%, ακινητοποίηση στο 36,3%, ενδυνάμωση στο 75,7%, ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στο 51,5% και φαρμακευτική αγωγή στο 45,4% των τραυματισμών. Τέλος, το 21,2% συνέχισε τις προπονήσεις κατά την διάρκεια του τραυματισμού εκ των οποίων στο 15,1% υπήρξε υποτροπή εξαιτίας αυτής της ενέργειας, το 78,8% λαμβάνει μέτρα προστασίας και στο 60,6% ο τραυματισμός επηρέασε την αγωνιστική συμπεριφορά του ποδοσφαιριστή. Συμπερασματικά, στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο πάνω από τους μισούς ποδοσφαιριστές τραυματίζονται κατά την διάρκεια μίας σεζόν με επακόλουθα τόσο την αποχή τους από τον αγωνιστικό χώρο και την ένταξη τους σε πρόγραμμα αποκατάστασης όσο και την επίπτωση στην αγωνιστική τους συμπεριφορά, γι' αυτό κρίνεται απαραίτητο να ληφθούν μέτρα πρόληψης τραυματισμών.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Τραυματισμοί, Αποκατάσταση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ: ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Δελερέ Α., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μπαξεβάνη Μ.

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

THE EFFECT OF A COMBINED WATER AND LAND EXERCISE THERAPY PROGRAM IN TRACK AND FIELD ATHLETES WITH FATIGUE FRACTURES: A CASE STUDY

A. Delere, A. Gioftsidou, A. Beneka, M. Baxevani

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

Email: katerinadelere@hotmail.com

Το κάταγμα κόπωσης, είναι ένας συχνός τραυματισμός που εμφανίζεται στον αγωνιστικό αθλητισμό και ιδιαίτερα σε αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού (μεγάλων μεσαίων και μικρών αποστάσεων). Οι αθλητές με κάταγμα κόπωσης, παρουσιάζουν σημαντικό σωματικό πόνο που επηρεάζει την κατάσταση της υγείας τους, αλλά και την αγωνιστική τους επίδοση. Σκοπός, της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός θεραπευτικού προγράμματος άσκησης στο νερό και στο έδαφος σε μια αθλήτρια κλασσικού αθλητισμού μεσαίων αποστάσεων με κάταγμα κόπωσης στην ποδοκνημική άρθρωση. Η έρευνα αποτελεί μία μελέτη περίπτωσης. Στη μελέτη, συμμετείχε μια αθλήτρια 17 ετών. Η αθλήτρια ακολούθησε πρόγραμμα παρέμβασης 6 εβδομάδων, 3 φορές εβδομάδα διάρκειας 60 λεπτών η κάθε συνεδρία. Το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν συνδυασμός ασκήσεων αποκατάστασης στο νερό και στο έδαφος. Υπήρχε προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης ανάλογα με την πρόοδο της συμμετέχουσας. Οι εξαρτημένες μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν η μείωση της έντασης του πόνου, το εύρος κίνησης και η ευλυγισία, η στατική και δυναμική ισορροπία, η λειτουργική και η αλτική ικανότητα. Η δευτερεύουσες μετρήσεις (υψομέτρηση, έλεγχος βάρους, ΔΜΣ και λιπομέτρηση) έγιναν για τη συνολική υγεία της αθλήτριας. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν πως το θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό και στο έδαφος είχε θετικές επιδράσεις, καθώς σε όλες τις τελικές μετρήσεις υπήρχαν βελτιώσεις. Μετά το τέλος της παρέμβασης, βελτιώθηκαν όλες οι μετρήσεις στις δοκιμασίες ελέγχου της φυσικής κατάστασης. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, υποδηλώνουν ότι μια παρέμβαση άσκησης στο νερό και στο έδαφος είναι αποτελεσματική στη μείωση του πόνου και στην αποκατάσταση αθλητών με κατάγματα κόπωσης στην ποδοκνημική άρθρωση.

Λέξεις - Κλειδιά: Αποκατάσταση, Ασκήσεις Στο Νερό Και Στο Έδαφος, Κάταγμα Κόπωσης



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΥΡΗΝΑ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

Αζωΐδης Γ., Πύλιος Ι., Παπαστρατή Β.

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

EFFECTS OF CORE STRENGTHENING IN PAIN REDUCTION IN PATIENTS WITH PATELLOFEMORAL KNEE SYNDROME

G. Azoidis, I. Pylios, V. Papastrati

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

Email: georazoi@phyed.duth.gr

Το σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου είναι ένας από τους πιο συχνούς τραυματισμούς υπέρχρησης στην άρθρωση του γόνατος. Κυριότερο σύμπτωμα είναι ο πόνος στην πρόσθια επιφάνεια της άρθρωσης. Η πάθηση αυτή επηρεάζει τόσο αθλητές όσο και μη ασκούμενους. Η ενεργοποίηση του πυρήνα, που ορίζεται ως η συνενεργοποίηση των εν τω βάθει και επιπολής μυών του κορμού, συμβάλει στην σταθερότητα και βέλτιστη εμβιομηχανική των κάτω άκρων. Η δύναμη των μυών του πυρήνα διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην μείωση της δυσλειτουργίας του ισχίου και γόνατος, ιδίως σε δρομείς. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στην βάση δεδομένων Pubmed χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά "core strength and patellofemoral pain", "core strengthening and knee pain" στην οποία βρέθηκαν 6 έρευνες όπου εξετάζαν την επίδραση της ενδυνάμωσης του πυρήνα στην μείωση του πόνου σε ασθενείς με σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου. Πραγματοποιήθηκαν παρεμβάσεις που περιλάμβαναν μεμονωμένη ενδυνάμωση των μυών του γόνατος και ενδυνάμωση με προσθήκη ασκήσεων για τον πυρήνα. Αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση η μυϊκή δύναμη και ο πόνος στο γόνατο με την χρήση ειδικών τεστ. Τα συνολικά ευρήματα από τις μελέτες έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του πόνου στο γόνατο όταν οι ασκήσεις πυρήνα περιλαμβάνονταν στην αποκατάσταση σε σύγκριση με τις παρεμβάσεις που επικεντρώνονταν μόνο στην ενδυνάμωση των μυών του γόνατος. Παράλληλα παρατηρήθηκε αυξημένη μυϊκή δύναμη και λειτουργικότητα του γόνατος λόγω των ασκήσεων του πυρήνα. Είναι κρίσιμο να τονιστεί ότι το πεδίο αυτών των μελετών περιορίστηκε στις επιπτώσεις της ενδυνάμωσης του πυρήνα στο επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο και δεν εξετάστηκαν ευρύτερες επιπτώσεις σε άλλες μυοσκελετικές παθήσεις. Το σύνολο των ερευνών υπογραμμίζει το θετικό αποτέλεσμα της ενσωμάτωσης ασκήσεων ενδυνάμωσης του πυρήνα σε προγράμματα αποκατάστασης για άτομα με σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου. Ωστόσο, είναι αναγκαία περαιτέρω έρευνα για να επεκταθούν αυτά τα ευρήματα σε ένα μεγαλύτερο φάσμα μυοσκελετικών παθήσεων και να εκτιμηθεί ακριβέστερα ο ρόλος της ενδυνάμωσης του πυρήνα σε πρωτόκολλα αποκατάστασης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ενδυνάμωση Πυρήνα Και Πόνος Στο Γόνατο, Δύναμη Πυρήνα Και Επιγονατιδομηριαίος Πόνος



ΤΥΠΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Παδιώτη Ι., Καμπάς Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α.

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

TYPES OF INJURIES IN ATHLETES WITH DISABILITIES

I. Padioti, A. Kambas, P. Malliou, A. Gioftsidou

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

Email: ioanna_sports@yahoo.gr

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει τους τύπους των αθλητικών κακώσεων σε αθλητές με κινητικές αναπηρίες σε 6 παραολυμπιακά αθλήματα. Στην μελέτη συμμετείχαν 139 αθλητές που συμπλήρωσαν ειδικό ερωτηματολόγιο σχετικά με τις αθλητικές κακώσεις που τους ανάγκασαν για τουλάχιστον μία μέρα να μείνουν εκτός αγώνων ή προπόνησης. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν από κάθε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα των έξι αθλημάτων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι αθλητές με εγκεφαλική παράλυση παρουσίασαν κακώσεις μαλακών μορίων και ρήξεις σε στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά από τους αθλητές σε αναπηρικό αμαξίδιο με κακώσεις νωτιαίου μυελού και από τους αθλητές με οποιαδήποτε άλλη κινητική αναπηρία. Οι αθλητές σε αναπηρικό αμαξίδιο υπέστησαν στατιστικά σημαντικά περισσότερα κατάγματα και περισσότερες φουσκάλες-πληγές από τους αθλητές των άλλων κατηγοριών. Δεν υπήρξε καμία διαφορά μεταξύ των μελετημένων κατηγοριών όσον αφορά τα χτυπήματα, την οσφυαλγία, τις ρίξεις τενόντων και μυών, τις διαταραχές θερμορύθμισης, τις ουρολοιμώξεις, τις κατακλίσεις και τις πνευμονίες. Συμπερασματικά οι αθλητές σε αμαξίδιο έχουν περισσότερους τραυματισμούς κατά την περίοδο των προπονήσεων απ' ό,τι στον αγώνα, ενώ οι αθλητές με εγκεφαλική παράλυση έχουν περισσότερες κακώσεις σε περίοδο αγώνων απ' ό,τι σε περίοδο προπόνησης. Οι υπόλοιποι αθλητές έχουν περισσότερες κακώσεις 21% στην προπόνηση και κατά τι λιγότερες στην αγωνιστική περίοδο. Οι αθλητικές κακώσεις σχετίζονται με τις κατηγορίες αναπηρίας και μπορούν να αποφευχθούν με την σωστή εκγύμναση των αθλητών και την πρόληψή τους από ειδικούς προπονητές, γυμναστές, φυσικοθεραπευτές και γιατρούς.

Λέξεις - Κλειδιά: Παραολυμπιακά Αθλήματα, Κάκωση Νωτιαίου Μυελού, Αθλητές Με Αμαξίδιο, Εγκεφαλική Παράλυση



SKIN INJURIES IN BEACH VOLLEYBALL ATHLETES

N. Tertipi, E. Sfyri, V. Kefala, E. Papageorgiou, E. Rallis

University of West Attica, Department of Biomedical Sciences, Athens

Email: ntertipi@uniwa.gr

Skin injuries often affect the sports community. Almost every type of athletic activity is associated with traumatic skin injuries, such as surface wounds, bruising, abrasions, subcutaneous hematomas, blunt trauma, nail injuries, friction burns, and blisters. The aim of this study was to assess the rates, location sites, and seasons of appearance of skin injuries in beach volleyball athletes in Greece. Approval for this study was obtained from the Ethics Committee of Research at the University of West Attica and the Hellenic Volleyball Federation. Seven hundred and eighty-five beach volleyball athletes participated in this study. The average age was 28.4 years. In this study, an online questionnaire was created and distributed using Google Forms. The measured parameters included: gender, age, the season when athletes may be more susceptible to injuries and the location in the body. Skin injuries included superficial wounds, deep wounds, hematomas, nail lacerations, friction burns, and friction blisters. The data analysis was estimated with SPSS 26.0. Regarding body localization sites, lower limbs were for (a) superficial injuries (75.3%) (b) deep wounds (59.3%) (c) hematomas (78.1%) and (d) nail lacerations (87.1%). Athletes with friction burns most commonly reported the upper limbs as the affected body location (58.9%), while those with friction blisters reported soles (52.6%). Practicing information such as the number of training years, number of weekly training, and average hours of daily training was also recorded. Incidence rates correlated to gender: (a) superficial wounds ($p < 0.001$), (b) years of training: hematomas ($p < 0.001$), (c) average hours of daily training: superficial wounds ($p < 0.001$), deep wounds ($p < 0.001$) and friction blisters ($p < 0.001$). Skin injuries in athletes frequently originate from the training environment. Physical activity-related injuries can compromise the skin and mucous membrane barriers, facilitating the entry of infectious agents. Additionally, sand harbors pathogenic microbes that pose risks to human health and can result in severe infections. Although early detection, recognition, and treatment are essential, the prevention of skin injuries can also be linked to health and athletic performance.

Λέξεις - Κλειδιά: *Skin Injuries, Beach Volleyball Athletes, Epidemiology Skin Injuries, Beach Volleyball Athletes, Epidemiology Skin Injuries, Beach Volleyball Athletes, Epidemiology Skin Injuries, Beach Volleyball Athletes, Epidemiology*



Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Μαυρίδου Χ., Ρίσκος Β., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Τριγώνης Ι.

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

CROWD BEHAVIOUR AT SPORT EVENTS

C. Mavridou, V. Riskos, G. Ifantidou, C. Kosta, I. Trigonis

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

Email: xaroumavridou@gmail.com

Η επιστήμη του πλήθους μελετάει πώς η πυκνότητα του πλήθους επηρεάζει τη δυναμική του πλήθους ως αποτέλεσμα της ατομικής αλλά και της ομαδικής συμπεριφοράς. Βασικός σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι η κατανόηση της συμπεριφοράς του πλήθους σε αθλητικές διοργανώσεις. Για το σκοπό αυτό επιλέχθηκε η δευτερογενής έρευνα. Όταν η πυκνότητα του πλήθους είναι χαμηλή, οι πεζοί μπορούν να κινούνται ελεύθερα και η παρατηρούμενη δυναμική μπορεί να συγκριθεί εν μέρει με τη συμπεριφορά των αερίων. Οι θεμελιώδεις τύποι συμπεριφοράς του πλήθους είναι αποτέλεσμα των αντιδράσεων των ατόμων υπό διαφορετικές συνθήκες. Λόγω αυτού, απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης. Τα άτομα που ανήκουν σε μη οργανωμένες ομάδες και δέχονται εύκολης κατεύθυνσης, το πλήθος που λειτουργεί αυτόνομα για έναν συγκεκριμένο σκοπό, το κοινό που έχει συγκεκριμένα κίνητρα με στόχο την δημιουργία θετικών συναισθημάτων, το πλήθος που υποχωρεί σε μια επικίνδυνη κατάσταση και τέλος οι πιο επιζήμιοι τύποι του πλήθους που μπορεί να γίνουν επιθετικοί. Υποστηρίζεται ότι η ψυχολογία του πλήθους επηρεάζει την κίνηση του πλήθους για τρεις λόγους. Ο προσορισμός που προσπαθεί το άτομο να φτάσει, η ταχύτητα βάδισης και ο προσωπικός του χώρος. Αποτέλεσμα αυτών είναι η διαδρομή που θα επιλεγεί από το άτομο μέχρι να φτάσει στην επιθυμητή θέση. Σημαντικό είναι ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά μπορεί να προβλεφθεί με δεδομένο να είναι ορθολογική και προσανατολισμένη στους στόχους. Υπάρχουν τρεις κύριες θεωρίες για τη κατανόηση της συμπεριφοράς του πλήθους σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Οι θεωρίες μαζικού πανικού, οι θεωρίες των κανονιστικών προσεγγίσεων και οι θεωρίες προσέγγισης της κοινωνικής ταυτότητας. Ένα πλήθος λόγω των μοναδικών χαρακτηριστικών των ατόμων που εμπλέκονται και των συγκεκριμένων για κάθε συμβάν καταλυτών, είναι δυνατόν να προκαλέσει μια σειρά από διαφορετικά πρότυπα συμπεριφοράς σε διαφορετικά σημεία κατά τη διάρκεια ενός γεγονότος. Στο πλαίσιο της διαχείρισης του πλήθους κατά τη διάρκεια μεγάλων αστικών εκδηλώσεων, έχουν αναγνωριστεί έντεκα διαφορετικοί τύποι πλήθους, οι οποίοι κατηγοριοποιούνται ανάλογα με τον πρωταρχικό σκοπό της ύπαρξής τους. Οι υπεύθυνοι στη διαχείριση του πλήθους πρέπει να είναι πάντα προετοιμασμένοι για τις χειρότερες συνθήκες.

Λέξεις - Κλειδιά: Ψυχολογία Πλήθους, Ασφάλεια Πλήθους, Διαχείριση Πλήθους, Συμπεριφορά



Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Καγιάογλου Α., Καγιάογλου Αθ., Μαυρίδου Ζ., Ρόκκα Σ., Παπάζογλου Κ.

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

THE RELATION BETWEEN THE PERCEIVED LEADER COACHING STYLES AND ATHLETES SATISFACTION IN SWIMMING ATHLETES WITH DISABILITIES

A. Kagiaoglou, Ath. Kagiaoglou, Z. Mavridou, S. Rokka, K. Papazoglou

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

Email: Anastasiaduth@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αντίληψη αθλητών/τριών κολύμβησης με κινητική αναπηρία, για την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών τους σε σχέση με την ικανοποίηση που βιώνουν και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και τα χρόνια ενασχόλησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 75 αθλητές (57 άντρες & 18 γυναίκες), υψηλού αγωνιστικού επιπέδου με μ.ο ηλικίας $32 \pm 2,16$ έτη και εμπειρία συμμετοχής σε αγώνες $9,13 \pm 3,95$ έτη, οι οποίοι συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2019. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό, με 40 ερωτήματα σε πέντε παράγοντες: προπόνηση και οδηγίες, δημοκρατική συμπεριφορά, αυταρχική συμπεριφορά, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το «1=πάντα έως το 5=ποτέ» και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών, με 10 ερωτήματα στα οποία οι απαντήσεις δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα όπου «1=πάρα πολύ δυσαρεστημένος/η έως 7=πάρα πολύ ευχαριστημένος/η», σε δύο διαστάσεις: ικανοποίηση από την ηγεσία π.χ. ικανοποιημένος από το πώς μου συμπεριφέρεται ο προπονητής μου και ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση π.χ. ικανοποιημένος από την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα. Η ανάλυση συσχετίσεων, έδειξε ότι η ικανοποίηση των αθλητών/τριών από την ηγεσία είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τους παράγοντες προπόνηση και οδηγίες, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση. Από τις αναλύσεις διακύμανσης στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς το φύλο, στην ικανοποίηση από τον προπονητή και την προπόνηση και οδηγίες, θετική ανατροφοδότηση, με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερες μέσες τιμές, ενώ οι άντρες να έχουν υψηλότερες τιμές στην αυταρχική συμπεριφορά. Ως προς τα χρόνια ενασχόλησης οι αθλητές/τριες με λιγότερα χρόνια εμπειρίας εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στην προπόνηση και οδηγίες. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η ικανοποίηση από την ηγεσία σχετίζεται με τους παράγοντες της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς, ιδιαίτερα την κοινωνική υποστήριξη, τη θετική ανατροφοδότηση και την προπόνηση και οδηγίες. Συμπερασματικά, η αντίληψη των αθλητών/τριών κολύμβησης για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίηση που βιώνουν, επίδραση η οποία ισχυροποιείται σε σχέση με το φύλο και την αθλητική εμπειρία.

Λέξεις - Κλειδιά: Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς, Ικανοποίηση Αθλητών/Τριών, Κολύμβηση, Κινητική Αναπηρία



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ ΣΕ ΠΑΓΚΟ

Καγιάογλου Α., Καγιάογλου Αθ., Μαυρίδου Ζ., Ρόκκα Σ.

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

EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS IN ELIT POWERLIFTING ATHLETES WITH PHYSICAL DISABILITIES

A. Kagiaoglou, Ath. Kagiaoglou, Z. Mavridou, S. Rokka

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

Email: Anastasiaduth@hotmail.com

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για τα άτομα με αναπηρία έχει συνδεθεί με διαδικασίες βελτίωσης σε διάφορους σωματικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς τομείς, καθώς μέσω της ενασχόλησης με τον αθλητισμό μπορούν να κοινωνικοποιηθούν, να αξιοποιήσουν ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο τους, να νιώσουν υπερήφανοι για τα επιτεύγματά τους, να επιτύχουν τους στόχους τους. Ένα από τα πλέον δημοφιλή αθλήματα των παραολυμπιακών αγώνων, στο οποίο συμμετέχει μεγάλος αριθμός αθλητών με κινητική αναπηρία είναι και η Άρσης Βαρών σε Πάγκο. Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών/τριών με κινητική αναπηρία στο άθλημα της Άρσης Βαρών σε πάγκο και η εξέταση τυχόν διαφορών ως προς το φύλο και την αγωνιστική εμπειρία. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 αθλητές (18 άντρες & 4 γυναίκες), με μ.ο. ηλικίας 36+-7,22 έτη και μέσο όρο αθλητικής εμπειρίας 9+- 3,97, οι οποίοι συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών που διεξήχθη το 2023. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ACSI-28 (Smith et al., 1995) τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996), με 28 θέματα σε επτά παράγοντες: αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση απόδοσης σε πίεση, καθορισμός στόχων, αυτοσυγκέντρωση, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση με τον προπονητή και τις απαντήσεις σε 6/βάθμια κλίμακα Likert από το 1= ποτέ έως το 6=πάντα. Οι αθλητές/τριες συμπλήρωσαν εθελοντικά το ανώνυμο ερωτηματολόγιο αμέσως μετά την προπόνηση την εβδομάδα έναρξης των αγώνων. Από την ανάλυση αξιοπιστίας οι επτά παράγοντες εμφάνισαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή (α .72 έως .89). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ φύλου και εμπειρίας, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση παράγοντα εμπειρία ($Wilks' \Lambda$ =.62). Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην Αντιμετώπιση Δυσκολιών, Καθορισμό Στόχων, Απαλλαγή από Ανησυχίες και Αυτοπεποίθηση, με τους αθλητές/τριες με αγωνιστική εμπειρία μεγαλύτερη από δέκα χρόνια να εκδηλώνουν υψηλότερους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα της έρευνας που έρχονται σε συμφωνία με ανάλογες έρευνες που έγιναν όμως σε υγιείς αθλητές, υποστηρίζουν ότι οι αθλητές /τριες στην άρση βαρών σε πάγκο, μέσω της αγωνιστικής εμπειρίας αναπτύσσουν κατάλληλες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικών καταστάσεων.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ψυχολογικές Δεξιότητες, Αγωνιστική Εμπειρία, Κινητική Αναπηρία, Ελίτ Αθλητές Άρσης Βαρών Σε Πάγκο*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΩΝ

Λιούνη Α., Ματσούκα Ο., Τσίτσικαρη Ε., Βερναδάκης Ν.

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

THE IMPACT OF TWO DIFFERENT INTERVENTION EXERCISE PROGRAMS ON STATE ANXIETY OF NOVICE CLIMBERS

A. Liouni, O. Matsouka, E. Tsitskari, N. Vernadakis

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

Email: athaliou1@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης δύο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης στο παροδικό άγχος, που προκύπτει από τον φόβο της πτώσης, καθώς και στην επίδοση αρχάριων αναρριχητών. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από εικοσιεννιά (n=29) άτομα ηλικίας 18-27 ετών, έντεκα άνδρες και δέκα οκτώ γυναίκες οι οποίοι δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία στην αναρρίχηση. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία και κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα Α και την ομάδα Β. Τα άτομα της ομάδας Α ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης μόνο με αναρρίχηση σε τεχνικό τοίχο εσωτερικού χώρου με σχοινί ενώ τα άτομα της ομάδας Β ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης με συνδυασμό αναρρίχησης σε τεχνικό τοίχο εσωτερικού χώρου με σχοινί και ελεγχόμενων πτώσεων. Για την αξιολόγηση του παροδικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο State-Trait Anxiety Inventory-Form Y των Spielberger, Gorsuch και Lushene, όπως αυτό προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Λιάκο & Γιαννίτση (1984), Αναγνωστοπούλου (2002) και Φουντουλάκης και συν. (2006). Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η ενότητα που αφορά το παροδικό άγχος, η οποία περιλάμβανε 20 ερωτήσεις αυτό-αναφοράς σε μία τεταρτοβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (4). Η αξιολόγηση της επίδοσης των συμμετεχόντων στην αναρριχητική διαδρομή έγινε μέσω παρατήρησης. Πραγματοποιήθηκαν αρχικές και τελικές μετρήσεις για όλους τους συμμετέχοντες, ενώ το κάθε παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης περιλάμβανε έξι (6) συνεδρίες. Η στατιστική επεξεργασία πραγματοποιήθηκε μέσω του λογισμικού στατιστικής ανάλυσης Jamovi. Συγκεκριμένα, μέσω της ανάλυσης Ancona διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην τελική μέτρηση, όπου παρατηρήθηκε μείωση του άγχους στην ομάδα Β και αύξηση στην ομάδα Α. Επίσης, μέσω της ανάλυσης Repeated Measures Anova παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης και για τις δύο ομάδες, όχι όμως μεταξύ των ομάδων στην τελική μέτρηση, παρόλο που η ομάδα Β παρουσίασε μεγαλύτερη επίδοση. Συμπερασματικά, το πρόγραμμα με πτώσεις μείωσε σημαντικά το άγχος των συμμετεχόντων και βελτίωσε την επίδοσή τους, ενώ το πρόγραμμα χωρίς πτώσεις οδήγησε σε αύξηση του άγχους με λιγότερη βελτίωση της επίδοσης. Συνεπώς, η ενσωμάτωση ελεγχόμενων πτώσεων σε ένα πρόγραμμα εξάσκησης με αναρρίχηση φαίνεται να μπορεί να βοηθήσει αρχάριους αναρριχητές να μειώσουν το παροδικό τους άγχος και να βελτιώσουν την επίδοσή τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Αναρρίχηση, Παροδικό Άγχος, Επίδοση Αναρρίχησης, Φόβος Πτώσης, Ελεγχόμενες Πτώσεις, Παρεμβατικά Προγράμματα Εξάσκησης, Αρχάριοι Αναρριχητές



ΓΟΝΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Ανδριανάκη Β.¹, Παπαρίζου Μ.¹, Πανίδη Ι.¹, Ταμπάκος Δ.², Δόντη Ο.¹, Δόντη Α.¹

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

BOND WITH THE MOTHER AND BODY IMAGE IN ELITE ADOLESCENT RHYTHMIC GYMNASTS

V. Andrianaki¹, M. Paparizou¹, I. Panidi¹, D. Tampakos², O. Donti¹, A. Donti¹

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

Email: adonti@phed.uoa.gr

Η ποιότητα δεσμού που αναπτύσσει το άτομο με το πρόσωπο της μητέρας επηρεάζει τον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του από τα πρώτα χρόνια της ζωής του και διαδραματίζει βασικό ρόλο στην ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια που νιώθει για το σώμα του. Η ικανοποίηση που νιώθουν για την εικόνα του σώματός τους οι αθλήτριες και ειδικά των αισθητικών αθλημάτων συνδέεται με σημαντικές πλευρές της υγείας και της απόδοσής τους. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό την αξιολόγηση της εικόνας σώματος και του γονικού δεσμού με τη μητέρα, σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 29 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, μέλη της εθνικής ομάδας (ηλικία: $14,6 \pm 1$ έτος, προπονητική εμπειρία: $8,5 \pm 1,5$ έτη, δείκτης μάζας σώματος: $17 \pm 1 \text{ kg/m}^2$) οι οποίες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Εικόνας Σώματος για χορεύτριες Κλασσικού και Σύγχρονου χορού και το ερωτηματολόγιο Γονικού Δεσμού. Το ερωτηματολόγιο Εικόνας Σώματος για χορεύτριες Κλασσικού και Σύγχρονου χορού απαρτίζεται από 14 ερωτήματα που συνθέτουν τρεις παράγοντες (ικανοποίηση από σωματική δομή, ικανοποίηση από φυσικές ικανότητες, έλεγχος σωματικού βάρους). Το ερωτηματολόγιο Γονικού Δεσμού αποτελείται από μία έκδοση για τον πατέρα και μία για τη μητέρα και εξετάζει δύο τύπους γονέων, της φροντίδας και της υπερπροστασίας. Η έκδοση του ερωτηματολογίου για τη μητέρα αποτελείται από 25 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν δύο υποκλίμακες: την φροντίδα και την υπερπροστασία. Η προπονητική εμπειρία και ο δείκτης μάζας σώματος των αθλητριών συσχετίστηκαν σημαντικά αρνητικά με τον παράγοντα ικανοποίηση από φυσικές ικανότητες ($r = -0.493$ και -0.509 αντίστοιχα, $p = 0.05$). Δε βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Εικόνας Σώματος για χορεύτριες Κλασσικού και Σύγχρονου χορού με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου Γονικού Δεσμού ($p > 0.05$). Σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής υψηλού επιπέδου, η ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια από την εικόνα του σώματός τους δεν συνδέεται με την ποιότητα δεσμού που έχουν με τη μητέρα τους αλλά πιθανόν με άλλους παράγοντες, όπως οι απαιτήσεις για υψηλή απόδοση, συγκεκριμένο σωματότυπο και πολύ χαμηλό βάρος. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να επιβεβαιώσουν αυτά τα αποτελέσματα σε μεγαλύτερο αριθμό αθλητριών και να εξετάσουν επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν την εικόνα σώματος αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής υψηλού επιπέδου.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλήτριες, Σωματική Δυσαρέσκεια, Μητρική Φροντίδα, Μητρική Υπερπροστασία



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κούλη Ε., Μπεμπέτσος Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Φιλίππου Φ.

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

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND WELL-BEING IN OLDER ADULTS EXERCISE PARTICIPANTS

E. Kouli, E. Bebetos, M. Michalopoulou, F. Filippou

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

Email: ekouli@phyed.duth.gr

Η συναισθηματική νοημοσύνη παίζει καίριο ρόλο στην ευημερία των ηλικιωμένων, επηρεάζοντας την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής και τη διατήρηση ικανοποιητικών σχέσεων. Καθώς τα άτομα γερνούν, η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης γίνεται όλο και πιο σημαντική για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής σταθερότητας απέναντι σε προκλήσεις όπως η απώλεια, η μοναξιά και η φθίνουσα υγεία. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των συναισθηματικών αναγκών των ηλικιωμένων μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων και υποστηρικτικών περιβαλλόντων είναι πρωταρχικής σημασίας για την προώθηση της αίσθησης του σκοπού, του ανήκειν και της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή. Ένας άλλος παράγοντας ψυχικής υγείας, αυτός της ευεξίας, αποδεικνύεται κρίσιμης σημασίας για τους ηλικιωμένους, καθώς επηρεάζει την ποιότητα ζωής τους και την αίσθηση ικανοποίησης. Μια ολιστική προσέγγιση στην ευεξία τους περιλαμβάνει τόσο τη φυσική όσο και την ψυχοκοινωνική τους ευημερία. Η πρόληψη και η φροντίδα της ευεξίας τους συμβάλλει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας και της αξιοπρέπειάς τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης των παραπάνω εννοιών. Στη μελέτη συμμετείχαν 86 ηλικιωμένοι με μέσο όρο ηλικίας τα 70.08 ± 6.43 έτη, από τους οποίους 22 άντρες και 64 γυναίκες. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν πρόγραμμα άσκησης σε Κέντρα Ανοικτής Προστασίας για Ηλικιωμένους (ΚΑΠΗ) στην Κομοτηνή και συμπλήρωσαν ανώνυμα 2 ερωτηματολόγια. Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως Γνώρισμα (TeiQue SF) που αποτελείται από 30 ερωτήσεις, οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε 6 παράγοντες/διαστάσεις: 1) ευημερία, 2) αυτοέλεγχος, 3) συναισθηματικότητα, 4) κοινωνικότητα, 5) αυτοπαρακίνηση και 6) ικανότητα προσαρμογής και το ερωτηματολόγιο Προφίλ των Καταστάσεων Διάθεσης (Profile of Mood States – POMS) το οποίο αποτελείται από 37 ερωτήσεις, οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε 6 παράγοντες: 1) άγχος, 2) κατάθλιψη, 3) επιθετικότητα, 4) ενεργητικότητα, 5) κόπωση και 6) σύγχυση. Από τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκε η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες εμφάνισαν χαμηλά σκορ στους παράγοντες του ερωτηματολογίου της ευεξίας με εξαίρεση τον παράγοντα ενεργητικότητα που είχε υψηλότερα σκορ, ενώ έδειξαν υψηλά σκορ στους παράγοντες/διαστάσεις του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης. Επιπλέον εμφανίστηκαν σημαντικά στατιστικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων/διαστάσεων των δύο ερωτηματολογίων. Περαιτέρω έρευνα εφαρμόζεται για την επίδραση της άσκησης τόσο στη συναισθηματική νοημοσύνη όσο και στην ευεξία ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις - Κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ευεξία, Τρίτη Ηλικία



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΤΥΦΛΩΣΗ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Μορέλα Ε., Κούλη Ό., Λύκου Α., Δαλακούρα Ζ.

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

INTRINSIC MOTIVATION DIFFERENCES BETWEEN INDIVIDUAL AND TEAM SPORT BLIND ATHLETES

E. Morela, O. Kouli, A. Lykou, Z. Dalakoura

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

Email: emorela@phyed.duth.gr

Οι αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης μπορεί να παρουσιάζουν ισχυρότερα εσωτερικά κίνητρα λόγω της αναπηρίας τους και συνήθως επηρεάζονται περισσότερο από εγγενείς παράγοντες κινήτρου όπως η ευχαρίστηση και η κοινωνικοποίηση, σε σύγκριση με τους βλέποντες συνομηλίκους που παρακινούνται για να συμμετάσχουν στις αθλητικές δραστηριότητες μέσω οπτικών ερεθισμάτων. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών/τριών με τύφλωση και τις διαφορές στην εσωτερική παρακίνηση μεταξύ αθλητών που συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Στην έρευνα συμμετείχαν 78 τυφλοί αθλητές (μέση ηλικία 30.29 ± 1.18) που αγωνίζονταν σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, από τους οποίους οι 51 ήταν άνδρες και οι 27 γυναίκες. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Εσωτερικής Παρακίνησης προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό (IMI; Intrinsic Motivation Inventory) και γραμμένο με τη μέθοδο Braille. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι αθλητές/τριες με τύφλωση είχαν υψηλά σκορ στους τρεις θετικούς παράγοντες της παρακίνησης (ευχαρίστηση-ενδιαφέρον, προσπάθεια-σημαντικότητα, αντιλαμβανόμενη ικανότητα) ενώ εμφάνιζαν χαμηλά σκορ στον τέταρτο αρνητικό παράγοντα (πίεση-ένταση). Όσον αφορά το είδος του αθλήματος, οι αθλητές/τριες ομαδικών αθλημάτων εμφάνιζαν υψηλότερα σκορ και στους τρεις θετικούς παράγοντες της παρακίνησης σε σχέση με τους αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων ($p < .05$), ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τον αρνητικό παράγοντα της παρακίνησης. Τα παραπάνω αποτελέσματα, παρέχουν περαιτέρω πληροφορίες για τα επίπεδά της εσωτερικής παρακίνησης αθλητών/τριών με τύφλωση και υπογραμμίζουν ότι τα ομαδικά αθλήματα, τα οποία παρέχουν ευκαιρίες για αλληλεπίδραση και συνεργασία, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσο για την υποστήριξη της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών/τριών με τύφλωση ενθαρρύνοντας έτσι τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και βελτιώνοντας τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Λέξεις - Κλειδιά: Παρακίνηση, Αθλητές/Τριες Με Αναπηρία Όρασης, Αθλητική Δραστηριότητα



ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κοντογιάννη Ζ., Δόντη Ο., Δόντη Α.

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

DISORDERED EATING ATTITUDES AND EATING HABITS IN RHYTHMIC GYMNASTS

Z. Kontogianni, O. Donti, A. Donti

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

Email: adonti@phed.uoa.gr

Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής είναι μια ευαίσθητη ομάδα πληθυσμού καθώς οι διατροφικές τους ανάγκες είναι υψηλές λόγω των απαιτήσεων της ανάπτυξης και των προπονήσεων τους ενώ η πίεση για τη διατήρηση συγκεκριμένου σωματότυπου και χαμηλού σωματικού βάρους είναι πιθανό να οδηγήσει σε εμφάνιση διαταραγμένων διατροφικών συνηθειών. Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών και των διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 56 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, ηλικίας 14-23 ετών (16.22 ± 1.94 έτη) οι οποίες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο προσκόλλησης στη Μεσογειακή Διατροφή (KIDMED) και το Ερωτηματολόγιο Στάσεων Διατροφής (Eating Attitudes Test, EAT-26). Το Ερωτηματολόγιο Στάσεων Διατροφής αποτελείται από 26 ερωτήσεις με 6 πιθανές απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο προσκόλλησης στη Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από 16 ερωτήσεις με απαντήσεις ΝΑΙ-ΟΧΙ. Το συνολικό σκορ κυμαίνεται από -4 έως 12 και αξιολογείται σε 3 επίπεδα: ≥ 8 ιδανική προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή, 4-7 απαιτείται βελτίωση για την προσαρμογή της διατροφής στη Μεσογειακή διατροφή, ≤ 3 πολύ χαμηλή ποιότητα διατροφής. Το 40% των αθλητριών παρουσίασε υψηλή προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή ($KIDMED \geq 8$), η οποία σχετίστηκε με χαμηλότερο ΔΜΣ. Το 21.42% των αθλητριών είχε σκορ $EAT26 \geq 20$, που είναι ενδεικτικό διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών. Δε βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ όλων των παραγόντων του EAT-26 και του KIDMED ($p > 0.05$). Το ποσοστό αθλητριών με τάση εμφάνισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς σε αυτήν τη μελέτη επιβεβαιώνει προγενέστερες έρευνες σε αθλήματα γυμναστικής. Η τάση εμφάνισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής δεν φαίνεται να συσχετίζεται με τις στάσεις διατροφής τους, αλλά πιθανόν με άλλους παράγοντες όπως οι αυστηρές απαιτήσεις σωματότυπου ή το προπονητικό φορτίο. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση όσων ασχολούνται με τα αθλήματα της γυμναστικής. Απαραίτητες είναι μελλοντικές έρευνες για την επιβεβαίωση αυτών των αποτελεσμάτων και τη διερεύνηση επιπλέον παραγόντων που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλήτριες, Γυμναστική, Μεσογειακή Διατροφή, Ανορεξία, Βουλιμία



ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΧΟΡΟΥ

Νίκου Κ., Κούμπη Μ., Καραντζιά Μ., Δόντη Ο., Δόντη Α.

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

MOOD STATE CHANGES OF PROFESSIONAL DANCERS FOLLOWING A DANCE CLASS

K. Nikou, M. Koumpi, M. Karantzia, O. Donti, A. Donti

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

Email: adonti@phed.uoa.gr

Βελτίωση σε παραμέτρους ψυχικής διάθεσης έχει αναφερθεί ακόμα και μετά από λίγα λεπτά ή ένα μάθημα χορού σε φυσικά δραστήριους και κλινικούς πληθυσμούς ωστόσο, δεν είναι γνωστή η επίδραση ενός μαθήματος σύγχρονου χορού σε επαγγελματίες χορεύτριες. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εξετάσει μεταβολές στην ψυχική διάθεση κατάστασης σε 54 χορεύτριες σύγχρονου χορού (18-27 ετών). πριν και μετά από ένα μάθημα. Για τη διερεύνηση μεταβολών στην ψυχική διάθεση κατάστασης των χορευτριών χορηγήθηκε η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου «Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης» (Profile of Mood States; POMS) πριν και αμέσως μετά από ένα τυπικό μάθημα σύγχρονου χορού. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 37 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν τους ακόλουθους έξι παράγοντες: Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Ενεργητικότητα, Κόπωση και Σύγχυση. Το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου υπολογίζεται προσθέτοντας τις τιμές των παραγόντων Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Κόπωση, και Σύγχυση, αφαιρώντας την τιμή του παράγοντα Ενεργητικότητα, και προσθέτοντας 100. Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι μετά το μάθημα χορού, οι παράγοντες Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, και Σύγχυση μειώθηκαν σημαντικά ($p < 0,001$) όπως επίσης και το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου ($p < 0,001$). Αντίθετα, ο παράγοντας Ενεργητικότητα αυξήθηκε σημαντικά ($p < 0,001$) ενώ αμετάβλητος έμεινε ο παράγοντας της Κόπωσης ($p = 0,360$). Ένα μάθημα σύγχρονου χορού φαίνεται να έχει θετική επίδραση στις περισσότερες παραμέτρους ψυχικής διάθεσης κατάστασης των χορευτριών, επιβεβαιώνοντας προγενέστερες μελέτες οι οποίες αναφέρουν ότι η ενασχόληση με τον χορό συμβάλλει στην ευεξία και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Ενδιαφέρον είναι το εύρημα ότι ο παράγοντας Ενεργητικότητα αυξήθηκε σημαντικά ενώ ο παράγοντας Κόπωση παρέμεινε αμετάβλητος παρά τις υψηλές σωματικές απαιτήσεις ενός μαθήματος χορού επαγγελματικού επιπέδου. Περαιτέρω έρευνα πρέπει να εξετάσει σε μεγάλο αριθμό μαθημάτων και μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχουσών, μεταβολές της ψυχικής διάθεσης των χορευτριών ως απόκριση στις απαιτήσεις των μαθημάτων.

Λέξεις - Κλειδιά: Χορός, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Κόπωση



Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Κοκκινάκη Α., Τζενευράκης Σ., Θεοδωρόπουλος Α., Κομούτος Ν., Γαλάνης Ε., Χατζιγεωργιάδης Α.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIC SELF-TALK AND SELF-COMPASSION AMONG INDIVIDUAL SPORTS ATHLETES

A. Kokkinaki, S. Tzenevrakis, A. Theodoropoulos, N. Komoutos, E. Galanis, A. Chatzigeorgiadis

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: nassia2477@icloud.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της οργανικής αυτο-ομιλίας και της αυτο-συμπόνιας μέσα από τον τρόπο με τον οποίο τον αντιλαμβάνονται οι αθλητές/τριες αγωνιστικού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 146 ενήλικοι αθλητές/τριες (62 άνδρες, 84 γυναίκες) διαφόρων ατομικών αθλημάτων, με μέσο όρο ηλικίας 23,03 ($\pm 5,09$) έτη, μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 9,71 ($\pm 4,37$) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 7,34 ($\pm 4,25$) έτη. Για την αξιολόγηση της οργανικής αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Οργανικής Αυτο-Ομιλίας στον Αθλητισμό η οποία αποτελείται από δύο ενότητες: (α) την αυθόρμητη αυτο-ομιλία, που περιλαμβάνει την αναδρομική και την προοδευτική θετική και αρνητική αυτο-ομιλία αντίστοιχα και (β) την στοχευόμενη αυτο-ομιλία, που περιλαμβάνει σκέψεις/δηλώσεις που συνειδητά λένε οι αθλητές/τριες στον εαυτό τους για να πετύχουν κάποιον στόχο. Για την αξιολόγηση της αυτο-συμπόνιας χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή της κλίμακας Αυτο-συμπόνιας. Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η αυτο-συμπόνια είχε θετική, μέτρια, στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία ($p < 0,001$) και την στοχευόμενη αυτο-ομιλία ($p = 0,001$), ενώ παρουσιάστηκε μία αρνητική, μέτρια, στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία ($p < 0,001$). Επιπλέον, αναλύσεις συσχετίσεων ανά φύλο ανέδειξαν ότι ο βαθμός αυτο-συμπόνιας των γυναικών σχετίζεται στατιστικά σημαντικά και με τις τρεις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας, ενώ ο βαθμός αυτο-συμπόνιας των ανδρών σχετίζεται στατιστικά σημαντικά μόνο την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη σημασία της αυτο-συμπόνιας στη διαμόρφωση λειτουργικών σκέψεων των αθλητών/τριών, τόσο για την προοπτική της κατανόησης, φροντίδας και αποδοχής του εαυτού μας, όσο και για την αθλητική ανάπτυξη των αθλητών/τριών.

Λέξεις - Κλειδιά: Αυτορρύθμιση, Αποδοχή Εαυτού, Αυθόρμητη Αυτο-Ομιλία, Στοχευόμενη Αυτο-Ομιλία, Ατομικά Αθλήματα



RELATIONS OF PERCEIVED PARENTAL INVOLVEMENT WITH PLAYER'S STATUS IN YOUTH BASKETBALL

G. Politis¹, B. Milavic²

¹Lithuanian Sports University, Lithuania

²University of Split, Faculty of Kinesiology, Split, Croatia

Email: giorqspolitis95@gmail.com

Sport participation is an important factor in exercise adherence and children's lives in long exercise. On the other hand, parents have become more involved in their child's sports activities, which has implications on the parent-child relationship and the complex socialization process that a child goes through. The purpose of the present study was to determine relations of perceived parental involvement and player's status of youth male basketball players. Seventy-eight young male Greek basketball players from 6 different youth teams were voluntarily participated in this study ($n=78$), aged 16.46 ± 0.98 yrs, body weight 75.93 ± 10.81 kg, height 187.49 ± 8.98 cm, BMI 21.51 ± 1.91 kg/m². Perceived parental involvement variables were measured by the PISQ questionnaire, made by Lee and MacLean (1997), translated on Greek language by Lazopoulou (2006), using all 33 questions adapted for basketball. Four scales were used: directive behaviours scale (8 questions), praise & understanding scale (6 questions), active involvement scale (7 questions), and pressure behaviours scale (7 questions). All scales have shown satisfying metric characteristics, all had good homogeneity, reliability ranged from 0.70 to 0.87, sensitivity of the scales were good (according to the skewness and kurtosis indices, and to the Kolmogorov-Smirnov test). Player's status of youth male basketball players was determined by using two questions: first, determining of player's playing position (point guard, shooting guard, forward, power forward, and center); second, determining of player's starting status (member of the starters in the starting team line-up or member of the substitutes). The data analysis revealed that perceived parental involvement in basketball were: low for directive and pressure behaviours scales (both were 2.47), and moderate for praise & understanding and active involvement scales (3.74, and 3.42, respectively). To continue, there were not significant differences between groups with different player's status on the expression of the perceived parental involvement in basketball. Players with different playing positions in the team do not perceive involvement of their parents on different ways. As well, players with the starter's status in the team do not perceive involvement of their parents on different way compared to the substitute's players group.

Λέξεις - Κλειδιά: *Basketball Players, Directive Behaviours, Parental Involvement In Sport, PISQ, Pressure*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΜΙΚΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Μπανταδάκης Ά., Αγγελούσης Ν., Γιαννακού Ε.

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

THE EFFECT OF A MIXED WATER AND RESISTANCE EXERCISE PROGRAMME ON IMPROVING MUSCLE STRENGTH AND FUNCTIONALITY IN MULTIPLE SCLEROSIS: A CASE STUDY

A. Bantadakis, N. Aggelousis, E. Giannakou

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

Email: angempan@phyed.duth.gr

Η πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) είναι μια αυτοάνοση νόσος που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας διάφορα συμπτώματα όπως απώλεια μυϊκής ισχύος και περιορισμένη λειτουργικότητα. Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι να μελετήσει την επίδραση της προπόνησης δύναμης που συνδυάζει άσκηση στο νερό και με αντιστάσεις στη βελτίωση της μυϊκής ισχύος και της λειτουργικότητας ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση. Στη μελέτη συμμετείχε ένας ασθενής με πολλαπλή σκλήρυνση ηλικίας 49 ετών, ύψους 1,74μ και βάρους 75 κιλών ο οποίος νοσηλευόταν σε κλινική αποκατάστασης. Η συνολική του λειτουργικότητα αξιολογήθηκε με την κλίμακα κατάστασης αναπηρίας (EDSS) και η μυϊκή απόδοση με τέσσερα διαφορετικά τεστ: α) ανορθώσεις από καθιστή θέση σε καρέκλα για 30 δευτερόλεπτα, β) επιτόπια βάρδια για 2 λεπτά με ανύψωση γονάτων σε ύψος 75cm, γ) κάμψεις αγκώνα από καθιστή θέση με αλτήρα 3kg για 30 δευτερόλεπτα σε κάθε χέρι, και δ) πιέσεις ποδιών μέχρι κοπώσεως σε οριζόντια πρέσα ποδιών με αντίσταση 24kg. Ακολούθησε ένα μεικτό πρόγραμμα συνδυαστικής άσκησης σε πισίνα και με αντιστάσεις σε γυμναστήριο. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 2 μήνες, με τρεις συνεδρίες την εβδομάδα, διάρκειας 40 λεπτών ανά συνεδρία. Το πρόγραμμα άσκησης περιλάμβανε ασκήσεις κινητικότητας και ενδυνάμωσης άνω και κάτω άκρων με έμφαση κυρίως στην ενδυνάμωση των κάτω άκρων, ενώ χρησιμοποιήθηκαν και ασκήσεις για βελτίωση της ισορροπίας και της ευλυγισίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση στη μυϊκή απόδοση και στη λειτουργικότητα του εξεταζόμενου, με παράλληλη βελτίωση της διάθεσης και της συμμετοχικότητας στην άσκηση. Συμπερασματικά, η ένταξη πρωτοκόλλων συνδυαστικής ενδυνάμωσης με χρήση πισίνας και αντιστάσεων σε άτομα με πολλαπλή σκλήρυνση φαίνεται να έχει σημαντική θετική επίδραση στη διαχείριση της πολλαπλής σκλήρυνσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που πάσχουν από αυτήν.

Λέξεις - Κλειδιά: Πολλαπλή Σκλήρυνση, Προπόνηση Δύναμης, Άσκηση Στο Νερό



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΗ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Μπάγκας Δ., Γιοφτσίδου Α.

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

REHABILITATION PROGRAMME AFTER PARTIAL MENISCECTOMY IN AN AMATEUR SOCCER PLAYER

D. Bagkas, A. Gioftsidou

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

Email: mitsos34567@hotmail.com

Οι τραυματισμοί του μηνίσκου είναι συνηθισμένοι σε νεαρά σωματικά δραστήρια άτομα, ιδίως σε εκείνα που ασχολούνται με αθλήματα επαφής που περιλαμβάνουν συχνές αλλαγές κατεύθυνσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο περιπτωσιολογικός σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος αποκατάστασης σε αθλητή ερασιτεχνικού επιπέδου, που υπέστη οξεία κάκωση έσω μηνίσκου. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσε ένας φοιτητής 20 ετών, ύψους 1,75 και 72 κιλών που υπέστη ρήξη μηνίσκου κατά τη διάρκεια αγώνα ποδοσφαίρου. Το πρόγραμμα λειτουργικής αποκατάστασης που εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε, ξεκίνησε τον 2ο μήνα μετά την χειρουργική επέμβαση η οποία ήταν μερική μηνισκεκτομή 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 ιδιοδεκτικότητα, η βελτίωση της σταθερότητας και η λειτουργική επανένταξη στο ποδόσφαιρο. Το πρόγραμμα περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης ανοικτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας με προοδευτική επιβάρυνση σύγκεντρης και έκκεντρης μυϊκής ενεργοποίησης, ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας σε ασταθείς επιφάνειες σανίδες ισορροπίας, στρώματα, bosu, εφαρμόστηκαν πλειομετρικές ασκήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις και στο τελευταίο στάδιο πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις λειτουργικής επανένταξης σε γήπεδο ποδοσφαίρου. Τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν θετικά, καθώς ο αθλητής διατήρησε το πλήρες εύρος κίνησης, παρουσίασε καλή σταθερότητα της άρθρωσης και απουσία οιδήματος και πόνου. Για την αξιολόγηση του τραυματία χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονική πλατφόρμα MFT Bodyteamwork με δίσκο ισορροπίας Togu Challenge, μετρήθηκε η δύναμη των τετρακέφαλων, καθώς χρησιμοποιήθηκαν και λειτουργικά τεστ αλμάτων. Συμπερασματικά, το παρεμβατικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό καθώς μείωσε τις μυϊκές ανισορροπίες και τα λειτουργικά ελλείμματα.

Λέξεις - Κλειδιά: Αποκατάσταση Ρήξη Μηνίσκου, Επιστροφή Στο Άθλημα



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗΣ ΣΤΟΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Στεφανοπούλου Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.

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

THE EFFECT OF AN INTERVENTION BASED ON THE COMBINATION OF DIFFERENT TYPES OF EXERCISE IN PATIENT WITH RHEUMATOID ARTHRITIS. CASE STUDY

A. Stefanopoulou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka

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

Email: antigonistef@gmail.com

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ) είναι μια χρόνια συστηματική φλεγμονώδης νόσος που προσβάλλει τόσο μικρές όσο και μεγάλες αρθρώσεις. Μπορεί να προκαλέσει παραμορφώσεις, λειτουργική αναπηρία και να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής του ατόμου. Σχεδόν το 1-3% των ασθενών με ΡΑ χάνουν τη δουλειά τους. Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στην άσκηση ως συμπλήρωμα της φαρμακευτικής θεραπείας για ενήλικες με ΡΑ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση μιας παρέμβασης άσκησης διάρκειας 10 εβδομάδων για ασθενή με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Η έρευνα αφορά μελέτη περίπτωσης γυναίκας 37 ετών με ΔΜΣ 20,2 kg/m², σωματική μάζα 57kg, ύψος 1,68m και διαγνωσμένη ρευματοειδή αρθρίτιδα εδώ και 7 έτη. Βασική ιδέα της μελέτης ήταν ο σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης σύμφωνα με τις ανάγκες, τις καθημερινές υποχρεώσεις και την επιθυμία της ασθενούς παρακάμπτοντας τα καθημερινά εμπόδια που δυσχεραίνουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης. Η παρέμβαση διήρκεσε 10 εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα εκτελούνταν τέσσερις συνεδρίες άσκησης. Η κάθε συνεδρία αφορούσε και ένα διαφορετικό είδος άσκησης. Τα είδη που επιλέχθηκαν για τη μελέτη ήταν 1) άσκηση με αντιστάσεις, 2) δια-δραστική γιόγκα με τη χρήση της κονσόλας Nintendo switch, 3) άσκηση στο νερό και 4) αερόβια άσκηση με βάση το περπάτημα. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις πριν από την έναρξη και αμέσως μετά τη λήξη της παρέμβασης στις οποίες, μετρήθηκαν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά της ασθενούς και συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια HAQ (Health Assessment Questionnaire) και SF-36 (36-Item Short Form Survey Instrument) για την αξιολόγηση του επιπέδου αναπηρίας και της ποιότητας ζωής της ασθενούς. Για τη μέτρηση της λειτουργικής ικανότητας διενεργήθηκαν τα τεστ Sit and Reach, TUG (Timed Up and Go) και STS (Sit To Stand). Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν βελτίωση στα τεστ Sit and Reach, TUG και STS. Βελτίωση παρατηρήθηκε επίσης στη βαθμολογία του ερωτηματολογίου HAQ, σε έναν από τους τομείς του ερωτηματολογίου SF-36, ο οποίος σχετίζεται με τη λειτουργική ικανότητα και στη διάρκεια της πρωινής δυσκαμψίας. Επίσης παρατηρήθηκε μείωση στη σωματική μάζα, το ΔΜΣ και την υποκειμενική αντίληψη κόπωσης της ασθενούς. Συμπερασματικά μία παρέμβαση άσκησης δέκα εβδομάδων προκάλεσε βελτίωση στη λειτουργική ικανότητα της ασθενούς και κρίθηκε εφικτή, χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες.

Λέξεις - Κλειδιά: Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Άσκηση, Ποιότητα Ζωής, Θεραπεία



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΠΟΝΟ

Μουστρή Χ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Πάφης Γ.

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

REHABILITATION PROGRAMME IN A PATIENT WITH CERVICAL PAIN

C. Moustri, P. Malliou, A. Beneka, G. Pafis

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

Email: lina-mstr@hotmail.com

Περίληψη Ο αυχενικός πόνος είναι πολύ συχνός και δημιουργεί πολλά προβλήματα και δυσλειτουργίες στον ασθενή. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται το πρόγραμμα αποκατάστασης που ακολουθήθηκε προκειμένου να μειωθεί όσο το δυνατόν ο πόνος στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και να γίνει η ασθενής πιο λειτουργική. Πρόκειται για μια γυναίκα 42 ετών με χρόνια πρόβλημα στην αυχενική περιοχή. Προσήλθε στο φυσιοθεραπευτήριο έχοντας απεικονιστικές εξετάσεις οι οποίες έδειχναν ευθειασμό της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, ήπια κυκλοτερή διαπλάτυνση του δίσκου A3-A4 με πίεση επί του μηνιγγικού σάκου, πιεστικά φαινόμενα επί της δεξιάς A6 νωτιαίας ρίζας στο επίπεδο του μεσοσπονδυλίου τμήματος και οπίσθια κεντρική προβολή του δίσκου A6-A7 με πιεστικό εντύπωμα. Ακολουθήθηκαν τα εξής βήματα: Βήμα πρώτο: Λήψη ιστορικού. Έλεγχος των απεικονιστικών εξετάσεων και συλλογή πληροφοριών σχετικά με το πρόβλημα π.χ. πόνος, ακαμψία, συνοδά συμπτώματα. Βήμα δεύτερο: Διαγνωστικά τεστ και μετρήσεις: Κλίμακα VAS για την αξιολόγηση του πόνου σε κλίμακα 0-10. Τεστ ROM, για τη μέτρηση του εύρους κίνησης, τεστ μυϊκής δύναμης, παθητικές δοκιμές, λειτουργικότητα, Neck disability index (NDI). Βήμα τρίτο: Σχεδιασμός και υλοποίηση του προγράμματος αποκατάστασης: Ασκήσεις κινητικότητας, όπως κάμψη εμπρός, πλάι, πίσω, ασκήσεις δύναμης όπως αντίσταση με τα χέρια, σταθερότητας, όπως σταθεροποίηση του κεφαλιού σε μια θέση και ισομετρικές ασκήσεις, ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας για ενίσχυση των μυών της περιοχής του αυχένα, διατάσεις για βελτίωση ευλυγισίας. Παράλληλα, δόθηκαν οδηγίες σχετικές με την καθημερινότητα όπως σωστή στάση σώματος, χρήση κατάλληλου μαξιλαριού, τακτικά διαλείμματα από καθιστική εργασία αποφυγή άρσης βαρών και απότομων κινήσεων. Βήμα τέταρτο: Αξιολόγηση του προγράμματος: Επανάληψη των προαναφερθέντων τεστ στα οποία καταγράφηκε βελτίωση. Πιο συγκεκριμένα, υπήρξε βελτίωση του εύρους κίνησης, μείωση του πόνου, αύξηση της δύναμης, της ισορροπίας της κινητικότητας και της λειτουργικότητας.

Λέξεις - Κλειδιά: Αυχενικό, Πόνος, Αποκατάσταση.



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ Ο1, Ο5 ΚΑΙ ΠΕΝΤΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ ΠΛΕΥΡΩΝ ΤΟΥ ΘΩΡΑΚΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Τσιλογιάννη Η.¹, Γιοφτσίδου Α.¹, Δεληγιώργης Σ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Fit House Pool and Gym Veria, Greece

REHABILITATION OF PATIENTS AFTER LUMBAR SPINE FRACTURES O1, O5 AND FIVE THORACIC RIB FRACTURES. CASE STUDY

I. Tsilogianni¹, A. Gioftsidou¹, S. Deligiorgis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Fit House Pool and Gym Veria, Greece

Email: iliatsil1@phyed.duth.gr

Τα κατάγματα σπονδύλου οσφυϊκής μοίρας, οφείλονται συνήθως σε τροχαία ατυχήματα ή σε πτώσεις από ύψος. Η άμεση χειρουργική επέμβαση είναι αποτελεσματική στη μείωση της θνησιμότητας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος παρέμβασης σε ασθενή μετά από κάταγμα οσφυϊκής μοίρας Ο1 και Ο5 και πέντε καταγμάτων πλευρών του θώρακα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας άνδρας 57 ετών που έπεσε από τη σκεπή ύψους περίπου 6 μέτρα. Για τη συλλογή των δεδομένων και πληροφοριών χρησιμοποιήθηκε ημι-δομημένη συνέντευξη με ένα ημι-δομημένο οδηγό συνέντευξης, με τον ασθενή αφού εξασφαλίστηκε αρχικά τη συναίνεσή του. Το πρόγραμμα παρέμβασης έγινε για τρεις μήνες από τον 29ο μήνα μετά την επέμβαση της σπονδυλοδεσίας. Η παρέμβαση περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης του πυρήνα και των μυών του κάτω μέρους του σώματος, ασκήσεις ισορροπίας, κινητικότητας, δύναμης και αντοχής μέσα στο νερό και έξω στη στεριά. Η αξιολόγηση της σωματικής λειτουργικότητας, της δύναμης των μυών και της ισορροπίας έγιναν πριν και μετά την παρέμβαση. Η αξιολόγηση της σωματικής λειτουργικότητας έγινε με μετρήσεις μέσω σωματικών δοκιμασιών όπως μέτρηση της ευλυγισίας της Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ), μέτρηση του εύρους κίνησης της ΣΣ κατά την κάμψη και δοκιμασία βαδίσματος. Η αξιολόγηση δύναμης μυών έγινε μέσω λειτουργικών δοκιμασιών κλίμακας της Οξφόρδης και η αξιολόγηση της ισορροπίας μέσω της κλίμακας Berg (Balance Berg Scale). Τα αποτελέσματα ήταν θετικά, τόσο στη σωματική λειτουργικότητα όσο και στην ισορροπία του. Συμπερασματικά ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα παρέμβασης σε ασθενή με κατάγματα σπονδύλου οσφυϊκής μοίρας Ο1 και Ο5 και πέντε καταγμάτων πλευρών του θώρακα μπορεί να επιφέρει τα βέλτιστα αποτελέσματα στη ποιότητα της ζωής του.

Λέξεις - Κλειδιά: Κάταγμα Οσφυϊκής Μοίρας, Σπονδυλοδεσία, Αποκατάσταση



ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ PILATES REFORMER ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΥΦΩΣΗ

Οντουτόλα Μ., Μάλλιου Π.

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

EFFECTS OF PILATES REFORMER ON FUNCTIONAL KYPHOSIS

M. Odutola, P. Malliou

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

Email: melionto1@phyed.duth.gr

Η εν λόγω πρακτική εργασία, πραγματοποιήθηκε σε γυμναστήριο σε κλινικό πληθυσμό με μυοσκελετικά προβλήματα και επιδιώκει να διερευνήσει τον ρόλο του Pilates Reformer στην αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως την επίτευξη της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης (μείωση των λειτουργικών παρεκκλίσεων). Η συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης επικεντρώθηκε σε άτομο (ηλικία: 55 ετών, ύψος: 1,65m και βάρος: 65kg) που έπασχε από λειτουργική κύφωση, μια κατάσταση που αποτελεί πηγή πόνου, δυσκαμψίας και δυσφορίας. Το Pilates Reformer επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μυών του σώματος, τη βελτίωση της στάσης και την αύξηση της ευελιξίας με τη βοήθεια ενός ειδικού κρεβατιού που ονομάζεται Reformer. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, η ασκούμενος πάσχει από λειτουργική κύφωση λόγω της κακής στάσης σώματος που οφείλεται στη πολύωρη καθιστή θέση εξαιτίας της εργασίας (δασκάλα). Το πρόγραμμα άσκησης, διάρκειας τριών μηνών (2 φορές την εβδομάδα/1 ώρα ανά συνεδρία), επικεντρώθηκε στην ενεργοποίηση και ενδυνάμωση των μυών του κορμού, της πλάτης, των γλουτών και τη βελτίωση της ευελιξίας, προάγοντας την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, έχοντας ως αποτέλεσμα τη μείωση της λειτουργικής κύφωσης αλλά και γενικά τη διόρθωση ανωμαλιών στην σπονδυλική στήλη. Η αξιολόγηση που χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος άσκησης ήταν η οπτική και η αισθητηριακή. Στην οπτική παρατηρούμε αν έχει βελτιωθεί η στάση του σώματος και στην αισθητηριακή ο ασκούμενος μας δίνει ανατροφοδότηση όσων αφορά τον πόνο και την δυσκαμψία που ένιωθε πριν και μετά από τις συνεδρίες. Μέσα από τη μελέτη παρουσιάστηκαν θετικά αποτελέσματα, καθώς αναφέρθηκε μείωση των πόνων στην πλάτη, καλύτερη αίσθηση όσων αφορά την ευκαμψία και βελτίωση στην στάση του σώματός τους. Επιπλέον, παρατηρείται βελτίωση στην ομαλότητα της κίνησης μετά από την εφαρμογή προγραμμάτων Reformer, αλλά και στην εκτέλεση καθημερινών εργασιών. Έτσι, από τα ευρήματα της πρακτικής άσκησης συμπεραίνουμε ότι οι ασκήσεις Pilates Reformer μπορούν να θεωρηθούν αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στη σπονδυλική στήλη και τη βελτίωση της στάσης του σώματος, όπως της λειτουργικής κύφωσης. Άρα, αντιλαμβανόμαστε τη σημαντικότητα της άσκησης και της καθοδήγησης από ειδικούς προπονητές, προκειμένου να επιτευχθεί η βελτίωση στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης αλλά και γενικότερα διαφόρων μυοσκελετικών προβλημάτων.

Λέξεις - Κλειδιά: *Pilates Reformer, Kyphosis, Spine, Exercise*



PREVALENCE OF SUNSCREEN USE AND SUNBURN IN GREEK ATHLETES

E. Sfyri, N. Tertipi, V. Kefala, E. Papageorgiou, E. Rallis

University of West Attica, Department of Biomedical Sciences, Athens

Email: elsfyri@uniwa.gr

Athletes participating in outdoor sports are in high-risk for prolonged sun exposure. Studies have established a connection between outdoor sports activities, low level of sunscreen use and the occurrence of sunburn. This study investigated whether swimmers and beach volleyball athletes adopt appropriate measures to protect their skin from the sun. Sunscreens play a key role in skin protection from solar radiation. The study assesses the frequency of sunscreen use and the incidence of sunburn among athletes. The study was approved by the Ethic Committee of the University of West Attica, the Hellenic Swimming Federation and the Hellenic Volleyball Federation. 1047 swimmers and 785 beach volleyball athletes, were included in this study. An online survey was conducted and athletes or their parents completed a questionnaire regarding, among other cutaneous conditions, their sun protection and exposure habits. The data analysis was estimated with SPSS 26.0. A notable swimmers' number never used sunscreen (n=858), and among those who did (n=137), natural products were predominantly applied. Gender differences revealed a significantly higher sunscreen usage ($p<0.001$) among female swimmers compared to males. In beach volleyball athletes, sunscreen use was notably higher (90%), with 55.6% applying natural sunscreen. Regarding the incidence of sunburn, the occurrence among male and female swimmers was observed to be very low. Among those with sunburn, females and older swimmers ($p<0.001$) have been more prone to sunburn despite the more frequent use of sunscreen and their likelihood of adequately protecting their skin from solar exposure. Additionally, occasional use of sunscreen appears to be significantly associated with the occurrence of sunburn (OR 1.565, CI 1.066-2.298, $p=0.022$). In beach volleyball athletes, sunburn affected a higher percentage of males (49.8%) than females (43.9%) although almost all of them had daily or occasional use of sunscreen ($p<0.005$). Sunscreen utilization is notably insufficient among athletes, reflecting a limited awareness of the potential risks associated with sun exposure, even though they frequently suffer from sunburn. This heightened susceptibility places them at an increased risk of developing skin lesions. Initiating and disseminating awareness campaigns that specifically emphasize the importance of sunscreen use within the outdoor sports community is imperative.

Λέξεις - Κλειδιά: *Sun Protection, Sunburn, Sunscreen, Swimming, Beach Volleyball*



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ KANGOO JUMPS REBOUND BOOTS ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Βενέρη Α., Τσαταλάς Θ., Τσιόκανος Α., Γιάκας Ι., Κρομμύδας Χ., Τσακλής Π.

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

BIOMECHANICAL EVALUATION OF THE LOWER LIMBS USING KANGOO JUMPS REBOUND BOOTS COMPARED TO SPORTS SHOES DURING EXERCISE

A. Veneri, T. Tsatalas, A. Tsiokanos, I. Giakas, C. Krommidas, P. Tsaklis

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

Email: ksveneri@gmail.com

Τα Kangoo Jumps αποτελούν μία πρωτότυπη και δυναμική μέθοδο άσκησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει την εμβιομηχανική των κάτω άκρων κατά τη χρήση του εξοπλισμού Kangoo Jumps Rebound Boots (KJRB) και των συνηθισμένων αθλητικών υποδημάτων. Χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο κινηματικής ανάλυσης Plug-in Gait και το πειραματικό πρωτόκολλο εκτελέστηκε σε δύο μέρη, με τυχαία σειρά, είτε με συνηθισμένα αθλητικά υποδήματα είτε με τα KJRB. Η καταγραφή της κίνησης έγινε με οπτικο-ηλεκτρονικό σύστημα δέκα καμερών (Vicon T-series) στα 200Hz, ενώ των δυνάμεων αντίδρασης του εδάφους χρησιμοποιώντας δύο δυναμοδόπεδα (Bertec 4060-10) (ένα για κάθε πόδι) στα 1000Hz. Μελετήθηκαν στη φάση προσγείωσης οι παράμετροι της μέγιστης γωνίας κάμψης του γόνατος (PKFA) και της μέγιστης κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης του εδάφους (PVGRF) κατά την εκτέλεση δύο ασκήσεων με μέγιστη ένταση, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία: α) Ψηλό Σκίπινγκ (Skipping) και β) Κατακόρυφο Άλμα με αντίθετη προπαρασκευαστική κίνηση (Counter Movement Jump, CMJ). Στη πρώτη άσκηση εκτελέστηκαν 12 (αξιολογήθηκαν οι 4-5 ενδιάμεσες), ενώ στη δεύτερη 5 (αξιολογήθηκαν οι 3 ενδιάμεσες) επαναλήψεις. Η προσγείωση ορίστηκε ως η στιγμή κατά την οποία η VGRF ξεπερνούσε τα 10N. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 υγιείς γυναίκες (26±20 έτη; 165.4±6.1cm; 60.1±8.1kg), με εμπειρία στα Kangoo Jumps και στην εκτέλεση των εξεταζόμενων ασκήσεων. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων εφαρμόστηκαν t-test για εξαρτημένα δείγματα, συγκρίνοντας την εμβιομηχανική του κυρίαρχου κάτω άκρου (μέσος όρος ενδιάμεσων επαναλήψεων) με χρήση KJRB ή αθλητικού υποδήματος ξεχωριστά στις δύο εξεταζόμενες ασκήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων με αθλητικά υποδήματα και των μετρήσεων με KJRB στις μεταβλητές PKFA του Ψηλού Σκίπινγκ ($p<.001$, Cohen's $d=.81$) και PVGRF στο CMJ ($p\leq.001$, Cohen's $d=.72$). Αναλύοντας τους μέσους όρους, φαίνεται ότι στη μέτρηση με KJRB οι συμμετέχουσες είχαν μικρότερη κάμψη του γόνατος στη φάση προσγείωσης του Ψηλού Σκίπινγκ ($21.41\pm7.86^\circ$) και μικρότερη PVGRF κατά την εκτέλεση των CMJ (89.11 ± 14.28 %σωματικού βάρους) σε σύγκριση με τη μέτρηση όπου χρησιμοποιήθηκαν τα συνηθισμένα αθλητικά υποδήματα ($36.48\pm4.36^\circ$ και 102.29 ± 18.75 %σωματικού βάρους, αντίστοιχα). Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μεθόδου άσκησης αναφορικά με την άρθρωση του γόνατος στις ασκήσεις Ψηλό Σκίπινγκ και CMJ αποτελούν μια βάση για περαιτέρω μελέτες στον χώρο της άσκησης με KJRB.

Λέξεις - Κλειδιά: Εμβιομηχανική, Kangoo Jumps, Ανάλυση Κίνησης, Κάτω Άκρα, Ενήλικες Γυναίκες



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τσούμος Ι.¹, Δούκα Σ.², Βασιλάκη Α.³, Αυγερινός Α.⁴, Φιλίππου Φ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

³Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Π.Τ.Δ.Ε.

⁴Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου – Σχολή Επιστημών

THE MANAGEMENT OF TRADITIONAL DANCE IN THE URBAN ENVIRONMENT

I. Tsoumos¹, S. Douka², A. Vasilaki³, A. Avgerinos⁴, F. Filippou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

³University of Ioannina, P.D.P.E.

⁴European University of Cyprus – School of Sciences

Email: tsoumosq@yahoo.gr

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ως πολιτισμικό στοιχείο των παραδοσιακών τοπικών κοινωνιών, αντανakλούσε τις αρχές και την οργάνωσή τους. Το φαινόμενο μετακίνησης των κατοίκων της υπαίθρου προς τις μεγαλουπόλεις, μετά το τέλος τη δεκαετίας του '50, είχε ως επακόλουθο την επιδίωξη μεταφοράς του σε ένα, εκτός του οικείου πλαισίου του, νέο πλέον περιβάλλον. Αποτέλεσμα ήταν να ιδρυθεί πλήθος πολιτιστικών συλλόγων, οι οποίοι ανέλαβαν τη διαχείρισή του. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν η διερεύνηση του τρόπου και των αποτελεσμάτων της διαχείρισης του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο σημερινό αστικό περιβάλλον. Για τις ανάγκες της μελέτης ανακτήθηκαν διδακτορικές διατριβές, άρθρα και πρακτικά συνεδρίων από τις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Academia.edu και Google Scholar. Το Λύκειο των Ελληνίδων, που ιδρύθηκε το 1911, εισηγήθηκε την ένταξη της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στα σχολεία, με αποτέλεσμα να αντικατασταθεί η βιωματική μέθοδος εκμάθησής του με συγκεκριμένες εκπαιδευτικές διαδικασίες. Επιπρόσθετα, το 1953 ξεκίνησε η σκηνική του προβολή, με την πραγματοποίηση της πρώτης παράστασης παραδοσιακών χορών από το συγκρότημα της Δόρας Στράτου. Την ίδια δεκαετία ακολούθησε η εμφάνιση πλήθους πολιτιστικών και χορευτικών συλλογών, η πλειονότητα των οποίων, με τη σημερινή τους μορφή, δημιουργήθηκε από το 1974 έως το 1980. Μια περίοδο κατά την οποία οι πολιτιστικοί σύλλογοι εστίασαν στη δημιουργία πλήθους χορευτικών συγκροτημάτων προκειμένου να πλαισιωθούν οι παραστάσεις και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις της εποχής. Επιπλέον, η μεγάλη εισροή μελών που ακολούθησε, οδήγησε στην εμφάνιση των επαγγελματιών δασκάλων χορού προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες της μαζικής διδασκαλίας που δημιουργήθηκαν. Αποτέλεσμα αυτής της διαχείρισης, των ποικίλων παρεμβάσεων που πραγματοποιήθηκαν στον ελληνικό παραδοσιακό χορό και της αντιμετώπισής του ως «προϊόν», ήταν να προκύψει μια νέα δημιουργία με διαφορετική αισθητική θεώρηση. Μια ανασύνθεση από κομμάτια διαφόρων μουσικοχορευτικών δράσεων παλαιότερων εποχών. Συμπερασματικά προκύπτει, από την ανασκόπηση των ερευνών, ότι η διαχείριση του παραδοσιακού χορού είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση ενός νέου χορευτικού μορφώματος οδηγώντας στην ευρεία διάδοσή του. Η διερεύνηση των απόψεων ωστόσο των εν ενεργεία χοροδιδασκάλων των πολιτιστικών συλλόγων, σχετικά με τους σκοπούς της διδασκαλίας και της παραστασιακής προβολής του ελληνικού λαϊκού χορού στο αστικό περιβάλλον, θα μπορούσε να παρέχει σημαντικά επιπλέον στοιχεία συμβάλλοντας στην περαιτέρω μελέτη του.

Λέξεις - Κλειδιά: Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Πολιτιστικοί Σύλλογοι, Αστικό Περιβάλλον, Διαχείριση Παράδοσης



Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΦΛΙΟΥ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Φίλιππίδου Ε.

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

THE POSITION OF THE WOMAN IN THE TRADITIONAL SOCIETY OF SOUFLI, THROUGH THE EXAMPLE OF THE GREEK TRADITIONAL DANCE

E. Filippidou

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

Email: filipele@phed.uoa.gr

Το Σουφλί αποτελεί μία αστική κοινότητα του Έβρου, που δέχτηκε μια τεράστια οικονομική ανάπτυξη κατά τον 19ο αιώνα, λόγω της καλλιέργειας και εμπορίας του μεταξιού. Η εμπορία του μεταξιού ευνόησε την επαφή και την αλληλεπίδραση των Σουφλιωτών με τη Δύση με αποτέλεσμα την κοινωνική και πολιτιστική άνθιση του Σουφλίου και την εξύψωση του μορφωτικού επιπέδου των κατοίκων. Παρ' όλες όμως τις εξελίξεις που συνέβησαν σε όλους σχεδόν τους τομείς της ιδιωτικής και δημόσιας ζωής, μία κοινωνική σχέση παρέμεινε αμετάβλητη, η σχέση ανισότητας ανάμεσα στα δύο φύλα. Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει τον ρόλο και τη θέση της γυναίκας στην παραδοσιακή κοινωνία του Σουφλίου, μέσα από την ανάλυση ενός γυναικείου χορού, του Αραδιαστού. Με τον όρο παραδοσιακή κοινωνία εννοείται η κοινωνία του Σουφλίου, κατά το 19ο και ως τα μέσα του 20ου αιώνα, μέχρι δηλαδή τον εξαστισμό της (τέλη της δεκαετίας του 1960). Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στην εθνογραφική μέθοδο. Συγκεκριμένα τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν μέσω συνεντεύξεων από τους πληροφορητές, μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς και μέσω παλαιών φωτογραφιών. Η ανάλυση των εθνογραφικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε στη βάση της «πυκνής περιγραφής» του Geertz, ενώ η ανάλυση του Αραδιαστού χορού έγινε με τη μορφολογική μέθοδο. Τέλος, η ερμηνεία των δεδομένων βασίστηκε στη θεωρία της κατασκευής της έμφυλης ταυτότητας. Από την ανάλυση των εθνογραφικών δεδομένων διαπιστώθηκαν τα ακόλουθα: α) ο Αραδιαστός χορός λειτουργούσε ως ένα είδος νυφοπάζαρου, β) παρότι ήταν γυναικείος χορός, στην πρώτη θέση του χορού τοποθετούνταν άνδρας, γ) οι άντρες συμμετείχαν στον χορό από τη θέση του κριτή-παρατηρητή, δ) ο Αραδιαστός αποτελούσε έναν ταπεινό χορό στα «τρία» με σταυρωτή λαβή που δεν επέτρεπε τους αυτοσχεδιασμούς. Συμπερασματικά, από την ανάλυση του χορού Αραδιαστού διαπιστώθηκαν οι προκαταλήψεις και οι ανισότητες που βίωνε το γυναικείο φύλο στην παραδοσιακή κοινωνία του Σουφλίου. Μέσα από την ανάλυση του Αραδιαστού χορού αναδείχτηκε η υποτακτική θέση της γυναίκας και η σχέση ισχύος που κατείχε το ανδρικό φύλο, καθώς η γυναίκα αντιμετωπιζόταν ως ένα αντικείμενο προς επιλογή, κρίνονταν η ομορφιά της και η στάση της στον χορό και δεν μπορούσε να χορέψει μόνη της, παρά μόνο υπό την επίβλεψη του ανδρός, ο οποίος έλεγχε την όλη συμπεριφορά της.

Λέξεις - Κλειδιά: Εθνογραφία, Έμφυλες Σχέσεις, Σουφλί, Αραδιαστός Χορός



ΧΟΡΟΣ, ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Σίββας Γ.¹, Δέρρη Β.¹, Βαρσάμης Π.², Κηπουρού Π.¹, Φιλίππου Φ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

DANCE, DOWN SYNDROME AND EXECUTIVE FUNCTIONS

G. Sivas¹, V. Derri¹, P. Varsamis², P. Kipourou¹, F. Filippou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Macedonia, Department of Educational and Social Policy, Thessaloniki, Greece

Email: giorgosivas@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι βασικές εκτελεστικές λειτουργίες κατώτερου επιπέδου των ατόμων με σύνδρομο Down, όπως οι πτυχές της προσοχής και της ταχύτητας επεξεργασίας, και οι εκτελεστικές λειτουργίες υψηλού επιπέδου, όπως ο στρατηγικός σχεδιασμός, η ευελιξία και η δράση της σκέψης, και πως αυτές σχετίζονται με τη συμμετοχή ατόμων με σύνδρομο Down σε προγράμματα χορού. Τα δεδομένα της έρευνας συγκεντρώθηκαν με βιβλιογραφική έρευνα σε βάσεις δεδομένων όπως Microsoft Academic, ResearchGate, Scopus, Google Scholar, PubMed και Plos One, ενώ οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν κατά την αναζήτηση ήταν «σύνδρομο Down», «χορός», «εκτελεστικές λειτουργίες», «αναπηρία», «κίνηση», «παραδοσιακός χορός», αλλά και συνδυασμός των παραπάνω όρων. Από την έρευνα προέκυψαν 187 εργασίες οι οποίες σχετίζονται με το υπό διερεύνηση θέμα. Από αυτές, οι 151 αποκλείστηκαν από τη συνέχεια της μελέτης καθώς 84 είχαν πραγματοποιηθεί παλαιότερα από 10 έτη, 52 αποτελούσαν ήδη ανασκοπικές μελέτες ενώ 15 δεν περιλάμβαναν κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα. Από την αποδελτίωση και την κατηγοριοποίηση των 36 ερευνών προκύπτουν τα: α) τα άτομα με σύνδρομο Down, κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους σε προγράμματα χορού, καταδεικνύουν ελλείμματα στην προσοχή, την αντιληπτική ταχύτητα, τον χρόνο αντίδρασης και τον κινητικό τους έλεγχο συγκριτικά με άτομα τυπικής ανάπτυξης (ίδιας ηλικιακής ομάδας, β) παρατηρούνται αδυναμίες στην ταυτόχρονη και διαδοχική επεξεργασία και οργάνωση των κινητικών ανταποκρίσεων αλλά και στην ευελιξία και τη δράση της σκέψης των ατόμων με σύνδρομο Down και γ) τα άτομα με σύνδρομο Down κατά την παιδική ηλικία δείχνουν να διατηρούν, σε αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο, ορισμένες πτυχές και δεξιότητες των εκτελεστικών τους λειτουργιών. Ωστόσο, καθώς η ηλικία αυξάνεται, καταδεικνύεται μία έντονη έκπτωση αυτών των λειτουργιών. Τα αποτελέσματα στο σύνολό τους δείχνουν ότι η συμμετοχή ατόμων με σύνδρομο Down σε προγράμματα χορού όλων των ειδών, παρουσιάζει μία θετική επίδραση στις εκτελεστικές λειτουργίες των ατόμων με σύνδρομο Down.

Λέξεις - Κλειδιά: Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Πολιτιστικοί Σύλλογοι, Αστικό Περιβάλλον, Διαχείριση Παράδοσης



ΧΟΡΟΣ, ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ – ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Σίββας Γ.¹, Δέρρη Β.¹, Βαρσάμης Π.², Φιλίππου Φ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

DANCE, DOWN SYNDROME AND MENTAL-COGNITIVE CHARACTERISTICS

G. Sivas¹, V. Derri¹, P. Varsamis², F. Filippou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Macedonia, Department of Educational and Social Policy, Thessaloniki, Greece

Email: giorgosivas@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν τα ψυχικά χαρακτηριστικά των ατόμων με σύνδρομο Down, όπως είναι το επίπεδο άγχους, τα ποσοστά κατάθλιψης και η συχνότητα εμφάνισης ανησυχίας και πως αυτά σχετίζονται με τη συμμετοχή των ατόμων αυτών, σε προγράμματα χορού. Ακόμη, μελετήθηκε το κατά πόσο η επίδραση των παραπάνω ψυχολογικών παραγόντων, που προκύπτει μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα χορού, σχετίζεται με τα γνωστικά χαρακτηριστικά των ατόμων με σύνδρομο Down. Τα δεδομένα της έρευνας συγκεντρώθηκαν με βιβλιογραφική έρευνα σε βάσεις δεδομένων όπως Google Scholar, Microsoft Academic, Scopus, ResearchGate, PubMed και Plos One, ενώ οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν κατά την αναζήτηση ήταν «σύνδρομο Down», «χορός», «ψυχικά χαρακτηριστικά», «γνωστικά χαρακτηριστικά», «κίνηση», «αναπηρία», αλλά και συνδυασμός των παραπάνω όρων στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Από την έρευνα προέκυψαν 221 εργασίες οι οποίες σχετίζονται με το υπό διερεύνηση θέμα. Από αυτές, οι 176 αποκλείστηκαν από τη συνέχεια της μελέτης καθώς 98 είναι παλαιότερες της δεκαετίας, 67 αποτελούσαν ήδη ανασκοπικές μελέτες ενώ 11 δεν περιλάμβαναν κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα. Από την αποδελτίωση και την κατηγοριοποίηση των 45 ερευνών προκύπτουν τα: α) η πλειοψηφία των ατόμων με σύνδρομο Down, με την αύξηση της ηλικίας, παρουσιάζει αυξανόμενα ποσοστά κατάθλιψης και ποικίλα ψυχιατρικά προβλήματα όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα, ψυχαναγκαστικές διαταραχές και συμπεριφορές αυτοτραυματισμού, β) η εμφάνιση και η σοβαρότητα αυτών των ψυχολογικών προβλημάτων, στην ενήλικη ζωή των ατόμων με σύνδρομο Down, συσχετίζεται με αρχικά στάδια άνοιας και κατ' επέκταση γνωστικής εξασθένησης, γ) η κατάθλιψη είναι επίσης ένα πρόδρομο χαρακτηριστικό της άνοιας σε άτομα με σύνδρομο Down, και οι σοβαρές αλλαγές στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά τους είναι πρώιμοι δείκτες γνωστικής έκπτωσης και μαθησιακής αδυναμίας και δ) εφόσον παρατηρούνται υψηλότερα ποσοστά καταθλιπτικής διάθεσης, ανησυχίας, υπερκινητικότητας, διαταραχών ύπνου και υπερβολικής αδυναμίας συνεργασίας, απαιτείται πιο εντατική υποστήριξη, καθώς η γνωστική επιδείνωση και οι συννοσηρές, σε αυτή, αντιληπτικές ικανότητες, μειώνονται αισθητά. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών, φαίνεται πως η υποστήριξη αυτή επέρχεται μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα χορού, καθώς επιτυγχάνεται η μείωση των ψυχικών διαταραχών, η διατήρηση θετικών συμπεριφορικών χαρακτηριστικών και η βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών, των ατόμων με σύνδρομο Down.

Λέξεις - Κλειδιά: Χορός, Σύνδρομο Down, Ψυχικά Χαρακτηριστικά, Αναπηρία



ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Τσακαλίδου Π., Πίτση Α., Ρόκκα Σ., Φιλίππου Φ.

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

EXPERIMENTAL ART AND EXPERIMENTAL DANCE THEATRE : A FIRST APPROACH

P. Tsakalidou, A. Pitsi, S. Rokka, F. Filippou

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

Email: pelatsak@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να γίνει μια πρώτη προσέγγιση των όρων «πειραματική τέχνη» και «πειραματικός χορός» με στόχο τη διασαφήνισή τους. Ο λόγος που κρίθηκε απαραίτητη η προσέγγιση αυτή είναι ότι παρατηρείται μία άγνοια για το περιεχόμενο των παραπάνω όρων και σύγχυση με άλλους παρεμφερείς όρους όπως της Avant Garde τέχνης. Τελικός στόχος, η συγκέντρωση υλικού που θα συμβάλλει στην παραγωγή σεναρίου για την πραγματοποίηση performance πειραματικού χοροθεάτρου. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βιβλιογραφική ανασκόπηση σε βάσεις όπως Scopus, Google Scholar, Academia.edu αλλά και σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες και σε έντυπη βιβλιογραφία. Από την αποδεκτικότητα 28 έργων, την αξιολόγηση και «θεματική ανάλυση» αυτών προκύπτουν τα: α) ακριβής ορισμός της έννοιας «πειραματική τέχνη» είναι δύσκολο να υπάρξει λόγω της ίδιας της πειραματικής φύσης της, β) η πειραματική τέχνη αποτελεί πεδίο εφαρμογής τεχνών, όπου ο βασικός του πυλώνας είναι η εξερεύνηση νέων ιδεών και νέων τεχνολογιών, γ) η πειραματική τέχνη έχει ρίζες στην έννοια του πειραματισμού του καλλιτέχνη, τα μέσα που χρησιμοποιεί, για να υλοποιήσει την ιδέα του, τον χώρο και τους κανόνες που καλείται να ακολουθήσει, δ) φαινομενική είναι ομοιότητα της πειραματικής τέχνης με την Avant Garde. Η Avant Garde αποσκοπεί στη ριζοσπαστική/προκλητική καλλιτεχνική δημιουργία χρησιμοποιώντας, όμως, σταθερές, παραδοσιακές φόρμες και τεχνικές για την υλοποίησή της ενώ η πειραματική τέχνη αναζητά και στοχεύει να επεκτείνει τα όρια της καλλιτεχνικής έκφρασης τόσο σε υλικό όσο και σε τεχνικό επίπεδο. Η πρόκληση και η καινοτομία δεν αποτελούν αυτοσκοπό της πειραματικής τέχνης αλλά η ίδια η διαδικασία και η επέκταση της καλλιτεχνικής έκφρασης, άσχετα με το τελικό αποτέλεσμα, ε) ο πειραματικός χορός έχει την ιδιότητα της αποδόμησης διαφορετικών ειδών χορού και εν της ανασύνθεσης αυτών μέσα σε ένα κλίμα πειραματισμού και εξερεύνησης, στ) πειραματική είναι η κάθε παράσταση που εμπεριέχει το σφάλμα ως κομμάτι της παράστασης όπως μπορεί να είναι η έλλειψη καθαρού τέλους. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι δεν μπορεί να υπάρξει ακριβής πορεία για τη δημιουργία παράστασης πειραματικού χοροθεάτρου αφού αυτή εξαρτάται από το περιβάλλον επιτέλεσης του και τον ίδιο τον επιτελεστή.

Λέξεις - Κλειδιά: Avant Garde Τέχνη, Θεατρική Σκηνή, Πειραματική Μουσική



ΟΙ ΜΟΥΣΙΚΟΙ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

Λάκκας Α.¹, Πίτση Α.¹, Γουλιμάρης Δ.¹, Σδούκος Π.², Κελεπούρης Α.³, Φιλίππου Φ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Τεχνών Ήχου και Εικόνας, Κέρκυρα

³Γυμνάσιο Μακροχωρίου

THE MUSICIANS AS FACTORS OF THE MUSIC AND DANCE TRADITION OF THE REGION OF KONITSA

A. Lakkas¹, A. Pitsi¹, D. Goulimaris¹, P. Sdoukos², A. Kelepouris³, F. Filippou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Ionian University, Audio and Visual Arts, Kerkyra

³High school of Makrochori

Email: alejandro.lak21@gmail.com

Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να διερευνήσει τους μουσικούς ως παράγοντες διαμόρφωσης της μουσικοχορευτικής παράδοσης της Κόνιτσας, μιας περιοχής ανάμεσα στα Γιάννενα, την Αλβανία και το Βόιο. Η ανθρωπολογική μέθοδος αποτέλεσε τη μέθοδο που αξιοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας. Η ανθρωπολογική μέθοδος συνίσταται από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, την επιτόπια έρευνα και τη συμμετοχική παρατήρηση ενώ η ανάλυση των εθνογραφικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της «πυκνής περιγραφής», η οποία εμπεριέχει και την ανάλυση καθώς και την ερμηνεία των δεδομένων. Για τις ανάγκες της έρευνας πραγματοποιήθηκαν 20 συνεντεύξεις με άτομα διαφορετικών ηλικιών και ρόλων όπως μουσικοί, τραγουδιστές, χορευτές και δασκάλους χορού. Η μέθοδος, δε, με την οποία επιλέχθηκαν ήταν αυτή της στοχευμένης επιλογής. Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, την αποδελτίωση των συνεντεύξεων και των σημειώσεων από τη συμμετοχική παρατήρηση διαπιστώνονται τα: α) η μουσικοχορευτική ταυτότητα της περιοχής δέχεται και ενσωματώνει επιρροές από τις μουσικοχορευτικές παραδόσεις των περιοχών με τις οποίες γειτνιάζει, β) στην παραδοσιακή κοινωνία της περιοχής, ο χορός συνοδευόταν είτε με τραγούδι, είτε με μουσική που παιζόταν από διάφορα μουσικά όργανα, είτε και από τα δύο μαζί συγχρόνως. Τα διάφορα τραγούδια που συνόδευαν τόσο τους δημόσιους χορούς εκτελούνταν ή από τους ίδιους τους οργανοπαίχτες και αυτό γιατί παλιότερα δεν υπήρχαν επαγγελματίες τραγουδιστές ή από τους χορευτές που τραγουδούσαν, είτε όλοι μαζί χορωδιακά είτε αντιφωνικά, γ) η κομπανία λαμβάνει την οριστική της σύνθεση στα τέλη του 19ου και συντίθεται από το κλαρίνο, το βιολί, το λαούτο και το ντέφι ενώ προς τα τέλη της δεκαετίας του '50 προστίθεται το ακορντεόν και το 2ο κλαρίνο, δ) οι γυναίκες, οι οργανοπαίχτες και οι ξενιτεμένοι θεωρούνται οι κατεχόντες διαμορφωτές της μουσικοχορευτικής παράδοσης της περιοχής, ε) Για τους μουσικούς, το γλέντι είναι μια πολυδιάστατη συνεύρεση κατά την οποία παράγονται διαδικασίες κατασκευής ταυτότητας, που σήμερα έχουν διαταραχθεί εξαιτίας της χρήσης των μικροφωνικών εγκαταστάσεων με τους μουσικούς να απομονώνονται σε μία άκρη της πλατείας ή σε κάποια εξέδρα μακριά από τους χορευτές. Από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας συμπεραίνεται ότι η μουσικοχορευτική παράδοση της Κόνιτσας χαρακτηρίζεται από τις εσωτερικές κατά χωριό διαφοροποιήσεις, στο πλαίσιο πάντοτε ενός κοινού ήθους και ύφους.

Λέξεις - Κλειδιά: Κόνιτσα, Μαστοροχώρια, Παράδοση, Κομπανία, Μουσικά Όργανα, Χορός, Τραγούδι



ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Τριανταφύλλου Β., Γουλιμάρης Δ., Κώστα Γ., Υφαντίδου Γ.

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

DANCE AND CULTURAL TOURISM

V. Triantafyllou, D. Goulimaris, C. Kosta, G. Ifantidou

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

Email: vasitria11@phyed.duth.gr

Ολοένα και περισσότερο παγιώνεται η άποψη ότι ο πολιτισμός λειτουργεί καταλυτικά στην πρόοδο του τουρισμού. Οι οργανισμοί τουρισμού, τα ταξιδιωτικά γραφεία καθώς και πλήθος ερευνητών, εξετάζουν ένα πλήθος παραγόντων που φαίνεται ότι οδηγούν τις προτιμήσεις των επίδοξων τουριστών με αποτέλεσμα κάποιες περιοχές να τίθενται σε υψηλότερη ζήτηση σε σχέση με κάποιες άλλες. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του κατά πόσο οι πολιτιστικές εκδηλώσεις χορού συμβάλλουν στην αύξηση του τουρισμού ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την τουριστική κίνηση στην εκάστοτε περιοχή. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη διερευνά το κατά πόσο ο χορός συμβάλλει στη διαμόρφωση εμπειριών των συμμετεχόντων, εμπειρίες που συνδέονται με την περιοχή διεξαγωγής των πολιτιστικών δρώμενων, με αποτέλεσμα την πρόθεση συμμετοχής σε πολιτιστικές εκδηλώσεις με θέμα το χορό και τον τρόπο που αυτές οι εμπειρίες συμβάλλουν στην πρόθεση εκ νέου επίσκεψης και γνωριμίας νέων τόπων. Τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας διατυπώνονται ως εξής: 1. Κατά πόσο πολιτιστικά δρώμενα και φεστιβάλ χορού αποτελούν πόλο έλξης τουριστών; 2. Κατά πόσο η συμμετοχή ή παρακολούθηση πολιτιστικών δρώμενων και φεστιβάλ χορού διαμορφώνουν την εμπειρία των συμμετεχόντων και των επισκεπτών με αποτέλεσμα την επιθυμία εκ νέου επίσκεψης της συγκεκριμένης περιοχής και μετά το πέρας του πολιτιστικού γεγονότος; Η εργασία πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της δευτερογενούς βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Η αναζήτηση βιβλιογραφίας και συναφών ερευνών πραγματοποιήθηκε σε μηχανές αναζήτησης όπως το Google Scholar, σε βάσεις δεδομένων όπως το Scopus αλλά και στη ψηφιακή πολιτιστική πλατφόρμα της Ευρώπης Europeana Collections. Η αναζήτηση συμπεριέλαβε έρευνες, πρακτικά συνεδρίων, βιβλία, μεταπτυχιακές και διδακτορικές διατριβές που έχουν δημοσιοποιηθεί την τελευταία δεκαετία. Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας υποδεικνύουν μια ευρεία αναγνώριση της ουσιαστικής επιρροής των πολιτιστικών εκδηλώσεων χορού στην ανάπτυξη του τοπικού τουρισμού, καθώς και των συνεπειών που έχει ο τουρισμός στην τοπική κουλτούρα. Από τις σχετικές έρευνες διαπιστώνεται ότι ο πολιτιστικός τουρισμός είναι ένας τομέας που ασκεί ευνοϊκή επίδραση στις περιφερειακές οικονομίες μιας και πλήθος επισκεπτών συνδέουν την επίσκεψή τους σε μια συγκεκριμένη περιοχή με τη συμμετοχή τους σε πολιτιστικές εκδηλώσεις χορού. Συμπερασματικά η σχέση μεταξύ πολιτισμού και τουρισμού αναγνωρίζεται ευρέως για τις τεράστιες δυνατότητες που προσφέρει στην τοπική πολιτιστική και συνολική βιωσιμότητα μιας περιοχής.

Λέξεις - Κλειδιά: Χορός, Τουρισμός, Πολιτιστικός Τουρισμός, Πολιτιστικά Δρώμενα



ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΣΤΟΥΣ ΚΑΜΠΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Πλατιάς Γ., Μπάμπουλης Θ., Μπιτζανάκης Ε., Βεκάκη Ε., Σακελλαρίου Ο., Μινοπούλου Ε., Τερζής Γ.

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

RESISTANCE TRAINING INDUCED MUSCLE HYPERTROPHY IN ELBOW FLEXORS AND EXTENSORS

G. Platias, T. Mpampoulis, E. Bitzanakis, E. Vekaki, O. Sakellariou, E. Minopoulou, G. Terzis

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

Email: giorgosplatias1@gmail.com

Η άσκηση με αντιστάσεις οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας, η οποία όμως διαφέρει σε μέγεθος μεταξύ διαφορετικών ατόμων και μεταξύ διαφορετικών μυών. Οι μυϊκές ίνες τύπου II έχουν υψηλότερη ικανότητα μυϊκής υπερτροφίας συγκριτικά με τις ίνες τύπου I. Έτσι, οι μύες οι οποίοι περιέχουν υψηλότερο ποσοστό ινών τύπου II αυξάνουν περισσότερο τη μάζα τους με την άσκηση με αντιστάσεις. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι άτομα με υψηλότερο ποσοστό ινών τύπου II στον τετρακέφαλο μυ έχουν μεγαλύτερη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας με την άσκηση με αντιστάσεις, κάτι τέτοιο όμως δεν έχει διερευνηθεί στους μύες των άνω άκρων, ειδικά σε γυναίκες. Στις γυναίκες, ο δικέφαλος βραχιόνιος περιέχει περισσότερες μυϊκές ίνες τύπου I, ενώ ο τρικέφαλος βραχιόνιος περισσότερες μυϊκές ίνες τύπου II. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της υπερτροφίας του δικέφαλου και του τρικέφαλου βραχιονίου σε νεαρές γυναίκες με την άσκηση με αντιστάσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 μέτρια γυμνασμένες φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία: $22,3 \pm 4,8$ έτη, μάζα: $60,3 \pm 9,2$ κιλά, άλιπη μάζα: $40,8 \pm 5,7$ κιλά, ανάστημα: $164,0 \pm 6,5$ εκ.). Οι δοκιμαζόμενες υποβλήθηκαν σε προοδευτική προπόνηση με αντιστάσεις για 10 εβδομάδες, 2 φορές ανά εβδομάδα, εκτελώντας εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα από ύπτια κατάκλιση και κάμψεις αγκώνα με αλτήρα με ύπτια λαβή από όρθια στάση, με 5 σειρές των 8 επαναλήψεων με φορτία 80% της μέγιστης δύναμης (1MAE). Αξιολογήθηκαν η 1MAE και η εγκάρσια επιφάνεια του τρικεφάλου και δικεφάλου βραχιονίου μυός (υπερηχοτομογραφία), πριν και μετά από την προπονητική περίοδο. Για τη στατιστική ανάλυση αξιολογήθηκε η μέση τιμή, η τυπική απόκλιση και η ποσοστιαία μεταβολή των εξαρτημένων μεταβλητών (T-test), σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$). Η εγκάρσια επιφάνεια του τρικέφαλου αυξήθηκε περισσότερο από την εγκάρσια επιφάνεια του δικέφαλου βραχιονίου ($35,1 \pm 20,8\%$, έναντι $17,0 \pm 9,9\%$, $p < 0.05$). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η μυϊκή μάζα των εκτεινόντων του αγκώνα αναπτύσσεται περισσότερο από τη μυϊκή μάζα των καμπτήρων του αγκώνα μετά από 10 εβδομάδες προπόνησης με υψηλές αντιστάσεις, σε νεαρές γυναίκες οι οποίες δεν έχουν εκτεθεί στο παρελθόν σε παρόμοιο ερέθισμα. Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι οι εκτείνοντες του αγκώνα περιέχουν υψηλότερο ποσοστό μυϊκών ινών ταχείας συστολής.

Λέξεις - Κλειδιά: Μυϊκή Υπερτροφία, Μέγιστη Δύναμη, Μυϊκές Ίνες, Τρικέφαλος Βραχιόνιος, Δικέφαλος Βραχιόνιος



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΥΨΗΛΑ Ή ΜΕΤΡΙΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ ΤΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ

Μπιτζανάκης Ε., Μπάμπουλης Θ., Βεκάκη Ε., Πλατιάς Γ., Σακελλαρίου Ο., Μινοπούλου Ε., Τερζής Γ.

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

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING WITH HIGH OR MODERATE LOADS ON MUSCLE STRENGTH AND MASS OF THE ELBOW FLEXORS

E. Bitzanakis, T. Mpampoulis, E. Vekaki, G. Platias, O. Sakellariou, E. Minopoulou, G. Terzis

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

Email: eytyhisbitzanakis1.a@gmail.com

Η άσκηση με μέτριες ή υψηλές αντιστάσεις προκαλεί παρόμοια αύξηση της μυϊκής μάζας όταν κάθε σειρά εκτελείται μέχρι τη στιγμιαία εξάντληση. Ωστόσο, τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών προέρχονται κυρίως από την μελέτη σκελετικών μυών των κάτω άκρων ενώ ελάχιστα γνωρίζουμε για την ανταπόκριση των μυών των άνω άκρων στην άσκηση με αντιστάσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της μακροχρόνιας προπόνησης υψηλών ή μέτριων αντιστάσεων στην μυϊκή δύναμη και μυϊκή μάζα των καμπτήρων του αγκώνα σε νεαρές μέτρια γυμνασμένες γυναίκες. Είκοσι δύο φοιτήτριες Φυσικής Αγωγής (ηλικία $21,5 \pm 4,9$ έτη, ανάστημα $164 \pm 6,5$ εκ., μάζα $60,3 \pm 9,2$ kg) υποβλήθηκαν σε 10 εβδομάδες προπόνησης με αντιστάσεις, δύο φορές την εβδομάδα, με τουλάχιστον 72 ώρες ανάπαυσης μεταξύ των προπονήσεων, με προοδευτική αύξηση της αντίστασης. Εκτελέστηκαν οι κάμψεις αγκώνα με αλτήρα από όρθια στάση. Τυχαιοποιημένα, το ένα άκρο εκτελούσε 3 σειρές των 20 επαναλήψεων με φορτίο 50-55% της μέγιστης δύναμης (1MAE), ενώ το άλλο άκρο 4-5 σειρές των 6-8 επαναλήψεων με φορτίο 80-85% της 1MAE. Ο προπονητικός όγκος ήταν ίδιος μεταξύ των δύο άκρων και η αντίσταση αυξανόταν 2,5-5% κάθε εβδομάδα. Πριν και μετά την παρέμβαση αξιολογήθηκε η 1MAE στην κάμψη αγκώνα με αλτήρα και η εγκάρσια επιφάνεια των καμπτήρων του αγκώνα μέσω υπερηχογραφίας. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν με T-test σε επίπεδο σημαντικότητας $P < 0,05$. Η 1MAE αυξήθηκε περισσότερο με την προπόνηση υψηλών αντιστάσεων σε σύγκριση με την προπόνηση μέτριων αντιστάσεων ($25,7 \pm 13,8\%$ έναντι $20,0 \pm 8,5\%$, $P < 0,05$), ενώ η εγκάρσια επιφάνεια των καμπτήρων του αγκώνα αυξήθηκε παρόμοια τόσο με τα υψηλά, όσο και με τα μέτρια φορτία ($17,0 \pm 9,9\%$ έναντι $16,4 \pm 8,8\%$, $P < 0,05$). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η μυϊκή δύναμη των καμπτήρων του αγκώνα αναπτύσσεται περισσότερο όταν χρησιμοποιούνται υψηλά φορτία σε σύγκριση με τη χρήση μέτριων φορτίων, εφόσον η άσκηση γίνεται σχεδόν μέχρι τη στιγμιαία εξάντληση. Αντίθετα, η εγκάρσια επιφάνεια των καμπτήρων του αγκώνα μπορεί να αυξηθεί παρόμοια με χρήση υψηλών και μέτριων αντιστάσεων. Συνεπώς, η μυϊκή μάζα των καμπτήρων του αγκώνα μπορεί να αναπτυχθεί ανεξαρτήτως φορτίου σε μέτρια γυμνασμένες γυναίκες.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπόνηση Αντιστάσεων, Καμπτήρες Αγκώνα, Υψηλές Αντιστάσεις, Μέτριες Αντιστάσεις, Γυναίκες



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗ ΔΕΣΜΗ “FITNESS FOR HEALTH: THE ALPHA-FIT TEST BATTERY FOR ADULTS” ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Πετρίδης Τ., Καρακύριου Σ., Σπάσης Α., Δούδα Ε.

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

STRENGTH ASSESSMENT IN YOUNG PEOPLE WITH THE “FITNESS FOR HEALTH: THE ALPHA-FIT TEST BATTERY FOR ADULTS”

T. Petridis, S. Karakyrriou, A. Spassis, H. Douda

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

Email: petriantaf@gmail.com

Το ALPHA-FIT Test Battery αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς δέσμες δοκιμασιών για τον έλεγχο παραμέτρων υγείας και αθλητικής απόδοσης, όπως της μυϊκής δύναμης. Αν και η δέσμη μετρήσεων έχει σχεδιαστεί για ενήλικες ηλικίας από 18-69 ετών, οι κλίμακες κατάταξης των επιδόσεων αφορούν ηλικιακές κατηγορίες άνω των 30 ετών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τη δύναμη νεαρών ατόμων μέσω του ALPHA-FIT Test Battery και να κατατάξει τις επιδόσεις τους σε εκατοστηαία κλίμακα για κάθε φύλο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 325 άτομα ($n=325$) ηλικίας 18-22 ετών. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν 213 φοιτητές (ηλικίας $18,8 \pm 2,80$ ετών, σωματικής μάζας $74,1 \pm 32,4$ kg, ύψους 179 ± 19 cm, δείκτη BMI $23,3 \pm 10,1$ kg/m² και σωματικού λίπους $9,3 \pm 19,6$ %) και 113 φοιτήτριες (ηλικίας $19 \pm 2,70$ ετών, σωματικής μάζας $60,8 \pm 46,6$ kg, ύψους 164 ± 17 cm, δείκτη BMI $22,5 \pm 13,9$ kg/m² και σωματικού λίπους $23,9 \pm 12,9$ %) της Σ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Οι μετρήσεις περιελάμβαναν αξιολόγηση ισομετρικής δύναμης άνω χειρός με χειροδυναμόμετρο, κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση και αιώρηση χεριών (“Jump-and-reach”) και προσαρμοσμένες κάμψεις αγκώνων σε 40’’. Για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με υπολογισμό τεταρτημορίων (Q1=25% εκατοστημόριο, Q2=50% εκατοστημόριο (διάμεσος), Q3 = 75% εκατοστημόριο) και το t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Η μέγιστη δύναμη στηριζόμενη στη συχνότητα των επιδόσεων σε εκατοστημόρια στους φοιτητές για το δεξί άνω άκρο ήταν Q1: 36,5kg, Q2: 42,1kg, Q3: 46,3kg και ως προς το αριστερό άνω άκρο Q1: 35kg, Q2: 40,6kg, Q3: 45,475kg ενώ στις φοιτήτριες Q1: 24,55kg, Q2: 27,6kg, Q3: 30,75kg, και Q1: 23,025kg, Q2: 26,65kg, Q3: 29,85kg αντίστοιχα. Οι τιμές στο ύψος του κατακόρυφου άλματος στους άνδρες ήταν Q1: 44,6cm, Q2: 48cm, Q3: 52,5cm και στις γυναίκες Q1: 30,5cm, Q2: 33,5cm, Q3: 37cm. Οι φοιτητές υπερέχουν στατιστικά σημαντικά στη μέγιστη δύναμη των άνω άκρων ($p < 0,001$) και το κατακόρυφο άλμα ($p < 0,05$) μεταξύ των δύο φύλων. Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στη δυνατότητα συγκριτικής αξιολόγησης για συνομήλικα άτομα του ίδιου φύλου σε δοκιμασίες προσδιορισμού μορφών δύναμης, όμως, η εφαρμογή της σε μεγαλύτερο πληθυσμό κρίνεται αναγκαία.

Λέξεις - Κλειδιά: Μέγιστη Δύναμη, Αντοχή Στη Δύναμη, Εκατοστημόριο, Κατάταξη



ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΦΡΩΔΗ ΚΥΛΙΝΔΡΟ

Κάρτζιου Ε., Βαλλιανάτου Ν., Καρακύριου Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

VERTICAL JUMP PERFORMANCE FOLLOWING THE EXECUTION OF FOAM ROLLER EXERCISES

E. Kartziou, N. Vallianatou, S. Karakyrriou, I. Smilios, H. Douda

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

Email: elenkart1@phyed.duth.gr

Η αυτό-μυοπεριτονιακή ενεργητική πίεση που ασκείται στους μύες και την περιτονία με τη χρήση ενός αφρώδους κυλίνδρου (Foam Roller) αποτελεί πλέον μια διαδεδομένη τεχνική στον αθλητικό χώρο που θεωρείται ότι μπορεί να βελτιώσει το εύρος κίνησης της άρθρωσης (ROM) και να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Η διερεύνηση όμως της επίδρασης της μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης στην επίδοση διαφόρων αθλημάτων χρήζει περαιτέρω έρευνας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να παρουσιάσει τις άμεσες προσαρμογές που επιφέρει η χρήση του αφρώδους κυλίνδρου στην αλτικότητα αθλητών. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δώδεκα ($n=12$) αθλητές με συχνότητα προπόνησης ≥ 4 φορές την εβδομάδα (ηλικίας: $19,41 \pm 1,62$ yrs, προπονητικής ηλικίας: $13,83 \pm 1,64$ yrs, σωματικού βάρους: $73,1 \pm 7,74$ kg, ύψους: $1,81 \pm 0,07$ m, σωματικού λίπους: $11,98 \pm 1,23\%$). Οι συμμετέχοντες ακολούθησαν σε διαφορετική ημέρα με τυχαία σειρά πρωτόκολλο με τις παρακάτω συνθήκες: Α) Συνθήκη Foam Roller και Β) Συνθήκη Ελέγχου. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του ΔΠΘ. Η σύσταση του σώματος προσδιορίστηκε με λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπέδησης, Tanita MC-780 MA-N (III). Η αλτική ικανότητα αξιολογήθηκε στην αρχή της κάθε συνθήκης και το τέλος μετά από 1min, 5min και 10min με την καταγραφή της καλύτερης επίδοσης στην εκτέλεση τριών κάθετων αλμάτων από ημικάθισμα (CMJ), χρησιμοποιώντας το σύστημα OptoJump Next. Το ασκησιολόγιο με τη χρήση αφρώδους κυλίνδρου (15×60 cm) μεσαίας πυκνότητας περιελάμβανε πέντε ασκήσεις μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης για τον γαστροκνήμιο, τον οπίσθιο μηριαίο, τον μείζονα γλουτιαίο, τον υποκνημίδιο και τον ορθό μηριαίο (2 σετ X 10 επαναλήψεις/ρολαρίσματα) ενώ στο πρωτόκολλο ελέγχου δεν εφαρμόστηκε κανένα είδος άσκησης. Η κάθε συνθήκη διαρκούσε 40-45 λεπτά. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε ότι οι τιμές στο ύψος του κατακόρυφου άλματος υπερτερούσαν σε κάθε χρονική στιγμή μετά τη λήξη (1min, 5min και 10min) της εφαρμογής ασκήσεων με αφρώδη κύλινδρο σε σύγκριση με τις αντίστοιχες της συνθήκης ελέγχου, όμως, δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($p > 0,05$). Επίσης, δεν παρουσιάστηκαν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε συνθήκη ($p > 0,05$). Τα αποτελέσματα της μελέτης φανερώνουν ότι η χρήση ασκησιολογίου στα κάτω άκρα με foam roller δεν επηρέασαν αρνητικά την αλτικότητα των αθλητών αλλά δεν αποτέλεσαν και μέσο σημαντικής βελτίωσής της.

Λέξεις - Κλειδιά: Foam Roller, Κατακόρυφο Άλμα, Απόδοση, Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 18-22 ΕΤΩΝ

Πετρίδης Τ., Καρακύνριου Σ., Σπάσης Α., Δούδα Ε.

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

AGILITY ASSESSMENT IN YOUNG ADULTS BETWEEN THE AGES OF 18-22 YEARS

T. Petridis, S. Karakyrriou, A. Spassis, H. Douda

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

Email: petriantaf@gmail.com

Η ευκινησία χαρακτηρίζεται από την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί και να ελέγχει τη θέση του σώματός του ενώ αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση και η βελτίωση της σχετίζεται θετικά με τις επιδόσεις των αθλητών. Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό να αξιολογήσει την ευκινησία νεαρών ατόμων 18-22 ετών μέσω δύο διαδομένων δοκιμασιών κατατάσσοντας τις επιδόσεις τους σε εκατοστιαία κλίμακα ανά φύλο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 325 άτομα ($n=325$) ηλικίας 18-22 ετών, 213 φοιτητές (ηλικίας $18,8 \pm 2,80$ ετών, σωματικής μάζας $74,1 \pm 32,4$ kg, ύψους 179 ± 19 cm, δείκτη BMI $23,3 \pm 10,1$ kg/m² και σωματικού λίπους $9,3 \pm 19,6$ %) και 113 φοιτήτριες (ηλικίας $19 \pm 2,70$ ετών, σωματικής μάζας $60,8 \pm 46,6$ kg, ύψους 164 ± 17 cm, δείκτη BMI $22,5 \pm 13,9$ kg/m² και σωματικού λίπους $23,9 \pm 12,9$ %) της Σ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής. Οι δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της ευκινησίας ήταν «Τρέξιμο σε σχήμα οκτώ» (“Figure of eight run”) από τη δέση μετρήσεων “Fitness For Health: The Alpha-Fit Test Battery For Adults” και το “Compass Agility Drill Test”. Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με υπολογισμό τεταρτημορίων ($Q1=25\%$ εκατοστημόριο, $Q2=50\%$ εκατοστημόριο (διάμεσος), $Q3 = 75\%$ εκατοστημόριο) και το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για τη σύγκριση των τιμών μεταξύ των δύο φύλων. Στο τρέξιμο σε οχτάρι, η επίδοση των φοιτητών σε εκατοστιαία κατάταξη ήταν $Q1: 6,56s$, $Q2: 6,27s$, $Q3: 6s$ και στο Compass drill $Q1: 8,84s$, $Q2: 8,16s$, $Q3: 7,59s$ ενώ στις φοιτήτριες $Q1: 7,12s$, $Q2: 6,91s$, $Q3: 6,67s$ και $Q1: 9,23s$, $Q2: 8,7s$, $Q3: 8,2s$ αντίστοιχα. Οι φοιτητές υπερέχουν στατιστικά σημαντικά στην ευκινησία ($p<0,001$) σε σύγκριση με τις φοιτήτριες και στις δύο δοκιμασίες. Η παρούσα μελέτη παρέχει στοιχεία πρακτικής σημασίας για την ευκινησία νεαρών ατόμων με στόχο την αξιολόγηση, την παρατήρηση της προόδου αλλά και την άντληση πληροφοριών σχετικά με την αποτελεσματικότητα του εφαρμοζόμενου προπονητικού τους προγράμματος.

Λέξεις - Κλειδιά: Ευκινησία, Τρέξιμο Σε Σχήμα 8, Compass Drill Test, Κατάταξη



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Παπαστράτη Β., Αζωΐδης Γ., Πύλιος Ι.

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

THE BENEFITS AND RISKS OF RESISTANCE TRAINING IN CHILDREN'S PRE-PUBERTAL AND PUBERTAL GROWTH

V. Papastrati, G. Azoidis, I. Pylios

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

Email: vasipapa101@phyed.duth.gr

Η προπόνηση με αντιστάσεις αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της προετοιμασίας των αθλητών, για την βελτίωση της δύναμης, αύξηση μυϊκής μάζας, οστικής πυκνότητας και μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Στο παρελθόν, υπήρξε σημαντική συζήτηση γύρω από την καταλληλότητα της προπόνησης με αντιστάσεις για νεαρά παιδιά. Γενικότερα, νεότερες έρευνες υποστηρίζουν κατηγορηματικά την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά της. Συγκεκριμένα, έχει επιβεβαιωθεί ότι η προπόνηση με αντιστάσεις δεν επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην προεφηβική ανάπτυξη. Αντιθέτως, όταν προσαρμόζεται για να αντιμετωπίσει ζητήματα, όπως το χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και η ανεπαρκής δύναμη του κορμού μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία και επίδοση των νέων αθλητών. Ωστόσο, οι προπονήσεις με αντιστάσεις πρέπει να επιβλέπονται από καταρτισμένους προπονητές, ιδιαίτερα αυτές που περιλαμβάνουν μέγιστα φορτία, διότι αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στην βάση δεδομένων Pubmed χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά " strength training in children ", " resistance training in children " στην οποία βρέθηκαν 5 έρευνες όπου εξετάζαν τα οφέλη και τους κινδύνους της προπόνησης με αντιστάσεις στην προ εφηβική και εφηβική ανάπτυξη των παιδιών. Η συνολική ανάλυση των ευρημάτων αποκάλυψε σημαντικές βελτιώσεις στη μυϊκή μάζα, την υγεία των οστών, τα συνολικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και τη μείωση του σωματικού λίπους, μαζί με μείωση των τραυματισμών που σχετίζονται με τον αθλητισμό. Επιπλέον, προέκυψε πως με την κατάλληλη προπόνηση με αντιστάσεις μειώθηκαν τα χρόνια καρδιομεταβολικά νοσήματα. Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδείχθηκε ότι οι τραυματισμοί προκλήθηκαν, λόγω της λάθος τεχνικής, της υπερβολικής επιβάρυνσης και της έλλειψης κατάλληλης επίβλεψης από ενηλίκους. Γενικότερα, τονίζονται τα οφέλη και οι πιθανοί κίνδυνοι της προπόνησης με αντιστάσεις στην προεφηβική και εφηβική ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι οι έρευνες δεν επικεντρώθηκαν στις επιπτώσεις της προπόνησης με αντιστάσεις σε ενήλικες. Ως εκ τούτου, υπάρχει ερευνητικό κενό και απαιτείται περαιτέρω έρευνα προκειμένου να αναλυθούν η επίδραση της προπόνησης με αντιστάσεις σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπόνηση Δύναμης Σε Παιδιά, Προπόνηση Με Αντιστάσεις Σε Παιδιά, Προ Εφηβική Ανάπτυξη



ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΦΡΩΔΟΥΣ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ

Βαλλιανάτου Ν., Κάρτζιου Ε., Καρακύριου Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

ACUTE EFFECTS OF FOAM ROLLER EXERCISES ON SIT AND REACH PERFORMANCE IN ATHLETES

N. Vallianatou, E. Kartziou, S. Karakyrriou, I. Smilios, H. Douda

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

Email: natavall@phyed.duth.gr

Η περιορισμένη ευλυγισία επηρεάζει αρνητικά την απόδοση στον αθλητισμό και συμβάλλει στην αύξηση κινδύνου τραυματισμών. Τα τελευταία χρόνια, ο αφρώδης κύλινδρος χρησιμοποιείται από τους αθλητές ως μέσο βελτίωσης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και της ελαστικότητας των μυών με τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς του να αποτελεί αντικείμενο σύγχρονων ερευνών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ασκήσεων με τη χρήση αφρώδους κυλίνδρου στην δίπλωση από εδραία θέση σε αθλητές. Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δώδεκα ($n=12$) αθλητές (ηλικίας: $19,41 \pm 1,62$ yrs, προπονητικής ηλικίας: $13,83 \pm 1,64$ yrs, σωματικού βάρους: $73,1 \pm 7,74$ kg, ύψους: $1,81 \pm 0,07$ m, % σωματικού λίπους: $11,98 \pm 1,23$). Οι συμμετέχοντες ακολούθησαν σε διαφορετική ημέρα με τυχαία σειρά πρωτόκολλο με τις παρακάτω συνθήκες: α) συνθήκη foam roller και β) συνθήκη ελέγχου. Η σύσταση του σώματος των συμμετεχόντων προσδιορίστηκε με λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπέδησης, Tanita MC-780 MA-N (III). Η αξιολόγηση της ευκαμψίας της κινητικότητας των μυών της οσφυϊκής μοίρας και των οπίσθιων μηριαίων πραγματοποιήθηκε με τη δοκιμασία της δίπλωσης από εδραία θέση (Sit and Reach test). Το ασκησιολόγιο που πραγματοποιήθηκε με αφρώδη κύλινδρο περιελάμβανε έξι ασκήσεις που αφορούσαν μυϊκές ομάδες του άνω και κάτω μέρους της πλάτης, τον πλατύ ραχιαίο, την πρόσθια πλευρά του ώμου, τον τρικέφαλο βραχιόνιο και τον μείζονα θωρακικό. Στην εφαρμογή των ασκήσεων χρησιμοποιήθηκε αφρώδης κύλινδρος (15×60 cm) μεσαίας πυκνότητας και πραγματοποιήθηκαν δύο σετ των δέκα επαναλήψεων (ρολαρισμάτων) για την κάθε μυϊκή ομάδα. Στη συνθήκη ελέγχου δεν εφαρμόστηκε καμία μορφή άσκησης. Η δοκιμασία της δίπλωσης από εδραία θέση αξιολογήθηκε στην αρχή και το τέλος της κάθε συνθήκης με την καταγραφή της καλύτερης επίδοσης στην εκτέλεση τριών προσπαθειών. Από την επεξεργασία των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση των τιμών στη δίπλωση από εδραία θέση στη συνθήκη foam roller ($+9,76\%$, $p < 0,05$) όμως δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ των δύο συνθηκών. Επομένως, η χρήση του αφρώδους κυλίνδρου φαίνεται να βελτιώνει την κινητικότητα των αρθρώσεων γεγονός που συμβάλλει στην αύξηση της επίδοσης στα διάφορα αθλήματα. Η διερεύνηση της μακροχρόνιας επίδρασης του αφρώδους κυλίνδρου στην ευλυγισία με εφαρμογή διαφορετικών πρωτοκόλλων και στα δύο φύλα κρίνεται αναγκαία.

Λέξεις - Κλειδιά: Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση, Ευκαμψία, Ευλυγισία, Απόδοση



Η ΑΝΑΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΤΡΙΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Χασιώτης Β., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Γούργουλης Β.

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

THE PROPORTIONAL DISTRIBUTION OF TRAINING TIME OF AMATEUR TRIATHLETES AT DIFFERENT TRAINING INTENSITIES: A LITERATURE REVIEW

V. Chasiotis, H. Douda, I. Smilios, V. Gourgoulis

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

Email: questnet9@gmail.com

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να μελετήσει την αναλογική κατανομή του χρόνου προπόνησης ερασιτεχνών τριαθλητών σε διάφορες εντάσεις προπόνησης. Η αναζήτηση μελετών πραγματοποιήθηκε μέσω των ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων PubMed, Scopus και Google Scholar. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: triathlon, training intensity distribution, training load, physiological parameters, performance, triathlon race results, amateur triathletes και παραλλαγές αυτών. Τα κριτήρια επιλεξιμότητας για την ένταξη των μελετών περιλάμβαναν: α) δημοσιεύσεις σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά, β) άρθρα που δημοσιεύτηκαν τα τελευταία 10 χρόνια, γ) την εννοιολογική σχέση των μελετών με το αντικείμενο της παρούσας εργασίας, δ) την αγγλική γλώσσα συγγραφής των μελετών. Από το σύνολο των 58 άρθρων που προέκυψαν από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, εντοπίστηκαν και κρίθηκαν κατάλληλες για ανάλυση 15 μελέτες. Από την ανάλυση των μελετών διαπιστώθηκε ότι η σχέση μεταξύ της έντασης της προπόνησης και των αποτελεσμάτων απόδοσης αναδεικνύει τη σημασία της εξισορρόπησης της προπόνησης μέτριας έντασης για βελτιωμένη απόδοση, αποφεύγοντας παράλληλα την υπερβολική προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες για την αποφυγή της μείωσης της συνολικής απόδοσης. Επίσης, η κατανόηση των προτύπων τραυματισμών και των χαρακτηριστικών της προπόνησης υπογραμμίζει την ανάγκη για προσαρμοσμένες πρακτικές προπόνησης για τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών και την προώθηση της συνολικής υγείας των τριαθλητών. Φαίνεται επίσης η σημασία των δομημένων προπονητικών προγραμμάτων που προσαρμόζονται στις ανάγκες των μεμονωμένων αθλητών για την προώθηση της βελτίωσης της απόδοσης και των φυσιολογικών προσαρμογών τους. Συμπερασματικά, η παρούσα ανασκόπηση παρέχει πληροφορίες για τη βελτιστοποίηση των προπονητικών πρακτικών για τους ερασιτέχνες τριαθλητές, τονίζοντας τη σημασία της εξισορρόπησης της κατανομής της προπονητικής έντασης για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων απόδοσης με παράλληλη ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού και προώθηση της συνολικής απόδοσης των αθλητών. Επίσης αναδεικνύει την αναγκαιότητα για περαιτέρω μελέτη και έρευνα στον τομέα για την προώθηση της κατανόησης των βέλτιστων στρατηγικών προπόνησης στο τρίαθλο.

Λέξεις - Κλειδιά: Τρίαθλο, Κατανομή Προπονητικής Έντασης, Απόδοση, Πρόληψη Τραυματισμών, Φυσιολογικές Προσαρμογές



ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΩΜΟΦΑΓΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ

Φαλής Π., Σταυρόπουλος Κ., Λαπαρίδης Κ.

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

RAW, OMNIVOROUS DIET AND PHYSICAL PERFORMANCE OF ATHLETES

P. Falis, K. Stavropoulos, K. Laparidis

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

Email: pantfali@phyed.duth.gr

Η χορτοφαγική ωμοφαγία είναι η αποκλειστική διατροφή με ωμά χορτοφαγικά γεύματα τα οποία δεν υφίστανται καμία θερμική παρασκευαστική διαδικασία, δηλαδή «μαγείρεμα». Το είδος της διατροφής και η ποσότητα λήψης των κατάλληλων υγρών και τροφών είναι οι δύο βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Στην σύγχρονη κοινωνία του ανθρώπου για λόγους όπως θρησκευτικούς, περιβαλλοντικούς, ηθικούς, ασφάλειας τροφίμων κ.α. δημιουργήθηκαν νέες τάσεις και κατηγορίες διατροφικών συνηθειών όπως η ωμοφαγία (raw food), η χορτοφαγία (vegetarian), η vegan διατροφή κ.α. με διάφορες υποκατηγορίες για την καθεμία. Αθλητές υψηλού επιπέδου όπως ο πρωταθλητής του τριάθλου Brendan Brazier, ο παγκόσμιος πρωταθλητής της ενόργανης Dan Millman, η τενίστρια Martina Navratilova, η μαραθωνοδρόμος Gail Olinekova, ο ολυμπιονίκης Carl Lewis κ.α. δηλώνουν εν ενεργεία ωμοφαγικοί χορτοφάγοι. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να εξετασθεί κατά πόσο είναι δυνατόν μια ωμοφαγική διαίτα να υιοθετηθεί από αθλητές των οποίων οι ενεργειακές και μυοσκελετικές απαιτήσεις είναι υψηλές και απαιτείται η λήψη ποιοτικών και ποσοτικών μακρο και μικρο θρεπτικών συστατικών για την κάλυψη των αναγκών τους. Να διεξαχθούν συμπεράσματα για το αν τα διατροφικά πλάνα πέρα των συμβατικών επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών, αν είναι ασφαλή για άσκηση και αν παρατηρούνται ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές στους αθλητές. Μελετώντας την μοναδική περίπτωση ενός 48 χρόνου τριαθλητή, νικητή του «IRONMAN» (11,4 χλμ κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης, 540 χλμ ποδηλασία, 126 χλμ τρέξιμο) που ακολουθεί την χορτοφαγική ωμοφαγία τα αποτελέσματα των ερευνών υποδηλώνουν ότι σε φυσιολογικά επίπεδα και σε επίπεδα απόδοσης είναι παρόμοια με συνομήλικων τριαθλητών που ακολουθούν μια συμβατική διατροφή. Οι καρδιολογικές προσαρμογές μεταξύ των αθλητών είναι παρόμοιες. Τα εργαστηριακά ευρήματα δεν υποδεικνύουν την διεξαγωγή συμπερασμάτων που να αφορά διατροφική ανεπάρκεια ή κάποια βλάβη στην υγεία του οργανισμού. Η υπόψη έρευνα δεν δείχνει να υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών που ακολουθούν ωμοφαγικό και συμβατικό πλάνο διατροφής, όμως, δεν υφίστανται αρκετές έρευνες ακόμα που να δείχνουν ότι δεν δύνανται τέτοιου είδους διατροφικές συνήθειες από τους αθλητές και ότι πέρα από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που προσφέρει μια vegan διατροφή εξακολουθεί να αποτελεί αθλητικό θέμα έρευνας.

Λέξεις - Κλειδιά: Ωμοφαγία, Χορτοφαγία, Παμφαγία, Αθλητική Απόδοση



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μαύρου Ε., Λίγδας Φ., Υφαντίδου Γ., Μπαξεβάνη Μ., Μπερμπερίδου Φ.

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

SPORTING EVENTS AND INCLUSION

E. Mavrou, F. Ligdas, G. Ifantidou, M. Baxevas, F. Berberidou

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

Email: elismavr@phyed.duth.gr

Τα αθλητικά γεγονότα κατέχουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στον κόσμο του αθλητισμού και εκτείνονται από μικρούς τοπικούς αγώνες έως μεγάλα διεθνή πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες. Η συμπερίληψη των γεγονότων περιλαμβάνει την οργάνωση, τη διαχείριση και την προώθησή καθώς και την επιλογή του τόπου διεξαγωγής, τη δημιουργία του προγράμματος, την ασφάλεια των αθλητών και των θεατών και την προώθηση του γεγονότος προς το κοινό, μέσω ενημέρωσης και πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης. Ο σκοπός της έρευνας αφορά στην καταγραφή της συμπερίληψης σε αθλητικά δρώμενα και δραστηριότητες και να διερευνήσει τη σημασία της συμπερίληψης στον αθλητισμό μέσω δευτερογενούς έρευνας. Η συμπερίληψή διαμορφώνει το πανόραμα του αθλητισμού και την εμπειρία των αθλητών και των θεατών. Το Μείζον Ελληνικό Λεξικό λέει πως η «συμπερίληψη» αναδεικνύει την ενέργεια και το αποτέλεσμα του «συμπεριλαμβάνω», δηλαδή «περιλαμβάνω κάτι μαζί με άλλο». Θεωρείται πως είναι, ένας βασικός χαρακτήρας του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος και ως μέθοδος δίνει το στίγμα της αποδοχής της διαφορετικότητας, πρακτικά, και όχι μόνο θεωρητικά, μέσω εξατομικευμένων δράσεων. Την τελευταία δεκαετία ως θεμελιώδη προαπαιτούμενα για την προσέγγιση της αναπηρίας έχουν αναδειχθεί οι αρχές της αποδοχής, της διαφορετικότητας και της καλλιέργειας της κοινωνικής συμπερίληψης. Ειδικότερα βάσει ανασκόπησης προκύπτει ότι ένα πρόγραμμα, αθλητικό γεγονός, με στόχο το παιχνίδι θα πρέπει να περιλαμβάνει ποικίλα παιχνίδια συνεργασίας, “ενσυναίσθησης”, αθλοπαιδιές και ομαδικό χορό, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία, την ευαισθητοποίηση, την προσφορά ίσων ευκαιριών και την κοινωνική ενσωμάτωση. Μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες, δημιουργείται ένα περιβάλλον όπου ο αθλητισμός είναι προσβάσιμος για όλους και ενισχύεται η αίσθηση κοινότητας και συνοχής. Έτσι η συμπερίληψη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εξάλειψη των διακρίσεων, στην κοινωνική ενσωμάτωση και στη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος όπου όλοι μπορούν να απολαμβάνουν τα οφέλη του αθλητισμού. Η εφαρμογή της στον αθλητισμό αντιμετωπίζει προκλήσεις. Αν και πολλές οργανώσεις δηλώνουν τη δέσμευσή τους στη διαφορετικότητα και την ένταξη, η πραγματική υλοποίηση αντιμετωπίζει τις παρακάτω προκλήσεις: έλλειψη διαφάνειας και κριτικής ανάλυσης, ηγετική ανισότητα, ανεπαρκής εκπαίδευση, ελλιπής αναγνώριση προβλημάτων. Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις, οι αθλητικοί οργανισμοί πρέπει να επιδείξουν συγκεκριμένη δέσμευση, να προωθήσουν την εκπαίδευση για το προσωπικό τους, να διασφαλίσουν την ποικιλομορφία στην ηγεσία και να εφαρμόσουν συστηματικές αλλαγές στις δομές και τις πολιτικές τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Συμπερίληψη, Αθλητικά Γεγονότα, Άτομα Με Αναπηρία, Προσβασιμότητα, Ενσωμάτωση



Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-7 ΕΤΩΝ

Γραμμένου Μ., Ιακωβίδη Μ., Ρετζέπης Ν., Γκάχτσου Α., Σταμπουλής Θ., Καμπάς Α., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α.

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

VARIATION OF FLEXIBILITY EXERCISES PERFORMANCE IN 5-7 YEARS OLD ARTISTIC GYMNASTS

M. Grammenou, M. Iakovidi, N. Retzepis, A. Gachtsou, T. Stampoulis, A. Kambas, A. Chatzinikolaou A. Avloniti

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

Email: mariagram11@phyed.duth.gr

Η ευλυγισία είναι μία φυσική ικανότητα, η οποία επηρεάζει άμεσα την ποιότητα εκτέλεσης των κινήσεων και κατ' επέκταση την απόδοση των αθλητών στα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής ανεξαρτήτου ηλικίας. Η παιδική ηλικία αποτελεί μία ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο, κυρίως λόγω των συνεχών αλλαγών στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων όπως η ευλυγισία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη διακύμανση της επίδοσης σε ασκήσεις ευλυγισίας σε παιδιά ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 5-7 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 22 αθλητές και αθλήτριες (n=22) ηλικίας $6,96 \pm 0,86$ ετών, ύψους $122,31 \pm 8,18$ cm και σωματικού βάρους $24,64 \pm 5,01$ κιλών. Οι συμμετέχοντες λάμβαναν μέρος σε προπονήσεις ενόργανης γυμναστικής διάρκειας 1,5 ώρας και συχνότητας 3 φορές την εβδομάδα. Η αξιολόγηση της ευλυγισίας πραγματοποιήθηκε μέσω των δοκιμασιών stand and reach, ευλυγισίας της ωμικής ζώνης σε ύπτια θέση και απόστασης από το έδαφος στο σπαγκάτ για το αριστερό και δεξί άκρο. Σε ότι αφορά τη δοκιμασία stand and reach διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος της επίδοσης των παιδιών ήταν $4,89 \pm 7,6$ και η διάμεσος τιμή 5,5. Για τη δοκιμασία σπαγκάτ με το δεξί άκρο μπροστά διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος ήταν $-4,01 \pm 13,16$ και η διάμεσος τιμή -10,0, ενώ για τη δοκιμασία σπαγκάτ με το αριστερό άκρο μπροστά ο μέσος όρος ήταν $-5,93 \pm 12,06$ και η διάμεσος τιμή -9,6. Στη δοκιμασία ευλυγισίας της ωμικής ζώνης σε ύπτια θέση ο μέσος όρος ήταν $36,91 \pm 8,87$ και η διάμεσος τιμή 38,0. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι υπάρχουν παιδιά με αξιοσημείωτη ευλυγισία σε όλες τις αρθρώσεις, παιδιά με διακύμανση σε επιδόσεις ευλυγισίας μεταξύ των δοκιμασιών και παιδιά με μειωμένη ικανότητα ευλυγισίας σε όλα τα τεστ. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι και άλλοι παράγοντες εκτός του προγράμματος άσκησης και της ηλικίας μπορούν να επηρεάσουν την ευλυγισία.

Λέξεις - Κλειδιά: Ευλυγισία, Ενόργανη Γυμναστική, Παιδική Ηλικία



ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΩΣ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 11 ΕΩΣ 14 ΕΤΩΝ

Κωστοπούλου Φ.¹, Γραμμένου Μ.¹, Ρετζέπης Ν.¹, Γκάχτσου Α.¹, Σταμπουλής Θ.¹, Πανταζής Δ.¹, Δραγανίδης Δ.², Χατζηνικολάου Α.¹, Αυλωνίτη Α.¹,

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

STUDY OF HEART RATE AS AN INDICATOR OF INTERNAL WORKLOAD IN 11 TO 14 YEARS OLD BASKETBALL PLAYERS

F. Kostopoulou¹, M. Grammenou¹, N. Retzepis¹, A. Gachtsou¹, T. Stampoulis¹, D. Pantazis¹, D. Draganidis², A. Chatzinikolaou¹, A. Avloniti¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: florakostopoulou99@gmail.com

Το μπάσκετ είναι ένα ιδιαίτερα δημοφιλές άθλημα στις αναπτυξιακές ηλικίες. Τα προπονητικά φορτία που δέχονται οι αθλητές σε αυτές τις ηλικίες με τους αγώνες και τις προπονήσεις μπορεί είναι υψηλότερα ή χαμηλότερα σε κάθε αθλητή και γι' αυτό τον λόγο κρίνεται απαραίτητη η παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης. Η προπονητική επιβάρυνση μπορεί να διαχωριστεί σε εσωτερική και εξωτερική. Στην εσωτερική επιβάρυνση συγκαταλέγονται όλες οι ψυχοφυσιολογικές παράμετροι των αθλητών, όπως διάφοροι δείκτες καρδιακής συχνότητας και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης sRPE (session rating of perceived exertion). Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τις τιμές της καρδιακής συχνότητας και της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης σε προπονήσεις νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν σαράντα – τέσσερις υγιείς αθλητές καλαθοσφαίρισης (n=44), ηλικίας $12,4 \pm 0,6$ ετών, σωματικής μάζας $56,3 \pm 12,3$ kg και ύψους $162,8 \pm 9,8$ cm. Αξιολογήθηκε ο μέσος όρος της καρδιακής συχνότητας, η μέγιστη και η ελάχιστη καρδιακή συχνότητα καθώς και ο αθροιστικός δείκτης καρδιακής συχνότητας. Επιπρόσθετα, αξιολογήθηκε η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης για την προπονητική μονάδα. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής, όπως μέσος όρος και τυπική απόκλιση και πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων μεταξύ των δεικτών καρδιακής συχνότητας και υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης κατά την προπονητική μονάδα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε παρόμοια διακύμανση των τιμών της καρδιακής συχνότητας σε όλους τους συμμετέχοντες. Από την ανάλυση των συσχετίσεων διαπιστώθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ της μέσης καρδιακής συχνότητας και της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης ($R=0,37$) στην προπονητική μονάδα ενώ παρατηρήθηκε χαμηλή συσχέτιση του αθροιστικού δείκτη καρδιακής συχνότητας και της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης ($R=0,101$). Συμπερασματικά παρατηρείται παρόμοια απόκριση της καρδιακής συχνότητας μεταξύ των παιδιών, γεγονός που ενδεχομένως να υποδεικνύει ότι η καρδιακή συχνότητα δεν αποτελεί έγκυρο δείκτη εσωτερικής επιβάρυνσης σε παιδιά ηλικίας 11 έως 14 ετών.

Λέξεις - Κλειδιά: Προπονητική Επιβάρυνση, Υποκειμενική Αντίληψη Της Κόπωσης, Αναπτυξιακή Ηλικία



ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-13 ΕΤΩΝ

**Φραντζεσκάκης Α., Ιακωβίδη Μ., Ρετζέπης Ν., Κωστοπούλου Φ., Πανταζής Δ., Σταμπουλής Θ.,
Λαπαρίδης Κ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.,**

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

ANALYSIS OF MATCH WORKLOAD IN BASKETBALL ATHLETES AGED 11-13 YEARS

**A. Frantzeskakis, M. Iakovidi, N. Retzepis, F. Kostopoulou, D. Pantazis, T. Stampoulis, K. Laparidis, A.
Avloniti, A. Chatzinikolaou,**

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

Email: andrfran96@gmail.com

Η παρακολούθηση των δεικτών εσωτερικής επιβάρυνσης αποτελεί έναν τρόπο ελέγχου της έντασης των προπονητικών προγραμμάτων, με την καταγραφή καρδιακής συχνότητας να είναι ένας από τους πιο ευρέως γνωστούς μεταξύ των ειδικών της άσκησης. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης, οι νεαροί αθλητές εκτελούν κινήσεις σε διαφορετικές εντάσεις λόγω των συνεχών εναλλαγών σε άμυνα και επίθεση, ενώ παράλληλα πρέπει να καλύψουν αναλογικά μεγαλύτερους χώρους συγκριτικά με τους ενήλικες. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η εσωτερική επιβάρυνση μέσω της καρδιακής συχνότητας αθλητών καλαθοσφαίρισης διαφορετικών ηλικιών, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά, τριάντα ένας αθλητές ($n=31$), ηλικίας $12,4 \pm 0,4$ ετών, σωματικής μάζας $57,4 \pm 13,1$ kg, ύψους $161,9 \pm 9,7$ cm και δείκτη BMI $21,7 \pm 3,6$ kg/m² που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες με βάση την ηλικία τους (Κάτω των 12 και Κάτω των 13), δεκαπέντε και δεκαέξι ατόμων αντίστοιχα. Στην 1η συνάντηση αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά τους χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, δείκτης BMI) ενώ στη 2η πραγματοποιήθηκε η διεξαγωγή προσομοίωσης αγώνα. Οι κανόνες του αγώνα βρίσκονταν σε συμφωνία με τους κανονισμούς της ελληνικής ομοσπονδίας καλαθοσφαίρισης για την αντίστοιχη ηλικία, με συνολική διάρκεια τεσσάρων δεκαλέπτων, όπου πραγματοποιούνταν αλλαγές ανά πέντε λεπτά. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας έγινε με τη χρήση φορητού εξοπλισμού (Team Polar Pro) και οι δείκτες που αξιοποιήθηκαν ήταν η ελάχιστη, μέση και μέγιστη καρδιακή συχνότητα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T- test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων Κάτω των 12 ($77 \pm 28,9$, $141,6 \pm 19,4$ και $202,3 \pm 17$ b/min) και κάτω των 13 ετών ($73,1 \pm 33,6$, $141,8 \pm 19,8$ και $203,3 \pm 9,6$ b/min) και για τις τρεις παραμέτρους εξωτερικής επιβάρυνσης (ελάχιστη, μέση και μέγιστη καρδιακή συχνότητα), έπειτα από έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, ανεξάρτητα από την ηλικία των νεαρών αθλητών, η εσωτερική επιβάρυνση εφαρμόζεται με παρόμοιο τρόπο, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι δεν έχει ολοκληρωθεί η ωρίμανση του καρδιαγγειακού και του παρασυμπαθητικού συστήματος.

Λέξεις - Κλειδιά: Αναπτυξιακές Ηλικίες, Καρδιακή Συχνότητα, Αγώνας, Καλαθοσφαίριση



ΕΙΝΑΙ Ο ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΜΟΡΦΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-9 ΕΤΩΝ;

Λαμπροπούλου Θ.¹, Μπανιώτης Κ.¹, Σεβδυνίδης Β.², Αγγελάκης Π.¹, Καραγεωργοπούλου Μ.¹, Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Σύλλογος Ατόμων με κινητικά προβλήματα και φίλων ΠΕΡΠΑΤΩ

IS TRACK N FIELD A SUITABLE FORM OF PHYSICAL ACTIVITY FOR DEVELOPING FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN CHILDREN AGED 6-9?

T. Lampropoulou¹, K. Baniotis¹, V. Sevdynidis², P. Aggelakis¹, M. Karageorgopoulou¹, A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Association for people with mobility problems and friends PERPATO

Email: fanhlamp94@hotmail.com

Η ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (ΘΚΔ) κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας είναι σημαντική προϋπόθεση για τη συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες. Η κατάκτηση των ΘΚΔ σε παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών, είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς σε αυτή τη φάση γίνεται η σύνδεση των βασικών μοτίβων κίνησης με τις πιο εξειδικευμένες αθλητικές δεξιότητες. Η προπόνηση στα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού (ΠΚΑ) προσφέρει μια δομημένη προσέγγιση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υποστηρίζεται ότι αποτελεί ένα ιδανικό πλαίσιο για την προώθηση της ανάπτυξης των ΘΚΔ σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία. Ωστόσο, παρά την μεγάλη σημασία των ΘΚΔ στην προαγωγή της δια βίου φυσικής δραστηριότητας και υγείας, λίγες είναι οι έρευνες που έχουν εξετάσει της επίδραση της ΠΚΑ στο επίπεδο των ΘΚΔ των παιδιών αυτής της ηλικίας. Η παρούσα μελέτη, στοχεύει στη διερεύνηση της επίδραση της ΠΚΑ στο επίπεδο ΘΚΔ παιδιών ηλικίας 6 έως 9 ετών. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 παιδιά 6-9 ετών που αξιολογήθηκαν 5 εβδομάδες μετά την έναρξη της προπόνησης, με το εργαλείο κινητικής αξιολόγησης Test of Gross Motor Development- 3rd edition (TGMD-3). Από αυτά, 20 ανήκαν σε αθλητική ομάδα ΚΑ της Κομοτηνής (ΟΣ), ενώ τα υπόλοιπα 20 δεν συμμετείχαν σε κάποια συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα (ΟΕ). Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, με τη χρήση του IBM SPSS 29.0. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές υπέρ των παιδιών της ΟΣ. Σημαντικές διαφορές προέκυψαν στα σκορ μεταξύ των υποκατηγοριών (δεξιότητες μετακίνησης και δεξιότητες με μπάλα) αλλά και στο συνολικό σκορ του TGMD-3. Λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορές αυτές θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε πως η συμμετοχή σε ΠΚΑ θα μπορούσε πιθανά να αποτελέσει αποτελεσματικό μέσο για την προώθηση της ανάπτυξης των ΘΚΔ κατά την πρώιμη παιδική ηλικία.

Λέξεις - Κλειδιά: Κινητική Αξιολόγηση, Αδρή Κίνηση, TGMD-3, Στίβος, Παιδική Ηλικία



ΣΧΕΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Τσιαλίκη Φ.¹, Μιχαλοπούλου Μ.¹, Κουρτέσης Θ.², Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδας, Τ.Α.Φ.Π.Π.Η., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

RELATIONSHIP OF MOTOR PROFICIENCY AND PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN: LITERATURE REVIEW

F. Tsialiki¹, M. Michalopoulou¹, T. Kourtessis², A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²International Hellenic University, D.E.C.E.C., Thessaloniki, Greece

Email: foteini10tsialiki@gmail.com

Η σχέση της κινητικής επιδεξιότητας και της φυσικής δραστηριότητας στην προσχολική ηλικία βρίσκεται σε πρώιμο ερευνητικό στάδιο. Το αυξανόμενο ποσοστό της παχυσαρκίας και του καθιστικού τρόπου ζωής στην προσχολική ηλικία, καθιστά αναγκαία την περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης αυτής. Η παρούσα έρευνα εξετάζει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την κινητική επιδεξιότητα στην προσχολική ηλικία, μέσα από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, σε μελέτες που στον τίτλο τους ή την περίληψη αναφέρονται στη σχέση των δύο παραγόντων, σε παιδιά προσχολικής ηλικίας τυπικής ανάπτυξης, με χρονικό περιορισμό την τελευταία εικοσαετία έως και σήμερα. Η διερεύνηση της σχέσης της κινητικής επιδεξιότητας με τη φυσική δραστηριότητα σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, παρουσιάζει σημαντικά ευρήματα ως προς τη συγκεκριμένη ηλικία, το φύλο, την αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτησή τους, καθώς φάνηκε πως υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στους δυο παράγοντες, στις δέκα από τις έντεκα μελέτες, χωρίς παρεμβατικά προγράμματα. Επιπλέον τα παρεμβατικά προγράμματα φάνηκε πως επιφέρουν θετικά αποτελέσματα και στις τρεις έρευνες που παρατηρήθηκε η συσχέτιση. Οι πληροφορίες που παρέχουν τα αποτελέσματα για την σχέση των δύο παραγόντων, αντικατοπτρίζουν την απόδοση των παιδιών σε κινητικές δοκιμασίες, καθώς και την κινητική τους κατάσταση- συμπεριφορά, την χρονική στιγμή της μέτρησης. Τα στοιχεία για το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας, αποτελούν έναν σημαντικό δείκτη της σωματικής τους κατάστασης που σχετίζεται με το δείκτη της συνολικής κινητικής επιδεξιότητας. Η αμφίρροπη αυτή σχέση συνεχίζει να αποτελεί πεδίο για μελλοντική μελέτη. Συμπερασματικά, η ύπαρξη κατευθυντήριων γραμμών ως προς τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας αποτελεί αρωγό στα παρεμβατικά προγράμματα. Η κινητική επιδεξιότητα συμβάλλει στην πρόβλεψη της μελλοντικής ενασχόλησης με την άσκηση.

Λέξεις - Κλειδιά: Σχέση, Κινητική Επιδεξιότητα, Κινητική Επάρκεια, Προσχολική Ηλικία, Φυσική Δραστηριότητα



ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 5 – 7 ΕΤΩΝ

Ιακωβίδη Μ., Γραμμένου Μ., Ρετζέπης Ν., Γκάχτσου Α., Σταμπουλής Θ., Καμπάς Α., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α.

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

VARIATION OF STRENGTH EXERCISES PERFORMANCE IN 5 -7 YEARS OLD ARTISTIC GYMNASTS

M. Iakovidis, M. Grammenou, N. Retzepis, A. Gachtsou, T. Stampoulis, A. Kambas, A. Chatzinikolaou A. Avloniti

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

Email: michiako@phyed.duth.gr

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένας τύπος αθλήματος που καθοριστικό ρόλο για την αποτελεσματική εκτέλεση ασκήσεων διαδραματίζει η ικανότητα μυϊκής δύναμης τόσο για το επάνω όσο και για το κάτω μέρος του σώματος. Η παιδική ηλικία είναι μια σημαντική χρονική περίοδος καθώς όλα τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά μεταβάλλονται συνεχώς και πολλές φορές σε σύντομες περιόδους επηρεάζοντας και την ικανότητα της δύναμης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τη διακύμανση της επίδοσης σε ασκήσεις δύναμης σε παιδιά ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 5-7 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 22 άτομα (n=22) ηλικίας $6,96 \pm 0,86$ ετών, ύψους $122,31 \pm 8,18$ cm, βάρους $24,64 \pm 5,01$ κιλών. Για την αξιολόγηση της δύναμης των άνω άκρων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία δύναμης χειρολαβής, η ρίψη ιατρικής μπάλας από καθιστή θέση και για τη δύναμη των κάτω άκρων το οριζόντιο άλμα χωρίς φορά και το κατακόρυφο άλμα χωρίς τη χρήση των χεριών. Αναφορικά με τη δύναμη χειρολαβής στο δεξί χέρι διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος της επίδοσης των παιδιών ήταν $6,45 \pm 3,4$ και η διάμεσος τιμή 5,8. Για το αριστερό χέρι ο μέσος όρος ήταν $7,11 \pm 2,88$ και η διάμεσος τιμή 7,0. Για τη δοκιμασία ρίψης ιατρικής μπάλας ο μέσος όρος ήταν $1,94 \pm 0,53$ και η διάμεσος τιμή 1,9. Για τη δοκιμασία οριζόντιου άλματος χωρίς φορά ο μέσος όρος ήταν $1,20 \pm 0,29$ και η διάμεσος τιμή 1,1. Για τη δοκιμασία κατακόρυφου άλματος ο μέσος όρος ήταν $14,52 \pm 7,23$ και η διάμεσος τιμή ήταν 15,29. Συμπερασματικά φαίνεται ότι στις δοκιμασίες δύναμης χειρολαβής και άλματος άνευ φοράς η διακύμανση των τιμών είναι μικρή έως μέτρια, ίσως γιατί τα κινητικά πρότυπα είναι μικρής δυσκολίας. Αντίθετα στις δοκιμασίες ρίψης ιατρικής μπάλας και ύψους κατακόρυφου άλματος η διακύμανση ξεπερνάει το 50%, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν επαρκώς τις ασκήσεις αυτές στα προπονητικά τους προγράμματα στη συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία. Τέλος, διαπιστώνεται ότι τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν υψηλή απόδοση σε μεμονωμένες δοκιμασίες παρά το γεγονός ότι όλες οι δοκιμασίες αφορούσαν στη δύναμη.

Λέξεις - Κλειδιά: *Ενόργανη Γυμναστική, Παιδική Ηλικία, Δύναμη*



ΕΞΕΛΙΞΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

**Ρετζέπης Ν., Γκάχτσου Α., Κωστοπούλου Φ., Σταμπουλής Θ., Πανταζής Δ., Καμπάς Α., Σμήλιος Η.,
Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α.**

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

PERFORMANCE EVALUATION IN PREADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS

**N. Retzepis, A. Gachtsou, F. Kostopoulou, T. Stampoulis, D. Pantazis, A. Kambas, I. Smilios A.
Chatzinikolaou, A. Avloniti**

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

Email: nikretzytefaa@gmail.com

Κατά τα στάδια ωρίμανσης, η απόδοση επηρεάζεται άμεσα και με διαφορετικό τρόπο από τις αλλαγές στα συστήματα του ανθρώπινου σώματος, κάτι το οποίο μεταβάλλει την αποτελεσματικότητα των αθλητών. Στη βιβλιογραφία προτείνεται η γραμμική βελτίωση της απόδοσης σε ορισμένες παραμέτρους, αλλά και η επιδείνωση της αθλητικής απόδοσης λόγω της εφηβικής αδεξιότητας. Ωστόσο, η συμμετοχή σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, φαίνεται να ενισχύει τη βελτίωση της απόδοσης σε συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες όπως τη δύναμη και την ταχύτητα συγκριτικά με μη αθλητές αντίστοιχων ηλικιών. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει την εξέλιξη των φυσικών ικανοτήτων σε προέφηβους αθλητές ποδοσφαίρου έπειτα από έναν ετήσιο κύκλο προπόνησης. Στη μελέτη συμμετείχαν δεκαέξι ποδοσφαιριστές ηλικίας $11,77 \pm 0,24$ ετών, με προπονητική ηλικία τουλάχιστον δύο έτη και συχνότητα προπόνησης 3 φορές/εβδομάδα. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν ως προς την ωρίμανση καθώς και σε δείκτες απόδοσης έπειτα από το τέλος δύο συνεχόμενων αγωνιστικών ετών. Κατά την πρώτη συνάντηση αξιολογήθηκαν τα εξής ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά: ύψος, ύψος από καθιστή θέση, βάρος και υπολογίστηκε η χρονική απόσταση από τον μέγιστο ρυθμό αύξησης του ύψους (arhv: age at peak height velocity). Κατά τη 2η συνεδρία αξιολογήθηκε η δύναμη χειρολαβής για το δεξί και αριστερό άκρο, η ρίψη ιατρικής μπάλας και το κατακόρυφο άλμα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία T- test για εξαρτημένα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε αύξηση της ωρίμανσης από $-1,73 \pm 0,6$ σε $-0,98 \pm 0,8$ έτη από την arhv, του ύψους από $155,6 \pm 8,5$ σε $162,2 \pm 9,6$ cm και του βάρους από $45,8 \pm 10,1$ σε $50,3 \pm 11,1$ kg. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά σε όλες τις δοκιμασίες που εξετάστηκαν, στη δύναμη χειρολαβής για το δεξί και αριστερό χέρι (16 και 20,3% αντίστοιχα), στη ρίψη ιατρικής μπάλας (16,1%) και στο κατακόρυφο άλμα με υποχωρητική φάση χωρίς τη χρήση χεριών (20,9%) και με τη χρήση χεριών (11%), με τους νεαρούς αθλητές να εμφανίζουν αρκετά υψηλότερες επιδόσεις έπειτα από ένα έτος συγκριτικά με την αρχική μέτρηση. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν πως έπειτα από έναν ετήσιο προπονητικό κύκλο, πιθανόν το διαφορετικό στάδιο ωρίμανσης σε συνδυασμό με τις προπονητικές επιβαρύνσεις να επηρεάζουν θετικά την απόδοση των νεαρών αθλητών σε συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες. Τέλος, δεν παρατηρήθηκε το φαινόμενο της εφηβικής αδεξιότητας στους νεαρούς ποδοσφαιριστές.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, ARHV, Δύναμη Άνω Άκρων, Κατακόρυφο Άλμα



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μπανιώτης Κ.¹, Ραχωβίτσας Μ.², Λαμπροπούλου Θ.¹, Αγγελάκης Π.¹, Καραγεωργοπούλου Μ.¹, Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Ακαδημία Μπάσκετ ΠΑΟ

FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS DIFFERENCES BETWEEN PREADOLESCENT BOYS AND GIRLS

K. Baniotis¹, M. Rachovitsas², T. Lampropoulou¹, P. Aggelakis¹, M. Karageorgopoulou¹, A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²PAO BC Academy

Email: konsbani3@phyed.duth.gr

Η προεφηβική ηλικία αποτελεί μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο, καθώς τα παιδιά βιώνουν σημαντικές σωματικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές μεταβολές που επηρεάζουν την συνολική ανάπτυξή τους. Αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται από αυξημένη συμμετοχή σε οργανωμένα αθλήματα και δραστηριότητες, παρέχοντας την ιδανική ευκαιρία για προγράμματα που αξιοποιούν την εσωτερική ανάγκη των παιδιών για κίνηση. Παρ' όλα αυτά, οι διαφορές απόδοσης αγοριών και κοριτσιών στις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες (ΘΚΔ) κατά την προεφηβική ηλικία απαιτούν προσαρμοσμένες προσεγγίσεις, αφενός για να αντιμετωπιστούν οι διαφορετικές ανάγκες, αφετέρου για να γίνει σωστή διαχείριση φυσιολογικών παραγόντων, όπως ο μέγιστος ρυθμός αύξησης του ύψους. Η κατανόηση των αιτιών που διαμορφώνουν πιθανές διαφορές απόδοσης είναι σημαντική για τη σχεδίαση κατάλληλων προγραμμάτων που ενθαρρύνουν την αποτελεσματική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και υποστηρίζουν τη μακροχρόνια συμμετοχή στην άθληση γενικότερα, θέτοντας τις βάσεις για δια βίου ΦΔ. Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η διερεύνηση πιθανών διαφορών προέφηβων αγοριών και κοριτσιών στις επιδόσεις ΘΚΔ. Για το σκοπό αυτό, 38 παιδιά (20 αγόρια, 18 κορίτσια) 8-11 ετών αξιολογήθηκαν με το εργαλείο κινητικής αξιολόγησης Test of Gross Motor Development- 3rd edition (TGMD-3). Η δέσμη περιλαμβάνει 13 δεξιότητες, εκ των οποίων 6 δεξιότητες μετακίνησης (ΔΜ) και 7 δεξιότητες με μπάλα (ΔΜΠ) και η αξιολόγηση των δεξιοτήτων είναι ποιοτική. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, με τη χρήση του IBM SPSS 29.0. Βάσει των αποτελεσμάτων, παρατηρήθηκε ότι τα κορίτσια είχαν υψηλότερες επιδόσεις, δηλαδή καλύτερη εκτέλεση στις δεξιότητες μετακίνησης σε σχέση με τα αγόρια, ενώ τα αγόρια αντίστοιχα έδειξαν να συγκεντρώνουν μεγαλύτερο σκορ στις δεξιότητες με τη μπάλα από τα κορίτσια. Ωστόσο, οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ούτε στις δυο κατηγορίες δεξιοτήτων ούτε και στο συνολικό σκορ της δέσμης. Παρόλο που η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης πρέπει να γίνει με προσοχή λόγω του μικρού δείγματος που συμμετείχε, μια πιθανή ερμηνεία έχει να κάνει με το ότι σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία η ποιότητα εκτέλεσης των ΘΚΔ είναι ακόμα υπό διαμόρφωση με αποτέλεσμα να μην καταγράφονται διαφορές.

Λέξεις - Κλειδιά: Προεφηβεία, Διαφυλικές Διαφορές, Κινητική Αξιολόγηση, TGMD-3



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Δαλαγκόζης Θ., Σωτηράκης Β., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α., Σπάσης Α.

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

INTERNAL TRAINING LOAD COMPARISONS BETWEEN GAMES WITH DIFFERENT DIFFICULTY IN ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

T. Dalagkozis, V. Sotirakis, D. Pantazis, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou, A. Spassis

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

Email: theodala1@phyed.duth.gr

Η παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης στην καλαθοσφαίριση αποτελεί σημαντικό κομμάτι της προπονητικής διαδικασίας. Η προπονητική επιβάρυνση μπορεί να διαχωριστεί σε εσωτερική, όπου η παρακολούθηση αφορά όλες τις ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις που συμβαίνουν στους αθλητές όπως η καρδιακή συχνότητα, η αξιολόγηση της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης, η ποιότητα ύπνου, η ψυχολογική ετοιμότητα και η εξωτερική επιβάρυνση αφορά όλες τις μετατοπίσεις που πραγματοποιούνται από τους αθλητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει την εσωτερική επιβάρυνση που δέχονται έφηβοι καλαθοσφαιριστές σε αγώνες διαφορετικής δυσκολίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 12 καλαθοσφαιριστές, ηλικίας $15,39 \pm 0,60$ ετών, σωματικής μάζας $66,67 \pm 8,06$ κιλών και ύψους $177,47 \pm 6,01$ εκ. Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου καταγράφηκαν ως προς την εσωτερική επιβάρυνση δύο μικρόκυκλοι, οι οποίοι αποτελούνταν από έναν αγώνα και τέσσερις προπονήσεις. Οι δύο αγώνες που καταγράφηκαν, διαχωρίστηκαν με κριτήριο δυσκολίας το αποτέλεσμα του αγώνα. Τριάντα λεπτά μετά το τέλος του κάθε αγώνα, οι αθλητές ερωτήθηκαν για την υποκειμενική αντίληψη της κόπωσής τους. Το επίπεδο κόπωσης ορίστηκε από τη δεκαβάθμια κλίμακα του Borg και η προπονητική επιβάρυνση των αθλητών υπολογίστηκε ως το γινόμενο αυτού του αριθμού και του χρόνου συμμετοχής. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T-test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπήρξε διαφορά μεταξύ των δύο αγώνων στην εσωτερική επιβάρυνση. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι οι έφηβοι καλαθοσφαιριστές μπορεί να αντιλαμβάνονται την κόπωση στον ίδιο βαθμό μεταξύ δύο αγώνων με διαφορετική δυσκολία. Η πληροφορία αυτή μπορεί να βοηθήσει το προπονητικό επιτελείο να πάρει αποφάσεις ως προς τον χρόνο συμμετοχής των αθλητών και την αποκατάστασή τους μετά από αγώνες. Περαιτέρω διερεύνηση μπορεί να γίνει εξετάζοντας περισσότερους αγώνες, με διαφορετικά κριτήρια δυσκολίας, όπως επίσης και τη σχέση μεταξύ της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης και της ηλικίας στην καλαθοσφαίριση.

Λέξεις - Κλειδιά: Μονοτονία, Προπονητική Επιβάρυνση, Καλαθοσφαίριση



INVESTIGATING CONCURRENT VALIDITY OF THE TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT-3rd EDITION, FOR GREEK CHILDREN AGED 7-11 YEARS

M. Karageorgopoulou¹, M. Spanou², N. Valentini³, F. Venetsanou², A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

³Universidade Rio del Sol, Brazil

Email: mkarageo@phyed.duth.gr

The Test of Gross Motor Development–3rd edition (TGMD-3) is one of the most popular instruments for assessing the level of motor competence in children. Its validity has been confirmed for many countries, however, most of the previous research has not investigated the level of its concurrent validity. The purpose of this study is to investigate the concurrent validity of a Greek version of the TGMD-3. Two “gold standard” but product-oriented assessments were used: KTK (Körperkoordinations Test für Kinder) & BOT2 (Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency-second edition), choosing of them the most relevant tasks to the movement skills that matched with the TGMD-3. For that purpose, 82 children aged 7-11 years old were evaluated. All the tests were administered by specially trained evaluators with previous experience, and the interval between the two measurements was within 2 weeks. Half of the children were assessed first with the TGMD-3, followed by the other assessment tools (KTK & BOT-2), while the remaining half were tested in the reverse order. As norms for the TGMD-3 GR have not been established yet, the z-scores for the TGMD-3 raw scores of Locomotor & Ball Skills subtests, KTK Total MQ score of chosen sub-tests, and BOT-2 total point score were calculated. The z-scores from the “locomotor” subtest of the TGMD-3 were correlated with those of three KTK sub-tests, while the z-scores from the TGMD-3 “ball skills” were correlated with those of the two ball-included sub-tests from the BOT-2 short version. Then the ICC, type 3.1, was computed to examine concurrent validity. Spearman’s Rho correlations, calculated to compare z-scores among the tests. However, all correlations were found to be low and statistically non-significant. These results indicated poor agreement both between TGMD-3 locomotor skills and KTK sub-tests and between TGMD-3 ball skills and BOT-2 sub-tests. While acceptable levels of concurrent validity have been reported between the TGMD-2 and other assessment tools, there is insufficient research investigating this aspect for the TGMD-3, which raises questions. Further studies on the concurrent validity of the TGMD-3 are necessary, aiming to explore its relationship with tests assessing the quality of motor skill performance.

Λέξεις - Κλειδιά: *Psychometrics, TGMD-3, Validity, Children, Assessment Tool, Process Oriented*



ENHANCING PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION THROUGH WEARABLE TECHNOLOGY: A PATHWAY TO ENGAGEMENT AND WELL-BEING

E. Chatzara¹, A. Chouvardas²

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²University of Piraeus, Department of Informatics

Email: echatzara@yahoo.com

Physical education (PE) plays a vital role in promoting physical activity and overall well-being in primary school children. However, keeping students engaged and motivated during PE sessions can be challenging. The purpose of this research was to examine the the potential of wearable technology (WT) to enhance student engagement and physical activity levels in primary PE programs. For the purpose of this study, a search was made for published studies in the electronic databases Google Scholar, Eric and Scopus, with keywords: (a) physical activity, (b) wearable technology, (c) primary school and (d) new technologies. The literature search identified 10 studies that met the following criteria: (a) they were written in English, (b) they contained the keywords in their title or abstract and (c) they were published from 2020 onwards. The integration of wearable technology, such as fitness trackers, presents a potential avenue for enhancing physical education (PE) in primary schools. Research indicates that these devices can increase student engagement in PE activities by monitoring activity levels. Wearables offer a promising tool for evaluating the effectiveness of PE programs in promoting physical well-being among students. This technology provides real-time feedback and data that can inform educators about student participation and performance during PE classes. By leveraging wearables, teachers can tailor activities and interventions to better meet the needs and interests of students, potentially leading to improved outcomes in physical education. To conclude technology offers a dynamic range of possibilities for enhancing learning and promoting physical activity in educational settings. The research highlights that the use of wearable technology in PE shows encouraging signs of enhancing student engagement and aiding in the assessment of PE program effectiveness, and gives promising results, particularly in fostering student engagement and promoting physical well-being. However, there is a need for more rigorous studies to explore the most effective ways to implement these technologies and maximize their educational impact. Future research should focus on establishing clear connections between specific technologies, pedagogical approaches, and desired learning outcomes.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Activity, Wearable Technology, Well-Being, Primary School, New Technologies*



EXAMINING THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON TRANSFORMING PHYSICAL EDUCATION AND EARLY CHILDHOOD EDUCATION

E. Chatzara¹, A. Chouvardas²

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²University of Piraeus, Department of Informatics

Email: echatzara@yahoo.com

Artificial intelligence (AI) is revolutionizing physical education, offering personalized learning and performance optimization. AI enhances engagement through VR/AR, gamification, and tailored challenges. It analyzes data to personalize training, prevent injuries, and optimize performance. This transformative technology promises to make physical education more dynamic, effective, and engaging, shaping the future of fitness and well-being. This research delves into the transformative potential of artificial intelligence (AI) and wearable technology (WT) in reshaping physical education (PE) and early childhood education (ECE), aiming to enhance student engagement and physical activity levels. For the purpose of this study, a search was made for published studies in the electronic databases Google Scholar, Eric and Scopus, with keywords: (a) physical activity, (b) artificial intelligence(c) primary school and (d) new technologies. The literature search identified 20 studies that met the following criteria: (a) they were written in English, (b) they contained the keywords in their title or abstract and (c) they were published from 2020 onwards. This research explores the integration of AI technologies such as educational robots, big data analytics, and wireless networks in educational settings. The findings reveal a promising landscape where AI offers personalized instruction, adaptive learning pathways, and real-time feedback, thereby enhancing teaching effectiveness and student engagement. Simultaneously, wearable technology emerges as a tool to augment student engagement and physical activity levels in primary PE programs. Key trends identified include the use of AI-powered educational robots for personalized feedback and independent skill practice, big data analytics for tailored learning plans, and IoT-based systems for health monitoring and progress tracking. The synthesis of these findings highlights AI and wearable technology's potential to revolutionize education by tailoring instruction, optimizing learning outcomes, and fostering student engagement, particularly in PE and ECE domains. Despite challenges such as technology cost and teacher training, the paper suggests that solutions like affordable technology development and curriculum integration are facilitating AI and wearable technology's transformative impact in PE and ECE. Overall, this research underscores the potential of AI and wearable technology to reshape education by offering personalized, engaging experiences that promote physical activity and learning.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Activity, Artificial Intelligence, Primary School, New Technologies*



ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΥΜΒΑΝΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Μαυρίδου Χ., Ρίσκος Β., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Τριγώνης Ι.

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

HISTORICAL INCIDENTS IN SPORT EVENTS

C. Mavridou, V. Riskos, G. Ifantidou, C. Kosta, I. Trigonis

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

Email: Xaroumavridou@gmail.com

Πλήθος θεωρείται κάθε περίπτωση ή κατάσταση κατά τη διάρκεια όπου οι χρήστες συγκεντρώνονται για έναν κοινό σκοπό, από τους μετακινούμενους στα μέσα μεταφοράς κόμβους έως τους θεατές σε χώρους ψυχαγωγίας, για παράδειγμα. Η παρούσα έρευνα χρησιμοποίησε τη δευτερογενή έρευνα και στοχεύει μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης να καταγράψει τις τραγωδίες που έχουν λάβει χώρα σε αθλητικά γεγονότα γενικότερα σε όλο τον κόσμο αλλά και πιο συγκεκριμένα στην Ευρώπη. Για τις ανάγκες πραγματοποίησης της παρούσας εργασίας αναζητήθηκαν άρθρα και ακαδημαϊκές έρευνες σε εθνικές και διεθνείς βάσεις δεδομένων πάνω στη συγκεκριμένη θεματική σε βάσεις δεδομένων, όπως το EKT, το Scopus, η Google Scholar και η Heal Link χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά πλήθος, τραγωδίες, ασφάλεια, διαχείριση κινδύνου, αθλητικά γεγονότα. Ο επιφανειακός έλεγχος αποτελεί βασικό παράγοντα να χαθούν ανθρώπινες ζωές από καταρρεύσεις εξεδρών, συμπλοκές ανάμεσα σε οπαδούς, οχήματα που έχασαν τον έλεγχο, τρομοκρατικές επιθέσεις αλλά και ψυχικά άρρωστους ανθρώπους. Ο έλεγχος του πλήθους μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός σχεδίου διαχείρισης με σκοπό τον περιορισμό της ομαδικής συμπεριφοράς. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι οι διαδικασίες ελέγχου να είναι σωστά διαχειριζόμενες για να μην επισπευσθούν αρνητικές επιπτώσεις περιστατικών πλήθους αντί να αποτραπούν. Με τη μαζική συγκέντρωση ανθρώπων σε αθλητικές εκδηλώσεις μεγάλης κλίμακας, η πιθανότητα μαζικών συμβάντων θανάτου είναι αυξημένη. Οι μεγαλύτερες καταγεγραμμένες τραγωδίες έλαβαν χώρα σε ποδοσφαιρικούς αγώνες, με τους αγώνες αυτοκινήτων Grand Prix να βρίσκονται στη δεύτερη θέση. Η κύρια αιτία της τραγικής έκβασης για τα θύματα ήταν η ανεξέλεγκτη μετακίνηση των θεατών προς κλειστές εισόδους/εξόδους. Οι συχνότερες αιτίες θανάτου σε τέτοια περιστατικά ήταν οι πολλαπλοί τραυματισμοί και η ασφυξία. Συμπερασματικά, η μαζική συγκέντρωση ανθρώπων σε αθλητικές εκδηλώσεις μεγάλης κλίμακας ενέχει εγγενείς κινδύνους. Ως εκ τούτου, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο σχεδιασμό της διαχείρισης των κινδύνων και στην καθιέρωση πρωτοκόλλων διαχείρισης έκτακτης ανάγκης. Παρά την ασφάλεια και τα μέτρα ασφαλείας που λαμβάνονται, υπάρχει πάντα η πιθανότητα απρόβλεπτων ανεπιθύμητων συμβάντων. Στο μέλλον, ένας από τους πιο επικίνδυνους παράγοντες κινδύνου που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι η τρομοκρατία και οι ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης σε τέτοια γεγονότα ώστε να σωθούν όσο το δυνατόν περισσότερες ζωές, χρησιμοποιώντας διαλογική και συντονισμένη αρχική φροντίδα των τραυματιών.

Λέξεις - Κλειδιά: Πλήθος, Τραγωδίες, Ασφάλεια, Διαχείριση Κινδύνου, Αθλητικά Γεγονότα



ΜΠΟΡΕΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΒΙΩΣΙΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ;

Σκούπρα Μ., Τσίτσκαρη Ε., Μπορμπίδης Η.

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

CAN THE PERSONAL RESPONSIBILITY OF YOUNG ATHLETES PREDICT THEIR SUSTAINABLE CONSUMER BEHAVIOUR?

M. Skoupra, E. Tsitskari, I. Borbidis

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

Email: mskoupra@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει το πώς νεαροί αθλητές ενός σωματείου υγρού στίβου αξιολογούν την προσωπική τους υπευθυνότητα και την υπεύθυνα βιώσιμη καταναλωτική τους συμπεριφορά, αλλά επιπλέον να εξετάσει αν οι παράγοντες της προσωπικής υπευθυνότητας μπορούν να προβλέψουν την υπεύθυνα βιώσιμη καταναλωτική συμπεριφορά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 αθλητές/τριες του Ναυτικού Ομίλου Αγίου Νικολάου, ηλικίας 11-13 ετών καθώς πρόκειται για μια ηλικιακή κατηγορία που μπορεί να ενισχυθεί ή μη, η προσωπική υπευθυνότητα. Για την αξιολόγηση της Προσωπικής Υπευθυνότητας αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Personal Responsibility Scale for Adolescents των Megler και Shield (2016) με τρεις παράγοντες: i) Προσωπική ευθύνη, με 8 μεταβλητές (π.χ. συμπεριφέρομαι στους άλλους με σεβασμό γιατί έτσι θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται και εμένα) ii) Συμπεριφορικός και συναισθηματικός έλεγχος, με 6 μεταβλητές (π.χ. δεν μπορώ να ελέγξω τη συμπεριφορά μου) και iii) το Γνωστικό έλεγχο (π.χ. εξαρτάται από εμένα ο έλεγχος της συμπεριφοράς μου). Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προέκυψε ότι το ερωτηματολόγιο δεν έχει αξιοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων και γι' αυτό πραγματοποιήθηκε μετάφραση, προσαρμογή και πιλοτική. Αξιοποιήθηκε, επίσης το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της Υπεύθυνα βιώσιμης καταναλωτικής συμπεριφοράς των Hosta και Zabkar (2021), αποτελούμενο από δύο παράγοντες: i) την περιβαλλοντική υπευθυνότητα (π.χ. όταν υπάρχει η δυνατότητα επιλογής, διαλέγω το προϊόν που είναι λιγότερο επιβλαβές για το περιβάλλον) και ii) την κοινωνική υπευθυνότητα, με 6 μεταβλητές (π.χ. προσπαθούμε να ψωνίζουμε από εταιρείες που προσλαμβάνουν άτομα με αναπηρία). Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί σε ελληνικό πληθυσμό από τους Χατζή, Τσίτσκαρη & Πασχαλίδου (2023) αλλά δεν έχει αξιοποιηθεί ποτέ σε ανήλικους. Το (6%) ήταν κορίτσια 12 ετών με 2-4 χρόνια συμμετοχής στο σωματείο (40%) και με αρκετές ώρες προπόνησης την εβδομάδα (>8 ώρες /εβδ) (43%). Πραγματοποιήθηκαν παραγοντικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach που οδήγησαν στην απομάκρυνση μεταβλητών και από τα δύο ερωτηματολόγια . Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις παλινδρόμησης που έδειξαν ότι η προσωπική υπευθυνότητα των εφήβων αθλητών του δείγματος μπορεί να προβλέψει τους παράγοντες της υπεύθυνης βιώσιμης καταναλωτικής τους συμπεριφοράς (κατά 46,9% τον παράγοντα Περιβαλλοντική υπευθυνότητα και τον παράγοντα Κοινωνική υπευθυνότητα κατά 29,1%) .

Λέξεις - Κλειδιά: Προσωπική Υπευθυνότητα, Βιώσιμη Καταναλωτική Συμπεριφορά, Έφηβοι, Αθλητές Κολύμβησης, Στόχοι Βιώσιμης Αναπτυξης



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ERASMUS ΣΤΙΣ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Γρηγοριάδης Π.¹, Μπούτλας Γ.²

¹Πανεπιστήμιο Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Νις, Σερβία

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

THE BENEFITS FROM THE PARTICIPATION OF THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF THESSALIA AND THE ERASMUS PROGRAM IN OUTDOOR SPORTS RECREATION ACTIVITIES

P. Grigoriadis¹, G. Boutlas²

¹Faculty of Sport and Physical Education, Nis, Serbia

²University of Thessaly

Email: pan-ser@otenet.gr

Το γραφείο φυσικής αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (campus Γαϊόπολις), διοργανώνει για τους φοιτητές του, υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής όπως: rafting, πεζοπορία, χιονοδρομίες (σκι), κανό καγιάκ. Στις δραστηριότητες αυτές συμμετέχουν φοιτητές/τριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, αλλά και του προγράμματος Erasmus. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί το ενδιαφέρον, η συμμετοχή και τα κίνητρα των ελλήνων φοιτητών/τριών αλλά και αυτών του προγράμματος Erasmus, στις υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τα παρουσιολόγια των συμμετεχόντων στις δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής τα οποία συνοδευόταν από αντίστοιχο ερωτηματολόγιο το οποίο μας έδωσε τις σχετικές πληροφορίες. Πρόκειται για ένα μη σταθμισμένο ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε από το γραφείο φυσικής αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για να διερευνήσει την ανταπόκριση των φοιτητών στις υπαίθριες δραστηριότητες που διοργανώνει και την αξιολόγηση της συμμετοχής τους σε αυτές. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγάλη συμμετοχή των ελλήνων φοιτητών/τριών και σχεδόν καθολική συμμετοχή των φοιτητών/τριών του προγράμματος Erasmus. Το κυριότερο στοιχείο για τη συμμετοχή είναι η θετική εμπειρία που θα αποκομίσουν και ακολουθεί η κοινωνικοποίηση, οι ευχάριστες στιγμές στο φυσικό περιβάλλον και στον καθαρό αέρα και η γνωριμία με διάφορες περιοχές της χώρας μας με ιδιαίτερο φυσικό κάλλος. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναπτύσσουν ενδιαφέροντα και δεξιότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, βελτιώνει τη διάθεση τους και συμβάλλει θετικά στην κοινωνικοποίηση τους. Η συμμετοχή των φοιτητών/τριών στις υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής έχει ένα πολύπλευρο χαρακτήρα ψυχαγωγικό, αθλητικό, περιβαλλοντικό, πολιτιστικό και κοινωνικό. Σύμφωνα με σύγχρονες μελέτες, η δραστηριοποίηση σε υπαίθριους χώρους παρέχει πολλά οφέλη για την ανθρώπινη υγεία καθώς αυξάνει το επίπεδο φυσικής κατάστασης σε σύγκριση με τις κλασικές μορφές άσκησης. Το άτομο που δραστηριοποιείται στο φυσικό περιβάλλον βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση επειδή δεν αντιλαμβάνεται το πραγματικό επίπεδο κόπωσης κατά τη διάρκεια της δράσης γεγονός που επιδρά θετικά στη βελτίωση της. Επίσης, η επαφή του ανθρώπου με τη φύση και το φυσικό περιβάλλον, έχει θετικά αποτελέσματα, καθώς μειώνει το στρες, την ψυχική κούραση και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη νοητική λειτουργία του εγκεφάλου. Τέλος, μέσω της συμμετοχής στις δραστηριότητες αναψυχής προωθείται η δια βίου άθληση.

Λέξεις - Κλειδιά: Υπαίθριες Δραστηριότητες, Αθλητική Αναψυχή, Αθλητισμός Στη Φύση, Άσκηση Στο Φυσικό Περιβάλλον



ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΟΥΣ

Ρίσκος Β., Μαυρίδου Χ., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Τριγώνης Ι.

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

EXPLORING THE SCIENCE OF CROWDS

V. Riskos, C. Mavridou, G. Ifantidou, C. Kosta, I. Trigonis

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

Email: vasirisk1@phyed.duth.gr

Η επιστήμη του πλήθους εστιάζει στην ασφάλεια και στην ανάλυση κινδύνου του πλήθους, στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του πλήθους καθώς επίσης και στην ασφαλή παρακολούθηση και διαχείριση αυτού, τόσο για κανονικές καταστάσεις όσο και για έκτακτες. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της επιστήμης του πλήθους και των εννοιών που συμπεριλαμβάνει. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε δευτερογενής έρευνα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η επιστήμη αυτή, μελετά τις επιπτώσεις της δυναμικής και της πυκνότητας όσο αφορά την ψυχολογία τόσο του ατόμου, όσο και του κοινού. Μέσω της επιστήμης αυτής και των ευρημάτων που έχουν καταγραφεί, οι επιστήμονες ορίζουν το πώς, πού, πότε και γιατί σχηματίζονται και κινούνται τα πλήθη. Έχουν αναπτυχθεί διαφορετικά μοντέλα κινδύνου, έτσι ώστε να περιγράψουν τις αρχές της πυκνότητας και την ροή του πλήθους. Τα μοντέλα αυτά βοηθούν ως εργαλεία που παρέχουν μία εικόνα όσον αφορά την δυναμική του πλήθους αλλά και την αντιμετώπιση των κινδύνων που υπάρχουν σε χώρους μαζικής συγκέντρωσης. Αναφορικά με την πυκνότητα, έχει διαπιστωθεί πως η συγκέντρωση επτά ατόμων και άνω ανά τετραγωνικό μέτρο είναι σημαντικά επικίνδυνη, διότι προκαλούνται δύο βασικά προβλήματα. Το πρώτο, είναι πως σε περίπτωση που κάποιο άτομο πέσει, δεν έχει καμία πρόσβαση να σηκωθεί, με αποτέλεσμα να έχει μεγάλες πιθανότητες να ποδοπατηθεί, και το δεύτερο πως τέτοια μεγάλη συγκέντρωση προκαλεί πιέσεις στο κοινό, οι οποίες προκαλούν/επιδεινώνουν άγχος και δυσφορία, τα οποία με την σειρά τους δυσκολεύουν την αναπνοή των ατόμων. Η δυναμική του πλήθους εστιάζει στη συλλογική κίνηση των ατόμων, η οποία ποικίλει ανάλογα με την συμπεριφορά τους. Διάφοροι επιστήμονες έχουν διαφορετικές απόψεις όσον αφορά στο πώς κινούνται τα πλήθη. Άλλες μελέτες έχουν διαπιστώσει πως αν η πυκνότητα είναι χαμηλή, ακόμα και αν ο αριθμός των ατόμων είναι μεγάλος, τότε τα πλήθη κινούνται με συγκεκριμένα μοτίβα, έχοντας την ικανότητα να αυτοοργανώνονται με ασφάλεια και ψυχραιμία. Μέσω όλων αυτών των ερευνών, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η επιστήμη του πλήθους είναι μία επιστήμη, η οποία δε θα έπρεπε να μείνει αμελητέα καθώς εξετάζει ζητήματα ζωής και θανάτου σε περιπτώσεις στις οποίες ο κόσμος βρίσκεται όταν θέλει να απολαύσει την ζωή, όπως για παράδειγμα τα αθλητικά γεγονότα και τα πολιτιστικά δρώμενα.

Λέξεις - Κλειδιά: Πλήθος, Δυναμική, Ασφάλεια, Διαχείριση Κινδύνου, Αθλητικά Γεγονότα



ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ ΩΣ ΕΠΙΔΡΑΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Παπαδοπούλου Π.¹, Μελετάκου Ν.², Λάιος Α.¹, Κώστα Γ.¹, Υφαντίδου Γ.¹, Λάιου Ε.³

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Ψυχολογίας

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

GENDER AND AGE AS EFFECTIVE FACTORS ON CONFLICT MANAGEMENT ABILITY

P. Papadopoulou¹, N. Meletakou², A. Laios¹, C. Kosta¹, G. Ifantidou¹, E. Laiou³

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, Department of Psychology

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

Email: potoulaleon7@gmail.com

Οι συγκρούσεις αποτελούν μια αναπόφευκτη εκδήλωση αφού κατά την διάρκειά τους, αντιδρούν αντίθετες δυνάμεις των εμπλεκόμενων. Η διαχείριση συγκρούσεων είναι αρχικά μία πράξη αναγνώρισης της σύγκρουσης και κατόπιν οργάνωσης όλων των διαθεσίμων για την αντιμετώπιση της, με δίκαιο και επωφελή τρόπο για τα αντιπαρατιθέμενα μέρη. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των πιθανών διαφορών και φύλου και ηλικίας σε σχέση με την ικανότητα διαχείρισης συγκρούσεων σε αθλητικούς-πολιτιστικούς οργανισμούς. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 201 (105 γυναίκες και 96 άνδρες) εργαζόμενοι σε επτά Δήμους του νομού Αττικής. Η έννοια της ικανότητας διαχείρισης συγκρούσεων αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Διαχείρισης Συγκρούσεων Conflict Resolution Questionnaire, (Mc Clellan, 1997). Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό από Κατσαμακά, Β. (2008), σε 5βάθμια κλίμακα Likert. Αποτελείται από δέκα διαστάσεις: Αντίληψη για σύγκρουση, ατμόσφαιρα, διευκρίνιση των αντιλήψεων, ανάγκες, ισχύς, μέλλον, επιλογές, εφικτό, συμφωνίες αμοιβαίου οφέλους και πρόσθετες εκτιμήσεις. Προστέθηκαν δημογραφικές και ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης των συμμετεχόντων. Διενεργήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach με τιμές >0,68. Χρησιμοποιήθηκαν ANOVA test, t-test για ανεξάρτητα δείγματα και το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < 0.05$. Από την ανάλυση προέκυψε ότι οι γυναίκες είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες μέσες τιμές σε σχέση με τους άντρες, στους παράγοντες ατμόσφαιρα και συμφωνίες αμοιβαίου οφέλους. Οι γυναίκες δείχνουν να αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό την αναγκαιότητα δημιουργίας χρήσιμων συνθηκών ίσως διότι προάγουν την ενοποιητική λύση προβλημάτων. Φαίνεται επίσης ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για τις συμφωνίες αμοιβαίου οφέλους, πιθανόν διότι επιλέγοντάς τις, μπορούν να ικανοποιούνται οι ανάγκες και των δύο μερών και να υπάρχει η αίσθηση της συνεργασίας. Στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν μεταξύ τριών ηλικιακών ομάδων (35-44, 45-54, 55+ετών) με τους παράγοντες: Επιλογές ($F(2,192)=4.56$, $p=0.012$), Συμφωνίες αμοιβαίου οφέλους ($F(2,192)=11.618$, $p=0.001$), Εφικτό ($F(2,192)=5.00$, $p=0.008$), όπου η ηλικιακή ομάδα 35-44 είχε την χαμηλότερη μέση τιμή. Φαίνεται ότι τα στελέχη με μεγάλη προϋπηρεσία και εμπειρία, με τις κατάλληλες επιλογές και συμφωνίες αμοιβαίου οφέλους μπορούν να αντιμετωπίσουν τις συγκρούσεις οδηγώντας στην επίτευξη μετρήσιμων και ρεαλιστικών ωφελειών για το φορέα. Στη βάση αυτή, οι οργανισμοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν τις προσπάθειες ομαλοποίησης του εργασιακού κλίματος και τις κοινά αποδεκτές συμφωνίες καθώς και να αξιοποιούν κατάλληλα τα πολυπείρα στελέχη.

Λέξεις - Κλειδιά: Αθλητικοί Και Πολιτιστικοί Φορείς, Σύγκρουση, Διαχείριση, Φύλο, Ηλικία



ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΛΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΤΙΜΗ ΠΟΥ ΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΑ;

Λιάκος Ά., Τσίτσκαρη Ε., Μπορμπίδης Η. .,

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

CAN THE MEMBERSHIP MOTIVES OF FITNESS CENTER MEMBERS PREDICT THE WAY THEY PERCEIVE THE PRICE THEY PAY?

A. Liakos, E. Tsitskari, I. Borbidis

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

Email: angeliak@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει αν τα κίνητρα συμμετοχής των ασκουμένων σε γυμναστήρια προβλέπουν διαφορετικά την αντίληψη των μελών για την τιμή που πληρώνουν. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 124 εγγεγραμμένοι συμμετέχοντες σε γυμναστήριο, studio personal/group training και CrossFit club. Η αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής πραγματοποιήθηκε μέσω του Reasons for Exercise Inventory των Silberstein, Striegel-Moore, Timko & Robin (1988) το οποίο περιλαμβάνει 7 παράγοντες με 24 μεταβλητές: α) έλεγχος σωματικού βάρους (με 3 μεταβλητές, όπως π.χ. για να χάσω βάρος), β) φυσική κατάσταση (με 4 μεταβλητές όπως π.χ. για να βελτιώσω την αντοχή μου), γ) βελτίωση της διάθεσης (με 4 μεταβλητές, όπως π.χ. για να βελτιώσω την διάθεσή μου), δ) υγεία (με 4 μεταβλητές, όπως π.χ. για να διατηρώ την φυσική μου ευεξία), ε) ελκυστικότητα (με 3 μεταβλητές, όπως π.χ. για να βελτιώσω την εμφάνισή μου), στ) τόνωση (με 3 μεταβλητές, όπως π.χ. για να βελτιώσω το συνολικό σχήμα του σώματός μου) και ζ) διασκέδαση (με 3 μεταβλητές, όπως π.χ. για να γνωρίσω νέους ανθρώπους). Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης τιμής χρησιμοποιήθηκαν δύο μεταβλητές που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Οι αναλύσεις Cronbach α των κλιμάκων έδειξαν ότι η αξιοπιστία των παραγόντων ήταν ικανοποιητική. Οι περιγραφικές αναλύσεις στους παράγοντες των κινήτρων και της αντιλαμβανόμενης τιμής έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων που συμμετείχαν στην έρευνα αξιολόγησαν μέτρια την πλειονότητα των παραγόντων του ερωτηματολογίου. Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι τα κίνητρα συμμετοχής των μελών δεν προβλέπουν την αντιλαμβανόμενη τιμή. Ακόμη και στις περιπτώσεις εκείνες που τα κίνητρα αξιολογούνταν υψηλά, δεν διαφοροποιούσαν την αντίληψη των μελών για την τιμή που πληρώνουν. Το περιορισμένο μέγεθος του δείγματος σίγουρα δεν μπορεί να οδηγήσει σε γενικεύσεις. Όμως τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ενδεικτικά και σίγουρα χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, καθώς η αντιλαμβανόμενη τιμή μπορεί να είναι παράλληλα αποτέλεσμα της ποιότητας που τα μέλη λαμβάνουν ή της εμπιστοσύνης που νοιώθουν απέναντι στο γυμναστήριο.

Λέξεις - Κλειδιά: *Κίνητρα Συμμετοχής, Αντιλαμβανόμενη Τιμή, Μέλη Γυμναστηρίων*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΩΝ

Λιούνη Α., Ματσούκα Ο., Τσίτσκαρη Ε., Βερναδάκης Ν.

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

THE IMPACT OF TWO DIFFERENT INTERVENTION EXERCISE PROGRAMS ON SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL COMMITMENT OF NOVICE CLIMBERS

A. Liouni, O. Matsouka, E. Tsitskari, N. Vernadakis

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

Email: athaliou1@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης δύο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης στην ικανοποίηση αρχάριων αναρριχητών από τη δραστηριότητα της αναρρίχησης, καθώς και στην ψυχολογική τους δέσμευση με αυτήν. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από εικοσιεννιά (n=29) φοιτητές (11) και φοιτήτριες (18), ηλικίας 18-27 ετών, χωρίς πρότερη εμπειρία με την αναρρίχηση. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία και κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες: την ομάδα Α που ακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης μόνο με αναρρίχηση σε τεχνικό τοίχο εσωτερικού χώρου με σχοινί και την ομάδα Β που ακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης με συνδυασμό αναρρίχησης σε τεχνικό τοίχο εσωτερικού χώρου με σχοινί και ελεγχόμενων πτώσεων. Η ψυχολογική δέσμευση με την αναρρίχηση αξιολογήθηκε με τα τρία από τα τέσσερα στοιχεία που διαμορφώθηκαν από τους Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt και Keeler (1993), ενώ η ικανοποίηση αξιολογήθηκε μέσω μίας κλίμακας 6 μεταβλητών του Oliver (1997). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (5). Πραγματοποιήθηκαν αρχικές και τελικές μετρήσεις για όλους τους συμμετέχοντες ενώ το κάθε παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης περιλάμβανε έξι (6) συνεδρίες. Η στατιστική επεξεργασία πραγματοποιήθηκε μέσω του λογισμικού στατιστικής ανάλυσης Jamovi. Συγκεκριμένα, μέσω της ανάλυσης Repeated Measures Anova, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης των δύο ομάδων, ούτε μεταξύ των ομάδων στην τελική μέτρηση ως προς το επίπεδο ικανοποίησης και ψυχολογικής δέσμευσης των συμμετεχόντων. Ωστόσο, και για τις δύο μετρήσεις, амφότεροι οι παράγοντες ήταν σε υψηλά επίπεδα για κάθε ομάδα. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες δεν έδειξαν διαφορετική αντίληψη ως προς την ικανοποίηση και την ψυχολογική δέσμευση από την έναρξη έως την λήξη των δύο προγραμμάτων εξάσκησης, κάτι το οποίο μπορεί να αποδοθεί στις αρχικά υψηλές βαθμολογίες που είχαν ήδη καταγραφεί. Συνεπώς, η διαφοροποίηση των παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης στην αναρρίχηση με την ενσωμάτωση ελεγχόμενων πτώσεων δεν φαίνεται να επηρεάζει την ικανοποίηση των αρχάριων αναρριχητών από την συγκεκριμένη δραστηριότητα της αναρρίχησης, ούτε την ψυχολογική τους δέσμευση με αυτήν. Η πραγματοποίηση ερευνών που να αξιοποιούν άλλες παραμέτρους, όπως η παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών, τα κίνητρα συμμετοχής, κ.α. μπορεί να δώσουν περισσότερες πληροφορίες για τους λόγους που οδηγούν στην ικανοποίηση και ψυχολογική δέσμευση των συμμετεχόντων.

Λέξεις - Κλειδιά: Αναρρίχηση, Ικανοποίηση, Ψυχολογική Δέσμευση, Ελεγχόμενες Πτώσεις, Παρεμβατικά Προγράμματα Εξάσκησης, Αρχάριοι Αναρριχητές, Φόβος Πτώσης



ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

Σκούπρα Μ., Τσίτσκαρη Ε.

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

THE EXTENT TO WHICH THE YEARS AND FREQUENCY OF PARTICIPATION IN THE CLUB VARY IN YOUNG ATHLETES' SENSE OF PERSONAL RESPONSIBILITY

M. Skoupra, E. Tsitskari

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

Email: mskoupra@gmail.com

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν α) να προσαρμόσει την Κλίμακα της Προσωπικής Υπευθυνότητας Εφήβων σε Έλληνες έφηβους αθλητές και β) να μελετήσει αν τυχόν η προσωπική υπευθυνότητα των αθλητών διαφοροποιείται ανάλογα με τα χρόνια και τη συχνότητα συμμετοχής τους στο σωματείο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 αθλητές/ριες του Ναυτικού Ομίλου Αγίου Νικολάου και από τα τρία τμήματα του συλλόγου: κλασικής, καλλιτεχνικής κολύμβησης και υδατοσφαίρισης, ηλικίας 11-13 ετών καθώς φαίνεται ότι οι υπεύθυνες συμπεριφορές μπορούν να διαμορφωθούν στην παιδική και εφηβική ηλικία. Αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Personal Responsibility Scale των Megler και Shield (2016) που αξιολογεί την Προσωπική Υπευθυνότητα Εφήβων μέσω τριών παραγόντων: i) Προσωπική ευθύνη, με 8 μεταβλητές (π.χ. συμπεριφέρομαι στους άλλους με σεβασμό γιατί έτσι θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται και εμένα), ii) Συμπεριφορικός και συναισθηματικός έλεγχος, με 6 μεταβλητές (π.χ. δεν μπορώ να ελέγξω τη συμπεριφορά μου) και iii) Γνωστικός έλεγχος, με 4 μεταβλητές (π.χ. εξαρτάται από εμένα ο έλεγχος της συμπεριφοράς μου). Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προέκυψε ότι το ερωτηματολόγιο δεν έχει αξιοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων και γι' αυτό πραγματοποιήθηκε μετάφραση, προσαρμογή και πιλοτική σε Έλληνες νεαρούς αθλητές. Η παραγοντική ανάλυση δεν έδειξε ισχυρή δομική εγκυρότητα, κυρίως στον παράγοντα Συμπεριφορικός και συναισθηματικός έλεγχος, ο οποίος διαγράφηκε. Δύο μεταβλητές διαγράφηκαν και από τον παράγοντα: Γνωστικός έλεγχος. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε, επίσης, ερωτήσεις για τα χρόνια και την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής των νεαρών αθλητών. Πραγματοποιήθηκαν Παραγοντικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach και Αναλύσεις διακύμανσης. Μετά την αφαίρεση των προαναφερθέντων μεταβλητών, η δομική εγκυρότητα και η αξιοπιστία των παραγόντων του ερωτηματολογίου ήταν πολύ καλή. Οι αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι τα περισσότερα χρόνια και ώρες εβδομαδιαίας συμμετοχής στο σωματείο, συμβάλλουν ώστε τα παιδιά να αξιολογούν πιο υψηλά την προσωπική τους υπευθυνότητα. Το περιορισμένο δείγμα δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Σε μία εποχή ακραίων συμπεριφορών των εφήβων, τα αποτελέσματα δίνουν μία ακόμη επιβεβαίωση της σημασίας συστηματικής ενασχόλησης με τον αθλητισμό.

Λέξεις - Κλειδιά: Προσωπική Υπευθυνότητα, Έφηβοι, Αθλητές Κολύμβησης, Χρόνια Συμμετοχής, Συχνότητα Συμμετοχής



Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΤΙΜΗ ΤΟΥΣ

Λιάκος Ά., Μπορμπίδης Η., Τσίτσκαρη Ε.

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

LOYALTY MAY PREDICT PRICE PERCEPTIONS OF FITNESS CENTRE MEMBERS

A. Liakos, I. Borbidis, E. Tsitskari

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

Email: angeliak@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει το κατά πόσο η αφοσίωση των μελών στο γυμναστήριό τους μπορεί να προβλέψει το πώς αντιλαμβάνονται την τιμή που πληρώνουν. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 124 εγγεγραμμένοι συμμετέχοντες σε γυμναστήριο, studio personal/group training και CrossFit club. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου που περιελάμβανε τέσσερις μεταβλητές για την αξιολόγηση της αφοσίωσης διαμορφωμένες από τον Oliver (1999): την πρόθεση των ασκούμενων να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο γυμναστήριο, να το συστήσουν σε άλλους, να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό και να ενθαρρύνουν άλλους να συμμετάσχουν σε αυτό. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης τιμής χρησιμοποιήθηκαν δύο μεταβλητές που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσα από πενταβάθμιες κλίμακες Likert. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας των κλιμάκων έδειξαν υψηλή εσωτερική συνοχή των υπό μελέτη εννοιών. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων που συμμετείχαν στην έρευνα είναι πολύ αφοσιωμένα στα γυμναστήρια αλλά αξιολογούν μετρίως την αντιλαμβανόμενη τιμή. Η ανάλυση παλινδρόμησης κατέδειξε ότι η αφοσίωση των μελών δεν προβλέπει την τιμή, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τα μέλη του δείγματος. Αυτό σημαίνει ότι παρά την υψηλή αφοσίωσή τους, αντιλαμβάνονται την τιμή ως μη ικανοποιητική. Το μικρό δείγμα και η συλλογή δεδομένων μόνο από συγκεκριμένες επιχειρήσεις δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Περαιτέρω μελέτη των εννοιών και προσπάθεια σύνδεσής τους και με άλλες παραμέτρους, όπως της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ή της εμπιστοσύνης προς το γυμναστήριο, θα δώσουν μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα τόσο στους ερευνητές όσο και στους επαγγελματίες για θέματα αντίληψης της τιμής από την πλευρά των μελών.

Λέξεις - Κλειδιά: Αφοσίωση, Αντιλαμβανόμενη Τιμή, Μέλη Γυμναστηρίων



ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ Η ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΕ ΤΟΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Μαύρου Ε., Λίγδας Φ., Υφαντίδου Γ., Μπαξεβάνη Μ., Μπερμπερίδου Φ.

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

THE CHALLENGES OF INCLUSION IN SPORT AND ENSURING IMPLEMENTATION AT LOCAL LEVEL

E. Mavrou, F. Ligdas, G. Ifantidou, M. Baxevas, F. Berberidou

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

Email: elismavr@gmail.com

Η συμπερίληψη αναφέρεται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, θρησκείας, κοινωνικο-οικονομικού κύκλου, ηλικίας, καταγωγής ή άλλων χαρακτηριστικών, έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν, να συμβάλλουν και να επωφεληθούν πλήρως από τις κοινωνικές, πολιτισμικές και οικονομικές δραστηριότητες και τις υπηρεσίες. Ο σκοπός της έρευνας αφορά στην καταγραφή επιτυχημένων πρακτικών που υιοθετούν οι Ο.Τ.Α. για την ενίσχυση της συμπερίληψης στον αθλητισμό. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε η δευτερογενής έρευνα. Ο στόχος της συμπερίληψης είναι η διασφάλιση της ισότητας ευκαιριών και της ισότιμης μεταχείρισης όλων των ατόμων. Η πραγματική υλοποίηση της στον αθλητισμό συναντά προκλήσεις, καθώς οι αθλητικές οργανώσεις συχνά δηλώνουν δέσμευση στη διαφορετικότητα, αλλά οι πρακτικές τους δεν αντανακλούν πάντα αυτήν τη δέσμευση. Συχνά απουσιάζει η αναγνώριση των δομικών αιτιών της ανισότητας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη διαφάνειας, ανοικτής κριτικής ανάλυσης, την ηγετική ανισότητα, την ανεπάρκεια εκπαίδευσης του προσωπικού και την έλλειψη αναγνώρισης των προβλημάτων. Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις, οι οργανώσεις πρέπει να δείξουν συγκεκριμένη δέσμευση, να προωθήσουν εκπαίδευση για το προσωπικό τους, να διασφαλίσουν ποικιλομορφία στην ηγεσία και να εφαρμόσουν συστηματικές αλλαγές στις δομές και πολιτικές τους. Η έρευνα έχει καταδείξει ότι τα άτομα με αναπηρία, τα άτομα με φυλετικές και θρησκευτικές διαφορές, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να ενταχθούν πλήρως στην κοινωνία. Οι κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη σωματική άσκηση υπογραμμίζουν τη σημασία της δράσης των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης στην προώθηση της ισότητας στον αθλητισμό. Σε συνδυασμό με τις γενικές κατευθυντήριες γραμμές, παρουσιάζονται κάποιες καλές πρακτικές για τη διευκόλυνση της σωματικής άσκησης των πολιτών. Οι πρακτικές αυτές περιλαμβάνουν τη λεπτομερή καταγραφή των αθλητικών εγκαταστάσεων, τη διασφάλιση εύκολης πρόσβασης σε αυτές, την ελεύθερη πρόσβαση για όλους τους πολίτες, την ενθάρρυνση της συμμετοχής σε αθλητικά γεγονότα, και τη στήριξη τοπικών αθλητικών οργανώσεων. Ο ρόλος των Ο.Τ.Α. δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή υποδομών, αλλά περιλαμβάνει επίσης τη συνεργασία με ειδικούς από τον τομέα της υγείας και της φυσικής αγωγής για την παροχή συμβουλών και στήριξης σε άτομα με καθιστικό τρόπο ζωής. Η συνεργασία μεταξύ των διαφόρων φορέων, δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την επιτυχία της προσπάθειας προώθησης της σωματικής άσκησης σε τοπικό επίπεδο.

Λέξεις - Κλειδιά: Συμπερίληψη, Προσβασιμότητα, Ενσωμάτωση, Τοπική Αυτοδιοίκηση, Ισότητα



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Ρίσκος Β., Μαυρίδου Χ., Τριγώνης Ι., Υφαντίδου Γ..

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

REGISTRATION OF BUSINESS ACTIVITY PROVIDING SPORTS TOURISM SERVICES IN LAKE AREAS OF NORTHERN GREECE

V. Riskos, C. Mavridou, I. Trigonis, G. Ifantidou

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

Email: vasirisk1@phyed.duth.gr

Η Ελλάδα αποτελεί ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα τουριστικά brand παγκοσμίως. Παρόλα αυτά, στην Ελληνική επικράτεια και στη Βόρεια Ελλάδα υπάρχουν αρκετές λίμνες οι οποίες δεν έχουν καταφέρει να προσελκύσουν ανάλογο αριθμό τουριστών σε σχέση με τους θαλάσσιους προορισμούς. Αυτό έχει αποτέλεσμα οι συγκεκριμένες περιοχές να μην έχουν την οικονομική ευημερία και ανάπτυξη που θα μπορούσαν, ενώ έχουν τις προϋποθέσεις και θα μπορούσαν να αποτελέσουν παράγοντα ανάπτυξης για αυτές τις κοινωνίες. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει τις υπάρχουσες υπηρεσίες αθλητικού τουρισμού και αναψυχής που δραστηριοποιούνται σε λίμνες της Βόρειου Ελλάδας, ώστε να διαπιστωθεί αν το τουριστικό προϊόν έχει την ποιότητα ώστε να προσελκύσει αθλητικούς τουρίστες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τηλεφωνική συνέντευξη τόσο με τους φορείς διαχείρισης των λιμνών αλλά και με επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε παραλίμνιες περιοχές στη Βόρεια Ελλάδα. Η συνέντευξη αποτελούνταν από 12 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, σε σχέση με τις δραστηριότητες αναψυχής που πραγματοποιούνται στις λίμνες, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην υλοποίηση δράσεων, καθώς και στα σχέδια που υπάρχουν για ανάπτυξη ανάλογων δράσεων στο προσεχές μέλλον. Από την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώνεται ότι ναι μεν υπάρχουν εταιρίες και επιχειρήσεις που παρέχουν υπηρεσίες και αθλητικές δραστηριότητες, αλλά πολλές φορές λείπουν οι υποδομές και οι εγκαταστάσεις ώστε να κάνουν πιο ποιοτικό το τουριστικό προϊόν. Το θεσμικό πλαίσιο που διέπει την ανθρώπινη δραστηριότητα σε προστατευμένες περιοχές, λειτουργεί αποτρεπτικά σε επιχειρήσεις που θέλουν να επενδύσουν σε τουριστικές αθλητικές υποδομές. Οι πιο συχνές αθλητικές δραστηριότητες που παρέχονται είναι το κανό στη λίμνη, η ποδηλασία και οι περιπατητικές παραποτάμιες διαδρομές, η αναρρίχηση και η καταρρίχηση σε τεχνητό ή φυσικό πεδίο, καθώς και η τοξοβολία και η σκοποβολή. Οι πολλοί αυστηροί κανόνες σε θέματα ανθρώπινης παρέμβασης και μόνιμων κατασκευών και υποδομών φαίνεται να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στην περαιτέρω ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού στις παραλίμνιες περιοχές. Συμπερασματικά, φαίνεται πως είναι ανάγκη για επικαιροποίηση του θεσμικού και νομικού πλαισίου που αφορά τις υπηρεσίες αθλητικού τουρισμού, ώστε από τη μία να διασφαλίζεται ο σεβασμός στο εύθραυστο αυτό οικοσύστημα και στη πανίδα και τη χλωρίδα, αλλά ταυτόχρονα να δίνεται η δυνατότητα οι λίμνες να δίνουν ανταποδοτικά οφέλη στις τοπικές κοινωνίες από την σωστή διαχείρισή τους.

Λέξεις - Κλειδιά: Παραλίμνιες Δραστηριότητες Αναψυχής, Αθλητικός Τουρισμός, Φορείς Διαχείρισης Λιμνών, Βιώσιμη Τουριστική Ανάπτυξη



ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ

Γκίτικος Α.¹, Κωστικιάδης Ι.², Σμήλιος Η.¹, Δούδα Ε.¹, Μπογδάνης Γ.².,

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

WORK TO REST RATIO DURING JU-JITSU COMPETITION IN HIGH LEVEL FEMALE ATHLETES

A. Gkitikos¹, I. Kostikiadis², I. Smilios¹, H. Douda¹, G. Bogdanis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: gkitikos.anastasios@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανάλυση της χρονικής δομής των κινήσεων για το άθλημα του Ju-Jitsu, σε ενήλικες αθλήτριες διαφορετικών κατηγοριών βάρους. Αναλύθηκαν 48 βιντεοσκοπημένοι αγώνες από δύο Παγκόσμια πρωταθλήματα με 96 αθλήτριες οι οποίες ανήκαν στην ελαφριά κατηγορία βάρους (LW, n=38), στη μεσαία κατηγορία βάρους (MW, n=34) και στη βαριά κατηγορία (HW, n=24). Έγινε διαχωρισμός των κινήσεων σε υψηλής και χαμηλής έντασης για κάθε ένα από τα τρία μέρη του αγώνα (Karate, Judo, Grappling), καταγράφηκε η διάρκεια τους μέσω λογισμικού ανάλυσης video και υπολογίστηκε η αναλογία προσπάθειας – διαλείμματος (W:R). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA δύο κατευθύνσεων, και Tukey's post hoc test. Το W:R ratio ανεξαρτήτως κατηγορίας βάρους διέφερε σημαντικά μεταξύ των τριών μερών του αγώνα ($p < 0,022$), με το Karate να εμφανίζει τη μεγαλύτερη αναλογία (1:3,2), το Judo ενδιάμεση (1:1) και το Grappling τη μικρότερη (1:0,6). Παρατηρήθηκε μείωση του W:R από το 1ο έως το 3ο λεπτό του Karate (1:3,9 vs. 1:1,9, $p < 0,001$) και του Judo (1:1,5 vs. 1:0,7, $p < 0,001$), ενώ στο Grappling το W:R παρέμενε χαμηλό αλλά σταθερό (1:0,4 vs. 1:0,8). Δεν βρέθηκε διαφορά στο W:R μεταξύ των κατηγοριών βάρους. Συγκεκριμένα το W:R ratio ήταν στην LW για το Karate 1:2,8, το Judo 1:0,8 και το Grappling 1:0,5, στην MW για το Karate 1:3,8, το Judo 1:1,1 και το Grappling 1:0,6 και τέλος στην HW για το Karate 1:3,0, το Judo 1:1,1 και το Grappling 1:0,7. Στην ανάλυση της ποσοστιαίας αναλογίας των πόντων διαφορά σημειώθηκε μεταξύ Karate (80,9% + 21,9), Judo (13,2% + 17,7) και Grappling (5,9% + 11,1, όλα $p < 0,001$). Συμπερασματικά, η μεγαλύτερη αναλογία W:R παρατηρείται στο Karate όπου είναι το στυλ με την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα αφού σε αυτό επιτυγχάνονται οι περισσότεροι πόντοι. Στα μέρη του Karate και Judo η αναλογία W:R μειώνεται με το χρόνο αγώνα, δείχνοντας αύξηση της έντασης. Τέλος, δεν υπάρχουν διαφορές στην αναλογία W:R μεταξύ των κατηγοριών βάρους στις γυναίκες αθλήτριες υψηλού επιπέδου.

Λέξεις - Κλειδιά: *Jujitsu, Κινηματική Ανάλυση, Μαχητικά Αθλήματα, Κατηγορία Βάρους*



Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΠΟ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Τζινιέρη Α., Χαλάστρα Π., Πέππα Ζ., Σταμπουλής Θ., Γκάχτσου Α., Μπαλαμπάνος Δ., Ζάρας Ν., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

THE PREDICTION OF BASAL METABOLIC RATE FROM BODY COMPOSITION PARAMETERS IN YOUNG ACTIVE WOMEN

A. Tzinieri, P. Chalastra, Z. Peppas, T. Stampoulis, A. Gachtsou, D. Balabanos, N. Zaras, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: katzinierik@gmail.com

Οι γυναίκες που ασκούνται συστηματικά, συχνά επιδιώκουν την καλύτερη διαχείριση βάρους και σύσταση σώματος, ώστε να έχουν καλύτερη απόδοση. Οι ενεργειακές τους ανάγκες συχνά μεταβάλλονται είτε λόγω αύξησης της άλιπης σωματικής μάζας είτε λόγω του όγκου προπόνησης, γι' αυτό και κρίνεται απαραίτητο να ελέγχονται τακτικά. Βασική παράμετρο της ημερήσιας δαπάνης ενέργειας είναι ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMP), ο οποίος επηρεάζεται από την άλιπη σωματική μάζα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του βασικού μεταβολικού ρυθμού και της σύστασης σώματος σε νεαρές ασκούμενες γυναίκες. Στη μελέτη συμμετείχαν 29 νεαρές συστηματικά ασκούμενες γυναίκες (ηλικία: 20.41 ± 1.2 έτη, ύψος: 1.66 ± 0.1 m, βάρος: 62.46 ± 8.4 kg, Δείκτης Μάζας Σώματος: 22.49 ± 2.5 kg/m²), οι οποίες υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση της σύστασης σώματος μέσω της μεθόδου της βιοηλεκτρικής εμπέδησης MA-801. Για την αξιολόγηση του BMP χρησιμοποιήθηκε η έμμεση θερμιδομετρία με τη χρήση της συσκευής FITMATE Pro. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν έπειτα από ολονύκτια νηστεία και απουσία άσκησης για τουλάχιστον 24 ώρες. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η γραμμική παλινδρόμηση για σχετικούς παράγοντες (ύψος, λιπώδη μάζα σώματος, σκελετική μυϊκή μάζα) και προσδιορίστηκε ο συντελεστής R². Η ανάλυση σύστασης σώματος έδειξε ότι οι ασκούμενες εμφάνισαν λιπώδη μάζα σώματος (ΛΜΣ) 17.62 ± 5.1 kg και σκελετική μυϊκή μάζα (ΣΜΜ) 24.51 ± 2.7 kg. Η γραμμική παλινδρόμηση ανέδειξε ότι όλες οι παράμετροι της σύστασης σώματος συμμετέχουν στην εξίσωση πρόβλεψης: $RMR = 171.817 - (0.517 * \Lambda\text{Μ}\Sigma) + (54.157 * \Sigma\text{ΜΜ}) - (64.338 * \Upsilon\text{ψος})$ R²=0.59. Συμπερασματικά, η παραπάνω εξίσωση παρέχει την ευκολία αξιολόγησης των βασικών ενεργειακών αναγκών σε καθημερινή βάση για νεαρές γυναίκες που ασκούνται συστηματικά, ώστε να έχουν καλύτερη απόδοση. Ωστόσο, είναι απαραίτητη περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα.

Λέξεις - Κλειδιά: Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός, Σύσταση Σώματος, Γυναίκες Ασκούμενες



PREDICTION OF MAXIMUM SQUAT-JUMP STRENGTH FROM ISOMETRIC AND VELOCITY-BASED METHODS

P. Tsape, A. Tsoukos, G. Bogdanis

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

Email: etsape@phed.uoa.gr

Exercise intensity is an important variable in resistance training and is usually reported as a percentage of the individuals one-repetition maximum (%1RM). Instead of directly assessing 1RM, this variable can be predicted from maximal isometric tests as well as from the load-velocity relationship, with a lower risk of injury compared with maximal effort. This study examined the accuracy of predicting squat-jump strength (SJ-1RM) from a single maximum isometric contraction as well as from multiple-point (LVRm) and two-point load-velocity relationship (LVR2), using loads of 30% and 60% 1RM. Eight resistance-trained men (age: 23.5 ± 3.3 y, height: 174 ± 5.4 cm, body mass: 78.0 ± 9.0 kg) performed a maximum isometric contraction (ISO90) from a squat position on a force platform and maximal squat-jumps with six loads up to 1RM. Starting knee angle in all trials was $93 \pm 4^\circ$. Mean velocity during squat-jumps was measured using a linear position transducer. The two tests were performed in a randomized and counterbalanced order, separated by 72 hours. 1 RM estimations from the two velocity-based methods were obtained by linear regression ($r=.992$, $p<.001$) on six (LVRm, loads from 15-85% 1RM) and two (LVR2, loads of 30% and 60%1RM) load-velocity pairs of data, using a minimum velocity threshold of 0.3 m/s. SJ-1RM was regressed on ISO90-1RM, LVRm-1RM and LVR2-1RM, to examine the accuracy of estimations obtained by the three methods. Analysis of variance (ANOVA) was used to compare measured and estimated 1RM. The ANOVA did not show any differences between measured SJ-1RM (182.50 ± 26.05 kg), ISO90-1RM (182.50 ± 21.36 kg), LVRm-1RM (182.04 ± 27.04 kg) and LVR2-1RM (178.06 ± 21.44 kg). However, the linear regression revealed that the accuracy of 1RM prediction was higher in LVRm ($R^2=.88$, standard error of estimate-SEE=9.9 kg), followed by ISO90 ($R^2=.67$, SEE=16.1kg) and LVR2 ($R^2=.50$, SEE=19.9 kg). These results suggest that in resistance-trained men, squat-jump strength may be predicted with high accuracy by LVRm, followed by ISO90, which may be a time-efficient and lower risk, but also lower accuracy procedure. The LVRm prediction equation developed may be used by coaches and practitioners to predict SJ-1RM in resistance-trained men.

Λέξεις - Κλειδιά: *Resistance training, Squat jump, 1RM prediction, Force-velocity relationship, Maximum isometric force*



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

Βαλσαμάκης Γ.¹, Μουντάκη Φ.², Ζέτου Ε.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

THE EFFECT OF RANDOM AND VARIABLE PRACTICE ON VOLLEYBALL SKILL PERFORMANCE IN GAME SITUATIONS

G. Valsamakis ¹, F. Mountaki², E. Zetou²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: valsa30@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της τυχαίας και μεταβαλλόμενης εξάσκησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης, στη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης σε αγωνιστικές συνθήκες (σερβίς, υποδοχή, πάσα, επίθεση). Το δείγμα αποτέλεσαν 48 αθλήτριες, ηλικίας ΜΟ=13,7 (ΤΑ=1,7) (12-15 ετών), με τρία χρόνια προπονητική εμπειρία και συμμετοχή σε αγώνες παγκορασίδων. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 18 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Η πειραματική ακολούθησε ένα πρόγραμμα με την τυχαία (εξάσκηση δεξιοτήτων με τυχαία σειρά) και μεταβαλλόμενη (εξάσκηση σε διαφορετικές παραμέτρους) εξάσκηση. Οι ομάδες πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις, στην αρχή, στο τέλος της παρέμβασης και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, για να διαπιστωθεί η μάθηση. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο GPI (Oslin, Mitchel, & Griffin, 1998) το οποίο ελέγχθηκε για την αξιοπιστία και εγκυρότητά του (Ζέτου, Αυγερινός, Πασπαλά, & Κιουμουρτζόγλου, 2008), αφού αξιολογήθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή ($r=.79$). Το εργαλείο μέσω βιντεοσκόπησης 10' για κάθε παίκτρια, αξιολογεί την απόδοση στην τεχνική, αλλά και στην ατομική τακτική (επιλογή απάντησης και υποστήριξη/κάλυψη), αφού αξιολογεί τις επιλογές πριν ή μετά την κυρίως δεξιότητα σε κάθε φάση σε αγωνιστικές συνθήκες. Το σκορ της αγωνιστικής απόδοσης ήταν το άθροισμα των παραμέτρων δια 3. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης και κύρια επίδραση της ομάδας με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να αποδίδουν πολύ καλύτερα από την ομάδα ελέγχου στη μάθηση των δεξιοτήτων, αλλά και στην ατομική τακτική (επιλογή απάντησης και υποστήριξη/κάλυψη) σε αγωνιστικές συνθήκες. Οι αθλήτριες της πειραματικής ομάδας απέδωσαν πολύ καλύτερα από την ομάδα ελέγχου στη μάθηση των δεξιοτήτων, αλλά και στην ατομική τακτική (επιλογή απάντησης και υποστήριξη/κάλυψη) σε αγωνιστικές συνθήκες. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν την τυχαία και μεταβαλλόμενη εξάσκηση στο σχεδιασμό της προπόνησης, για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοσή τους και στη μάθηση σε αγωνιστικό περιβάλλον.

Λέξεις - Κλειδιά: Τυχαία, Μεταβαλλόμενη Εξάσκηση, Αγωνιστική Απόδοση, Πετοσφαίριση



ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Δανέλης Ι.

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

INTERNAL TRAINING LOAD VARIATION IN TECHNICAL SWIMMING COMPETITION

I. Danelis

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

Email: giannisdan02@gmail.com

Στον χώρο της προπονητικής, παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, ένα κενό που αφορά την καταγραφή των επιβαρύνσεων των αθλητών στο άθλημα της τεχνικής κολύμβησης. Η προπονητική επιβάρυνση στην κολύμβηση μπορεί να διαχωριστεί σε εσωτερική, στην οποία αξιολογείται ο δείκτης υποκειμενικής κόπωσης, η καρδιακή συχνότητα, η ποιότητα ύπνου, οι διατροφικές συνήθειες, η διάθεση και η ψυχολογική κατάσταση και στην εξωτερική, στην οποία γίνεται καταγραφή με δείκτες, όπως η διανυόμενη απόσταση, η ταχύτητα και ο αριθμός της ολοκληρωμένης κίνησης των χεριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή των αγώνων. Η παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους προπονητές για τον σχεδιασμό ημερήσιων, εβδομαδιαίων και μηνιαίων πλάνων προπόνησης. Για τον λόγο αυτό, έχουν δημιουργηθεί σχέσεις μεταξύ αυτών των δεδομένων, όπως η μονοτονία της προπόνησης για την εβδομαδιαία καταγραφή και ο λόγος της μακροπρόθεσμης και βραχυπρόθεσμης επιβάρυνσης για μεγαλύτερες περιόδους. Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει τις διακυμάνσεις της μονοτονίας της προπόνησης μεταξύ μικρόκυκλων στην κολύμβηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 23 αθλητές τεχνικής κολύμβησης από τον Νομό Αττικής, με συμμετοχή σε αγωνιστικές αποστάσεις από 50-1500μ., με μονοπέδιλο και διπλά πέδιλα. Για τις ανάγκες της μελέτης πραγματοποιήθηκε καθημερινή καταγραφή υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης, συμπληρώθηκε ερωτηματολόγιο δεκαβάθμιας κλίμακας 0-10 (RPE scale) και σε συνδυασμό με τη διάρκεια της προπόνησης υπολογίστηκε το sRPE της κάθε προπονητικής μονάδας. Η μονοτονία της προπόνησης υπολογίστηκε ως το πηλίκο του μέσου όρου και της τυπικής απόκλισης της εσωτερικής επιβάρυνσης για κάθε μικρόκυκλο ξεχωριστά. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξαν διαφορές 38% μεταξύ της 1ης ($1,64 \pm 0,496$) και της 3ης εβδομάδας ($2,33 \pm 1,142$) και διαφορές 18% μεταξύ της 2ης ($1,46 \pm 0,493$) και της 3ης εβδομάδας. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι μπορεί να υπάρξουν διαφορές στην εσωτερική προπονητική επιβάρυνση μεταξύ των εβδομάδων στην τεχνική κολύμβηση. Ειδικότερα την τρίτη εβδομάδα, η μονοτονία της προπόνησης ξεπέρασε τα όρια των 2 μονάδων, σημείο όπου έχει παρουσιαστεί στην βιβλιογραφία ως όριο υπερπροπόνησης ή αύξησης της εμφάνισης τραυματισμών. Οι πληροφορίες της συγκεκριμένης μελέτης μπορεί να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές για τον καλύτερο σχεδιασμό της προπόνησης και την πρόληψη της υπερπροπόνησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Τεχνική Κολύμβηση, Υποκειμενική Αντίληψη Της Κόπωσης, Εσωτερική Επιβάρυνση.



ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ (ΖΩΝΗ -ΕΙΔΟΣ -ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΜΕ ΤΟ ΜΠΛΟΚ (ΕΙΔΟΣ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2023

Μπουρλίνου Κ., Φωλίνα Α., Γεωργίου Γ., Γιαννακόπουλος Α., Γούργουλης Β.

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

RELATIONSHIP OF DEFENSE (ZONE-TYPE-QUALITY) WITH BLOCKING (TYPE-QUALITY) IN WOMEN'S VOLLEYBALL TEAMS IN THE 2023 EUROPEAN CHAMPIONSHIP.

K. Bourlinou, A. Folina, G. Georgiou, A. Giannakopoulos, V. Gourgoulis

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

Email: konsbour7@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικό τακτικά στοιχεία (άμυνα και μπλοκ) ομάδων γυναικών που συμμετείχαν στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2023 (ημιτελικοί, τελικοί) το δείγμα επιτέλεσε οι αγώνες (16 αγώνες) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 8 πρώτες θέσεις του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος η ποιότητα της άμυνας και η ζώνη άμυνας σε σχέση με το είδος και της ποιότητας του μπλοκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (1330 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5 / βάρη) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν χ^2 (chi-square) μέσω του προγράμματος SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μπλοκ σε σχέση με το είδος της άμυνας. Υπήρξε σημαντική διαφορά της ποιότητας του μπλοκ σε σχέση με την ζώνη είδους και της ποιότητας της άμυνας. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των δεξιοτήτων του μπλοκ και της άμυνας και ειδικότερα του είδους και της ποιότητας του μπλοκ σε συνδυασμό με την ζώνη που έγινε η άμυνα και την ποιότητα της. Με αυτά τα αποτελέσματα θα πρέπει να δημιουργηθούν ασκήσεις για τις καλύτερες συνθήκες αυτών των δυο διαδοχικών δεξιοτήτων στην πιθανή περίπτωση που θα χρειαστεί να χρησιμοποιηθούν σε αγωνιστική κατάσταση – αγωνιστικό επεισόδιο.

Λέξεις - Κλειδιά: Βόλεϊ, Μπλοκ, Άμυνα, Αξιολόγηση



ΤΟ ΜΠΛΟΚ (ΕΙΔΟΣ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΩΣ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΥ ΔΙΕΚΡΙΝΕ ΝΙΚΗΤΕΣ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Α1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2022-2023(PLAY OFF)

Δελιάσάββα Σ., Γιαννακόπουλος Α., Παπαδημητρίου Α., Χατζηνικολάου Α.

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

THE (BLOCK) TYPE – QUALITY AS A TECHNICAL ELEMENT THAT DISTINGUISHED WINNERS AND LOSERS IN THE 2022-2023 CATEGORY A1 WOMEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP (PLAY OFF)

S. Delisavva, A. Giannakopoulos, A. Papadimitriou, A. Chatzinikolaou

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

Email: sofideli3@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (Μπλοκ είδος, Μπλοκ ποιότητα) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα βόλεϊ γυναικών Α1 κατηγορίας 2022-2023(play off). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (8 αγώνες) που πραγματοποίησαν οι ομάδες που κατατάχτηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος του μπλοκ και η ποιότητα του μπλοκ στην αλληλουχία II. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (2.817 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (πέντε/βάθμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi-square) μέσω του προγράμματος SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μονού μπλοκ και είδους τριπλού μπλοκ όπως επίσης και στην ποιότητα του μονού μπλοκ. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως προπονητικές οδηγίες για την δημιουργία ασκήσεων στην προπόνηση που αφορά την ψηλή άμυνα-μπλοκ.

Λέξεις - Κλειδιά: Βόλεϊ, Παρατήρηση, Μπλοκ, Ανάλυση Δεδομένων



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διαμαντή Κ., Μάρκου Κ., Τριγώνης Ι.

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

INVESTIGATION OF INHIBITORS OF BOYS' PARTICIPATION IN VOLLEYBALL CLUBS

K. Diamanti, K. Markou, I. Trigonis

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

Email: konstadiama@hotmail.gr

Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ), αποτελεί ευρέως αξιολογούμενο βιομετρικό δείκτη μελέτης ανταποκρίσεων και προσαρμογών της άσκησης. Στην παρούσα μελέτη, αξιολογήθηκε η διακύμανση της εγκυρότητας ανάμεσα σε διαφορετικές μεθόδους καταγραφής της ΚΣ στην ηρεμία καθώς επίσης σε μέγιστη αερόβια ($\dot{V}O_{2max}$) και δυναμική επιβάρυνση (1RM). Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα φοιτητές Αθλητικής Επιστήμης, ηλικίας: 22.7 ± 1.6 ετών, σωματικής μάζας: 74.0 ± 9.2 kg, σωματικού ύψους: 177.4 ± 6.8 cm επιπέδου φυσικής δραστηριότητας: 3477.6 ± 1670.1 met·min⁻¹·wk⁻¹. Μέσω ισοστάθμισης και διασταύρωσης συνθηκών και έπειτα από μεσολάβηση μιας εβδομάδας ανάπαυλας ανά συνθήκη, καταγράφηκε η ΚΣ στην ηρεμία, στη $\dot{V}O_{2max}$ και στην 1RM, μέσω της μεθόδου – κριτηρίου: ηλεκτροκαρδιογραφία 12 επαγωγών (12 lead ECG) και των ακόλουθων μεθόδων: ηλεκτροκαρδιογραφία μίας επαγωγής (1 lead ECG), φωτοπληθυσμογραφία καρπού (PPG), οξυμετρία δείκτη δεξιού χεριού (oximetry) και ψηλάφηση κερκιδικής αρτηρίας. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού IBM SPSS Statistics όπου προσδιορίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν υψηλότερες συσχετίσεις ανάμεσα στη μέθοδο - κριτήριο 12 lead ECG και στις λοιπές προαναφερθείσες μεθόδους, στη συνθήκη ηρεμίας (r: 0.88 – 0.98, p: <0.001, %Δαν: -0.6%, p>0.05), χαμηλότερες συσχετίσεις στη μέγιστη δυναμική επιβάρυνση – 1RM (r: 0.62 – 0.94, p: <0.01, %Δαν: 7.6%, p<0.05) και ακόμη χαμηλότερες συσχετίσεις στη μέγιστη αερόβια άσκηση - $\dot{V}O_{2max}$ (r: 0.52 – 0.86, p: <0.01, %Δαν: 4.2%, p<0.05). Με την μέθοδο – κριτήριο 12 lead ECG, μεγαλύτερη συσχέτιση κατά την ηρεμία παρουσίασε η PPG [r= 0.98, 95% CI (0.96, 0.99), p<0.001] και μικρότερη η 1 lead ECG [r= 0.88, 95% CI (0.76, 0.94), p<0.001]. Αντίστοιχα, μεγαλύτερη συσχέτιση με την 12 lead ECG κατά τη μέγιστη επιβάρυνση παρουσίασε η ψηλάφηση [1RM: r= 0.94, 95% CI (0.88, 0.97) και $\dot{V}O_{2max}$: r= 0.86, 95% CI (0.72, 0.93), p<0.001] ενώ χαμηλότερη η οξυμετρία [1RM: r= 0.69, 95% CI (0.44, 0.84) και $\dot{V}O_{2max}$: r= 0.52, 95% CI (0.20, 0.74), p<0.01]. Πιθανά λόγω τεχνικών θεμάτων και αιμοδυναμικών αποκρίσεων, η εγκυρότητα των μεθόδων καταγραφής της ΚΣ είναι μεγαλύτερη κατά την ηρεμία σε σχέση με την άσκηση μέγιστης επιβάρυνσης και υψηλότερη κατά τη μέγιστη δυναμική σε σχέση με τη μέγιστη αερόβια επιβάρυνση. Κατά τη μέγιστη άσκηση, η ψηλάφηση φαίνεται να αποτελεί την εγκυρότερη εναλλακτική μέθοδο καταγραφής της ΚΣ.

Λέξεις - Κλειδιά: Πετοσφαίριση, Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής, Παιδική Ηλικία



ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΥ ΔΙΕΚΡΙΝΕ ΝΙΚΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΒΟΛΕΪ ΕΦΗΒΩΝ U20 ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2022

Γιαννακόπουλος Α.¹, Γιαννακόπουλος Ι.², Γιαννακόπουλος Θ.³

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος, Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, Υπολογιστών και Τηλεπικοινωνιών, Σέρρες, Ελλάδα

³Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας, Αιγάλεω

THE KIND AND TIME OF THE PASS ELEMENT THAT DETERMINED THE WINNERS AND LOSERS OF THE U20 JUNIOR VOLLEYBALL TEAMS AT THE 2022 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

A. Giannakopoulos¹, I. Giannakopoulos², T. Giannakopoulos³

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²International Hellenic University, Department of Computer, Informatics and Telecommunications Engineering, Serres, Greece

³University of West Attica, Department of Graphic and Visual Communication, Aigaleo

Email: agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει στοιχεία της τεχνικής δεξιότητας της πάσας με δάχτυλα (είδος και χρόνος πάσας) των ομάδων που συμμετείχαν στους Ευρωπαϊκούς αγώνες Εφήβων U20 και να συγκρίνει τα δεδομένα αυτά μεταξύ νικητών και ηττημένων ομάδων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι οκτώ αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην ημιτελική και την τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος της πάσας και ο χρόνος της πάσας. 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 τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων παρατήρησης, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση χ^2 (chi-square) μέσω του προγράμματος SPSS. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ως $p < 0.05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που αφορούσαν το είδος της πάσας που χρησιμοποιήθηκε, ήταν αυτό της πάσας με δάχτυλα με άλμα όπου οι νικήτριες ομάδες ήταν καλύτερες και χρησιμοποίησαν περισσότερες φορές τη συγκεκριμένη δεξιότητα, σε σχέση με τις ηττημένες. Σε αυτό που αφορά το χρόνο της πάσας, διαπιστώθηκε ότι οι νικητές χρησιμοποίησαν πολύ περισσότερο την πάσα 1ου χρόνου έναντι των ηττημένων ομάδων. Είναι πιθανό οι νικήτριες ομάδες ήταν καλύτερα προπονημένες για την εφαρμογή της δεξιότητας της πάσας με άλμα και έτσι να γίνεται μια πιο γρήγορη μεταβίβαση. Επίσης βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη χρήση της πάσας 1ου χρόνου. Είναι στοιχεία, που έχοντας πρότυπα, δίνοντας κατευθύνσεις στην προπόνηση ή τον αγώνα θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση σε κάθε παράμετρο της δεξιότητας της πάσας, ώστε να υπάρχει αποτελεσματικότητα στις διαδοχικές ενέργειες σε αγωνιστικά επεισόδια με τελικό κερδισμένο αποτέλεσμα.

Λέξεις - Κλειδιά: Χρόνος Πάσας, Είδος Πάσας, Αξιολόγηση, Ανάλυση



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μάρκου Κ., Διαμαντή Κ., Τριγώνης Ι.

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

INVESTIGATION OF THE CAUSES OF THE LOW PARTICIPATION OF BOYS IN THE SPORT OF CHEERLING IN GREECE

K. Markou, K. Diamanti, I. Trigonis

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

Email: konsmark12@phyed.duth.gr

Το Τσιρλίντινγκ ή αθλητικός ομαδικός χορός είναι ένα ομαδικό άθλημα που περιλαμβάνει χορό και γυμναστική και καλλιεργεί το ομαδικό πνεύμα και την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια από 6 ετών και πάνω και είναι ένα από τα λίγα αθλήματα που έχει μικτές κατηγορίες. Σε πολλές χώρες του κόσμου είναι ιδιαίτερα αναπτυγμένο και συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια από ολόκληρο το ηλικιακό φάσμα της σχολικής ηλικίας. Παρόλα αυτά στην Ελλάδα παρατηρείται ότι τα αγόρια δεν επιλέγουν να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο άθλημα στο οποίο συμμετέχουν σχεδόν αποκλειστικά κορίτσια. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους λόγους της χαμηλής συμμετοχής των αγοριών στο άθλημα του Τσιρλίντινγκ στην Ελλάδα. Το δείγμα αποτέλεσαν 350 αγόρια ηλικίας 10 έως 17 χρονών από σχολεία της Αττικής. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το τροποποιημένο για τις ανάγκες της έρευνας ερωτηματολόγιο Adapt Questionnaire of Collegiate Gymnastics Athletes' Motivation and Health-related Behaviors (QCGAMHRB) των Howard και Xiong Mina (2012). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι ο σημαντικότερος αποτρεπτικός λόγος συμμετοχής των αγοριών στο άθλημα του Τσιρλίντινγκ ήταν ότι θεωρούσαν το άθλημα ότι απευθύνεται σε κορίτσια ($M.O=6,23 \text{ SD}\pm 0.73$). Ακολούθησαν οι λόγοι «το συγκεκριμένο άθλημα δεν μου ταιριάζει» ($M.O=5,74 \text{ SD}\pm 0.92$), «δεν βελτιώνει τη φυσική μου κατάσταση» ($M.O=5,28 \text{ SD}\pm 0.63$), «δεν είναι αρκετά συναγωνιστικό» ($M.O=4,80 \text{ SD}\pm 0.82$). Συμπερασματικά, φαίνεται πως στερεότυπα που υπάρχουν στην ελληνική κοινωνία με το συγκεκριμένο άθλημα αποτρέπει τα αγόρια να πάρουν την απόφαση να ασχοληθούν με το Τσιρλίντινγκ. Επίσης από τις απαντήσεις διαπιστώνεται και η έλλειψη βασικών γνώσεων των στοιχείων και χαρακτηριστικών του συγκεκριμένου αθλήματος, που είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικό αλλά και ιδιαίτερα ευεργετικό στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Διαπιστώνεται η ανάγκη, η Ελληνική Ομοσπονδία Τσιρλίντινγκ, να επενδύσει στην ενημέρωση και σε αγώνες επίδειξης σε όλη την Επικράτεια, ώστε παιδιά σχολικής ηλικίας να έρθουν σε επαφή με αυτό το άθλημα και να αυξηθεί η συμμετοχή των αγοριών, αλλά και των κοριτσιών σε πανελλήνια κλίμακα.

Λέξεις - Κλειδιά: Τσιρλίντινγκ, Αποτρεπτικοί Λόγοι Συμμετοχής, Χαμηλά Ποσοστά Συμμετοχής Αγοριών



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βαλσαμάκης Γ.¹, Μουντάκη Φ.², Ζέτου Ε.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

CHARACTERISTICS OF VOLLEYBALL CLUBS AND THE YOUNG ATHLETES' MOTIVATION OF THESSALONIKI'S REGION

G. Valsamakis ¹, F. Mountaki², E. Zetou²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: valsa30@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστώσει τα χαρακτηριστικά των μικρών αθλητών και των συλλόγων Πετοσφαίρισης που συμμετέχουν στα πρωταθλήματα της Ένωσης Πετοσφαιρικών Σωματείων της Θεσσαλονίκης. Πιο συγκεκριμένα να καταγράψει τον αριθμό αθλητών, τις ηλικιακές κατηγορίες, τους προπονητές που απασχολούν, τα προβλήματά τους σε χώρους και υλικό, και την οργάνωσή τους γενικότερα και να εξετάσει την παρακίνησή τους στο «εγώ» ή στο «έργο». Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 271 παιδιά ηλικίας 7-14 ετών (N=10,67, TA=0,8), 252 κορίτσια και μόνον 23 αγόρια, από 14 συλλόγους της Θεσσαλονίκης. Στα παιδιά μοιράσθηκε ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για να καταγράψει τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και το ερωτηματολόγιο για τον προσανατολισμό στο «εγώ» και στο «έργο». Επίσης σε ερωτηματολόγιο για την οργάνωση του συλλόγου, απάντησαν οι έφοροι και οι προπονητές των συλλόγων. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε, ότι τα παιδιά ξεκινούν το άθλημα από 9,67 ετών, το 49% είναι στις ακαδημίες, 24% συμμετέχουν στα μίνι και 16% στο πρωτάθλημα παγκορασίδων. Το 39% κάνουν 2 και το 35% 3 ώρες προπόνηση την εβδομάδα. Όσον αφορά στο ποιος τους παρακίνησε, 34% οι γονείς, 28% από μόνον τους και 18% οι φίλοι τους. Στην ερώτηση γιατί ασκούνται απάντησαν το 33% γιατί τους αρέσει, 24% γιατί μαθαίνουν και 19% γιατί ασκούνται. Το 93% είναι ευχαριστημένοι από τον προπονητή τους, το 94% διασκεδάζουν στην προπόνηση και το 86% δεν έχουν κάποιο πρόβλημα με το σύλλογο και τον έφορο τους. Το 58% πήραν διαφημιστικό έντυπο για τις ακαδημίες του συλλόγου. Όσον αφορά στον προσανατολισμό τους, οι περισσότεροι μικροί αθλητές είναι προσανατολισμένοι στο «έργο», ενώ υπάρχει διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (τα κορίτσια στο «έργο», τα αγόρια στο «εγώ»). Σχετικά με τις ακαδημίες, οι περισσότερες είναι κοριτσιών (1/4 ποσοστό), οι προπονητές είναι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα στο Βόλεϊ, τα προβλήματα που συναντούν οι έφοροι που ασχολούνται, είναι οι χώροι, το οικονομικό και η αδιαφορία των τοπικών αρχών. Συμπερασματικά, τα παιδιά παρακινούνται από τους γονείς τους, συμμετέχουν γιατί τους αρέσει και είναι παρακινημένα στη δουλειά/«έργο». Οι περισσότεροι σύλλογοι της Θεσσαλονίκης λειτουργούν οργανωμένα και τα παιδιά είναι ευχαριστημένα, οι σύλλογοι δεν έχουν βοήθεια από τις αρχές.

Λέξεις - Κλειδιά: Μικρές Ηλικίες, Σύλλογοι, Προσανατολισμός «Εγώ» Και «Εργο», Πετοσφαίριση



ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ VOLLEYLEAGUE 2022-23

Σαμαρτζή Ε., Γιαννακόπουλος Α., Παπαδημητρίου Α., Χατζηνικολάου Α.

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

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TECHNICAL SKILL OF THE RECEPTION BETWEEN WINNING AND LOSING TEAMS IN THE MEN'S VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP VOLLEYLEAGUE 2022-23

E. Samartzis, A. Giannakopoulos, A. Papadimitriou, A. Chatzinikolaou

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

Email: evansama2@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τα στοιχεία της τεχνικής (υποδοχής στην αλληλουχία Ι) μέσω της παρατήρησης και να καθορίσει πια από αυτά οδήγησαν στην νίκη των ομάδων που συμμετείχαν στο Πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης Ανδρών Volleyleague 2022-23. Το ερώτημα ήταν ποιο από τα είδος, ποιότητα και ζώνη ήταν δυνατό να καθορίσει την νίκη ή την ήττα των ομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 1.682 φάσες- αγωνιστικά επεισόδια από 13 αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στο Πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης στην ημιτελική και τελική φάση. Η καταγραφή των παραπάνω στοιχείων της τεχνικής έγινε μέσω παρατήρησης των βιντεοσκοπημένων αγώνων και καταγραφής του κάθε γεγονότος σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή-δεξιότητα. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν η ανάλυση χ^2 (chi-square) για να εκτιμηθεί η διαφορά των δεδομένων συχνότητων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σημαντική διαφορά νικητών και ηττημένων στην ζώνη της υποδοχής φάνηκε να υπάρχει στις ζώνες 4,5,8. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως στοιχεία της τεχνικής τα οποία θα πρέπει να προπονούν τους παίκτες, ώστε να έχουν υψηλά επίπεδα επιτυχία στην δεξιότητα της υποδοχής (ζώνη) και να είναι νικητές.

Λέξεις - Κλειδιά: Βόλει, Παρατήρηση, Υποδοχή, Ανάλυση Δεδομένων



ΣΧΕΣΗ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ 1 ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2023

Γεωργίου Γ., Μπουρλίνου Κ., Φωλίνα Α., Γιαννακόπουλος Α., Γούργουλης Β.

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

RELATIONSHIP OF TYPE OF PASSING AND TYPE OF ATTACK QUALITY IN SYNDROME 1 OF WOMEN'S VOLLEYBALL TEAMS AT THE 2023 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

G. Georgiou, K. Bourlinou, A. Folina, A. Giannakopoulos, V. Gourgoulis

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

Email: georgeor36@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικά στοιχεία του είδους της πάσας και του είδους και της ποιότητας της επίθεσης των ομάδων γυναικών βόλεϊ που συμμετείχαν στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2023. Το δείγμα αποτέλεσαν οι 16 αγώνες (954 αγωνιστικά επεισόδια) της ημιτελικής και τελικής φάσης των αγώνων βόλεϊ γυναικών του 2023. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η πάσα δάχτυλα με άλμα, η πάσα χωρίς άλμα, η μανσέτα, η πάσα με ένα χέρι κ.α. σε σχέση με την ποιότητα – αποτελεσματικότητα της τελικής ενέργειας της επίθεσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και αποτύπωσης κάθε γεγονότος – αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chisquare) μέσω του προγράμματος SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων βρέθηκε ότι υπήρξε σημαντική σχέση στην πάσα με άλμα και τη δυνατή επίθεση και πλασέ του καρπού. Σημαντική ήταν η σχέση της πάσας – μανσέτας με το πλασέ του καρπού. Επίσης βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της πάσας με άλμα και της δύσκολης αντεπίθεσης και του άσσου. Στο είδος της πάσας με μανσέτα ήταν σημαντική η σχέση της χαμένης επίθεσης και της δύσκολης αντεπίθεσης. 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 ώστε στο τέλος του αγωνιστικού επεισοδίου να υπάρχει κερδισμένος πόντος.

Λέξεις - Κλειδιά: Πάσα, Καταγραφή, Επίθεση, Ανάλυση



Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Πέππα Ζ., Χαλάστρα Π., Τζινιέρη Α., Σταμπουλής Θ., Μπαλαμπάνος Δ., Πανταζής Δ., Γκάχτσου Α., Ζάρας Ν., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

THE PREDICTION OF BASAL METABOLIC RATE FROM BODY COMPOSITION ON YOUNG FOOTBALL ATHLETES

Z. Peppas, P. Chalastra, A. Tzinieri, T. Stampoulis, D. Balabanos, D. Pantazis, A. Gachtsou, N. Zaras, A. Avloniti, Χατζηνικολάου Α.

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

Email: zoeppeppa07@gmail.com

Οι ενεργειακές ανάγκες των ποδοσφαιριστών διαφοροποιούνται κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τόσο την απόδοση όσο και τη σύσταση σώματος των ποδοσφαιριστών. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMP) που αποτελεί το σύνολο των ενεργειακών αναγκών του ανθρώπου για τις ζωτικές λειτουργίες του, είναι η πιο σημαντική παράμετρος διαφοροποίησης των ενεργειακών δαπανών και επηρεάζεται από τη σύσταση σώματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εύρεση εξίσωσης πρόβλεψης του βασικού μεταβολικού ρυθμού από παραμέτρους της σύστασης σώματος, σε νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου. Στη μελέτη συμμετείχαν 28 νεαροί ενήλικες αθλητές (ηλικία: 20.29 ± 1.2 έτη, ύψος: 1.79 ± 0.1 , βάρος: 75.88 ± 8.3 kg, Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) : 23.71 ± 2.0 kg/m², Λιπώδης Μάζα Σώματος (ΛΜΣ) : 11.80 ± 5.2 kg, Σκελετική μυϊκή μάζα (ΣΜΜ): 35.72 ± 3.1 kg), οι οποίοι συμμετείχαν σε τουλάχιστον 4 προπονητικές μονάδες ποδοσφαίρου την εβδομάδα και έναν αγώνα. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν ως προς τον BMP με τη μέθοδο της έμμεσης θερμιδομετρίας (FitmatePro) και ως προς τη σύσταση σώματος με τη χρήση συσκευής βιοηλεκτρικής εμπέδησης (MA-801). Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε απλή γραμμική παλινδρόμηση. Από την ανάλυση των δεδομένων βρέθηκε η εξίσωση πρόβλεψης του BMP: $BMP = 1082.505 + (7.394 * \Lambda\text{Μ}\Sigma) + (12.304 * \Sigma\text{Μ}\text{Μ}) + (108.324 * \Upsilon\psi\omicron\varsigma)$, $R^2 = 0.26$. Συμπερασματικά η παραπάνω εξίσωση παρουσιάζει μικρή ασφάλεια εκτίμησης του BMP, πιθανά λόγω του μεγέθους του δείγματος ή της μικρής διαφοροποίησης που έχουν οι ασκούμενοι ως προς τη σύσταση σώματος και το βάρος. Ωστόσο, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια εξειδικευμένη εξίσωση πρόβλεψης του BMP για νεαρούς ποδοσφαιριστές.

Λέξεις - Κλειδιά: Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός Σύσταση Σώματος Αθλητές Ποδοσφαίρου



ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΕΛΙΤ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Καραγιάννη Ο.¹, Παναγιωτίδη Ε.², Τσιόκανος Καβάλας Λ.², Πούλιος Α.² .,

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

STRENGTH CHARACTERISTICS OF THE LOWER EXTREMITIES OF ELITE FOOTBALL PLAYERS OF THE GREEK LEAGUE

O. Karagianni¹, E. Panagiotidi², L. Tsiokanos Kavalas², A. Poullos²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: raniakaragianni@gmail.com

Η μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων αποτελεί σπουδαίο παράγοντα επίδοσης στους ποδοσφαιριστές και πολλές μελέτες έχουν ασχοληθεί με την αξιολόγησή της σε διάφορες κατηγορίες ποδοσφαιριστών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τη μέγιστη ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων μυών του γόνατος, την ισομετρική δύναμη των κάτω άκρων και το κατακόρυφο άλμα μεγάλου αριθμού ποδοσφαιριστών της πρώτης κατηγορίας του ελληνικού πρωταθλήματος σε σχέση με τη θέση τους στον αγωνιστικό χώρο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά διακόσιοι τριάντα ένας (n=231) ελίτ ποδοσφαιριστές, ηλικίας 25.9±4.2 ετών, σωματικής μάζας 76,8±6,6 kg, αναστήματος 180,1±6,1 cm και δείκτη BMI 23,6±1,2 kg/m², χωρισμένοι σε πέντε κατηγορίες: τερματοφύλακες (n = 28), πλάγιοι αμυντικοί (n = 41), κεντρικοί αμυντικοί (n = 49), μέσοι (n = 61) και επιθετικοί (n = 52). Όλοι οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν ισοκινητική δοκιμασία των εκτεινόντων του γόνατος σε 30, 60 και 180°/s, δοκιμασία ισομετρικής δύναμης των ποδιών (leg press) και δοκιμασία κατακόρυφης αλτικότητας (squat jump). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών ποδοσφαιριστών ως προς το ανάστημα (p<0,001) και τη σωματική μάζα (p<0,001), με υψηλότερες τιμές στους τερματοφύλακες και χαμηλότερες στους πλάγιους αμυντικούς (186,1±5,5 vs 176,4±4,9 cm για το ανάστημα και 83,1±7,8 vs 73,0±4,7 kg για τη σωματική μάζα). Στατιστικά σημαντικές διαφορές (p<0,001) υπήρξαν και ως προς την ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων του γόνατος και στις τρεις ταχύτητες, με τις υψηλότερες τιμές και πάλι στους τερματοφύλακες και τις χαμηλότερες στους πλάγιους αμυντικούς (336±50 vs 287±26 Nm, 298±46 vs 259±28 Nm και 187±28 vs 170±18 Nm στις 30, 60 και 180°/s αντίστοιχα). Όταν η ισοκινητική ροπή κανονικοποιήθηκε ως προς τη σωματική μάζα (Nm/kg), δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (p>0,05). Δεν προέκυψαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές (p>0,05) μεταξύ των κατηγοριών ποδοσφαιριστών και σε σχέση με τη μέγιστη ισομετρική δύναμη και την κατακόρυφη αλτικότητα (με μέσες επιδόσεις: 307±59 kp και 45,9±4,3 cm για το leg press και squat jump αντίστοιχα). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρέχουν ένα σύστημα αναφοράς για τη δύναμη των κάτω άκρων των ελίτ ποδοσφαιριστών, οι δε παρουσιαζόμενες διαφορές μεταξύ των κατηγοριών των παικτών ίσως να οφείλονται σε κριτήρια επιλογής τους ή σε εφαρμογή διαφοροποιημένων ειδικών προπονητικών προγραμμάτων στις διάφορες αγωνιστικές θέσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Ισοκινητική Ροπή, Τετρακέφαλος, Ισομετρική Δύναμη, Κατακόρυφο Άλμα



Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Χαλάστρα Π., Τζινιέρη Α., Πέππα Ζ., Σταμπουλής Θ., Πρωτόπαπα Μ., Μπαλαμπάνος Δ., Γκάχτσου Α., Ζάρας Ν., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

THE PREDICTION OF BASAL METABOLIC RATE THROUGH BODY COMPOSITION ANALYSIS IN YOUNG MALE BASKETBALL PLAYERS

P. Chalastra, A. Tzinieri, Z. Peppas, T. Stampoulis, M. Protopapa, D. Balabanos, A. Gachtsou, N. Zaras, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: xeniachalastra01@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα με έντονες μεταβολές στις ενεργειακές δαπάνες εντός του εβδομαδιαίου κύκλου προπόνησης, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει της σύσταση σώματος των αθλητών κι αθλητριών και διαφοροποιεί τις ενεργειακές ανάγκες αυτών σε καθημερινή βάση. Μια βασική παράμετρος του συνόλου των ενεργειακών αναγκών είναι ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMP), ο οποίος αποτελεί το σύνολο της ενεργειακής δαπάνης που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός για να διατηρήσει τις βασικές λειτουργίες του, όπως για παράδειγμα η αναπνοή και η κυκλοφορία του αίματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η δημιουργία εξίσωσης πρόβλεψης του BMP από παραμέτρους της σύστασης σώματος σε νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 24 νεαροί αθλητές [ηλικία: $20,04 \pm 1,9$ έτη, ύψος: $1,86 \pm 0,1$ m, βάρος: $85,99 \pm 11,4$ kg, λιπώδης μάζα σώματος (ΛΜΣ): $14,16 \pm 6,0$ kg, σκελετική μυϊκή μάζα (ΣΜΜ): $40,53 \pm 3,9$ kg, δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ): $24,84 \pm 2,5$ kg/m²], οι οποίοι αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος (ΛΜΣ και ΣΜΜ) με τη μέθοδο βιοηλεκτρικής εμπέδησης (MA801) και ως προς την αξιολόγηση του BMP μέσω της έμμεσης θερμιδομετρίας η οποία πραγματοποιήθηκε με τη χρήση αναλυτή σπιρομετρίας κλειστού κυκλώματος (Fitmate Pro). Για την εύρεση της εξίσωσης πρόβλεψης του BMP από τις παραμέτρους σύστασης σώματος χρησιμοποιήθηκε η απλή γραμμική παλινδρόμηση για σχετικούς παράγοντες (ύψος, λιπώδης μάζα σώματος, σκελετική μυϊκή μάζα) με τον προσδιορισμό του συντελεστή R². Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε η εξίσωση $BMP(kcal/ημέρα) = 931.380 + (16.643 * \text{ΛΜΣ kg}) + (16.654 * \text{ΣΜΜ kg}) + (76.080 * \text{Υψος m})$ με συντελεστή $R^2 = 0.433$. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι σημαντικά για την καλύτερη αξιολόγηση του BMP σε καθημερινή βάση, ώστε να είναι εφικτή η καλύτερη ενεργειακή ισορροπία των αθλητών κατά τη διάρκεια ενός μικρόκυκλου. Ωστόσο, υπάρχει η ανάγκη μεγαλύτερου δείγματος, ώστε να αξιολογηθούν εκτενέστερα οι παράγοντες και να δημιουργηθεί μια αξιόπιστη εξίσωση πρόβλεψης BMP για νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις - Κλειδιά: Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός, Άνδρες Αθλητές, Καλαθοσφαίριση



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ

Πριμικήριος Α., Τσίμη Α., Πανταζής Δ., Σμήλιος Η., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

COMPARISON OF INTERNAL AND EXTERNAL LOAD MARKERS BETWEEN MATCHES OF VARYING DIFFICULTY IN FUTSAL

A. Primikirios, A. Tsimi, D. Pantazis, I. Smilios, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: antoprim@phyed.duth.gr

Παρόμοια με άλλα ομαδικά αθλήματα, το ποδόσφαιρο σάλας περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης όπως αλλαγές κατεύθυνσης, επιταχύνσεις και επιβραδύνσεις. Ιδιαίτερα σημαντικό στο ποδόσφαιρο σάλας, είναι οι απεριόριστες αντικαταστάσεις των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα, επιτρέποντας στους προπονητές να διαχειρίζονται την προπονητική επιβάρυνση των αθλητών. Η προπονητική επιβάρυνση μπορεί να διαχωριστεί σε εσωτερική όταν αναφερόμαστε για τις ψυχοφυσιολογικές ανάγκες των αθλητών και σε εξωτερική όπως στην ποσοτικοποίηση των κινήσεων των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή των αγώνων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει δείκτες εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης μεταξύ αγώνων διαφορετικής δυσκολίας σε ποδοσφαιριστές σάλας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 8 ποδοσφαιριστές σάλας, ηλικίας $23,66 \pm 5,72$ ετών, σωματικής μάζας $74,43 \pm 7,55$ κιλών και ύψους $177,71 \pm 3,90$ εκ. Για τις ανάγκες του πειραματικού σχεδιασμού καταγράφηκαν με ομαδικό σύστημα καταγραφής καρδιακής συχνότητας και εντοπισμού θέσης δύο αγώνες διαφορετικής δυσκολίας. Οι δείκτες εξωτερικής επιβάρυνσης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι συνολικές επιταχύνσεις και οι συνολικές επιβραδύνσεις ενώ για την εσωτερική επιβάρυνση χρησιμοποιήθηκε ο αθροιστικός δείκτης ζωνών καρδιακής συχνότητας (SHRZ). Ο SHRZ υπολογίστηκε πολλαπλασιάζοντας τη διάρκεια (δευτερόλεπτα) που δαπανάται σε κάθε ζώνη καρδιακής συχνότητας με έναν αυξανόμενο συντελεστή για κάθε επίπεδο. Οι αγώνες χαρακτηρίστηκαν ως υψηλότερης και χαμηλότερης δυσκολίας έχοντας ως κριτήριο το επίπεδο και την κατηγορία που αγωνίζεται η αντίπαλη ομάδα. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T-Test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά του δείκτη SHRZ μεταξύ των αγώνων με διαφορετική δυσκολία ($21959,14 \pm 5009,99$; $16351,29 \pm 2407,43$) ενώ αντιθέτως δεν βρέθηκαν διαφορές στις επιταχύνσεις και τις επιβραδύνσεις. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι στο ποδόσφαιρο σάλας η εξωτερική και η εσωτερική επιβάρυνση που δέχονται οι αθλητές μπορεί να παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ αγώνων με διαφορετική δυσκολία. Το προπονητικό επιτελείο θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες στοχεύοντας σε διαφορετικά πρωτόκολλα αποκατάστασης ή προετοιμασίας για τους αγώνες, κατηγοριοποιώντας τους ανάλογα με την δυσκολία. Περαιτέρω διερεύνηση μπορεί να γίνει εξετάζοντας διαφορετικούς δείκτες εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης, αξιολογώντας περισσότερους αγώνες και προπονήσεις.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποδόσφαιρο Σάλας, Εσωτερική Επιβάρυνση, Εξωτερική Επιβάρυνση



ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΘΕΣΗΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

**Μακάκης Ε., Κάλτσος Γ., Νεδέλτσος Ε., Πανταζής Δ., Μπαλαμπάνος Δ., Πρωτόπαπα Μ., Σταμπουλής Θ.,
Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.**

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

DIFFERENCES OF TOTAL DISTANCE RECORDING IN THE YO-YO TEST BETWEEN DIFFERENT INDOOR IMU POSITIONING SYSTEMS

**E. Makakis, G. Kaltsos, E. Nedeltsos, D. Pantazis, D. Balabanos, M. Protopapa, T. Stampoulis, A. Avloniti,
A. Chatzinikolaou**

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

Email: lefterismak26@gmail.com

Σημαντικό ρόλο στην παρακολούθηση της εξωτερικής επιβάρυνσης τα τελευταία χρόνια έχουν τα συστήματα εντοπισμού θέσης ανοιχτού και κλειστού χώρου. Παρά τις δυσκολίες καταγραφής σε κλειστό χώρο λόγω των εγκαταστάσεων, έχουν αναπτυχθεί συστήματα τα οποία χρησιμοποιούν τεχνολογία με αδρανειακούς αισθητήρες που περιέχουν μαγνητόμετρα, επιταχυνσιόμετρα και βαρόμετρα (IMU). Στη βιβλιογραφία έως τώρα λίγες μελέτες έχουν δημοσιευθεί σχετικά με την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των συστημάτων καταγραφής της επιβάρυνσης σε αλήματα κλειστού χώρου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η εγκυρότητα δύο συστημάτων καταγραφής κλειστού χώρου μέσω αξιολόγησης της ικανότητας της αντοχής όπου μπορεί να υπάρξει έλεγχος της διανυόμενης απόστασης. Στη μελέτη συμμετείχαν 25 άτομα ηλικίας $21,7 \pm 3,7$, ύψους $191,3 \pm 9,8$ cm και βάρους $88,5 \pm 9,8$ kg. Τα συστήματα καταγραφής κλειστού χώρου που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Polar Team Pro και το Kinexon. Για τις ανάγκες του πειραματικού σχεδιασμού πραγματοποιήθηκε η δοκιμασία αντοχής Yo-Yo IR1, κατά τη διάρκεια της οποίας οι αθλητές έφεραν και τις δύο συσκευές. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε γραμμική παλινδρόμηση μεταξύ της συνολικής απόστασης στο Yo-Yo IR1 και την απόσταση που καταγράφηκε από τα συστήματα καταγραφής της επιβάρυνσης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το ποσοστό της διακύμανσης της διανυόμενης απόστασης ερμηνεύεται από την συνολική απόσταση που καταγράφηκε στο Yo-Yo IR1 ανέρχεται σε 96% για το σύστημα Polar Team Pro ($1525,48 \pm 544,91$) και 96,01% για το σύστημα της Kinexon ($1725,43 \pm 574,70$). Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι τόσο το σύστημα της Kinexon όσο και της Polar μπορούν με υψηλή ακρίβεια να μετρήσουν τη συνολική απόσταση στη δοκιμασία Yo-Yo IR1 σε κλειστό χώρο. Η όποια διαφοροποίηση στην καταγραφή της απόστασης μπορεί να οφείλεται στο ότι η απόσταση στο Yo-Yo IR1 μπορεί να μην εκτιμάται σωστά από τους ερευνητές λόγω του ότι οι αθλητές δεν πραγματοποιούν απόλυτα ευθύγραμμη πορεία. Περαιτέρω διερεύνηση μπορεί να γίνει ως προς την απόκλιση που υπάρχει μεταξύ των συστημάτων από περισσότερους αθλητές ή και ανάλυση ανά στάδιο της δοκιμασίας Yo-Yo IR1 όπου το μήκος διασκελισμού και η συχνότητα διασκελισμού μπορεί να διαφοροποιούνται.

Λέξεις - Κλειδιά: Αδρανειακοί Αισθητήρες, Yo-Yo IR1, Επιβάρυνση



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Γρηγοριάδη Φ., Στεφάνου Α., Μακάκης Ε., Πανταζής Δ., Μπαλαμπάνος Δ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

INTERRELATION BETWEEN THE RATE OF PERCEIVED EXERTION AND THE AEROBIC ABILITY OF MALE BASKETBALL PLAYERS PREPARATION PERIOD

F. Grigoriadi, A. Stefanou, E. Makakis, D. Pantazis, D. Balabanos, T. Stampoulis, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: faidra3gm@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από την συμμετοχή του αναερόβιου μεταβολισμού λόγω των επαναλαμβανόμενων προσπάθειών υψηλής έντασης που πραγματοποιούνται. Σημαντικό ρόλο όμως στην αναπλήρωση των ενεργειακών υποστρωμάτων για την αποκατάσταση μεταξύ αυτών των ενεργειών έχει ο αερόβιος μεταβολισμός και γενικότερα η ικανότητα της αντοχής. Οι αθλητές με υψηλά επίπεδα της ικανότητας της αντοχής έχουν τη δυνατότητα πιο άμεσης αποκατάστασης μεταξύ προσπαθειών γεγονός που ίσως θα μπορούσε να τους δώσει την αίσθηση χαμηλότερης υποκειμενικής κόπωσης από την προπονητική επιβάρυνση που θα δεχτούν. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την σχέση μεταξύ της ικανότητας αντοχής ανδρών καλαθοσφαιριστών με τον υποκειμενικό δείκτη κόπωσης κατά τη διάρκεια της περιόδου της προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 14 καλαθοσφαιριστές, ηλικίας $21,21 \pm 2,36$ ετών σωματικής μάζας $89,11 \pm 9,97$ κιλών και ύψους $187,93 \pm 27,98$ εκ., Η ικανότητα της αντοχής αξιολογήθηκε μέσω της συνολικής απόστασης στη δοκιμασία Yo Yo Intermittent Recovery 1 (Yo-Yo IR1). Παράλληλα πραγματοποιήθηκε καταγραφή της εσωτερικής επιβάρυνσης που δέχονται οι αθλητές κατά τη διάρκεια τριών μικρόκυκλων της περιόδου προετοιμασίας η οποία υπολογίστηκε από το γινόμενο του δείκτη υποκειμενικής κόπωσης επί την διάρκεια της κάθε προπόνησης για τον κάθε αθλητή ξεχωριστά. Το επίπεδο κόπωσης διατυπώθηκε από την δεκαβάθμια κλίμακα του Borg ρωτώντας τους αθλητές τριάντα λεπτά μετά από κάθε προπόνηση. Το συνολικό προπονητικό φορτίο των αθλητών υπολογίστηκε αθροίζοντας την εσωτερική επιβάρυνση που δέχθηκαν οι αθλητές και στις τρεις εβδομάδες της περιόδου προετοιμασίας. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε γραμμική παλινδρόμηση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το ποσοστό της διακύμανσης του συνολικού προπονητικού φορτίου που ερμηνεύεται από την επίδοση στο Yo-Yo IR1 ανέρχεται σε 34,6% και είναι στατιστικά σημαντικό. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ένα υψηλότερο επίπεδο αερόβιας ικανότητας θα μπορούσε να συνδράμει σε μια φαινομενικά μικρότερη αντίληψη της κόπωσης από τους αθλητές. Συστήνεται, το προπονητικό επιτελείο να δώσει έμφαση στην ικανότητα της αντοχής στοχεύοντας στη μείωση της εσωτερικής επιβάρυνσης. Περαιτέρω διερεύνηση μπορεί να γίνει εξετάζοντας τη σχέση της ικανότητας της αντοχής με την εσωτερική επιβάρυνση των καλαθοσφαιριστών επιλέγοντας προπονητικούς μικρόκυκλους ή προπονητικές μονάδες με διαφορετικά περιεχόμενα και στόχο.

Λέξεις - Κλειδιά: Υποκειμενική Αντίληψη Κόπωσης, Ικανότητα Αντοχής, Καλαθοσφαίριση



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΟΤΟΝΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Νεδέλτσος Ε.¹, Κάλτσος Γ.¹, Σταματάκης Κ.¹, Καλακώνα Β.², Μακάκης Ε.¹, Πανταζής Δ.¹, Σταμπουλής Θ.¹, Αυλωνίτη Α.¹, Χατζηνικολάου Α.¹,

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

COMPARISON OF TRAINING MONOTONY BETWEEN INTERNAL AND EXTERNAL LOAD INDICES IN WOMEN'S BASKETBALL

E. Nedeltso¹, G. Kaltsos¹, K. Stamatakis¹, V. Kalakona², E. Makakis¹, D. Pantazis¹, T. Stampoulis¹, A. Avloniti¹, A. Chatzinikolaou¹,

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: stratosne@gmail.com

Κατά τη διάρκεια μιας αγωνιστικής χρονιάς στην καλαθοσφαίριση μπορεί να υπάρξουν διακυμάνσεις στην προπονητική επιβάρυνση που δέχονται οι αθλητές ανάλογα με την προπονητική περίοδο. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και σε επίπεδο μικρόκυκλου όπου η προπονητική επιβάρυνση θα πρέπει να παρουσιάζει διακύμανση. Γι' αυτό το λόγο κρίνεται σημαντικό οι προπονητές και οι υπεύθυνοι φυσικής κατάστασης, στον σχεδιασμό των προγραμμάτων τους να λαμβάνουν υπόψιν την μονοτονία των προπονήσεων. Πρόκειται για ένα δείκτη ο οποίος έχει ως στόχο να ελέγξει την μεταβλητότητα της προπονητικής επιβάρυνσης με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας με τη λιγότερη δυνατή καταπόνηση. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα, για την επίδραση της παρακολούθησης της μονοτονίας στην προπόνηση ομαδικών αθλημάτων και ειδικότερα στην καλαθοσφαίριση γυναικών. Σκοπός της παρούσας ερευνάς ήταν να συγκρίνει έναν δείκτη εσωτερικής και έναν εξωτερικής επιβάρυνσης ως προς την μονοτονία τους σε αγωνιστικό μικρόκυκλο καλαθοσφαίρισης γυναικών. Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά οχτώ καλαθοσφαιρίστριες (n=8) ηλικίας 20,4±1,2 ετών, σωματικής μάζας 67,9±8,6 kg, ύψους 172,7±6,7cm. Για τις ανάγκες της μελέτης καταγράφηκε η διανυόμενη απόσταση των αθλητών, μέσω συστήματος εντοπισμού θέσης κλειστού χώρου, τέσσερις προπονήσεις και ένας φιλικός αγώνας. Για την μέτρηση της εσωτερικής επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε το γινόμενο που προκύπτει από την κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης κόπωσης, RPE και τον συνολικό χρόνο κάθε προπόνησης- αγώνα (sRPE). Η μονοτονία της προπόνησης για τον κάθε δείκτη ξεχωριστά υπολογίστηκε ως το γινόμενο του μέσου όρου και της τυπικής απόκλισης όλων των ημερών του μικρόκυκλου. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά της μονοτονίας της εξωτερικής (1,37±0,04) ενάντι της εσωτερικής επιβάρυνσης (1,13±0,13). Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι ο δείκτης μονοτονίας με βάση την εξωτερική επιβάρυνση παρουσίασε μεγαλύτερη διακύμανση σε σύγκριση με την μονοτονία της εσωτερικής επιβάρυνσης. Ένας δείκτης μονοτονίας μεγαλύτερος των 2 μονάδων έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση τραυματισμών ή υπερπροπόνησης σε αθλητές κάτι που δεν παρατηρήθηκε στην συγκεκριμένη εβδομάδα που καταγράφηκε. Θα πρέπει να εξεταστεί η μονοτονία της προπόνησης στην καλαθοσφαίριση με περισσότερους δείκτες επιβάρυνσης για μεγαλύτερα διαστήματα έτσι ώστε το προπονητικό επιτελείο να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες με στόχο τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό της προπονητικής διαδικασίας.

Λέξεις - Κλειδιά: Μονοτονία Προπόνησης, Καλαθοσφαίριση, Προπονητική Επιβάρυνση



CORRELATION BETWEEN THE BIOELECTRICAL IMPEDANCE MEASUREMENT AND THE THROWING ABILITIES OF FEMALE HANDBALL PLAYERS

B. Tahboub¹, I. Giannakou², M. Tahboub¹

¹National Sport Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: basselt@abv.bg

The purpose of this research is to ascertain the relationship between body composition measurements and the level of throwing performance attained in female handball. For the approach of body composition measurements and assessment for this study purpose, (N = 101) female players from the first two divisions of the elite handball teams were tested and studied as a randomized selection for this purpose, and they were separated into two groups (A1 from the first division and A2 from the second division). To accomplish the study's aims and objectives, the following research techniques were used: reviewing and analyzing the accessible literature; testing with Tanita was applied (BMI, body mass, muscle mass, bone mass, fat (body fat), liquid, metabolic age) and six throwing tests (goal throw—time, goal throwing—accuracy, 7-metre throw—speed, throwing from 3 steps, throwing with a rebound of 3 steps, throwing a handball at length); statistical analysis of the results was processed and analyzed using frequency distribution and correlation analysis with Pearson's coefficient (r) for $\alpha=0.05$ and $\alpha=0.01$; and graphical analysis. All data were analyzed using the Microsoft Excel software package. From the results of the "A1" group, it was clear that there was a statistically significant correlation between the coefficient between the indicators of body mass and two throwing tests, as well as the indicator of bone mass. The indicator of body fat was also statistically significant and correlated with one throwing test. However, in the results of the "A2" group, almost all indicators of body composition measurements had a statistically significant correlation with one or more throwing tests, except for the "goal throw-time" test, which has no statistically significant correlation with any of the indicators. In conclusion, this research found that there was a significant relationship between body composition measurements and throwing performance in female handball players. The specific indicators of body mass, bone mass, and body fat were found to have statistically significant correlations with various throwing tests. However, the correlation between body composition measurements and throwing performance varied between the two groups studied.

Λέξεις - Κλειδιά: *Body Composition Measurements, Throwing Performance, Female Handball, Correlation*



EVALUATING THE DIFFERENCES OF VARIOUS PHYSICAL AND ATHLETIC ATTRIBUTES IN HANDBALL BASED ON POSITIONS PLAYED

I. Giannakou¹, B. Tahboub², I. Kostaki¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National Sport Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

Email: giannakouiordanis@gmail.com

The purpose of this study is to track down the key differences in physical fitness test and physical attributes according to players first choice position. In order to achieve this goal, the physical characteristics of eighty-two female handball players were analysed. These players underwent a battery of physical tests, including ones measuring height, kilogrammes, body fat, muscle mass, and metabolic age, as well as agility, abdominal flexibility, shuttle run, vertical rebound jumps, run a distance of twenty metres, jump height, and running with stands on. The following research methods were implemented in this study: a percentage frequency distribution was used for statistical analysis of the data; and graphical analysis was employed. Excel was the programme utilised to analyse all of the data. The results of the study showed that the players playing in backs positions (171.6 cm) and pivot positions (167.8 cm) have the highest average height values, and the handball players who occupy the wings position (163.8 cm) have the lowest average height values. The results showed that the players with the highest average BMI values were those playing pivot positions (25.5), followed by goalkeepers with average values (24.7), and those with the lowest average BMI values were the players occupying centralback positions with value (21.7). From the results for the metabolic age, those handball players who reflected the highest average values are goalkeepers (22.4) and those who occupy pivot positions (22.3), and those with the lowest average values are in wings positions (15.2) and those in centralback positions (14.0). In the results for rebound jumps, the handball players with the highest average values are in backs (38.4) and wings positions (37.0), and the handball players with the lowest average values are goalkeepers (31.3) and pivots (31.7). In conclusion, this study aimed to identify the physical differences among female handball players based on their playing positions. The results indicated that players in backs and pivot positions tend to have higher average height values, while those in wings positions have the lowest. Additionally, goalkeepers and pivot players showed higher average BMI and metabolic age values compared to other positions.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Fitness, Handball Players, Playing Positions, Physical Attributes*



AGE-RELATED DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE HANDBALL PLAYERS

I. Giannakou¹, B. Tahboub², I. Kostaki³

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National Sport Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: giannakouiordanis@gmail.com

The purpose of this study was to determine the difference in the physical fitness and athletic advancement of female handball players according to their age. As the study is about the characteristics of physical development, physical fitness, and throwing technique skills, the research was done on eighty-two female players from the top handball teams who were tested and studied for this purpose. Eight specific physical tests were applied for the needs of this study (20 m sprint, long jump from a place, triple jump, vertical rebound, abdominal presses for 30 s, flexibility, shuttle run, throwing a solid ball), and six throwing tests (goal throw—time, goal throwing—accuracy, 7- metre throw—speed, throwing from 3 steps, throwing with a rebound of 3 steps, throwing a handball at length). To fulfil the goals and objectives of the study, the following research techniques were used: reviewing and analysing the available literature; statistical analysis of the results was processed via percentage frequency distribution; and graphical analysis. All data were analysed using the Microsoft Excel software package. The results showed that those with the fastest and best jumps are those handball players who are aged in two categories: 18–23 and 24–30. In throwing a 3 kg ball, the best results were demonstrated by 18–23, with the weakest under 18 years, and in the high jump, the categories under 18 and over 30 had the lowest results. In the goal throw time tests, the group with the best average values is 24–30 years old, and those with the lowest are those under 18 years old. However, on the goal-throwing accuracy test, the handball players in the under-18 and over-30 age groups have the highest values. In conclusion the study aimed to assess the physical fitness of female handball players based on age, highlighting differences in athletic performance and skills. Results indicated that players aged 18-23 and 24-30 demonstrated superior physical abilities in various tests, with age influencing performance in specific areas such as jumping and throwing accuracy.

Λέξεις - Κλειδιά: *Female Player, Physical Fitness, Handbal, Age-Related Differences*



FACTORS ASSOCIATED WITH OFFENSIVE EFFECTIVENESS IN MISMATCH SITUATIONS DURING CRITICAL MOMENTS IN EUROLEAGUE

P. Foteinakis¹, S. Pavlidou¹, N. Stavropoulos²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

Email: spavlid@phyed.duth.gr

In contemporary basketball, game-related data analysis is increasingly prevalent, offering insights into team performance and uncovering trends and overall game dynamics. This study analyzed preceded factors associated with offensive efficacy in post-switch mismatch scenarios in end-of-game critical moments in EuroLeague. The fourth quarter of 45 tightly contested games from the 2023-2024 EuroLeague regular season were analyzed. The variables that were considered were the number of passes post-switch to the ball screen, and the shooting conditions (contested-non contested). Data were observed through the video-based technology software (Sport Scout STA Ver. 3.2). Contingency table analysis with a chi-square (χ^2) distribution, and post hoc using adjusted standardized residual, were used to interpret the results. The effect size was calculated using Cramer's V. Significance levels were set at $p < 0.05$. The results revealed that shooting effectiveness was not statistically associated with the number of passes made post-switch in ball screens while shooting conditions were significantly influenced by the number of passes. The evidence highlighted the significance of shooting conditions as a decisive factor in increasing the likelihood of effective offense across the analyzed games.

Λέξεις - Κλειδιά: *Performance Analysis, Mismatch, Ball Screens, Number Of Passes, Basketball*



COMPARISON OF THE DIFFERENCES IN BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS OF FEMALE HANDBALL PLAYERS ACCORDING TO THE DIVISIONS

B. Tahboub¹, I. Giannakou², M. Tahboub¹

¹National Sport Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: basselt@abv.bg

The purpose of the research is to examine the women playing handball in order to compare the differences in their body compositions in the different divisions. As the study is about an approach for body composition measurements and assessment, the research was done on one hundred and one female players from the first two divisions of the elite handball teams who were tested and studied for this purpose as a randomised selection and were distributed into two groups (A1 and A2). To fulfil the goals and objectives of the study, the following research techniques were used: reviewing and analysing the accessible literature; testing with Tanita was applied (BMI, body mass, muscle mass, bone mass, fat (body fat), liquid, metabolic age); statistical analysis of the results was processed via t-test for independent samples; and graphical analysis. All data were analysed using the Microsoft Excel software package. From the analysed results of the statistical significance of the difference between the two groups, it is clear that, in the test for muscle mass, the difference is statistically significant with $P(t) > 95\%$. As with the bone mass test, a statistically significant difference with $P(t) > 95\%$ was also observed. However, in the rest of the five tests, such a difference is not counted, as all the differences are statistically non-significant with $P(t) < 95\%$. Considering that the body mass test and the liquid test are not statistically significant, however, the practical size of the Cohen d difference was median (0.29) for body mass and (0.34) for liquid. In conclusion, the research found that there were significant differences in body composition between women playing handball in different divisions, particularly in muscle mass and bone mass. However, the differences in body mass and liquid were not statistically significant, although there were small practical differences in these measures.

Λέξεις - Κλειδιά: *Female Handbal Player, Bioelectrical Impedance Analysis, Body Composition, Division*



MIND-BODY TECHNIQUES IN THE REHABILITATION OF STROKE SURVIVORS: EXPLORING NEW APPROACHES FOR THE GREEK POPULATION

Μπενίση Α., Μπάτσιου Σ., Γιαννακού Ε., Αγγελούσης Ν.

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

MIND-BODY TECHNIQUES IN THE REHABILITATION OF STROKE SURVIVORS: EXPLORING NEW APPROACHES FOR THE GREEK POPULATION

A. Benisi, S. Batsiou, E. Giannakou, N. Aggelousis

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

Email: angeben@phyed.duth.gr

Aim: The aim of this study is to determine the effects of a coordinative intervention program on physical fitness, motor competence, and inhibition control in preschool children. **Method:** A total of 51 children, including 27 boys and 24 girls, aged between 5 and 6 years ($M=6.06$, $SD=0.30$), were evaluated. The subjects' physical fitness (PF) was determined using agility, static-dynamic balance, and vertical jump tests. Motor competence (MC) was measured using the KTK3+ test battery. Inhibition control (IC) was identified using the Go/No-Go test. **Result:** The group-time interaction showed that the exercise group's score increase was significantly higher than that of the control group in vertical jumping and KTK balancing backwards parameters (respectively: $F(1-49) = 14.569$, $p<0.001$; 14.051 , $p<0.001$). Also, control group's score increase was significantly higher than that of the exercise group in KTK moving sideways parameter ($F(1-49) = 9.984$, $p 0.05$). **Conclusion:** It was revealed that the additional coordinative training applied to the exercise group showed a significant improvement in the participants' vertical jump, representing lower extremity strength, and KTK balancing wards values, representing dynamic balance, compared to the group that did not participate in this training. It has been determined that coordinative training in preschool children can provide positive improvements on lower extremity strength and dynamic balance.

Λέξεις - Κλειδιά: *Executive Function, Balance, Jumping, Reaction Time, Coordination*



ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΥΡΟΤΥΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΕΥΡΟΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Φώτογλου Α.¹, Καμπάς Α.², Μωραϊτή Ι.³, Καραγεωργοπούλου Μ.², Στέργιος Β.⁴, Καραμπατζάκη Ζ.³, Βενετσάνου Φ.⁵

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Ιατρικής, Αθήνα, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

³Ινστιτούτο πληροφορικής και τηλεπικοινωνιών, Δημόκριτος, Αθήνα, Ελλάδα

⁴Aegean College Greece

⁵Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

COMPARATIVE STUDY OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS BETWEEN TYPICAL AND CHILDREN WITH NEURODEVELOPMENTAL DISORDERS

A. Fotoglou¹, A. Kambas², I. Moraiti³, M. Karageorgopoulou², V. Stergios⁴, Z. Karabatzaki³, F. Venetsanou⁵

¹National and Kapodistrian University of Athens, School of Medicine, Athens, Greece

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

³National center for Scientific research, Demokritos

⁴Aegean College Greece

⁵National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: anestis.fotoglou@gmail.com

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στη συγκριτική μελέτη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων μεταξύ παιδιών τυπικής ανάπτυξης και παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, με τη χρήση του εργαλείου Test of Gross Motor Development-3η έκδοση (TGMD-3) το οποίο αξιολογεί το επίπεδο της αδρής κινητικής ανάπτυξης παιδιών ηλικίας 3 ετών έως 10 ετών και 11 μηνών. Για να επιτευχθεί η παρατήρηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη μελέτη και καταγραφή των κύριων βιβλιογραφικών πηγών. Αποσαφηνίστηκαν οι έννοιες της κινητικής ανάπτυξης και του ρόλου που αυτή κατέχει σε νευροαναπτυξιακές διαταραχές. Αφού ολοκληρώθηκε η βιβλιογραφική ανασκόπηση βασισμένη σε επιστημονικές πηγές που πραγματοποιήθηκαν τα έτη 2000-2021, ορίστηκε η μεθοδολογία ποσοτικής έρευνας στην οποία συμμετείχαν 28 μαθητές ηλικίας 6 έως 10 ετών και 9 μηνών: 7 τυπικά αναπτυσσόμενα παιδιά ($M\ age=7,82 \pm 1,34\ years$), 7 παιδιά που βρίσκονται στα φάσμα του αυτισμού ($M\ age=8,30, \pm 1,52\ years$), 7 παιδιά με διάγνωση ΔΕΠΥ ($M\ age=7,95, \pm 1,72$) και 7 μαθητές με διαταραχή κινητικού συντονισμού ($M\ age=8,4, \pm 1,12$). Οι μαθητές επελέγησαν με τη μέθοδο της βολικής δειγματοληψίας από γενικά και ειδικά Δημοτικά σχολεία της Αθήνας. Το TGMD-3 μετρά την απόδοση σε 13 κινητικές δεξιότητες που χωρίζονται σε δύο υποκατηγορίες: δεξιότητες μετακίνησης και δεξιότητες με μπάλα. Τα κριτήρια για κάθε δεξιότητα μπορεί να είναι από τρία έως πέντε και κάθε κριτήριο βαθμολογείται είτε με 1 είτε με 0 ανάλογα με το αν η προσπάθεια ήταν επιτυχής ή αποτυχημένη. Η υψηλότερη συνολική βαθμολογία που θα μπορούσε να λάβει κάθε παιδί και για τις δύο υποκατηγορίες είναι 100 βαθμοί. Για τη διεξαγωγή της ποσοτικής έρευνας συλλέχθηκαν δεδομένα, αναλύθηκαν και ακολούθησε στατιστική επεξεργασία. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ισχυρή επικράτηση των τιμών των παιδιών τυπικής ανάπτυξης σε όλες τις κατηγορίες εκτός από τη δεξιότητα "πλάγια βήματα" στην οποία υπερείχε με μικρή διαφορά η ομάδα με τη διάγνωση της διαταραχής κινητικού συντονισμού. Η παρούσα εργασία στοχεύει να ανοίξει το δρόμο των ερευνών για περισσότερη μελέτη σχετικά με την αξιολόγηση των δεξιοτήτων αυτών σε ένα ευρύ φάσμα διαταραχών και να ενισχύσει την ήδη επικρατούσα άποψη για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην κινητική ανάπτυξη.

Λέξεις - Κλειδιά: Θεμελιώδεις Κινητικές Δεξιότητες, TGMD-3 (Test Of Gross Motor Development-3), Αδρή Κινητική Ανάπτυξη, Δεξιότητες Μετακίνησης, Δεξιότητες με Μπάλα, Νευροαναπτυξιακές Διαταραχές



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Χαντζή Ε., Μπαξεβάνη Χ., Γιοφτσίδου Α.

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

APPLICATION OF AN ADAPTED PHYSICAL EXERCISE PROGRAM IN AN INDIVIDUAL WITH MULTIPLE SCLEROSIS

E. Chantzi, C. Baxevani, A. Gioftsidou

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

Email: eirinichantzi910@gmail.com

Self-efficacy, a key concept in Bandura's Socio-Cognitive theory, refers to a person's confidence in their ability to carry out a specific task or behaviour. It is an important predictor of health behaviours like physical activity (PA), which in turn is an important determinant of health and well-being in older adults. Self-Efficacy for Exercise Scale (SEE) was developed by Resnick and Jenkins (2000) based on common exercise barriers experienced by older adults. The present study aimed to translate and validate the scale in community-dwelling older adults in Greece. The scale was translated in Greek using a standard procedure. Participants were recruited from community centers, cultural groups and via word of mouth in urban and rural areas. Participants completed the 9-item SEE and a series of questionnaires on PAs, depressive symptoms and fear of falling. Participants also did physical fitness tests and wore accelerometers for a week. Bivariate Pearson's correlations and t-tests tested aspects of validity. Internal consistency was Cronbach's $\alpha=.75$. Regarding validation outcomes, SEE was positively associated with time spent in accelerometer-assessed moderate-to-vigorous PA (p3hours walking/week compared to those walking <3hours. SEE also showed positive association with lower limb strength ($p<.05$). In addition, there was a negative association of SEE with depressive symptoms ($p<.05$) and fear of falling ($p<.01$). To conclude, SEE had satisfactory validation outcomes, in the expected directions. One observed shortcoming was some difficulty in several participants to respond on a 10-point Likert scale, therefore an adjustment to a 5-point scale is recommended.

Λέξεις - Κλειδιά: *Self-Efficacy, Exercise, Validation, Older Adults, Accelerometry Self-Efficacy, Exercise, Validation, Older Adults, Accelerometry Self-Efficacy, Exercise, Validation, Older Adults, Accelerometry Self-Efficacy, Exercise, Validation, Older Adults, Accelerom*



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΚΤΙΡΙΑΚΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Γούλιαρης Π., Δασκαλάκη Γ., Τσάρας Γ., Γρηγοριάδου Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Ξάνθη, Ελλάδα

INVESTIGATION OF THE IMPACT OF THE BUILDING SPECIFICATIONS OF SPORTS FACILITIES ON THE DEVELOPMENT OF SPORTS SKILLS OF PEOPLE WITH DISABILITIES

P. Gouliaris, G. Daskalaki, G. Tsaras, M. Grigoriadou

Democritus University of Thrace, School of Architecture, Xanthi, Greece

Email: gedaskal@arch.duth.gr

Physical activity (PA) plays an important role in healthy ageing. PA guidelines recommend 150 minutes of moderate-to-vigorous PA (MVPA) per week plus strength, balance and flexibility exercise at least twice per week. There is limited evidence regarding the PA levels and patterns among Greek older adults. The present study aimed to map PA levels and patterns in Greek adults over 65 years from various geographical locations in Greece. PA was assessed with waist-worn triaxial accelerometers and a brief questionnaire. MVPA, light PA, steps, sedentary behaviour and length of sedentary breaks, were examined descriptively. Age-group and gender differences were also tested. Two hundred and twenty older adults took part in the study. Based on accelerometry, about 1 in 3 were meeting MVPA guidelines of 150minutes/week, but only a small percentage engaged in exercise regimes. With regard to age-group differences, participants 65-75 years engaged in significantly more MVPA, more steps ($p<.001$) and less sedentary time ($p<.001$) than 75+ years. There were also gender differences, with women recording more light PA and average steps than men ($p<.01$) whereas sedentary behaviour and length of sedentary bouts were significantly higher in men ($P<.001$). In terms of public health targets, the findings highlight the need to 1) promote regular strength, balance and flexibility exercise in older adults, 2) devise interventions to engage more older men in PA behaviours.

Λέξεις - Κλειδιά: *Physical Activity, MVPA, Accelerometer, Older Adults, Greece*



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΓΕΡΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ: ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Ράντσιου Π.¹, Νικολαΐδου Μ.², Γιαννακού Ε.¹, Αρμακόλα Φ.³, Βλότινου Π.³, Μπάτσιου Σ.¹, Αγγελούσης Ν.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

³Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής, Αθήνα, Ελλάδα

THE EFFECT OF COMPETITIVE TAEKWONDO TRAINING ON SIT-TO-STAND KINETIC CHARACTERISTICS IN A CHILD WITH CEREBRAL PALSY: A CASE STUDY

P. Rantsiou¹, M. Nikolaidou², E. Giannakou¹, F. Armakola³, P. Vlotinou³, S. Batsiou¹, N. Aggelousis¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

³University of West Attica, Department of Accounting and Finance, Athens

Email: prantsio@phyed.duth.gr

Η αποκατάσταση των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση δίνει βάση κατά κύριο λόγο στην ανάκτηση των κινητικών προτύπων και στην βελτίωση της ποιότητας της κίνησης, χωρίς να αξιολογείται αν οι προσπάθειες αυτές μεταφράζονται και σε βελτίωση της λειτουργικής ανεξαρτησίας. Επίσης, έχει λανθασμένα συνδεθεί η έννοια της συμμετοχής μέσω της δραστηριότητας με την ικανότητα των παιδιών να εκτελούν δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και κινητικές δεξιότητες και όχι με την ικανότητα των παιδιών να συμμετέχουν σε πιο οργανωμένες και σύνθετες μορφές άσκησης, όπως είναι οι αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός προπονητικού προγράμματος αγωνιστικού Ταεκβοντό στα δυναμικά χαρακτηριστικά της έγερσης από την καθιστή θέση σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση. Στην έρευνα συμμετείχε ένα παιδί με εγκεφαλική παράλυση ηλικίας 14 ετών που βρισκόταν στο επίπεδο II της κλίμακας GMFCS (βάρους: 35 kg και ύψους: 1,56 m). Το πρωτόκολλο αξιολόγησης περιλάμβανε την πραγματοποίηση μετρήσεων πριν και μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος αγωνιστικής προπόνησης Ταεκβοντό που εφαρμόστηκε συνολικά για ένα έτος. Για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας εφαρμόστηκε η δοκιμασία έγερσης από την καθιστή θέση με τα άνω άκρα σε κάμψη μπροστά στο στήθος και την άρθρωση του γόνατος σε γωνία 90° κατά την αρχική θέση. Για την καταγραφή της κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης του εδάφους χρησιμοποιήθηκε ένα μονοδιάστατο δυναμοδάπεδο (Biovision, Wii, 1000Hz) και υπολογίστηκαν δυναμικές και χρονικές παράμετροι της κυματομορφής. Το προπονητικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε με συχνότητα 5 φορές την εβδομάδα. Κάθε προπονητική μονάδα είχε συνολική διάρκεια 60 λεπτά και περιλάμβανε: α) προθέρμανση με διατάσεις και δρομικές ασκήσεις (5-10'), β) 3 φορές την εβδομάδα στατικά λακτίσματα, μπλοκαρίσματα και λακτίσματα σε στόχο με βηματισμό και 2 φορές την εβδομάδα κινήσεις σε ροή (roomsae) και ασκήσεις ενδυνάμωσης των άνω και κάτω άκρων, γ) αποθεραπεία με διατατικές ασκήσεις. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι μετά την εφαρμογή του αγωνιστικού προγράμματος Ταεκβοντό η δεξιότητα της έγερσης από καθιστή θέση εκτελέστηκε πιο αργά (+28%) και με χαμηλότερο ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης (-27%), ωστόσο ο δοκιμαζόμενος ανέπτυξε υψηλότερη μέση (+29%) και μέγιστη ώθηση (+34%). Αυτή η προσαρμογή πιθανότατα υποδεικνύει μεγαλύτερο έλεγχο της κίνησης που συχνά αποτελεί ένδειξη βελτίωσης της σταθερότητας και του μυϊκού συντονισμού.

Λέξεις - Κλειδιά: RFD, Ώθηση, Λειτουργικότητα



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΕΝΟΣ ΕΡΓΟΥ ETWINNING

Δουλκερίδου Α.¹, Αλμπανίδου Π.²

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

²Σύμβουλος Ειδικής Αγωγής και Ενταξιακής Εκπαίδευσης Πέλλας και Φλώρινας

TRADITIONAL DANCES AND GAMES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION THROUGH AN ETWINNING PROJECT

A. Doulkeridou¹, P. Albanidou²

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

²Consultant for special education and inclusive education of Pella and Florina Prefectures

Email: adoulkeridou@yahoo.com

Ο σκοπός της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ) στις σχολικές μονάδες ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης δεν διαφέρει από αυτόν της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία της γενικής εκπαίδευσης. Η ΠΦΑ συμβάλλει τόσο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών, όσο και στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων, μέσα από τη συμμετοχή τους σε προσαρμοσμένες και μη δραστηριότητες. Το eTwinning αποτελεί μία συνεργατική δράση, από την οποία οι μαθητές/τριες μπορούν να αποκομίσουν παιδαγωγικά και κοινωνικά οφέλη, χρησιμοποιώντας εργαλεία Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα του eTwinning στην ΠΦΑ στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε γνωστικό, κινητικό, αλλά και κοινωνικό επίπεδο, μέσω προγράμματος παραδοσιακών χορών και παιχνιδιών. Στο έργο συμμετείχαν μαθητές/τριες και καθηγητές/τριες από ειδικά σχολεία Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Ελλάδας και άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Το έργο περιελάμβανε τη διδασκαλία παραδοσιακών παιχνιδιών και παραδοσιακών χορών του τόπου κάθε συνεργαζόμενου σχολείου και έπειτα την παρουσίασή τους στους συνεργάτες, εύρεση υλικού και ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των σχολείων, ενώ παράλληλα υπήρξε η δυνατότητα για γνωριμία και επικοινωνία των μαθητών/τριών από τα διαφορετικά σχολεία και η αλληλεπίδρασή τους μέσω διαδικτυακών παιχνιδιών σχετικών με το έργο. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση εργαλείων Web 2.0, με συνεντεύξεις καθώς και με άλλα εργαλεία του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα οφέλη που αποκόμισαν οι μαθητές/τριες ήταν πολλαπλά. Οι μαθητές/τριες έμαθαν χορούς και παραδοσιακά παιχνίδια της περιοχής τους καθώς και των περιοχών των συνεργαζόμενων σχολείων. Συμμετείχαν σε συνεργατικές δράσεις με τους εταίρους μέσω του διαδικτύου και έμαθαν να εργάζονται σε ομάδες, αναπτύσσοντας πνεύμα συνεργασίας. Καλλιέργησαν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους και ταυτόχρονα φάνηκε να αποκτούν θάρρος και αυτοπεποίθηση παρουσιάζοντας τα έργα τους σε καθηγητές/τριες, συμμαθητές/τριες και σε μαθητές/τριες από άλλα σχολεία. Τα παιχνίδια δημιουργούν ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την αισθητηριακή μάθηση, τη δημιουργικότητα και τη φαντασία των παιδιών. Οι παραδοσιακοί χοροί συνεισφέρουν σημαντικά στην ψυχοκινητική ανάπτυξη, την καλή ισορροπία, τη σωστή στάση του σώματος, την εξωστρέφεια και δίνει χαρά στα παιδιά. Το eTwinning λοιπόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανταλλαγή αντίστοιχων καλών πρακτικών προωθώντας την κοινωνικοποίηση, τη συνεργασία και το πνεύμα ομαδικότητας, αλλά και τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, καλύπτοντας τον σκοπό της ΠΦΑ.

Λέξεις - Κλειδιά: Etwinning, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή, Παραδοσιακοί Χοροί, Ειδικό Σχολείο, Ψηφιακά Εργαλεία



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ: ΜΙΑ ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ HALLIWICK ΚΑΙ WATSU

Πύλιος Ι., Παπαστρατή Β., Αζωΐδης Γ.

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

HYDROTHERAPY IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY: A BRIEF REVIEW OF HALLIWICK AND WATSU METHODS

I. Pylaios, V. Papastrati, G. Azoidis

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α., 619100 Κομοτηνή

Email: ioanpyli@phyed.duth.gr

Η Εγκεφαλική Παράλυση ή νόσος του Little, είναι πάθηση του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, και προέρχεται από μη εξελισσόμενη βλάβη αυτού. Είναι ένας όρος «ομπρέλα» που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την κλινική εικόνα ενός ατόμου, που λόγω κάποιας εγκεφαλικής βλάβης ή ατελούς ανάπτυξης περιοχών του εγκεφάλου αντιμετωπίζει προβλήματα στην κινητικότητα, των άνω ή και κάτω άκρων και του κορμού του σώματος. Πολλές έρευνες έχουν καταλήξει ότι η άσκηση στο νερό ενδείκνυται σε άτομα με Ε.Π.. Φυσικοθεραπευτές και γυμναστές αξιοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού και προσαρμόζουν τα προγράμματα τους στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας που σχετίζεται με τις δύο μεθόδους υδροθεραπείας: 1) Halliwick & 2) Watsu και της θετικής τους επίδρασης που έχουν στα άτομα με Εγκεφαλική Παράλυση. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιευμένων μελετών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pub Med και Google Scholar με λέξεις κλειδιά, είτε στα ελληνικά α) Άσκηση στο νερό σε παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση, β) Υδροθεραπεία, γ) Μέθοδος Halliwick, δ) Μέθοδος Watsu, είτε στα αγγλικά α) Water Exercise for Children with Cerebral Palsy, β) Hydrotherapy, γ) Halliwick concept, δ) Watsu water therapy, καθώς και συνδυασμό των παραπάνω. Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν και συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση τέσσερις μελέτες οι οποίες πληρούσαν τα τρία αρχικά κριτήρια που τέθηκαν: 1) ήταν γραμμένες στα αγγλικά ή ελληνικά, 2) περιείχαν στον τίτλο ή την περίληψη τις έννοιες Εγκεφαλική Παράλυση και Υδροθεραπεία 3) ήταν ερευνητικές εργασίες οι οποίες μελετούσαν κυρίως την επίδραση της υδροθεραπείας Halliwick ή Watsu. Από τα αποτελέσματα φάνηκε, πως και οι δύο μέθοδοι υδροθεραπείας έχουν θετικό αντίκτυπο στα παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση. Στις έρευνες έγιναν μετρήσεις πριν την εφαρμογή προγραμμάτων υδροθεραπείας και στο τέλος των συνεδρίων, μέσης διάρκειας 9 μηνών και τα αποτελέσματα έδειξαν, πως με την χρήση των δυο μεθόδων υδροθεραπείας τα παιδιά ήταν πιο λειτουργικά στην καθημερινότητα τους. Τέλος από την ανασκόπηση προέκυψε ότι, η εφαρμογή προγραμμάτων υδροθεραπείας, συμβάλλει στην βελτίωση της κινητικότητας, και της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και στην μείωση της σπαστικότητας. Τα οφέλη είναι υπάρχουν και στον ψυχολογικό τομέα, καθώς υπάρχει μείωση του άγχους και αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ανεξαρτησίας στο νερό.

Λέξεις - Κλειδιά: Εγκεφαλική Παράλυση, Υδροθεραπεία, Μέθοδος Halliwick, Μέθοδος Watsu



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΧΘΗΚΕ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Δέλκου Ε., Γιαννακού Ε., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν.

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

THE EFFECT OF AN EXERCISE PROGRAM GENERATED BY ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON THE FITNESS OF ADULT WOMEN

E. Delkou, E. Giannakou, V. Gourgoulis, N. Aggelousis

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

Email: delkou.eleni@gmail.com

Η ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης (AI) έχει δημιουργήσει αμέτρητες δυνατότητες σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένου και του τομέα της άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης ενός προγράμματος άσκησης, που παρήχθη από ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης, στην φυσική κατάσταση ενήλικων γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 10 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας $33,00 \pm 2,94$ ετών, βάρους $60,73 \pm 14,92$ κιλών και ύψους $1,65 \pm 0,05$ μέτρα. Αρχικά αξιολογήθηκε η φυσική τους κατάσταση μέσω της εκτέλεσης των παρακάτω τεστ: Couper test 12 λεπτών, sit-ups test, δοκιμασία 1RM στην άσκηση ημικαθίσματα με μπάρα, άλμα με υποχωρητική φάση (CMJ) και ισορροπία στο ένα πόδι με ανοιχτά και κλειστά μάτια. Ακολούθως, ενημερώθηκε ένας παραγωγικός προεκπαιδευμένος μετασχηματιστής και συγκεκριμένα το ChatGPT 3.5 για τον εξοπλισμό άσκησης που είναι διαθέσιμος, τα χαρακτηριστικά των ασκουμένων, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, τα πιθανά μυοσκελετικά προβλήματα και τον στόχο του προγράμματος άσκησης. Στη συνέχεια μέσα από συνομιλία με το εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης (chatbot) ζητήθηκε να παραχθεί ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης, διάρκειας 2 μηνών, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, διάρκεια προπονητικής μονάδας που να μην ξεπερνά τα 60' και στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, βασισμένο στο μέσο όρο των αρχικών μετρήσεων των συμμετεχόντων στην έρευνας. Το αρχικό πρόγραμμα που προτάθηκε εφαρμόστηκε στους συμμετέχοντες με κάποιες τροποποιήσεις που έγιναν πριν και κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του, πάντα σε συνομιλία με το ChatGPT, όταν κάποιες από τις προτεινόμενες ασκήσεις δεν ήταν εφικτό να εκτελεστούν από τις ασκούμενες. Μετά την ολοκλήρωση του επαναλήφθηκε η αξιολόγηση στο σύνολο των τεστ της φυσικής κατάστασης. Για τον έλεγχο των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των μέσων όρων των δυο μετρήσεων εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Από την εμπειρία της εφαρμογής φάνηκε ότι το ChatGPT είναι ικανό να παράγει σε γενικές γραμμές ένα ασφαλές και καλά ανεκτό πρόγραμμα άσκησης με την προϋπόθεση όμως ότι παρέχονται επιπλέον πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες των ασκούμενων. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι η εφαρμογή του προγράμματος που σχεδιάστηκε από το εργαλείο της τεχνητής νοημοσύνης προκάλεσε ιδιαίτερες μεταβολές σε όλους τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης που εξετάστηκαν.

Λέξεις - Κλειδιά: ChatGPT, Chatbot, Προπόνηση



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΞΕΙΔΟΑΝΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

Κάλτσου Π.¹, Πρωτόπαπα Μ.², Τσίμη Α.², Σωτηράκης Β.², Γκάχτσου Α.², Εμμανουηλίδου Μ.², Πανταζής Δ.², Σταμπουλής Θ.², Αυλωνίτη Α.², Χατζηνικολάου Α.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Χημείας, Θεσσαλονίκη

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

EFFECT OF CIRCUIT-TYPE TRAINING ON REDOX STATUS OF OBESE MEN

P. Kaltsou¹, M. Protopapa², A. Tsimi², V. Sotirakis², A. Gachtsou², M. Emmanouilidou², D. Pantazis², T. Stampoulis², A. Avloniti², A. Chatzinikolaou²

¹Aristotle University of Thessaloniki, Department of Chemistry, Thessaloniki

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: kalsoue@gmail.com

Η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με μυοσκελετικά προβλήματα, χονδροπάθεια, υψηλά επίπεδα φλεγμονής και οξειδωτικού στρες. Το οξειδωτικό στρες μπορεί να συσχετιστεί με τη μείωση των αντιοξειδωτικών που διαθέτει ο οργανισμός για την αντιμετώπιση των ελευθέρων ριζών. Η γλουταθειόνη αποτελεί βασικό αντιοξειδωτικό στα αερόβια κύτταρα. Ο λόγος της ανηγμένης γλουταθειόνης (GSH) προς την οξειδωμένη της μορφή (GSSG) συνιστά δείκτη της κυτταρικής υγείας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της κυκλικής προπόνησης υψηλής έντασης στην οξειδοαναγωγική κατάσταση σε παχύσαρκους. Για το λόγο αυτό 12 αδρανείς υπέρβαροι/παχύσαρκοι (BMI $30,7 \pm 3,3$ kg/m²) μεσήλικες άντρες εντάχθηκαν σε ένα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης 3 φορές/ εβδομάδα για 12 εβδομάδες, το οποίο περιλάμβανε ασκήσεις για όλο το σώμα με ή χωρίς τη χρήση ελαφριάς εξωτερικής αντίστασης. Η κάθε προπονητική μονάδα αποτελούταν από 3 κύκλους των 8 ασκήσεων. Η ένταση ορίστηκε στο 85% της Μ.Κ.Σ. και πραγματοποιήθηκε μέγιστος αριθμός επαναλήψεων σε κάθε σταθμό, με αναλογία έργου/διαλείμματος 20/40 sec, η οποία προοδευτικά τροποποιήθηκε σε 30/30 sec. Μεταξύ των κύκλων υπήρχε διάλειμμα 3 min. Για τον προσδιορισμό της GSH και της GSSG συλλέχθηκαν δείγματα φλεβικού αίματος πριν την έναρξη του προπονητικού προγράμματος καθώς και στις 6 και 12 εβδομάδες. Το φλεβικό αίμα τοποθετήθηκε σε σωληνάκι με αντιπηκτική ουσία EDTA και φυγοκεντρήθηκε. Ακολούθησε η λύση των ερυθροκυττάρων με απιονισμένο νερό και βίαιη ανάδευση, ώστε να σπάσουν οι κυτταρικές μεμβράνες, πραγματοποιήθηκε η πλύση/καθαρισμός τους και αποθηκεύτηκαν σε σωληνάρια Eppendorf στους - 80 °C μέχρι την ανάλυσή τους. Από την στατιστική ανάλυση δεν προέκυψε καμία αλλαγή τόσο της ανηγμένης όσο και της οξειδωμένης μορφής της γλουταθειόνης, κατ' επέκταση ούτε και του λόγου GSH/GSSG. Ωστόσο, παρατηρήθηκε μια τάση αύξησης του λόγου προοδευτικά στις 6 και 12 εβδομάδες παρέμβασης (6% και 17%, αντίστοιχα). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι μετά από κάποιες εβδομάδες προσαρμογής στο συγκεκριμένο πρωτόκολλο η οξειδοαναγωγική κατάσταση των παχύσαρκων φαίνεται να βελτιώνεται παρά το ότι μεταβάλλεται η αναλογία έργου διαλείμματος και αυξάνεται η εξωτερική επιβάρυνση.

Λέξεις - Κλειδιά: Ανηγμένη Γλουταθειόνη, Οξειδωμένη Γλουταθειόνη, Λόγος GSH/GSSG, Μέση Ηλικία, Άσκηση



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PILATES ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Πρωτόπαπα Μ.¹, Μπαλαμπάνος Δ.¹, Πανταζής Δ.¹, Κοκκότης Χ.¹, Ρετζέπης Ν.¹, Καραγιαννακίδου Ι.¹, Μάλλιου Π.¹, Βαδικόλιας Κ.², Αγγελούσης Ν.¹, Χατζηνικολάου Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

THE EFFECT OF A PILATES TRAINING PROGRAM ON BODY COMPOSITION AND STRENGTH PERFORMANCE IN ADULT MALE STROKE SURVIVORS

M. Protopapa¹, D. Balabanos¹, D. Pantazis¹, C. Kokkotis¹, N. Retzepis¹, I. Karagiannakidou¹, P. Malliou¹, K. Vadikolias², N. Aggelousis¹, A. Chatzinikolaou¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: m.protopapa@hotmail.com

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί τη δεύτερη κύρια αιτία θνησιμότητας και την τρίτη κύρια αιτία αναπηρίας παγκοσμίως. Οι επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου συνήθως αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπως ημιπληγία, πάρεση ή σπαστικότητα. Κατά συνέπεια γίνονται πιο αδρανείς, με αρνητικές επιπτώσεις στη μυϊκή μάζα, τη λειτουργικότητα και την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης βασικών καθημερινών λειτουργιών επιβίωσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της άσκησης με τη μέθοδο Pilates στη σύσταση σώματος και την απόδοση μυϊκής δύναμης ενηλίκων ανδρών μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ). Για το λόγο αυτό 8 ενήλικες άνδρες άνω των 60 ετών (ηλικίας $65,3 \pm 5,8$ ετών), με δείκτη μάζας σώματος $29,3 \pm 4,3$ kg/cm², ύψους $175,5 \pm 6,5$ cm και βάρους $89,9 \pm 10,5$ kg, στη χρόνια φάση (>6 μήνες από το επεισόδιο) μετά από ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο έλαβαν μέρος στη μελέτη. Προπονήθηκαν με τη μέθοδο και τα μηχανήματα Pilates, με στόχο τη βελτίωση της δύναμης, της κινητικότητας και της σταθεροποίησης του κορμού και των άκρων, για 60 λεπτά, 2φ/εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Η ένταση καθορίστηκε στο 7 ± 1 μιας 10βάθμιας κλίμακας υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης και οι ασκήσεις ή η αντίσταση των ελατηρίων που διαθέτουν τα συγκεκριμένα μηχανήματα τροποποιήθηκαν για την επίτευξη αυτού του στόχου. Μετρήσεις σύστασης σώματος με τη μέθοδο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων-Χ (DXA) και δύναμης χειρολαβής πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και τις 12 εβδομάδες παρέμβασης. Από την στατιστική ανάλυση για εξαρτημένα δείγματα δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στη σύσταση σώματος και την απόδοση δύναμης. Ωστόσο, η άλυπη μάζα αυξήθηκε κατά μέσο όρο 2,8%, η οστική μάζα περίπου 1,2% και το συνολικό λίπος σώματος μειώθηκε κατά 2,4%. Επιπρόσθετα, η μέση απόδοση δύναμης χειρολαβής αυξήθηκε 3,3%. Συμπερασματικά, η προπόνηση με τη μέθοδο και τα μηχανήματα Pilates μπορεί να βελτιώσει τη σύσταση σώματος και τη μυϊκή δύναμη ηλικιωμένων ανδρών στη χρόνια φάση μετά από ΑΕΕ. Ο λόγος της μικρής βελτίωσης που παρατηρήθηκε μπορεί να οφείλεται στη χρονική διάρκεια της παρέμβασης. Πρόταση για μελλοντική έρευνα αποτελεί η χρονική παράταση της παρέμβασης του προπονητικού προγράμματος, αναμένοντας μεγαλύτερα ποσοστά προσαρμογών.

Λέξεις - Κλειδιά: *Chronic Stroke, Elderly, Sarcopenia, Handgrip, Muscle Mass, Exercise, Bone Mineral Content, Core Training*



Η ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΡΥΘΡΩΝ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ, ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗ, ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΙΜΟΠΕΤΑΛΙΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Καραϊσκού Α., Κατσιαβριά Ε., Εμμανουηλίδου Μ., Τζινιέρη Α., Τσίμη Α., Σωτηράκης Β., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Ζάρας Ν., Σμήλιος Η.

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

THE CHANGE IN RED BLOOD CELL, HEMATOCRIT, HEMOGLOBIN AND PLATELET LEVELS AFTER A HYBRID TRAINING SESSION

A. Karaïskou, E. Katsiavria, M. Emmanouilidou, A. Tzinieri, A. Tsimi, V. Sotirakis, T. Stampoulis, A. Avloniti, N. Zaras, Σμήλιος Η.

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

Email: anasta2002@outlook.com.gr

Η προπόνηση με αντιστάσεις είναι μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές άσκησης για την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Οι αιματολογικοί παράμετροι είναι δείκτες καθορισμού της γενικής υγείας των ανθρώπων που σχετίζονται άμεσα με την αθλητική απόδοση. Επομένως οι καρδιαγγειακές αποκρίσεις στην άσκηση με αντιστάσεις έχουν αρχίσει να θεωρούνται ως μια πιθανή στρατηγική για την πρόληψη διαφόρων καρδιακών παθήσεων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την οξεία επίδραση μιας συνεδρίας κυκλικής προπόνησης στη μεταβολή των επιπέδων ερυθρών αιμοσφαιρίων, αιματοκρίτη, αιμοσφαιρίνης και αιμοπεταλίων. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 υγιείς άνδρες ηλικίας $32,19 \pm 9,27$ ετών, μάζας σώματος $88,43 \pm 15,91$ kg, σωματικού λίπους $20,53 \pm 10,00\%$ και ΔΜΣ $27,45 \pm 4,10$ kg/m². Για το πρωτόκολλο παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν 8 ασκήσεις (πρηνής στήριξη, κάθισμα και πίεση ώμων, άρση λεκάνης από ύπτια θέση, εναλλαγή χεριών με σχοινιά μάχης, πλάγια βήματα, τρέξιμο, ρουμάνικες άρσεις θανάτου, jumping jacks) με ελεύθερα βάρη για όλο το σώμα. Οι σταθμοί διαρκούσαν 30 δευτερόλεπτα έκαστος με διάλειμμα επίσης 30 δευτερολέπτων μεταξύ των σταθμών και 3 λεπτών μεταξύ των κύκλων. Η συνολική διάρκεια της συνεδρίας ήταν τριάντα λεπτά κατά την οποία πραγματοποιήθηκαν 3 κύκλοι. Οι ασκούμενοι μπορούσαν να πιούν νερό, κατά τη βούλησή τους, καθ' όλη την διάρκεια του πρωτοκόλλου άσκησης. Για τον προσδιορισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, αιμοσφαιρίνης, αιμοπεταλίων καθώς και του αιματοκρίτη, ελήφθησαν δείγματα φλεβικού αίματος πριν και αμέσως μετά το πρωτόκολλο άσκησης. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η σύγκριση μέσων όρων για εξαρτημένα δείγματα με τη χρήση του paired sample t-test με τη στατιστική σημαντικότητα να ορίζεται στο $p0.05$. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον αριθμό των αιμοπεταλίων πριν και μετά την παρέμβαση (216.67 ± 37.13 vs 260.83 ± 52.82 , $p0.05$). Η διαφοροποίηση που εμφανίσθηκε στα αιμοπετάλια, πιθανά να οφείλεται στην οξεία φάση του ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού έπειτα από τη συνεδρία της κυκλικής προπόνησης. Η απουσία άλλης στατιστικά σημαντικής διαφοράς ίσως να οφείλεται στο χρόνο απόκρισης των δεικτών. Είναι σημαντικό στο μέλλον να διερευνηθεί τόσο το χρονικό διάστημα αποκατάστασης όσο και οι μεταβολές των δεικτών μετά από διαδοχικές προπονητικές μονάδες.

Λέξεις - Κλειδιά: Κυκλική προπόνηση, Ερυθρά αιμοσφαίρια, Αιματοκρίτης, Αιμοσφαιρίνη, Αιμοπετάλια



Η ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΛΕΥΚΩΝ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ, ΟΥΔΕΤΕΡΟΦΙΛΩΝ ΚΑΙ ΛΕΜΦΟΚΥΤΤΑΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Κατσιαβριά Ε., Καραϊσκού Α., Εμμανουηλίδου Μ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Ζάρας Ν., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α.

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

THE CHANGE OF WHITE BLOOD CELLS, NEUTROPHILS AND LYMPHOCYTES AFTER A HYBRID TRAINING SESSION

E. Katsiavria, A. Karaskou, M. Emmanouilidou, T. Stampoulis, A. Avloniti, N. Zaras, I. Smilios, A. Chatzinikolaou

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

Email: elenkats14@phyed.duth.gr

Η άσκηση αποτελεί μία σημαντική παράμετρο για την καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, αναπτύσσοντας τόσο την καρδιαγγειακή λειτουργία μέσω της αερόβιας ικανότητας όσο και την ανάπτυξη και την κινητοποίηση της μυϊκής μάζας μέσω της άσκησης με αντιστάσεις. Τα πρωτόκολλα κυκλικής προπόνησης με ήπιες εξωτερικές αντιστάσεις και κυρίως την χρήση του σωματικού βάρους, αναπτύσσονται ολοένα και περισσότερο στην αγορά των γυμναστηρίων λόγω του μειωμένου χρόνου που διαρκούν, της έντονης θερμιδικής δαπάνης και συνήθως της ήπιας έντασης που έχουν. Επίσης η ποικιλία κι η εναλλαγή των ασκήσεων συχνά διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον των ασκούμενων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της οξείας επίδρασης μιας συνεδρίας κυκλικής προπόνησης, στην μεταβολή των λευκών αιμοσφαιρίων, των ουδετερόφιλων και των λεμφοκυττάρων. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά έξι υγιείς άνδρες ($n=6$) ηλικίας $32,19 \pm 9,27$ ετών, σωματικής μάζας $88,43 \pm 15,91$ kg, σωματικού λίπους $20,53 \pm 10,00$ % και με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) $27,45 \pm 4,10$ kg/m², τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των οποίων αξιολογήθηκαν μέσω της μεθόδου βιοηλεκτρικής εμπέδησης (Bioelectrical Impedance Analysis, BIA). Πραγματοποιήθηκε πρωτόκολλο παρέμβασης κυκλικής προπόνησης με 8 ασκήσεις, οι οποίες ήταν πρηνή στήριξη, κάθισμα και πιέσεις ώμων, άρση λεκάνης από ύπτια θέση, εναλλαγή χεριών με σχοινιά Crossfit, πλάγια βήματα, τρέξιμο, ρουμάνικες άρσεις θανάτου και jumping jacks. Η διάρκεια της προπόνησης ήταν τριάντα λεπτά (30'), εντός των οποίων πραγματοποιήθηκαν τρεις κύκλοι με τις παραπάνω ασκήσεις και το διάλειμμα μεταξύ των κύκλων να έχει διάρκεια τρία λεπτά (3'). Το πρόγραμμα άσκησης είχε αναλογία έργου διαλείμματος 30''/30''. Για τον προσδιορισμό των παραμέτρων των λευκών αιμοσφαιρίων, των ουδετερόφιλων και των λεμφοκυττάρων ελήφθησαν δείγματα φλεβικού αίματος πριν και μετά την άσκηση. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για εξαρτημένα δείγματα με την στατιστική σημαντικότητα να ορίζεται στο 0.05. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον πληθυσμό των λευκών αιμοσφαιρίων πριν και μετά την άσκηση ($7,47 \pm 0,64$ vs $9,10 \pm 1,79$, $p=0.05$) και στα ουδετερόφιλα ($55,03 \pm 4,45$ vs $56,13 \pm 5,07$) ($p>0.05$). Από τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται η ανάπτυξη ήπιας λευκοκυττάρωσης ως ανταπόκριση στην συγκεκριμένη μορφή άσκησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Λέξεις – Κλειδιά: Κυκλική Προπόνηση, Λευκά Αιμοσφαίρια, Λεμφοκύτταρα, Ουδετερόφιλα



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΞΕΙΑΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑΣ ΥΠΟΞΙΑΣ-ΝΟΡΜΟΞΙΑΣ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΛΕΥΚΩΝ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΥΠΟΠΛΗΘΥΣΜΩΝ ΤΟΥΣ

Εμμανουηλίδου Μ.¹, Καραϊσκού Α.¹, Κατσιαβριά Ε.¹, Πέππα Ζ.¹, Πρωτόπαπα Μ.¹, Χαλάστρα Π.¹, Ζώης Χ.², Αυλωνίτη Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Ζάρας Ν.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

COMPARISON OF THE ACUTE EFFECT OF A HYBRID TRAINING SESSION AND AN INTERMITTENT HYPOXIA-NORMOXIA TRAINING ON WHITE BLOOD CELLS

M. Emmanouilidou¹, A. Karaiskou¹, E. Katsiavria¹, Z. Peppas¹, M. Protopapa¹, P. Chalastra¹, C. Zois², A. Avloniti¹, I. Smilios¹, N. Zaras¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: maemmano@phyed.duth.gr

Υπάρχουν αυξανόμενα στοιχεία που υποστηρίζουν ότι οι σύντομες συνεδρίες με επαναλαμβανόμενες και ελεγχόμενες εκθέσεις σε μέτρια επίπεδα υποξίας βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα με παρόμοιο μηχανισμό όπως αυτός της άσκησης. Οι περισσότερες μελέτες εστιάζουν στην αύξηση της παροχής οξυγόνου μέσω διαλείπουσας υποξίας σε αθλητές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την επίδραση μιας συνεδρίας διαλείπουσας υποξίας-νορμοξίας (IHNT) και μιας προπονητικής μονάδας κυκλικής μορφής σε τυχαία διασταυρούμενα δείγματα σε δείκτες του ανοσοποιητικού συστήματος. Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 6 υγιείς άρρενες ηλικίας 32,19±9,27 ετών, μάζας σώματος 88,43±15,91 kg, σωματικού λίπους 20,53±10,00% και δείκτη μάζας σώματος 27,45±4,10 kg/m². Οι συμμετέχοντες ακολούθησαν μια συνεδρία IHNT τριών κύκλων. Ο κάθε κύκλος περιλάμβανε 5 min υποξικό αέρα, διαφορετικής συγκέντρωσης για τον κάθε συμμετέχοντα και 3min νορμοξικό αέρα (21% O₂). Σε διαφορετική ημέρα οι εθελοντές εκτέλεσαν μια κυκλική προπόνηση με αντιστάσεις, η οποία περιλάμβανε 8 σταθμούς (ασκήσεις) με ελεύθερα βάρη και αναλογία έργου διαλλείματος 30''/30'', συνολικής διάρκειας 45 λεπτών. Ελήφθησαν δείγματα φλεβικού αίματος πριν και αμέσως μετά τις δύο παρεμβάσεις και αναλύθηκαν οι αιματολογικοί παράμετροι των λευκών αιμοσφαιρίων (WBC), των ουδετερόφιλων (NEUT) και των λεμφοκυττάρων (LYM). Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες με έναν επαναλαμβανόμενο (χρονική στιγμή) και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση στον αριθμό των WBC μετά την παρέμβαση της άσκησης (p<0.05) (WBCpre 7,47±0,64 – WBCpost 9,10±1,79) ενώ δεν σημειώθηκε σημαντική διαφορά των WBC μετά την IHNT (WBCpre 6,93±0,64 – WBCpost 6,72±0,91). Οι πληθυσμοί των ουδετερόφιλων παρουσίασαν σημαντική αύξηση στην IHNT (NEUTpre 56,43±5,24 – NEUTpost 59,03±4,41), ενώ στην άσκηση αυξήθηκαν αλλά όχι σημαντικά (NEUTpre 55,03±4,45 & NEUTpost 56,13±4,45). Τα λεμφοκύτταρα εμφάνισαν πτωτική τάση μετά την IHNT (LYMpre 32,87±5,26 – LYMpost 30,47±4,86) και παρέμειναν σχεδόν αμετάβλητα στην συνεδρία της άσκησης (LYMpre 34,18±4,10 – LYMpost 34,15±5,55). Τα αποτελέσματα αυτά υποδηλώνουν ότι υπάρχει διαφορετική απόκριση και προσαρμογή του οργανισμού σε συνθήκες διαλείπουσας υποξίας-νορμοξίας και μιας κυκλικής προπόνησης με αντιστάσεις στην οξεία φάση και προτείνεται περαιτέρω διερεύνηση της συνδυαστικής επίδρασης των δύο πρωτοκόλλων σε δείκτες ανοσοποιητικού.

Λέξεις - Κλειδιά: Διαλείπουσα Υποξία-Νορμοξία, Κυκλική Προπόνηση, Αντιστάσεις, Λευκά Αιμοσφαίρια, Ουδετερόφιλα, Λεμφοκύτταρα



ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ: ΕΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΟΒΑΡΗ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Παπανικολάου Φ., Μιχαλοπούλου Μ., Μπεμπέτσος, Κούλη Ό.

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

COMBINING EXERCISE AND MENTAL WELLBEING: AN INTERVENTION JOURNEY FOR PEOPLE WITH SEVERE MENTAL ILLNESS

F. Papanikolaou, M. Michalopoulou, E. Bebetsos, O. Kouli

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

Email: fpapanik@yahoo.gr

Η ποιότητα διαβίωσης και η σωματική υγεία των ατόμων με ψυχικές και νευροψυχικές διαταραχές δεν διερευνώνται συχνά. Το ίδιο ισχύει και για την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων με σοβαρή ψυχική διαταραχή. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι μέσω του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης να βελτιωθεί η ψυχοκοινωνική λειτουργία και η γενική ευεξία των ατόμων με σοβαρή ψυχική διαταραχή και να αποτελέσει μια καινοτόμο προσέγγιση. Η άσκηση αντιμετωπίζεται ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο που συμβάλλει στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Τα προγράμματα αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής ενδυνάμωσης. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες προσαρμογής, βελτιώνουν τη συγκέντρωση και αντιμετωπίζουν το άγχος μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιείται πρόγραμμα άσκησης 12 εβδομάδων που περιλαμβάνει προσαρμοσμένες ασκήσεις βάσει τις ανάγκες και τους περιορισμούς του κάθε ατόμου. Σύμφωνα με τα ιατρικά δεδομένα που συλλέχθηκαν ώστε να προσαρμοστεί το πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός παρατηρήθηκε ότι συνολικά στα 30 άτομα, 5 μόνο είχαν υπέρταση, 9 κατάγματα, 5 ίλιγγο και 3 οστεοπόρωση. Οι ασκήσεις είναι σχεδιασμένες ώστε να προάγουν την ευεξία, να μειώσουν το άγχος και την κατάθλιψη, καθώς και να βελτιώσουν την ψυχοκοινωνική λειτουργία. Στο δείγμα της έρευνας συμμετέχουν συνολικά 30 ενήλικα άτομα τα οποία βρίσκονται στις δομές της Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Σακελλαρόπουλος εκ των οποία τα 15 αποτελούν την πειραματική ομάδα (ομάδα άσκησης) και τα υπόλοιπα την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα ακολουθεί πρωτόκολλο άσκησης που περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού και των άκρων καθώς και αερόβιο πρόγραμμα χαμηλής έντασης και συνεργατικές ασκήσεις. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιούνται είναι ερωτηματολόγια καθώς και τεστ φυσικής δραστηριότητας. Συγκεκριμένα, στην έρευνα συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, την ποιότητα ζωής και την ευεξία των ατόμων αυτών, καθώς και τη διερεύνηση της επίδρασής τους στην ψυχολογική διάθεση και στην ψυχοκοινωνική τους αποκατάσταση. Η έρευνα αποσκοπεί στην επίδραση της άσκησης στην ψυχική ευεξία και την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων καθώς και την αποτελεσματικότητα της άσκησης στην επανένταξη και λειτουργικότητα της καθημερινότητά τους.

Λέξεις - Κλειδιά: *Φυσική Δραστηριότητα, Σχιζοφρένεια, Ψυχικές Διαταραχές*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΣΥΝΘΕΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κολιοπάνου Ε., Καρακύριου Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

EFFECT OF A MULTICOMPONENT EXERCISE PROGRAM ON STATIC AND DYNAMIC BALANCE IN ELDERLY WOMEN

E. Koliopanou, S. Karakyrriou, I. Smilios, H. Douda

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

Email: elena_koliopanou@outlook.com

Η μειωμένη ικανότητα ισορροπίας στην τρίτη ηλικία είναι ένας από τους κύριους παράγοντες πρόκλησης πτώσεων, οι οποίες αποτελούν την βασική αιτία τραυματισμών, ακόμα και θανάτων στα ηλικιωμένα άτομα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός εξειδικευμένου πολυσύνθετου (multicomponent) προγράμματος άσκησης στη στατική και δυναμική ισορροπία σε γυναίκες τρίτης ηλικίας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 13 γυναίκες άνω των 65 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα άσκησης (n=7) ηλικίας $70,57 \pm 3,87$ yrs με $\Delta\text{ΜΣ } 27,63 \pm 2,05 \text{ kg/m}^2$ και την ομάδα ελέγχου (n=6) ηλικίας $70,33 \pm 4,97$ yrs με $\Delta\text{ΜΣ } 30,21 \pm 2,07 \text{ kg/m}^2$. Η ομάδα άσκησης συμμετείχε σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα πολυσύνθετης άσκησης, το οποίο περιελάμβανε σε κάθε προπονητική μονάδα αερόβια άσκηση, ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας, μυϊκής ενδυνάμωσης και ευκαμψίας, συνολικής διάρκειας 60 λεπτών και συχνότητας 3 φορές την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου δε συμμετείχε σε κάποιο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις στην αρχή και μετά την εφαρμογή 8 εβδομάδων του πολυσύνθετου προγράμματος άσκησης. Η στατική ισορροπία αξιολογήθηκε με τη δοκιμασία «Μονοποδική Στήριξη» ("One Leg Stand Test") και η δυναμική ισορροπία προσδιορίστηκε με τη δοκιμασία «Ανόρθωση-Περπάτημα-Κάθισμα» ("8-Foot Up-and-Go Test") από τις δέσμες μετρήσεων "Alpha-Fit Test Battery For Adults" και «Senior Fitness Test» αντίστοιχα. Από την ανάλυση των δεδομένων στη στατική ισορροπία δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σε όλη την διάρκεια του προγράμματος ($p > 0,05$). Αν και οι τιμές για την ομάδα άσκησης αυξήθηκαν στη λήξη του προγράμματος δεν υπήρξαν στατικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$). Στα αποτελέσματα της δυναμικής ισορροπίας παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες, με την ομάδα ελέγχου να σημειώνει τις χαμηλότερες επιδόσεις στην έναρξη και την λήξη του προγράμματος ($p < 0,05$). Συμπερασματικά, παρατηρείται ότι ένα πολυσύνθετο πρόγραμμα άσκησης έχει τη δυνατότητα να επιδράσει θετικά στην ικανότητα δυναμικής και στατικής ισορροπίας, ωστόσο οι προσαρμογές απαιτούν μακροχρόνια προγράμματα διάρκειας μεγαλύτερης των οκτώ εβδομάδων. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζονται από αντίστοιχες σύγχρονες έρευνες.

Λέξεις - Κλειδιά: Ισορροπία, Φόβος Πτώσεων, Τρίτη Ηλικία, Άσκηση, Υγεία



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

Κάλτσου Π.¹, Πρωτόπαπα Μ.², Σωτηράκης Β.², Τσίμη Α.², Κάλτσος Γ.², Πανταζής Δ.², Μπαλαμπάνος Δ.², Σταμπουλής Θ.², Αυλωνίτη Α.², Χατζηνικολάου Α.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Χημείας, Θεσσαλονίκη

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

EFFECT OF HYBRID TRAINING ON THE LIPID PROFILE OF OBESE MIDDLE-AGED MEN

P. Kaltsou¹, M. Protopapa², V. Sotirakis², A. Tsimi², G. Kaltsos², D. Pantazis², D. Balabanos², T. Stampoulis², A. Avloniti², A. Chatzinikolaou²

¹Aristotle University of Thessaloniki, Department of Chemistry, Thessaloniki

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: kalsoue@gmail.com

Τα παχύσαρκα άτομα κινδυνεύουν από συννοσηρότητες, όπως οι καρδιαγγειακές και καρδιομεταβολικές επιπλοκές που αποτελούν σημαντική αιτία θανάτου. Συγκεκριμένα, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και ο λόγος της ολικής χοληστερόλης (CHO) προς την λιποπρωτεΐνη υψηλής συγκέντρωσης (HDL) συνδέονται άμεσα με τη στεφανιαία και καρδιαγγειακή νόσο, αντίστοιχα. Ανεξάρτητο προγνωστικό παράγοντα αποτελούν επίσης τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα. Ως προς την αντιμετώπιση, μεταξύ άλλων, έχει προταθεί για άτομα με δυσλιπιδαιμία η αερόβια άσκηση και η άσκηση με αντιστάσεις μέτριας προς υψηλής έντασης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση ενός υβριδικού προγράμματος άσκησης στους δείκτες του λιπιδαιμικού προφίλ. Το δείγμα αποτελέσαν 10 παχύσαρκοι (BMI $33,7 \pm 1,2$ kg/m²) μεσήλικες άνδρες με καθιστικό τρόπο ζωής. Το υβριδικό πρωτόκολλο άσκησης περιλάμβανε 3 προπονητικές μονάδες/εβδομάδα, από 3 κύκλους των 8 ασκήσεων η κάθε μία και διήρκεσε 12 εβδομάδες. Προοδευτικά αυξήθηκε η αναλογία έργου/διαλείμματος από 20/40 sec σε 30/30 sec. Οι ασκήσεις και η εξωτερική επιβάρυνση τροποποιήθηκαν εξατομικευμένα ώστε να παραμένει η ένταση στο 85% περίπου της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (Μ.Κ.Σ.). Μεταξύ των κύκλων υπήρχε διάλειμμα 3 min. Η σύσταση σώματος αξιολογήθηκε με τη μέθοδο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων-Χ (DXA) στην αρχή και τις 12 εβδομάδες. Τις ίδιες χρονικές στιγμές, πραγματοποιήθηκε συλλογή ολικού αίματος, νωρίς το πρωί, μετά από ολονύχτια νηστεία, για τον προσδιορισμό των δεικτών του λιπιδαιμικού προφίλ. Από την στατιστική ανάλυση βρέθηκε σημαντική μείωση του λίπους ($p < 0.05$). Ωστόσο, η ολική χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια μειώθηκαν περίπου 3%, ενώ ο λόγος CHO/HDL μειώθηκε κατά 1%. Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο πρωτόκολλο άσκησης που συνδυάζει την προπόνηση δύναμης με την αερόβια προπόνηση, σε ένταση περίπου στο 85% της Μ.Κ.Σ., ήταν αποτελεσματικό όσον αφορά στη σύσταση σώματος και την μείωση του σωματικού λίπους. Φάνηκε ότι άρχισε να βελτιώνεται το λιπιδαιμικό προφίλ, χωρίς στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα στις 12 εβδομάδες παρέμβασης. Επομένως, η μελλοντική έρευνα πρέπει να στραφεί στην παράταση και διερεύνηση του παρεμβατικού πρωτοκόλλου.

Λέξεις - Κλειδιά: Κυκλική Προπόνηση, Τριγλυκερίδια, Ολική Χοληστερόλη, LDL, HDL, Υψηλής Περικτικότητας Λιποπρωτεΐνη, Άσκηση, Υπέρβαροι



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ-ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΔΥΣΛΕΞΙΑ Ή/ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Ανδρεάδου Α., Δέρρη Β., Κουρτέσης Θ.

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

HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE OF CHILDREN WITH AND WITHOUT DYSLEXIA AND/OR DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER (DCD)

A. Andreadou, V. Derri, T. Kourtessis

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

Email: anandrea@phyed.duth.gr

Περιγραφή Παιδιά με Δυσλεξία είναι εκείνα που παρουσιάζουν μεγάλη διαφορά μεταξύ πνευματικής ικανότητας και απόδοσης σε ένα τυποποιημένο τεστ επίτευξης. Χωρίς προφανή παθολογία, μπορεί να παρουσιάσουν περαιτέρω σημαντικές δυσκολίες κίνησης που συνεχίζουν να τους προκαλούν προβλήματα καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ζωής. Σε μια πρώτη προσέγγιση στον ελληνικό χώρο, βρέθηκε ότι υπάρχει συννοσηρότητα Της Αναπτυξιακής Διαταραχής του Κινητικού Συντονισμού (Developmental Coordination Disorder, DCD) και Δυσλεξίας. Χαμηλή λειτουργικότητα, απόσυρση από ομαδικές δραστηριότητες και κοινωνική αποξένωση είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά τους. Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος ενός ερευνητικού έργου με σκοπό την επιμόρφωση εκπαιδευτικών ώστε να συμβάλλουν στην ολόπλευρη βελτίωση παιδιών με και χωρίς συννοσηρότητα. Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι απόψεις 632 παιδιών με μέσο όρο ηλικίας 10,5 έτη (102 με Δυσλεξία, με γνωμάτευση από ΚΕΔΑΣΥ και 459 χωρίς). Η ποιότητα ζωής των παιδιών με Δυσλεξία και DCD και των μαθητών χωρίς ανάλογες διαταραχές αξιολογήθηκε τόσο από τους ίδιους τους μαθητές όσο και από τους γονείς τους. Χρησιμοποιήθηκε το ερευνητικό εργαλείο KIDSCREEN-52 για γονείς και το KIDSCREEN-52 για παιδιά, τα οποία αποτελούνται από 52 ερωτήσεις. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ παιδιών με και χωρίς δυσκολίες στους παράγοντες 7 (Οικονομικά Θέματα) και 10 (Εσύ και οι άλλοι) της ποιότητας ζωής-υγείας των παιδιών, υπέρ των παιδιών χωρίς δυσκολίες, με βάση τις απόψεις των παιδιών. Σύμφωνα με τις απόψεις των γονέων, σχετικά με την ποιότητα ζωής-υγείας των παιδιών τους, στατιστικά σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στον παράγοντα 2 (Συναισθήματα), 3 (Γενική Διάθεση), 4 (Γύρω από τον εαυτό σου), 5 (Ελεύθερος Χρόνος), 7 (Οικονομικά Θέματα), 8 (Φίλοι), 9 (Σχολείο και Μάθηση) και 10 (Εσύ και οι άλλοι), υπέρ των παιδιών χωρίς δυσκολίες ($p < .05$). Συμπερασματικά, τα παιδιά με δυσλεξία ή/και αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού φαίνεται να έχουν λιγότερο καλές αντιλήψεις για οικονομικά θέματα και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Παρόμοιες ήταν οι αντιλήψεις των γονέων τους, αλλά σε περισσότερους παράγοντες. Οι απόψεις παιδιών και γονέων θα μπορούσαν να λαμβάνονται υπόψη στον σχεδιασμό περιεχομένων ή προγραμμάτων φυσικής αγωγής και άλλων σχολικών αντικειμένων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής-υγείας όλων των παιδιών.

Λέξεις - Κλειδιά: Ποιότητα Ζωής-Υγεία, Απόψεις, Συννοσηρότητα, Γονείς, Παιδιά



ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Β΄/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Βαρσαμή Δ.¹, Κοταμπίτση Μ.¹, Τζουβάρα Τ.², Κηπουρού Π.², Κελεπούρης Α.¹, Μασάδης Γ.²

¹Γυμνάσιο Μακροχωρίου Ημαθίας

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

OUT-OF-SCHOOL SPORTS AND SMOKING IN SECONDARY SCHOOL PUPILS

D. Varsami¹, M. Kotabitsi¹, T. Tzouvara², P. Kipourou², A. Kelepouris¹, G. Masadis²

¹High School of Makrochori, Imathia

²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: dimvarsami@sch.gr

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ γυμνασίου, στα πλαίσια του μαθήματος της Τεχνολογίας, πρέπει να πραγματοποιήσουν έρευνα σε θέμα που επιλέγουν οι ίδιοι/ες. Έτσι οι μαθητές/μαθήτριες δύο τμημάτων της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου Μακροχωρίου επέλεξαν να πραγματοποιήσουν έρευνα με θέμα την άθληση εκτός σχολείου και το κάπνισμα. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει αφενός την άσκηση εκτός σχολικού ωραρίου σε συνδυασμό με το αν είναι καπνιστές. Στην έρευνα πήραν μέρος 1350 μαθητές (530/39.26%) και μαθήτριες (829/60.74%) από σχολεία της Βόρειας Ελλάδας ηλικίας 15–18 ετών. Τα δεδομένα της έρευνας συγκεντρώθηκαν με τη χρήση δύο ερωτηματολογίων (άθλησης και κάπνισμα) τα οποία κατασκευάστηκαν από τους/τις ίδιους/ιες μαθητές/μαθήτριες στα πλαίσια της εξοικείωσής τους με την οργάνωση και τη διεξαγωγή μιας έρευνας καθώς και τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρία μέρη. Το πρώτο μέρος περιελάμβανε 5 ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία και την τάξη του μαθητή και το επάγγελμα του πατέρα και της μητέρας. Το δεύτερο μέρος αποτελούνταν από 7 ερωτήσεις (αν ο μαθητής καπνίζει ή όχι, την ηλικία που άρχισε να καπνίζει, τους λόγους που τον έκαναν να αρχίσει να καπνίζει, τα μέρη στα οποία συνήθως καπνίζει και ποια είναι τα άτομα από το οικογενειακό του περιβάλλον που τον επηρέασαν όσον αφορά στην έναρξη του καπνίσματος). Το τρίτο μέρος περιελάμβανε 5 ερωτήσεις σχετικά με το αν ο μαθητής αθλείται συστηματικά εκτός σχολείου, πόσες φορές την εβδομάδα, το είδος του αθλήματος που κάνει, ποιοι από το περιβάλλον του αθλούνται και αν είναι ευχαριστημένος από τη συμμετοχή του στο άθλημα. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιελάμβανε στοιχεία περιγραφικής στατιστικής και συσχέτισης (συντελεστής συσχέτισης/Pearson's r). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α) οι αθλούμενοι μαθητές/μαθήτριες αποτελούν ισχνή μειοψηφία, β) στην πλειοψηφία τους δεν είναι καπνιστές, γ) οι μαθήτριες αποτελούν την πλειοψηφία μεταξύ των καπνιστών και τη μειοψηφία μεταξύ των αθλούμενων, δ) παρατηρείται αρνητική συσχέτιση μεταξύ άθλησης και καπνίσματος αφού όλοι οι αθλούμενοι δεν είναι καπνιστές. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η άθληση μπορεί να αποτελέσει μία ασφαλιστική δικλείδα για την αποφυγή του καπνίσματος από τους νέους. Χρειάζονται, όμως, περισσότερες έρευνες για να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματα.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Τσιγάρο, Παρακίνηση, Οικογενειακό Περιβάλλον



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΞΙΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

Λάμψα Σ.¹, Δέρρη Β.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Κουρτέσης Θ.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR, EMOTIONAL/SOCIAL SKILLS AND VALUES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A REVIEW STUDY

S. Lampsas¹, V. Derri¹, E. Albanidis¹, T. Kourtessis²

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²International University of Greece, Department of Early Childhood Care & Education, Thessaloniki, Greece

Email: syranousl@gmail.com

Η συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, θεωρείται καθοριστική για τη συνέχιση της ενασχόλησης με τη φυσική δραστηριότητα δια βίου. Μέσω της ελληνικής και της διεθνούς βιβλιογραφίας, διακρίνεται πληθώρα σχολικών προγραμμάτων σπουδών Φυσικής Αγωγής, τα οποία είτε ενισχύουν, είτε περιορίζουν, είτε χρήζουν βελτίωσης, αναφορικά με τα οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές/τριες μέσω της συμμετοχής τους. Μέσω ενός ποιοτικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής και της εισαγωγής εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων, οι μαθητές/τριες δύνανται να αποκτήσουν τα κατάλληλα εφόδια τόσο για τη σωματική τους υγεία, όσο και για την ανάπτυξη του εαυτού και της αλληλεπίδρασής τους με τους συνανθρώπους τους, στοιχεία που θα τους ακολουθούν και κατά την ενήλική τους ζωή. Η παρούσα εργασία είχε σκοπό τη διερεύνηση του αντίκτυπου της Φυσικής Αγωγής στις κινητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες ή αξίες μαθητών/τριων δημοτικού και γυμνασίου. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε διεθνείς βάσεις δεδομένων όπως Scopus (Elsevier), PubMed, SportMed και στον μελετητή Google Scholar. Από τις 78 που εντοπίστηκαν, αξιοποιήθηκαν 42 πηγές, οι οποίες περιλάμβαναν σχολικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής και εξέταζαν τις επιδράσεις τους στους μαθητές/τριες. Από τις παραπάνω πηγές, οι 20 από αυτές αφορούσαν μαθητές/τριες δημοτικού και οι υπόλοιπες μαθητές/τριες γυμνασίου. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των κινητικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και τις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης. Ωστόσο, απαιτείται διαρκής αξιολόγηση και δημοσιοποίηση των επιδράσεων των σχολικών προγραμμάτων σπουδών, και των παραμέτρων με τις οποίες σχετίζονται, στα μαθησιακά αποτελέσματα των μαθητών/τριων.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Κινητικές Δεξιότητες, Συναισθηματικές Δεξιότητες, Κοινωνικές Δεξιότητες, Μαθητές Δημοτικού, Μαθητές Γυμνασίου



ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΙΣΧΙΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Παυλίδου Σ., Φωτεινάκης Π., Μπαλαμπάνος Δ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Μιχαλοπούλου Μ.

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

PHYSICAL ACTIVITY, HIP BONE MASS AND STRENGTH AMONG YOUTH BASKETBALL PLAYERS

S. Pavlidou, P. Foteinakis, D. Balabanos, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, M. Michalopoulou

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

Email: stefypavlidou@gmail.com

Κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής ηλικίας, το μηχανικό φορτίο που παράγεται από τις φυσικές δραστηριότητες είναι ένα από τα καλύτερα ερεθίσματα για την ενίσχυση της οστικής μάζας συμβάλλοντας σε μεγάλο βαθμό στη δύναμη των οστών. Ωστόσο, σημαντικά ερωτήματα εξακολουθούν να υφίστανται σχετικά με την επίδραση που φαίνεται να έχουν οι διαφορετικές μορφές άσκησης στην υγιή ανάπτυξη των οστών κατά την παιδική ηλικία. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει αρχικά την τήρηση ή μη των συστάσεων φυσικής δραστηριότητας νεαρών καλαθοσφαιριστών και να εξετάσει την επίδραση της μέτριας προς έντονη φυσικής δραστηριότητας (ΜΕΦΔ) στην οστική μάζα και δύναμη των ισχίων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 64 αγόρια, ηλικίας 8-12 ετών ($M=10,49 \pm 1,51$) που συμμετείχαν σε προπονήσεις καλαθοσφαίρισης για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Η ΜΕΦΔ αξιολογήθηκε με τη χρήση επιταχυνσιομέτρων Actigraph GT3X+ ενώ η εκτίμηση της οστικής μάζας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο Απορροφησιομετρίας Διπλοενεργειακής Δέσμης Ακτινών Χ (DEXA). Για την εξέταση της επίδρασης της τήρησης των συστάσεων φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με την ηλικία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο ανεξάρτητους παράγοντες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 59,4% των νεαρών καλαθοσφαιριστών πληρούσε τις συστάσεις φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, οι αθλητές αυτοί είχαν υψηλότερη οστική μάζα και δύναμη σε σχέση με τους λιγότερο δραστήριους συνομήλικούς τους ($p < .05$). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν την άποψη ότι η συστηματική άσκηση υψηλής έντασης μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για παιδιά και εφήβους συμβάλλοντας σημαντικά στην υγεία και δύναμη των οστών τους.

Λέξεις - Κλειδιά: *Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας, Μέτρια Προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα, Καλαθοσφαίριση, Οστική Μάζα, Παιδική Ηλικία*



ΧΡΗΣΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΜΕΤΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΟΤΙΒΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Φωτεινάκης Π., Παυλίδου Σ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Μιχαλοπούλου Μ.

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

UTILIZING ACCELEROMETRY TO RECORD MOTOR BEHAVIOR PATTERNS OF YOUTH BASKETBALL PLAYERS ON WEEKDAYS

P. Foteinakis, S. Pavlidou, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, M. Michalopoulou

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

Email: spavlid@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά μπορούν να επιτύχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία τους, συμμετέχοντας για τουλάχιστον 60 λεπτά, σε δραστηριότητες μέτριας προς έντονης έντασης. Η τακτική συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, όπως η καλαθοσφαίριση, συμβάλει στην αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και κατά συνέπεια στην υγιά τους ανάπτυξη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν αρχικά να εξετάσει το ποσοστό των παιδιών που πληρούν τις συστάσεις ΦΔ και να καταγράψει τα μοτίβα κινητικής συμπεριφοράς των αθλητών/τριών α) κατά τη διάρκεια του σχολείου και β) τις ώρες εκτός σχολείου κατά τις καθημερινές ημέρες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 79 αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 8-12 ετών ($M=10,09\pm 1,47$) που συμμετείχαν σε προπονητικές μονάδες εξωσχολικών συλλόγων καλαθοσφαίρισης για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Οι παράμετροι καθιστικών συμπεριφορών και φυσικής δραστηριότητας αξιολογήθηκαν με τη χρήση επιταχυνσιομέτρων Actigraph GT3X+. Για την εξέταση των διαφορών στις κινητικές συμπεριφορές μεταξύ των δυο περιόδων της ημέρας (κατά τη διάρκεια του σχολείου και εκτός σχολείου) χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 53,2% των νεαρών καλαθοσφαιριστών/στριών πληρούσε τις συστάσεις φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, ο χρόνος των καθιστικών συμπεριφορών και της ήπιας φυσικής δραστηριότητας ήταν σημαντικά περισσότερος κατά τη διάρκεια του σχολείου ενώ η μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα ήταν περισσότερη τις ώρες εκτός σχολείου ($p < .05$). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την κινητική συμπεριφορά παιδιών σχολικής ηλικίας καθώς και για τη συμβολή που έχουν οι εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες στην αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

Λέξεις - Κλειδιά: *Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας, Καθιστικές Συμπεριφορές, Μέτρια Προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα, Καλαθοσφαίριση, Εξωσχολικές Δραστηριότητες*



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κούλη Ε., Μπεμπέτσος Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Φιλίππου Φ.

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

THE EFFECT OF INDIVIDUAL AND COLLABORATIVE EXERCISE PROGRAMS ON THE WELL-BEING OF OLDER ADULTS

E. Kouli, E. Bebetzos, M. Michalopoulou, F. Filippou

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

Email: ekouli@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με έρευνες, η ευεξία των ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση μιας υψηλής ποιότητας ζωής καθώς περιλαμβάνει σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές πτυχές της υγείας. Το κυριότερο μέσο για να επιτευχθεί ένα καλό επίπεδο της σωματικής υγείας και της κινητικότητας των ηλικιωμένων, έχει αποδειχθεί ότι είναι η σωματική άσκηση. Η τακτική άσκηση, μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση, συμβάλλοντας σε υψηλότερη ποιότητα ζωής. Σχετικά με την ψυχική υγεία, η άσκηση έχει βρεθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία, μειώνοντας τον κίνδυνο κατάθλιψης και γνωστικής έκπτωσης στους ηλικιωμένους. Ενισχύει την ανεξαρτησία βελτιώνοντας τη δύναμη, την ισορροπία και την ευλυγισία, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών. Η ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινή ρουτίνα μπορεί να παρατείνει την ανεξαρτησία, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να παραμείνουν ενεργοί και αφοσιωμένοι στις κοινότητές τους. Αυτή η μελέτη στοχεύει να εξετάσει τον αντίκτυπο δύο διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης στην ευεξία των ηλικιωμένων και να διερευνήσει τυχόν διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων σε πρόγραμμα προσανατολισμένο στην ατομική άσκηση και σε πρόγραμμα προσανατολισμένο στη συνεργασία. Στη μελέτη συμμετείχαν 63 ηλικιωμένοι με μέσο όρο ηλικίας τα 69.67 ± 5.47 έτη, από Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας για Ηλικιωμένους (ΚΑΠΗ) στην Κομοτηνή, οι οποίοι συμπλήρωσαν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο Προφίλ των Καταστάσεων Διάθεσης (Profile of Mood States – POMS) το οποίο αποτελείται από 37 ερωτήσεις, οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε 6 παράγοντες: 1) άγχος, 2) κατάθλιψη, 3) επιθετικότητα, 4) ενεργητικότητα, 5) κόπωση και 6) σύγχυση. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε στους συμμετέχοντες πριν, στη μέση και στο τέλος του προγράμματος άσκησης που είχε διάρκεια 18 εβδομάδες. Από τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκε η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των προγραμμάτων στις αρχικές μετρήσεις. Στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αλληλεπίδραση μέτρησης και προγράμματος ως προς την ενεργητικότητα. Επίσης, παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς το άγχος και την επιθετικότητα, ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων σε κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η συμμετοχή σε ένα συνεργατικό πρόγραμμα άσκησης φαίνεται να έχει μεγαλύτερη επίδραση στην αύξηση του επιπέδου ευεξίας σε σύγκριση με ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ευεξία, Ηλικιωμένοι, Ατομική Άσκηση, Συνεργατική Άσκηση



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΗΠΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Παυλίδου Σ., Φωτεινάκης Π., Καναβάκη Α., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Μιχαλοπούλου Μ.

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

RECORDING OF LIGHT PHYSICAL ACTIVITY AND ITS RELATIONSHIP WITH BONE DENSITY AMONG SCHOOL-AGE CHILDREN

S. Pavlidou, P. Foteinakis, A. Kanavaki, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, M. Michalopoulou

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

Email: stefypavlidou@gmail.com

Η συμβολή της συστηματικής άσκησης στη βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των οστών στην παιδική ηλικία και την εφηβεία είναι επαρκώς τεκμηριωμένη, ωστόσο η επίδραση της ήπιας φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των οστών δεν έχει πλήρως προσδιοριστεί. Η ήπια φυσική δραστηριότητα καλύπτει ένα μεγάλο ποσοστό της ημέρας των παιδιών και συνεπώς η εξέταση της σχέσης της με την οστική ανάπτυξη στην ηλικία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει την ήπια φυσική δραστηριότητα και να διερευνηθεί η σχέση της με την οστική πυκνότητα ολόκληρου του σώματος σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 101 παιδιά, (65 αγόρια και 36 κορίτσια), ηλικίας 8-12 ετών ($M=10,56\pm1,47$), που φοιτούσαν σε δημοτικά σχολεία του Ν. Ροδόπης. Η αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των επιταχυνσιομέτρων Actigraph GT3X+, τα οποία τοποθετήθηκαν στο ισχίο των εξεταζόμενων. Η εκτίμηση της οστικής πυκνότητας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο Απορροφησιομετρίας Διπλοενεργειακής Δέσμης Ακτινών Χ (DEXA). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο ανεξάρτητους παράγοντες (φύλο και ηλικιακή ομάδα) και η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Σύμφωνα με τα ευρήματα, τα μικρότερα παιδιά καταλάμβαναν σημαντικά μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους σε δραστηριότητες ήπιας έντασης σε σχέση με τα μεγαλύτερα, ενώ δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα. Ωστόσο, ο χρόνος ήπιας φυσικής δραστηριότητας δεν βρέθηκε να έχει επίδραση στην οστική πυκνότητα των παιδιών. Τα ευρήματά της παρούσας έρευνας ενισχύουν την άποψη ότι οι σχέσεις φυσικής δραστηριότητας και οστικής πυκνότητας φαίνεται να είναι πιο συνεπείς και ισχυρές στις υψηλότερες εντάσεις φυσικής δραστηριότητας (μέτρια και έντονη) έναντι των χαμηλότερων.

Λέξεις - Κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα Και Υγεία, Παιδιά, Οστική Πυκνότητα Ολόκληρου Του Σώματος, Επιταχυνσιόμετρα



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

Τσίμη Α., Σωτηράκης Β., Πρωτόπαπα Μ., Πανταζής Δ., Εμμανουηλίδου Μ., Ρετζέπης Ν., Σταμπουλής Θ., Ζάρας Ν., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON STRENGTH PERFORMANCE IN OBESE MEN

A. Tsimi¹, V. Sotirakis¹, M. Protopapa¹, D. Pantazis¹, M. Emmanouilidou¹, N. Retzepis¹, T. Stampoulis¹, N. Zaras¹, A. Avloniti¹, A. Chatzinikolaou¹

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

Email: alexandra.tsimi07@gmail.com

Με την πάροδο της ηλικίας παρατηρείται απώλεια μυϊκής μάζας και μυϊκής δύναμης. Στους παχύσαρκους, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και η διήθηση του λίπους ενδομυϊκά αυξάνει τη φλεγμονή, παραμορφώνοντας την αρχιτεκτονική του μυός, με αποτέλεσμα την σταδιακή μείωση της σχετικής δύναμης ακόμα και σε νεότερους ενήλικες. Είναι καλά τεκμηριωμένο πως η προπόνηση με αντιστάσεις βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας κυκλικής μορφής προπόνησης δύναμης στην απόδοση δύναμης. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 παχύσαρκοι (BMI $33,7 \pm 1,2$ kg/m²) μεσήλικες άνδρες, ηλικίας $43,5 \pm 5$ χρόνων. Προπονήθηκαν 3 φορές/εβδομάδα για 12 εβδομάδες, με ασκήσεις για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας ελαφρύ εξοπλισμό ή το βάρος του σώματος. Η προπόνηση αποτελούταν από 3 κύκλους των 8 σταθμών/ασκήσεων. Αρχικά, η αναλογία έργου/διαλείμματος σε κάθε σταθμό ήταν 20/40 δευτερόλεπτα και προοδευτικά αυξήθηκε ο χρόνος άσκησης με αναλογία 30/30 δευτερολέπτων. Το διάλειμμα μεταξύ των κύκλων ήταν 3 λεπτά. Στόχος ήταν να γίνει ο μέγιστος αριθμός επαναλήψεων στο δοθέντα χρόνο με ένταση στο 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Αξιολογήθηκε η σύσταση σώματος με τη μέθοδο απορροφησιομετρίας ακτίνων-Χ διπλής ενέργειας (DXA) και η απόδοση δύναμης των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γόνατος στις 60ο/δευτερόλεπτο με τη χρήση ισοκινητικού δυναμόμετρου, στην αρχή καθώς και στις 6 και 12 εβδομάδες παρέμβασης. Από τη στατιστική ανάλυση δεν προέκυψαν μεταβολές στο βάρος και την άλυπη μάζα. Το λίπος μειώθηκε σημαντικά στις 12 εβδομάδες. Όσον αφορά στην απόδοση δύναμης, δεν υπήρξαν διαφορές ως προς τον παράγοντα χρόνο. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε βελτίωση στη σύσταση σώματος, χωρίς σημαντικές μεταβολές στο συνολικό βάρος. Αναφορικά με τη δύναμη, αυτή δεν βελτιώθηκε, παράγοντες οι οποίοι μπορεί να συνετέλεσαν είναι ο τρόπος αξιολόγησης (έκταση και κάμψη γόνατος) με κινητικά πρότυπα τα οποία δεν χρησιμοποιήθηκαν στο πρόγραμμα άσκησης καθώς και η διαχείριση της επιβάρυνσης τις τελευταίες εβδομάδες προπόνησης.

Λέξεις - Κλειδιά: Μέση Ηλικία, Ισοκίνηση, Σύσταση Σώματος, Λίπος



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ ΑΝΤΡΕΣ

Σωτηράκης Β., Τσίμη Α., Πρωτόπαπα Μ., Πανταζής Δ., Μπαλαμπάνος Δ., Ρετζέπης Ν., Σταμπουλής Θ., Ζάρας Ν., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

EFFECT OF CIRCUIT-TYPE STRENGTH TRAINING ON AEROBIC PERFORMANCE IN OBESE MIDDLE-AGED MEN

V. Sotirakis, A. Tsimi, M. Protopapa, D. Pantazis, D. Balabanos, N. Retzepis, T. Stampoulis, N. Zaras, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou

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

Email: vasilsotirakis@gmail.com

Παγκοσμίως, το 16% των ενηλίκων είναι παχύσαρκοι και το 43% υπέρβαροι (ΠΟΥ 2022). Η πανδημία αυτή σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση τόσο μυοσκελετικών παθήσεων όσο και με καρδιαγγειακά και καρδιομεταβολικά νοσήματα που αποτελούν σημαντική αιτία θανάτου. Παρά τις κατευθυντήριες οδηγίες για άσκηση και φυσική δραστηριότητα, η έλλειψη χρόνου είναι ανατρεπτικός παράγοντας για τους ενήλικες. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, ωστόσο, ενδέχεται να επιδεινώνει τα μυοσκελετικά προβλήματα σε παχύσαρκους. Αντιθέτως, η προπόνηση δύναμης έχει θετικές επιδράσεις στη μυοσκελετική υγεία και το βασικό μεταβολισμό των παχύσαρκων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός κυκλικού προγράμματος δύναμης στην αερόβια ικανότητα σε παχύσαρκους μεσήλικες άντρες. Δέκα αδρανείς παχύσαρκοι (BMI $33,7 \pm 1,2$ kg/m²) μεσήλικες άντρες έλαβαν μέρος σε ένα προπονητικό πρόγραμμα δύναμης κυκλικής μορφής για 12 εβδομάδες με ασκήσεις για όλο το σώμα με ή χωρίς τη χρήση μικρής εξωτερικής αντίστασης. Οι προπονητικές μονάδες ήταν 3 ανά εβδομάδα και η κάθε μία αποτελούταν από 3 κύκλους. Στον κύκλο εκτελούνταν 8 ασκήσεις με αναλογία έργου διαλείμματος 20/40 δευτερόλεπτα και προοδευτικά άλλαξε σε 30/30 δευτερόλεπτα. Υπήρχε διάλειμμα μεταξύ των κύκλων διάρκειας 3 λεπτών. Σε κάθε προπόνηση υπήρχε σύγχρονη παρακολούθηση της καρδιακής συχνότητας με το ομαδικό σύστημα Team Polar 2 με σκοπό να παραμένει κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών σφυγμών (Μ.Κ.Σ.), βάσει τον τύπο του Karvonen (220-ηλικία). Ο τρόπος διεξαγωγής της άσκησης ή η εξωτερική επιβάρυνση τροποποιήθηκαν ώστε η καρδιακή συχνότητα να κυμαίνεται από 80-90% των Μ.Κ.Σ. Η δοκιμασία αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Yo-Yo Intermittent Endurance level 1 (Yo-Yo IE 1), το οποίο περιλαμβάνει παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων. Από τη στατιστική ανάλυση παρατηρήσαμε βελτίωση της επίδοσης στη δοκιμασία Yo-Yo IE1 τόσο στις 6 ($p < 0,001$) όσο και τις 12 ($p < 0,001$) εβδομάδες. Η συνολική διανυόμενη απόσταση αυξήθηκε κατά $62\% \pm 40\%$ στο τέλος του προγράμματος. Συμπερασματικά, το συγκεκριμένο πρωτόκολλο, απαιτεί λίγο χρόνο και είναι αποτελεσματικό στη βελτίωση της αερόβιας αντοχής απροπόνητων παχύσαρκων ανδρών στη μέση ηλικία.

Λέξεις - Κλειδιά: Yo-Yo Intermittent Endurance Level 1, Υβριδική Προπόνηση, Απροπόνητοι Άνδρες, Παλίνδρομο Τρέξιμο



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΕ ΜΕΤΡΙΑ ΕΩΣ ΕΝΤΟΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Τζουμάνη Ο.¹, Μπότσαρη Α.¹, Καραγεωργοπούλου Μ.¹, Καναβάκη Α.¹, Βενετσάνου Φ.², Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

THE LEVELS OF MODERATE TO VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY BETWEEN WEEKDAYS AND WEEKENDS IN PRESCHOOL-AGED CHILDREN IN THE REGION OF KOMOTINI

O. Tzoumani¹, A. Botsari¹, M. Karageorgopoulou¹, A. Kanavaki¹, F. Venetsanou², A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: tzoumani@icloud.com

Η συμμετοχή των παιδιών σε οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) αποτελεί βασική προϋπόθεση για την μελλοντική τους υγεία και παίζει κυρίαρχο ρόλο στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ποιότητα ζωής τους. Εμπειρικές αναφορές αναφέρουν, ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πλέον καθιστικά καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας και δεν δραστηριοποιούνται ούτε στο ανοικτό περιβάλλον της γειτονιάς ούτε και σε οργανωμένα προγράμματα, καθώς οι ευκαιρίες συμμετοχής που τους δίνονται είναι ελάχιστες. Ωστόσο, παρά τη σημασία της ΦΔ και τις ανησυχητικές ενδείξεις για τον περιορισμό της, λίγες είναι οι έρευνες στην Ελλάδα που εξετάζουν το παραπάνω φαινόμενο και ειδικότερα τις πιθανές διαφορές ΦΔ μεταξύ των εργάσιμων ημερών που κυρίως αφορούν τη σχολική φοίτηση και των ημερών Σαββατοκύριακου που αφορούν την οικογενειακή επίδραση, σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να παρουσιάσει μια εικόνα της ΦΔ παιδιών προσχολικής ηλικίας μέσα σε μια τυχαία εβδομάδα της χειμερινής περιόδου και να συγκρίνει τα επίπεδα ΦΔ μεταξύ καθημερινών ημερών και Σαββάτου & Κυριακής. Για το σκοπό αυτό, 29 παιδιά ηλικίας 3-6 ετών από νηπιαγωγεία του Δήμου Κομοτηνής φόρεσαν για 7 συνεχόμενες μέρες έναν δραστηριογράφο ActiGraph (GT3X+). Ο δραστηριογράφος τοποθετήθηκε σε ελαστική ζώνη στη μέση στο ύψος του δεξιού ισχίου. Υπολογίστηκε ο μέσος όρος του χρόνου που δαπανήθηκε καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) λαμβάνοντας υπόψη 3 καθημερινές και 1 ημέρα Σαββατοκύριακου. Προκειμένου να διερευνηθεί εάν υπάρχει σημαντική διαφορά στη ΜΕΦΔ μεταξύ καθημερινών και ημερών Σαββατοκύριακου, πραγματοποιήθηκε Paired-samples t-test με τη χρήση του IBM SPSS 29.0. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι υπάρχει μια διαφορά στους μέσους όρους ΜΕΦΔ υπερ των καθημερινών, ωστόσο η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική. Επιπλέον και σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 60,52% των παιδιών φάνηκε να πληροί τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) τις καθημερινές, ενώ το ποσοστό αυτό πέφτει σε 41,38% για τις ημέρες Σαββατοκύριακου.

Λέξεις - Κλειδιά: Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Άσκηση, Καθιστική Συμπεριφορά, Επιταχυνσιομετρία, Αγροτική Περιοχή (Rural Area)



ΣΧΕΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΥΠΝΟΥ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μπότσαρη Α.¹, Τζουμάνη Ο.¹, Καραγεωργοπούλου Μ.¹, Καναβάκη Α.¹, Βενετσάνου Φ.², Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

ASSOCIATIONS BETWEEN SLEEP HABITS, SEDENTARY TIME AND BODY MASS INDEX IN PRE-SCHOOL CHILDREN

A. Botsari¹, O. Tzoumani¹, M. Karageorgopoulou¹, A. Kanavaki¹, F. Venetsanou², A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: angebots2@phyed.duth.gr

Το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας αυξάνεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια και αναδεικνύεται ως σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία. Η παχυσαρκία ενδέχεται να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες του τρόπου ζωής των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της καθιστικής συμπεριφοράς, τα ποσοστά της οποίας έχουν αυξηθεί κατακόρυφα στην προσχολική ηλικία, αλλά και των συνηθειών του ύπνου. Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η συσχέτιση του χρόνου ύπνου, της καθιστικής συμπεριφοράς και του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 40 παιδιά ηλικίας 3-6 ετών από νηπιαγωγεία του Δήμου Κομοτηνής. Καταγράφηκε το ύψος και το σωματικό βάρος των παιδιών με αναστημόμετρο (Stadiometer 208, Seca, UK) και ηλεκτρονική ζυγαριά (Beam Balance 710, Seca, UK). Τα δεδομένα αυτά αξιοποιήθηκαν για τον υπολογισμό του ΔΜΣ, ενώ ο χρόνος καθιστικής συμπεριφοράς (ΚΣ) καταγράφηκε μέσω του δραστηριογράφου ActiGraph (GT3X+), που τοποθετήθηκε σε ελαστική ζώνη στη μέση στο ύψος του δεξιού ισχίου. Ο χρόνος ύπνου (ΧΥ) των παιδιών υπολογίστηκε από ειδικά σχεδιασμένο “ημερολόγιο καταγραφής δραστηριότητας”, στο οποίο οι γονείς κατέγραφαν καθημερινά την ακριβή ώρα ύπνου και αφύπνισης των παιδιών. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης για διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ ΧΥ, ΚΣ και ΔΜΣ με τη χρήση του IBM SPSS 29.0. Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του ΧΥ, της ΚΣ και του ΔΜΣ. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν μεγαλύτερο δείγμα και να αναλύσουν τα πρωτογενή δεδομένα που αφορούν τον ΧΥ και την ΚΣ μόνο μέσω επιταχυνσιομετρίας.

Λέξεις - Κλειδιά: Παιδική Ηλικία, Σωματομετρία, Επιταχυνσιόμετρο, Παχυσαρκία, Δείκτες Υγείας



ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΕ ΑΔΡΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Καραγεωργοπούλου Μ.¹, Μπότσαρη Α.¹, Τζουμάνη Ο.¹, Καναβάκη Α.¹, Βενετσάνου Φ.², Καμπάς Α.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND GROSS MOTOR PERFORMANCE IN PRESCHOOL CHILDREN

M. Karageorgopoulou¹, A. Botsari¹, O. Tzoumani¹, A. Kanavaki¹, F. Venetsanou², A. Kambas¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

²National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: mkarageo@phyed.duth.gr

Τα παιδιά με υψηλότερο επίπεδο αδρών κινητικών δεξιοτήτων έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν περαιτέρω το επίπεδο της φυσικής τους απόδοσης. Η ενίσχυση των κινητικών αυτών δεξιοτήτων, που χαρακτηρίζονται ως θεμελιώδεις, μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στη φυσική τους απόδοση και συνεπώς, να καθιστά πιο πιθανή τη συμμετοχή τους σε κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) στο μέλλον σε σύγκριση με παιδιά που έχουν χαμηλότερο επίπεδο αυτών των δεξιοτήτων. Η ΦΔ με τη σειρά της, παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών προσχολικής ηλικίας, επηρεάζοντας διάφορες πτυχές του ψυχισμού και της υγείας τους. Η παρούσα μελέτη στοχεύει στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ επιδόσεων σε αδρές κινητικές δεξιότητες και ΦΔ σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Για το σκοπό αυτό, 40 παιδιά προσχολικής ηλικίας 3 έως 6 ετών αξιολογήθηκαν με τρία τυποποιημένα τεστ που αξιολογούν αδρές κινητικές δεξιότητες. Συγκεκριμένα, καταγράφηκε ο χρόνος που σημείωσαν στο «Supine Timed Up and Go (S-TUG)» και στην «ισορροπία στο ένα πόδι», καθώς και η απόσταση στο «οριζόντιο άλμα χωρίς φόρα». Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με τη χρήση του επιταχυνσιόμετρου ActiGraph (GT3X+) που φορούσαν τα παιδιά για διάστημα 7 ημερών, σε ελαστική ζώνη στη μέση τους και στο ύψος του δεξιού ισχίου. Αξιοποιήθηκαν, ο μέσος όρος βημάτων (ΒΦΔ) ανά ημέρα καθώς και ο χρόνος (σε λεπτά) που δαπανήθηκε κατά μέσο όρο καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΔΦ). Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης με το λογισμικό IBM SPSS 29. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση μόνο μεταξύ του οριζόντιου άλματος και της ΜΕΔΦ. Το εύρημα αυτό, πιθανόν να αναδεικνύει την αλτική ικανότητα ως σημαντική για τη συμμετοχή σε ΦΔ σε αυτή την ηλικία, ωστόσο πρέπει να μελετηθεί περαιτέρω για να επιβεβαιωθεί η ύπαρξη μιας τέτοιας σχέσης. Εάν αυτή επιβεβαιωθεί, μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν στη χρήση του τεστ ως προβλεπτικού παράγοντα για συμμετοχή σε ΦΔ.

Λέξεις - Κλειδιά: Παιδική Ηλικία, Θεμελιώδεις Κινήσεις, Επιταχυνσιομετρία, Φυσική Απόδοση, Αριθμός Βημάτων

Ευρετήριο



Index





A

Αγγελάκης Π.	218, 222
Αγγέλη Π.	87
Αγγελίδης Ο.	66
Αγγελίδης Σ.	81
Αγγελούσης Ν.	57, 63, 66, 111, 140, 190, 263, 267, 270, 272
Αζωΐδης Γ.	269
Αζωΐδης Γ.	164, 176, 210
Αλμπανίδης Ε.	101, 102, 105, 108, 281
Αλμπανίδου Π.	268
Αμπράση Ε.	111, 149
Ανδρεάδου Α.	279
Ανδριανάκη Β.	183
Ανεστίδης Π.	143
Αντωνίου Π.	114, 115, 117, 140
Αξέτη Γ.	110
Αρβανίτη Θ.	81
Αρμακόλα Φ.	267
Αρσονιάδης Γ.	137
Ασημακόπουλος Β.	85
Αστραπέλλος Κ.	131
Αυγερινός Α.	198
Αυλωνίτη Α.	146, 147, 148, 215, 216, 217, 220, 221, 223, 239, 251, 253, 254, 255, 256, 257, 271, 273, 274, 275, 278, 282, 283, 285, 286, 287

B

Βαδικόλιας Κ.	63, 272
Βαλκούμας Ι.	141
Βαλλιαντάου Ν.	72, 77, 208, 211
Βαλσαμάκης Γ.	241, 248
Βαρθολομαίος Ι.	90, 93
Βαρσαμή Δ.	280
Βαρσάμης Π.	151, 200, 201
Βασδέκης Ν.	67, 68
Βασιλάκη Α.	198
Βασιλόπουλος Μ.	126, 154, 159
Βγενόπουλος Α.	58, 167
Βεκάκη Ε.	70, 79, 89, 205, 206
Βενέρη Α.	197
Βενετσάνου Φ.	264, 288, 289, 290
Βερβερής Π.	89
Βερναδάκης Ν.	114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 133, 182, 233
Βιληγένης Ε.	100
Βλαχόπουλος Σ.	53
Βλότινου Π.	267
Βογαζιανός Π.	75, 86
Βολακλής Κ.	85

Γ

Γαλάνης Ε.	52, 54, 188
Γδοντέλη Κ.	153
Γενειατάκης Ε.	82
Γέρου Μ.	88
Γεωργαλής Γ.	93, 95
Γεωργάτος Ι.	137
Γεωργίου Γ.	243, 250
Γεωργομάνος Δ.	172
Γιάκας Ι.	66, 197
Γιαννακάκης Χ.	170
Γιαννάκη Σ.	103, 104
Γιαννακόπουλος Α.	106, 144, 145, 243, 244, 246, 249, 250
Γιαννακόπουλος Θ.	246
Γιαννακόπουλος Ι.	246
Γιαννακού Ε.	63, 66, 190, 263, 267, 270
Γιανναράκης Α.	57
Γιαννιτσοπούλου Ε.	109
Γιαννούκος Γ.	101, 105
Γιαννούση Μ.	114, 115, 116, 117, 118, 119, 120
Γιοφτσίδου Α.	57, 58, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 174, 175, 177, 191, 192, 194, 265
Γκάχτσου Α.	215, 216, 220, 221, 239, 251, 253, 271
Γκίτικος Α.	238
Γούδας Μ.	54
Γούλιαρης Π.	155, 266
Γουλιμάρης Δ.	67, 68, 203, 204
Γούργουλης Β.	138, 140, 141, 212, 243, 250, 270
Γραμμένου Μ.	215, 216, 220
Γρηγόρης Μ.	60
Γρηγοριάδη Φ.	256
Γρηγοριάδης Π.	229
Γρηγοριάδου Μ.	155, 266

Δ

Δαλαγκόζης Θ.	223
Δαλακούρα Ζ.	185
Δάμπασης Χ.	102
Δανέλης Ι.	242
Δασκαλάκη Γ.	155, 266
Δελέγκος Δ.	144, 145, 147
Δελερέ Α.	175
Δεληγιώργης Σ.	194
Δελησάββα Σ.	244
Δέλκου Ε.	270
Δερβενιώτη Α.	65
Δέρρη Β.	108, 200, 201, 279, 281
Δημακοπούλου Α.	140



Index

Διαμαντή Β.	75, 86
Διαμαντή Κ.	245, 247
Διγγελίδης Ν.	51
Δόντη Α.	183, 186, 187
Δόντη Ο.	96, 183, 186, 187
Δούδα Ε.	69, 72, 77, 78, 82, 84, 85, 91, 92, ... 93, 94, 95, 96, 141, 207, 208, 209, ... 211, 212, 238, 277
Δούκα Β.	49
Δούκα Μ.	103
Δούκα Σ.	198
Δουлкеρίδου Α.	268
Δραγανίδης Δ.	216
Δρούγκας Α.	90, 91, 94

E

Εμμανουηλίδου Κ.	160
Εμμανουηλίδου Μ.	271, 273, 274, 275, 286
Ευαγγέλου Ε.	51

Z

Ζάρας Ν.	239, 251, 253, 273, 274, 275, 286, 287
Ζαρωτιάδου Μ.	173
Ζαφειρίδης Α.	69, 82
Ζαχαριουδάκης Σ.	87
Ζαχαρόγιαννης Η.	76
Ζέτου Ε.	114, 115, 241, 248
Ζήση Β.	109
Ζωάνος Ι.	148
Ζώης Χ.	275

H

Ηλιόπουλος Σ.	82, 84

Θ

Θεοδωράκης Ι.	54
Θεοδωρόπουλος Α.	52, 188

I

Ιακωβίδη Μ.	215, 217, 220
Ιακώβου Δ.	161
Ιντζόγλου Ν.	169
Ισπυρλίδης Ι.	144, 145, 171
Ισπυρλίδης Μ.	146, 147
Ιωαννίδου Μ.	111
Ιωάννου Δ.	95

K

Κάβουρας Π.	71, 78, 83
Καγιάογλου Α.	180, 181

Καγιάογλου Αθ.	180, 181
Καγιόγλου Ο.	81
Καζάκου Μ.	131
Καλαϊτσίδης Ν.	71, 78
Καλακώνα Β.	257
Κάλτσος Γ.	255, 257, 278
Κάλτσου Π.	271, 278
Καμπάς Α.	177, 215, 218, 219, 220, 221, ... 222, 264, 288, 289, 290
Καναβάκη Α.	111, 285, 288, 289, 290
Καπίδης Π.	114, 115
Καπράλου Α.	53
Καραγεώργη Λ.	136
Καραγεωργοπούλου Μ.	218, 222, 264, 288, 289, 290
Καραγιαννακίδου Ι.	272
Καραγιάννη Ο.	252
Καραϊσκού Α.	273, 274, 275
Καρακύριου Σ.	72, 77, 91, 94, 207, 208, 209, ... 211, 277
Καραμπατζάκη Ζ.	264
Καραμπίνα Ε.	63
Καραντζιά Μ.	187
Καραφύλλης Α.	108
Κάρτζιου Ε.	72, 77, 208, 211
Καταρτζή Ε.	110
Κατσιαβριά Ε.	273, 274, 275
Κατσιδώνη Μ.	165
Κατσικά Α.	138
Κελεπούρης Α.	203, 280
Κηπουρού Π.	200, 280
Κλέντρου Π.	139, 150
Κοκαρίδας Δ.	151
Κοκκινάκη Α.	52, 188
Κοκκίνου Μ.	69
Κοκκότης Χ.	63, 272
Κοκμοτού Α.	58, 167
Κολιοπάνου Ε.	277
Κόλλιας Χ.	112
Κομούτος Ν.	52, 188
Κοντογιάννη Ζ.	186
Κοντού Μ.	110
Κοταμπίτση Μ.	280
Κοτταρά Μ.	56
Κούλη Ε.	184, 284
Κούλη Ό.	185, 276
Κούμπη Μ.	187
Κούρκουλου Κουσούνη Χ.	119, 120
Κουρσιούνη Μ.	96
Κουρτέσης Θ.	219, 279, 281
Κούτρα Χ.	63
Κριμζή Ι.	150
Κρομμύδας Χ.	197
Κυπριανίδου Α.	122
Κυριακίδου Γ.	152
Κωνσταντινίδης Θ.	55, 56
Κωνσταντινίδης Π.	158



Κωνσταντίνου Λ.	107, 161
Κώστα Γ.	123, 124, 127, 128, 131, 133, 134, 179, 204, 227, 230, 231
Κωστικιάδης Ι.	238
Κωστοπούλου Φ.	216, 217, 221

Λ

Λαδιάς Ε.	73
Λάιος Α.	231
Λάιου Ε.	231
Λάκκας Α.	203
Λαμπροπούλου Θ.	218, 222
Λάμψα Σ.	281
Λαπαρίδης Κ.	101, 105, 213, 217
Λεπίδα Α.	133
Λευθερούδης Β.	168
Λιάκος Α.	232, 235
Λιάκος Χ.	114, 115
Λίγδας Φ.	127, 128, 214, 236
Λιούνη Α.	182, 233
Λύκου Α.	185

Μ

Μακάκης Ε.	148, 255, 256, 257
Μακρή Ε.	63
Μάλλιου Π.	55, 57, 164, 171, 172, 177, 192, 193, 195, 272
Μαντζούνης Μ.	83
Μαντζουράνης Ν.	144, 145
Μανωλής Ε.	110
Μαρινίδης Μ.	58, 164, 166, 167, 174
Μαρκέτου Μ.	87
Μάρκου Κ.	245, 247
Μασάδης Γ.	280
Ματσούκα Ο.	182, 233
Μαυράκη Π.	92
Μαυρίδης Ι.	112
Μαυρίδου Ζ.	180, 181
Μαυρίδου Χ.	179, 227, 230, 237
Μαύρου Ε.	127, 128, 214, 236
Μελετάκου Ν.	231
Μενύχτας Δ.	66
Μινοπούλου Ε.	70, 79, 80, 205, 206
Μιχαλοπούλου Μ.	111, 184, 219, 276, 282, 283, 284, 285
Μίχαλου Π.	59
Μίχος Θ.	154
Μορέλα Ε.	185
Μοσχά Δ.	109
Μουντάκη Φ.	241, 248
Μουρατίδης Α.	49
Μουστρή Χ.	193
Μπάγκας Δ.	191
Μπαλαμπάνος Δ.	148, 239, 251, 253, 255, 256, 272,

.....	278, 282, 287
Μπαλτζή Μ.	85, 91, 94, 95
Μπάμπουλης Θ.	70, 79, 80, 205, 206
Μπανιώτης Κ.	218, 222
Μπανταδάκης Α.	190
Μπαξεβάνη Μ.	175, 214, 236
Μπαξεβάνη Χ.	174, 265
Μπαρκούκης Β.	132
Μπάτσου Σ.	263, 267
Μπελεχρής Ν.	76
Μπεμπέτσος Ε.	53, 102, 184, 284
Μπενέκα Α.	55, 56, 172, 175, 192, 193
Μπενίση Α.	263
Μπερμπερίδου Φ.	71, 214, 236
Μπιτζανάκης Ε.	70, 79, 80, 205, 206
Μπογδάνης Γ.	73, 75, 76, 86, 143, 238
Μπορμπίδης Η.	228, 232, 235
Μπότσαρη Α.	288
Μπότσαρη Α.	289, 290
Μποτώνης Π.	136, 139, 150
Μπουρλίνου Κ.	243, 250
Μπουρνατζίδου Α.	50
Μπούτλας Γ.	229
Μπρούπη Α.	151
Μύρκος Α.	69
Μωραϊτή Ι.	264

Ν

Νάκου Ε.	80
Νάσιου Ε.	111
Νεδέλτσος Ε.	255, 257
Νέστορας Σ.	129, 130
Νικολαΐδου Α.	90, 93
Νικολαΐδου Μ.	59, 65, 267
Νίκου Κ.	187

Ο

Οντουόλα Μ.	195

Π

Παγιατάκης Σ.	123, 124
Παδιώτη Ι.	177
Παληγογιάννη Μ.	108
Παναγιωτίδη Ε.	252
Παναγιώτου Γ.	73, 75, 86
Παναγιωτούνης Φ.	54
Πανίδη Ι.	183
Πανταζής Δ.	148, 216, 217, 221, 223, 251, 254, 255, 256, 257, 271, 272, 278, 286, 287
Παπαδημητρίου Α.	244, 249
Παπαδόπουλος Π.	88
Παπαδοπούλου Α.	166
Παπαδοπούλου Μ.	141



Index

Παπαδοπούλου Π.....	231
Παπαευθυμίου Β.....	117
Παπαζογλου Κ.....	180
Παπαϊωάννου Α.....	122
Παπακωνσταντίνου Ε.....	59
Παπανικολάου Φ.....	111, 276
Παπαρίζου Μ.....	183
Παπαστεργίου Μ.....	116, 118
Παπαστρατή Β.....	90, 91, 94, 176, 210, 269
Παππάς Ι.....	110
Παραδείσης Γ.....	76, 136, 137
Παρίση Ι.....	126, 154, 159
Πατινιώτης Α.....	112
Πατσούρα Η.....	66
Παυλίδου Σ.....	111, 282, 283, 285
Πάφης Γ.....	146, 147, 164, 193
Πέππα Ζ.....	239, 251, 253, 275
Περδίκης Χ.....	132
Περρωτή Ε.....	134
Πετρίδης Τ.....	207, 209
Πέτσα Ε.....	121, 125
Πήδουλας Γ.....	171
Πίτση Α.....	202, 203
Πλατιάς Γ.....	70, 79, 80, 205, 206
Πούλιος Α.....	252
Πριμικήριος Α.....	254
Πρωτόπαπα Μ.....	253, 255, 271, 272, 275, 278, 286, 287
Πύλιος Ι.....	93, 95, 176, 210, 269

P

Ράντσου Π.....	267
Ραχωβίτσας Μ.....	222
Ρετζέπης Ν.....	215, 216, 217, 220, 221, 272, 286, 287
Ρίσκος Β.....	179, 227, 230, 237
Ρόκκα Σ.....	180, 181, 202
Ρουμελιώτη Μ.....	90, 91, 94
Ρουσάνογλου Ε.....	60, 64

Σ

Σακελλάρη Π.....	55
Σακελλαρίου Ο.....	70, 79, 80, 205, 206
Σαμαρά Α.....	99
Σαμαρτζή Ε.....	249
Σδούκος Π.....	203
Σεβδυνίδης Β.....	218
Σίββας Γ.....	200, 201
Σίνης Ι.....	144, 145
Σκούπρα Μ.....	228, 234
Σμήλιος Η.....	69, 71, 72, 77, 78, 82, 83, 84, 85, 91, 92, 93, 94, 95, 141, 143, 208, 211, 212, 221, 238, 254, 273, 274, 275, 277
Σουλάκης Δ.....	64
Σουρβίνου Α.....	126, 159

Σπάσης Α.....	71, 78, 84, 85, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 119, 120, 207, 209, 223
Σταματάκης Κ.....	257
Σταμπουλής Θ.....	148, 215, 216, 217, 220, 221, 239, 251, 253, 255, 256, 257, 271, 273, 274, 278, 286, 287
Στασινάκη Α.....	89
Σταυρόπουλος Κ.....	213
Σταύρου Β.....	54
Σταυρούσης Δ.....	88
Στέργιος Β.....	264
Στεφανοπούλου Α.....	192
Στεφάνου Α.....	256
Συντώσης Λ.....	156
Συροπούλου Α.....	116, 118
Σωτηράκης Β.....	223, 271, 273, 278, 286, 287
Σωτηρόπουλος Κ.....	137

T

Ταμπάκος Δ.....	183
Τάμπαλης Κ.....	156
Τερζής Γ.....	70, 79, 80, 89, 205, 206
Τζενευράκης Σ.....	52, 188
Τζέτζης Γ.....	109
Τζινιέρη Α.....	239, 251, 253, 273
Τζουβάρα Τ.....	280
Τζουμάνη Ο.....	288, 289, 290
Τζουμάνης Α.....	69
Τοκμακίδης Σ.....	85, 91, 94
Τουλούδη Ε.....	54
Τουμπέκης Α.....	96, 136, 137, 139, 150
Τριανταφυλλίδης Β.....	170
Τριανταφύλλου Β.....	204
Τριγώνης Ι.....	179, 227, 230, 237, 245, 247
Τροχαλάκη Μ.....	136
Τσακαλίδου Π.....	202
Τσακλής Π.....	197
Τσαλής Γ.....	152
Τσάρας Γ.....	155, 266
Τσαρδακλής Α.....	99
Τσαταλάς Θ.....	197
Τσελεπής Κ.....	174
Τσιαλίκη Φ.....	219
Τσιλογιάννη Η.....	194
Τσιμάρας Β.....	151
Τσίμη Α.....	254, 271, 273, 278, 286, 287
Τσινίκας Ι.....	60
Τσιόκανος Α.....	81, 197
Τσιόκανος Καβάλας Λ.....	252
Τσίτσκαρη Ε.....	127, 128, 133, 134, 182, 228, 232, 233, 234, 235
Τσολάκη Χ.....	151
Τσούμος Ι.....	198



Υ

Υφαντίδου Γ. 121, 125, 127, 128, 134, 179,
..... 204, 214, 227, 230, 231, 236, 237

Φ

Φαλής Π. 213
Φιλίπιδου Ε. 199
Φιλίππου Φ. 184, 198, 200, 201, 202, 203, 284
Φλάμπουρας Νιέτος Η. 122
Φραγκογούλα Ε. 160
Φραντζεσκάκης Α. 217
Φωλίνα Α. 243, 250
Φωτεινάκης Π. 282, 283, 285
Φώτογλου Α. 264

Χ

Χαλάστρα Π. 239, 251, 253, 275

Α

Andreadou Α. 279
Aggelakis Ρ. 218, 222
Aggeli Ρ. 87
Aggelidis Ο. 66
Aggelousis Ν. 57, 63, 66, 111, 113, 140, 190,
..... 263, 267, 270, 272
Albanidis Ε. 101, 102, 105, 108, 281
Albanidou Ρ. 268
Amprasi Ε. 111, 113, 149
Andrianaki V. 183
Anestidis Ρ. 143
Angelidis S. 81
Angosto S. 135
Antonίου Ρ. 114, 115, 117, 140
Arampatzis Α. 61, 62
Armakola F. 267
Arsoniadis G. 137
Arvaniti T. 81
Asimakopoulos B. 85
Astrapellos K. 131
Avgerinos Α. 198
Avloniti Α. 146, 147, 148, 215, 216, 217, 220, 221,
..... 223, 239, 251, 253, 254, 256, 257, 271, 273,
..... 274, 275, 278, 282, 283, 285, 286, 287
Axeti G. 110
Azoidis G. 164, 176, 210, 269

Β

Bagkas D. 191

Χαλκιαδάκης Ι. 139
Χαντζή Ε. 174, 265
Χαντζηβασιλείου Β. 148
Χασάνδρα Μ. 54
Χασιώτης Β. 212
Χατζηγεωργιάδης Α. 52, 188
Χατζηνικολάου Α. 56, 143, 146, 147, 215, 216, 217,
..... 220, 221, 223, 239, 244, 249, 251, 253, 254,
..... 255, 256, 257, 271, 272, 274, 278, 282,
..... 283, 285, 286, 287
Χατζηπαναγιώτη Β. 58, 164
Χλιρά Β. 153
Χουμεριανός Μ. 101, 102, 105
Χριστοδουλή Ρ. 71, 78
Χρυσοχοϊδης Β. 90

Ψ

Ψωμιάδης Π. 148

Balabanos D. 148, 239, 251, 253, 255, 256, 272,
..... 278, 282, 287
Baltzi M. 85, 91, 94, 95
Baniotis K. 218, 222
Bantadakis Α. 190
Barkoukis V. 132
Bartolomei S. 97
Batsiou S. 263, 267
Baxevani C. 174, 265
Baxevani M. 175, 214, 236
Bebetsos Ε. 53, 102, 184, 276, 284
Belechris Ν. 76
Beneka Α. 55, 56, 172, 175, 192, 193
Benisi Α. 263
Berberidou F. 71, 214, 236
Bitzanakis Ε. 70, 79, 80, 205, 206
Bjerva T. 157
Bogdanis G. 73, 75, 76, 86, 143, 238, 240
Bohm S. 61, 62
Borbidis Ι. 228, 232, 235
Botonis Ρ. 136, 139, 150
Botsari Α. 288, 289, 290
Bourlinou K. 243, 250
Bournatzidou Α. 50
Boutlas G. 229
Brodosi L. 98
Broupi Α. 151

Γ

Chalastra Ρ. 239, 251, 253, 275
Chalkiadakis Ι. 139



Index

Chantzi E.....	174, 265
Chantzivasileiou V.	148
Chasiotis V.....	212
Chatzara E.	225, 226
Chatzigeorgiadis A.	52, 188
Chatzinikolaou A.....	56, 143, 146, 147, 148, 215, 216,
.....	217, 220, 221, 223, 239, 244, 249, 253,
.....	254, 255, 256, 257, 271, 272, 274, 278,
.....	282, 283, 285, 286, 287
Chatzipanagioti V.....	58, 164
Chliara V.....	153
Choumerianos M.	101, 102, 105
Chouvardas A.	225, 226
Christodouli R.	71, 78
Chrysochoidis V.	90
Constandinou L.....	107, 161
Constantinides P.....	158
Constantinidis T.....	56

D

Dalagkozis T.....	223
Dalakoura Z.	185
Dampasis C.....	102
Danelis I.....	242
Daskalaki G.....	155, 266
Delegkos D.	144, 145, 147
Delere A.	175
Deligiorgis S.....	194
Delisavva S.	244
Delkou E.	270
Derri V.....	108, 200, 201, 279, 281
Dervenioti K.....	65
Diamanti K.....	245, 247
Diamanti V.....	75, 86
Digelidis N.	51
Dimakopoulou A.....	140
Donti A.	183, 186, 187
Donti O.....	96, 183, 186, 187
Douda H.	69, 72, 77, 78, 82, 84, 85, 91, 92,
.....	93, 94, 95, 96, 141, 207, 208, 209,
.....	211, 212, 238, 277
Douka M.....	103
Douka S.	198
Douka V.....	49
Doulkeridou A.	268
Draganidis D.	216
Drougkas A.	90, 91, 94

E

Emmanouilidou K.	160
Emmanouilidou M.	271, 273, 274, 275, 286
Epro G.	61
Evangelou E.	51

F

Falis P.	213
Felberg H.	74
Filippidou E.	199
Filippou F.	184, 198, 200, 201, 202, 203, 284
Flampouras Nietos I.	122
Folina A.....	243, 250
Foteinakis P.	261, 282, 283, 285
Fotoglou A.	264
Fragkogoula E.	160
Frantzeskakis A.	217
Fredriksen P.....	157

G

Gachtsou A.	215, 216, 220, 221, 239, 251, 253, 271
Galanis E.	52, 54, 188
García-Fernández J.....	135
Gdonteli K.....	153
Geneiatakis E.	82
Georgalis G.	93, 95
Georgatos G.....	137
Georgiou G.....	243, 250
Georgomanos D.....	172
Gerou M.	88
Giakas I.	66, 197
Giannakakis C.	170
Giannakopoulos A.....	106, 144, 145, 243, 244, 246,
.....	249, 250
Giannakopoulos I.	246
Giannakopoulos T.	246
Giannakou E.....	63, 66, 190, 263, 267, 270
Giannakou I.	258, 259, 260, 262
Giannarakis A.....	57
Giannitsopoulou E.....	109
Giannoukos G.	101, 105
Giannousi M.	114, 115, 116, 117, 118, 119, 120
Gioftsidou A.....	57, 58, 164, 165, 166, 167, 169,
.....	170, 171, 172, 174, 175, 177, 191, 192, 194, 265
Gkitikos A.	238
Goudas M.	54
Gouliaris P.	155, 266
Goulmaris D.	67, 68, 203, 204
Gourgoulis V.	138, 140, 141, 212, 243, 250, 270
Grammenou M.	215, 216, 220
Grigoriadi F.	256
Grigoriadis P.	229
Grigoriadou M.	155, 266
Grigoris M.....	60
Grimaldi-Puyana M.....	135

H

Hassandra M.....	54



I

Iakovidi M.	215, 217, 220
Iakovou D.	161
Ifantidou G.	121, 125, 127, 128, 134, 179, 204, 214, 227, 230, 231, 236, 237
Iliopoulos S.	82, 84
Intzoglu N.	169
Ioannidou M.	111, 113
Ioannou D.	95
Ispyrlidis I.	144, 145, 171
Ispyrlidis M.	146, 147

J

Jarstad E.	74

K

Kagiaoglou A.	180, 181
Kagiaoglou Ath.	180, 181
Kagioglou O.	81
Kalaitsidis N.	71, 78
Kalakona V.	257
Kaltsos G.	255, 257, 278
Kaltsou P.	271, 278
Kambas A.	177, 215, 218, 219, 220, 221, 222, 224, 264, 288, 289, 290
Kanavaki A.	111, 113, 285, 288, 289, 290
Kapidis P.	114, 115
Kapralou A.	53
Karabatzaki Z.	264
Karafyllis A.	108
Karageorgi L.	136
Karageorgopoulou M.	218, 222, 224, 264, 288, 289, 290
Karagiannakidou I.	272
Karagianni O.	252
Karaiskou A.	273, 274, 275
Karakyriou S.	72, 77, 91, 94, 207, 208, 209, 211, 277
Karamanidis K.	61
Karampina E.	63
Karantzia M.	187
Kartziou E.	72, 77, 208, 211
Katartzi E.	110
Katsiavria E.	273, 274, 275
Katsidoni M.	165
Katsika A.	138
Kavouras P.	71, 78, 83
Kazakou M.	131
Kefala V.	178, 196
Kelepouris A.	203, 280
Kipourou P.	200, 280
Klentrou P.	139, 150
Kokaridas D.	151
Kokkinaki A.	52, 188
Kokkinou M.	69

Kokkotis C.	63, 272
Kokmotou A.	58, 167
Koliopanou E.	277
Kollias C.	112
Komoutos N.	52, 188
Konstantinidis T.	55
Kontogianni Z.	186
Kontou M.	110
Kosta C.	123, 124, 127, 128, 131, 133, 134, 179, 204, 227, 230, 231
Kostaki I.	259, 260
Kostikiadis I.	238
Kostopoulou F.	216, 217, 221
Kotabitsi M.	280
Kottara M.	56
Kouli E.	184, 284
Kouli O.	185, 276
Koumpi M.	187
Kourkoulou Kousouni C.	119, 120
Koursiouni M.	96
Kourtessis T.	219, 279, 281
Koutra C.	63
Krimizi I.	150
Krommidas C.	197
Kyprianidou A.	122
Kyriakidou G.	152

L

Ladias E.	73
Laffi A.	98
Laïos A.	231
Laïou E.	231
Lakkas A.	203
Lampropoulou T.	218, 222
Lampsa S.	281
Laparidis K.	101, 105, 213, 217
Latini D.	97
Leftheroudis V.	168
Lepida A.	133
Liakos A.	232, 235
Liakos C.	114, 115
Ligdas F.	127, 128, 214, 236
Liouni A.	182, 233
Lykou A.	185

M

Makakis E.	148, 255, 256, 257
Makri E.	63
Malliou P.	55, 57, 164, 171, 172, 177, 192, 193, 195, 272
Mamen A.	74, 157
Manolis E.	110
Mantzounis M.	83
Mantzouranis N.	144, 145



Index

Marcora S.	97
Marinidis M.	58, 164, 166, 167, 174
Marketou M.	87
Markou K.	245, 247
Masadis G.	280
Matsouka O.	182, 233
Mavraki P.	92
Mavridis I.	112
Mavridou C.	179, 227, 230, 237
Mavridou Z.	180, 181
Mavrou E.	127, 128, 214, 236
Meletakou N.	231
Menychtas D.	66
Meoni A.	98
Mersmann F.	61, 62
Michalopoulou M.	111, 113, 184, 219, 276, 282, 283, 284, 285
Michalou P.	59
Michos T.	154
Milavic B.	189
Minopoulou E.	70, 79, 80, 205, 206
Moraiti I.	264
Morela E.	185
Moscha D.	109
Mountaki F.	241, 248
Mouratidis A.	49
Moustri C.	193
Mpampoulis T.	70, 79, 80, 205, 206
Myrkos A.	69

N

Nakou E.	80
Nasiou E.	111, 113
Nedeltsos E.	255, 257
Nestoras S.	129, 130
Nicastri A.	98
Nikolaïdou A.	90, 93
Nikolaïdou M.	59, 65, 267
Nikou K.	187

O

Odutola M.	195

P

Padioti I.	177
Pafis G.	146, 147, 164, 193
Pagiatakis S.	123, 124
Paliogianni M.	108
Panagiotidi E.	252
Panagiotounis F.	54
Panayiotou G.	73, 75, 86
Panidi I.	183
Pantazis D.	148, 216, 217, 221, 223, 251, 254, 255,

.....	256, 257, 271, 272, 278, 286, 287
Papadimitriou A.	244, 249
Papadimitriou K.	142
Papadopoulos P.	88
Papadopoulou A.	166
Papadopoulou M.	141
Papadopoulou P.	231
Papaefthymiou V.	117
Papageorgiou E.	178, 196
Papaioannou A.	122
Papakonstantinou E.	59
Papanikolaou F.	111, 113, 276
Paparizou M.	183
Papastergiou M.	116, 118
Papastrati V.	90, 91, 94, 176, 210, 269
Papazoglou K.	180
Pappas I.	110
Paradisis G.	76, 136, 137
Parisi I.	126, 154, 159
Patiniotis A.	112
Patsoura I.	66
Pavlidou S.	111, 113, 261, 282, 283, 285
Peppa Z.	239, 251, 253, 275
Perdikis C.	132
Perroti E.	134
Petitto R.	97
Petridis T.	207, 209
Petroni M.	97, 98
Petsa E.	121, 125
Pidoulas G.	171
Piras A.	97, 98
Pitsi A.	202, 203
Platias G.	70, 79, 80, 205, 206
Politis G.	189
Poulios A.	252
Primikiris A.	254
Protopapa M.	253, 255, 271, 272, 275, 278, 286, 287
Psomiadis P.	148
Pylis I.	93, 95, 176, 210, 269

R

Rachovitsas M.	222
Raffi M.	97, 98
Rallis E.	178, 196
Rantsiou P.	267
Retzepis N.	113, 215, 216, 217, 220, 221, 272, 286, 287
Riskos V.	179, 227, 230, 237
Rokka S.	180, 181, 202
Roumelioti M.	90, 91, 94, 113
Rousanoglou E.	60, 64

S

Sacilotto F.	97
Sakellari P.	55



Sakellariou O.	70, 79, 80, 205, 206
Samara A.	99
Samartzi E.	249
Schroll A.	62
Sdoukos P.	203
Sevdynidis V.	218
Sfyri E.	178, 196
Sidossis L.	156
Sinis I.	144, 145
Sivvas G.	200, 201
Skoupra M.	228, 234
Smilios I.	69, 71, 72, 77, 78, 82, 83, 84, 85, 91, 92, 93, 94, 95, 141, 143, 208, 211, 212, 221, 238, 254, 274, 275, 277
Sotirakis V.	223, 271, 273, 278, 286, 287
Sotiropoulos K.	137
Soulakis D.	64
Sourvinou A.	126, 159
Spanou M.	224
Spassis A.	71, 78, 84, 85, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 119, 120, 207, 209, 223
Stamatakis K.	257
Stampoulis T.	148, 215, 216, 217, 220, 221, 239, 251, 253, 255, 256, 257, 271, 273, 274, 278, 286, 287
Stasinaki A.	89
Stavropoulos K.	213
Stavropoulos N.	261
Stavrou V.	54
Stavrousis D.	88
Stefanopoulou A.	192
Stefanou A.	256
Stergios V.	264
Syropoulou A.	116, 118

T

Tahboub B.	258, 259, 260, 262
Tahboub M.	258, 262
Tambalis K.	156
Tampakos D.	183
Tertipi N.	178, 196
Terzis G.	70, 79, 89, 205, 206
Tetzi G.	80
Theodorakis C.	61
Theodorakis I.	54
Theodoropoulos A.	52, 188
Tokmakidis S.	85, 91, 94
Toubekis A.	96, 136, 137, 139, 150
Touloudi E.	54
Triantafyllidis V.	170
Triantafyllou V.	204
Trigonis I.	179, 227, 230, 237, 245, 247
Trochalaki M.	136
Tsakalidou P.	202
Tsaklis P.	197

Tsalis G.	152
Tsape P.	240
Tsaras G.	155, 266
Tsardaklis A.	99
Tsatalas T.	197
Tselepis K.	174
Tsialiki F.	219
Tsilogianni I.	194
Tsimaras V.	151
Tsimi A.	254, 271, 273, 278, 286, 287
Tsinikas I.	60
Tsiokanos A.	81, 197
TsiokanosKavalas L.	252
Tsitskari E.	127, 128, 133, 134, 135, 182, 228, 232, 233, 234, 235
Tsolaki C.	151
Tsoukos A.	240
Tsoumos I.	198
Tzenevrakis S.	52, 188
Tzetzis G.	109
Tzinieri A.	239, 251, 253, 273
Tzoumani O.	288, 289, 290
Tzoumanis A.	69
Tzouvara T.	280

V

Vadikolias K.	63, 272
Valentini N.	224
Valkoumas I.	141
Vallianatou N.	72, 77, 208, 211
Valsamakis G.	241, 248
Varsami D.	280
Varsamis P.	151, 200, 201
Vartholomaios I.	90, 93
Vasdekis N.	67, 68
Vasilaki A.	198
Vasilopoulos M.	126, 154, 159
Vekaki E.	70, 79, 89, 205, 206
Veneri A.	197
Venetsanou F.	224, 264, 288, 289, 290
Vernadakis N.	114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 133, 182, 233
Ververis P.	89
Vgenopoulos A.	58, 167
Viligennis E.	100
Vlachopoulos S.	53
Vlotinou P.	267
Vogazianos P.	75, 86
Volaklis K.	85
Werth J.	61
Yiannaki S.	103, 104

Z

Zacharioudakis S.	87



Index

Zacharogiannis E.....	76
Zafeiridis A.	69, 82
Zaras N.	239, 251, 253, 273, 274, 275, 286, 287
Zarotiadou M.....	173
Zetou E.	114, 115, 241, 248
Zisi V.....	109
Zoanos I.	148
Zois C.....	275