

## Προφορικές Ανακοινώσεις 23<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

## Oral Presentations of the 23<sup>rd</sup> International Congress of Physical Education & Sport

### Θεματική Ενότητα: Αθλητική Αναψυχή Section: Sports Recreation

20779

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΕΘΕΑ ΕΛΛΑΔΑΣ**

**Νάνη Σ., Σουφλερός Ν., Ματσούκα Ο., Τσίτσαρη Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[seminanani@hotmail.com](mailto:seminanani@hotmail.com)

**REGISTRATION OF DRUG USERS PARTICIPATION IN REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN TREATMENT PROGRAMS OF KETHEA GREECE**

**S. Nani, N. Soufleros, O. Matsouka, E. Tsitskari**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει μια επιπλέον ευκαιρία για την επίτευξη ευχάριστων καταστάσεων, χωρίς τη χρήση ουσιών ή την εξάρτηση ενισχύοντας την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής που είναι ασυμβίβαστος με την χρήση ουσιών. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιοριστεί η συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου χρηστών εξαρτησιογόνων ουσιών που συμμετείχαν στα θεραπευτικά προγράμματα των ΚΕΘΕΑ της Ελλάδας. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 50 άτομα ηλικίας από 34 έως 51 ετών, τα οποία κατατάσσονταν στην φάση Θεραπείας και Επανάταξης βάση του ιατρικού τους ιστορικού. Για την αξιολόγηση του ελεύθερου χρόνου χρησιμοποιήθηκε το Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire όπου οι συμμετέχοντες α) συμπλήρωσαν τον κατάλληλο αριθμό, ο οποίος κατά την διάρκεια μιας τυπικής περιόδου επτά ημερών, δήλωνε πόσες φορές κατά μέσο όρο ασχολήθηκε ο συμμετέχων με είδη έντονης, μέτριας και ελαφριάς άσκησης περισσότερο από 15 λεπτά, β) σημείωσαν τη συχνότητα (όπου 1=συχνά, 2=μερικές φορές και 3=ποτέ/σπάνια), ο οποίος κατά την διάρκεια μιας τυπικής περιόδου επτά ημερών, δήλωνε τη συχνότητα συμμετοχής σε τακτική δραστηριότητα υψηλής καρδιακής συχνότητας. Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων, σχετικά με τη συμμετοχή σε είδη έντονης, μέτριας και ελαφριάς άσκησης περισσότερο από 15 λεπτά, το 48% δήλωσε συμμετοχή σε έντονη άσκηση, το 18% σε μέτρια, ενώ το 28% σε ελαφριά φυσική δραστηριότητα. Όσον αφορά την ερώτηση κατά πόσο συμμετέχετε σε τακτική φυσική δραστηριότητα υψηλής καρδιακής συχνότητας, το 18% δήλωσε συχνή συμμετοχή, το 54% μερικές φορές, ενώ το 18% ποτέ/σπάνια. Συμπερασματικά, ως επί το πλείστον οι συμμετέχοντες διατηρούν μια θετική στάση ως προς

την φυσική δραστηριότητα. Ωστόσο απαιτούνται μελλοντικές έρευνες που θα αφορούν την συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου σε όλες τις φάσεις των θεραπευτικών προγραμμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, ελεύθερος χρόνος, χρήστες ναρκωτικών

**21415**

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΤΩΝ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ». Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.**

**Διακογιάννης Π., Περρέα Α., Καπρίνης Σ., Νηστικάκης Ι., Κυπραίος Γ.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

[diakogiannis.petros@gmail.com](mailto:diakogiannis.petros@gmail.com)

**SATISFACTION LEVEL OF PARTICIPATING ADULTS IN THE PROGRAMS "SPORTS FOR ALL". THE CASE OF A MUNICIPAL SPORT ORGANISATION**

**P. Diakogiannis, A. Perrea, S. Kaprinis, I. Nistikakis, G. Kipreos**

University of Peloponnese, Department of Sports Management, School Adviser of Physical Education

Η διερεύνηση των αντιλήψεων των καταναλωτών σχετικά με την ποιότητα των υπηρεσιών στα αθλητικά προγράμματα συμβάλλει στην βελτίωση του επιπέδου των παρεχόμενων υπηρεσιών. Η αξιολόγηση διαμορφώνεται από τη σύγκριση μεταξύ των προσδοκώμενων και λαμβανόμενων υπηρεσιών και η συνολική κρίση δύναται να συνεισφέρει στον καλύτερο σχεδιασμό και οργάνωση των αθλητικών προγραμμάτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του βαθμού ικανοποίησης των αθλουμένων δημοτών από το επίπεδο της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών στα προγράμματα «Άθλησης για Όλους» ενός δημοτικού αθλητικού οργανισμού. Για τη διερεύνηση του βαθμού της ικανοποίησης των αθλουμένων πολιτών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Σταύρου & Κάκκου (2002), το οποίο αξιολογεί την ικανοποίηση των συμμετεχόντων σε παράγοντες που σχετίζονται με τους γυμναστές/προπονητές, τα αθλητικά προγράμματα, τις εγκαταστάσεις και τις προσφερόμενες αθλητικές υπηρεσίες του Δήμου. Το ερωτηματολόγιο έχει ελεγχθεί ως προς την εγκυρότητα και παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας και αξιοπιστίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 103 αθλούμενοι πολίτες (67% γυναίκες και 33% άνδρες) στα προγράμματα «Άθληση για Όλους» ενός Δημοτικού Αθλητικού Οργανισμού της Περιφέρειας Αττικής. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 18 έως 69 ετών. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους χώρους υλοποίησης των αθλητικών προγραμμάτων, δόθηκε σε κάθε αθλούμενο ξεχωριστά, λίγο πριν από την έναρξη του προγράμματος, μαζί με τις απαραίτητες οδηγίες για την συμπλήρωσή του. Οι ασκούμενοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ανώνυμα. Από τα αποτελέσματα φαίνεται υψηλός βαθμός ικανοποίησης από τη συμπεριφορά των γυμναστών/προπονητών και την ανταπόκριση τους στις ανάγκες των πολιτών αλλά και από το επίπεδο γνώσεών τους. Αναφορικά με τα αθλητικά προγράμματα, οι αθλούμενοι εμφανίζονται μέτρια ικανοποιημένοι από την ποικιλία και την ανανέωση των προγραμμάτων, ενώ εμφανίζονται δυσαρεστημένοι από τη δυνατότητα παροχής και υλοποίησης εξειδικευμένων προγραμμάτων και τις χρονικές ζώνες υλοποίησης που απέτρεπε τη συχνή και χωρίς προβλήματα συμμετοχή τους. Οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων για τις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι μάλλον αρνητικές καθώς θεωρούσαν ότι τα αποδυτήρια και ο αθλητικός εξοπλισμός δεν πληρούσε

τις αναγκαίες προδιαγραφές, ενώ μέτρια επίπεδα ικανοποίησης δήλωσαν από την καθαριότητα, την ευρυχωρία και την άνεση των αθλητικών χώρων. Τέλος, η διερεύνηση του βαθμού ικανοποίησης των αθλουμένων από τις γενικότερες αθλητικές υπηρεσίες του Δήμου, έδειξε ότι μέτρια ικανοποίηση σε παραμέτρους όπως η συνέπεια στις υπηρεσίες, το ωράριο προγραμμάτων, ο αριθμός εγκαταστάσεων, διοργάνωση και το κόστος υπηρεσιών. Εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης παρουσιάζουν η κατασκευή νέων αθλητικών εγκαταστάσεων, η ενημέρωση και προβολή των προγραμμάτων και οι υποστηρικτικές υπηρεσίες.

**Λέξεις κλειδιά:** Ικανοποίηση πελατών, προγράμματα άθληση για όλους, δημοτικός αθλητικός οργανισμός

**21825**

#### **ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ**

**Χαμπαίου Σ., Ματσούκα Ο., Τσίτσαρη Ε., Αστραπέλλος Κ., Τριγώνης Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[spyrchab@phyed.duth.gr](mailto:spyrchab@phyed.duth.gr)

#### **MOTIVATION FOR PARTICIPATION EXERCISED FOR PRIVATE CLUB IN KOMOTINI**

**S. Champaïou, O. Matsouka, E. Tsitskari, K. Astrapellos, I. Trigonis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί ο αριθμός των γυμναστηρίων και των αθλητικών κέντρων τα οποία απευθύνονται σ' ένα αυξανόμενο αριθμό ατόμων που έχουν προσωπικό στόχο την άθληση, την υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα συμμετοχής των πελατών στα ιδιωτικά γυμναστήρια του Δήμου Κομοτηνής. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 άτομα (38 άντρες και 62 γυναίκες). Από αυτούς το 46% ήταν 19-29 ετών, το 39% από 30-49 ετών και το 15% πάνω από 50 ετών. Για την αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής για άσκηση σε γυμναστήριο χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2) των Markland και Ingledew (1997). Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο σε πενταβάθμια κλίμακα Likert (από 1=δεν ισχύει καθόλου έως 5=ισχύει απόλυτα) στο χώρο των γυμναστηρίων. Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων, διαπιστώθηκε ότι το 80% συμφωνεί απόλυτα ότι γυμνάζεται γιατί θέλει να διατηρεί την υγεία του σε καλή κατάσταση, το 74% για να βελτιώσει την εμφάνιση του, το 71% για τον έλεγχο του σωματικού του βάρους, το 66% για να αυξήσει την καρδιοαναπνευστική του αντοχή και τέλος το 56% για γενικότερη ευεξία. Συμπερασματικά, τα κίνητρα συμμετοχής των ασκουμένων σε ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής αποτελούν η διατήρηση της υγείας τους και αποφυγή προβλημάτων αυτής, η βελτίωση της εμφάνισής τους και ο έλεγχος του βάρους τους.

**Λέξεις κλειδιά:** γυμναστήρια, κίνητρα, άσκηση, υγεία

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



21827

**ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Σ.Ε.Φ.Α.Α ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**

**Τσαμουρτζή Π., Καλαφατζή Α., Ματσούκα Ο., Αμούτζας Κ., Τριγώνης Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[panatsam1@phyed.duth.gr](mailto:panatsam1@phyed.duth.gr)

**PERCEIVED CONSTRAINTS OF STUDENTS S.P.E.S.S TOWARDS THEIR PARTICIPATION IN SKIING ACTIVITIES**

**P. Tsamourtzi, A. Kalafatzi, O. Matsouka, Amoutzas K., I. Trigonis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

Τα τελευταία χρόνια η χιονοδρομία αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές αθλητικού χειμερινού τουρισμού και αναψυχής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφούν οι λόγοι που αποτρέπουν τους/τις φοιτητές/τριες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χιονοδρομίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 87 φοιτητές/τριες (57,5% άνδρες, 42,5% γυναίκες) ηλικίας από 19 έως 22 ετών, του 2<sup>ου</sup> έτους σπουδών της Σ.Ε.Φ.Α.Α που είχαν επιλέξει το μάθημα «Εισαγωγή στη χιονοδρομία» το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015. Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al (1998) κατόπιν τροποποίησής του στην ελληνική γλώσσα. Οι φοιτητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο απαντώντας σε ερωτήσεις επταβάθμιας κλίμακας Likert (από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 7=συμφωνώ απόλυτα). Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων, το κόστος συμμετοχής φάνηκε ότι αποτελεί το σημαντικότερο λόγο αναστολής σε δραστηριότητες χιονοδρομίας με ποσοστό 52,8%. Ακόμη το 43,7% των συμμετεχόντων δυσκολεύεται να εξοικονομήσει τα χρήματα που απαιτούνται για την δραστηριότητα χιονοδρομίας και τέλος παρατηρείται ένα μικρό ποσοστό 19,5% που θεωρούν ως πρόβλημα την προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα. Συμπερασματικά οι κύριοι ανασταλτικοί παράγοντες που αποτρέπουν τους/τις φοιτητές/τριες της Σ.Ε.Φ.Α.Α να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χιονοδρομίας είναι οικονομικοί και εν μέρει προβλήματα πρόσβασης. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, προτείνεται η οικονομική ενίσχυση στους/στις φοιτητές/τριες σε δραστηριότητες χιονοδρομίας από τους φορείς του πανεπιστημίου.

**Λέξεις κλειδιά:** ανασταλτικοί παράγοντες, φοιτητές Σ.Ε.Φ.Α.Α, δραστηριότητες χιονοδρομίας

21829

**ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Σ.Ε.Φ.Α.Α ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

**Καλαφατζή Α., Τσαμουρτζή Π., Ματσούκα Ο., Τριγώνης Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[antokala1@phyed.duth.gr](mailto:antokala1@phyed.duth.gr)

**PERCEIVED CONSTRAINTS OF STUDENTS S.P.E.S.S. TOWARDS THEIR PARTICIPATION IN SPORTS RECREATIONAL ACTIVITIES**

**A. Kalafatzi, P. Tsamourtzi., O. Matsouka, I. Trigonis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η αναψυχή ως μια διάσταση της ανθρώπινης δραστηριότητας ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία, ενώ παράλληλα έχει καθοριστική θετική επίδραση στη βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιοριστούν οι ανασταλτικοί παράγοντες οι οποίοι οδηγούν τους/τις φοιτητές/τριες της Σ.Ε.Φ.Α.Α σε αποχή από αυτές. Για την καταγραφή των λόγων αναστολής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al (1998) κατόπιν τροποποίησής του στην ελληνική γλώσσα. Οι φοιτητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο απαντώντας σε ερωτήσεις επταβάθμιας κλίμακας Likert (από 1= διαφωνώ απόλυτα έως 7= συμφωνώ απόλυτα). Το δείγμα αποτέλεσαν 99 φοιτητές/τριες της Σ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής από τους οποίους οι 51 ήταν άνδρες και οι 48 ήταν γυναίκες. Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων τα αποτελέσματα ανέδειξαν ως σημαντικότερους ανασταλτικούς λόγους προς τη συμμετοχή φοιτητών/τριών σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής: α) τη «δυσκολία εξοικονόμησης των απαιτούμενων χρημάτων» (36,4%), β) το «υψηλό κόστος συμμετοχής» (34,4%) και γ) την «έλλειψη παρέας» (14,2%). Συμπερασματικά οι οικονομικοί λόγοι είναι οι κυριότεροι ανασταλτικοί λόγοι που αποτρέπουν τους/τις φοιτητές/τριες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής. Ακολουθεί σε μικρότερο ποσοστό ο παράγοντας «έλλειψη παρέας». Προτάσεις αντιμετώπισης αυτών των ανασταλτικών παραγόντων είναι η εξοικονόμηση πόρων για την οικονομική υποστήριξη των φοιτητών/τριών σε μελλοντικές δραστηριότητες αναψυχής.

**Λέξεις κλειδιά:** ανασταλτικοί παράγοντες, φοιτητές Σ.Ε.Φ.Α.Α, αναψυχή

81889

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΑ ΝΕΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Αγαθαγγέλου Α., Χούσανλης Α.**

Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Φιλίππων Καβάλας, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Παρανεστίου Δράμας

[anast\\_kpe@yahoo.gr](mailto:anast_kpe@yahoo.gr)

## **THE ROLE OF ENVIRONMENTAL EDUCATION CENTERS IN THE NEW SCHOOL SCHEDULE AND THE EXPERIENTIAL ACTIONS OF PHYSICAL EDUCATION**

**A. Agathagelou, A. Chousanlis**

Center of Environmental Education of Philippi Kavalas, Center of Environmental Education Paranesti Drama.

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο φυσικό περιβάλλον αποτελούν ιδανικό προορισμό, για την εφαρμογή προγραμμάτων τόσο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης όσο και Φυσικής Αγωγής. Σύμφωνα με σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής στις κατευθύνσεις για την εφαρμογή των Βιωματικών Δράσεων στη Β' τάξη του ημερήσιου και του εσπερινού Γυμνασίου διευκρινίζεται ότι στην Β' τάξη υλοποιούνται θέματα των διδακτικών αντικειμένων με τίτλο «Φύση και Άσκηση. Παράλληλα και σύμφωνα με σχετική εγκύκλιο για τα Δημοτικά Σχολεία με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και τη Διδασκαλία- πρόγραμμα σπουδών των νέων διδακτικών αντικειμένων, προτείνεται η εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής, στις τάξεις α-β και γ-δ, οι οποίες αφορούν στη γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες & σπορ υγείας και αναψυχής. Σύμφωνα λοιπόν με τις νέες οδηγίες των αναλυτικών

προγραμμάτων για την εφαρμογή βιωματικών δραστηριοτήτων και καινοτόμων δραστηριοτήτων στη ΦΑ, υπάρχει σαφής σύγκλιση μεταξύ των δύο αυτών τομέων της Φυσικής Αγωγής και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Οι παιδαγωγικές τεχνικές, η μεθοδολογία, η πρακτική εφαρμογή και η εμπειρία των κέντρων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης συνάδει σε αρκετά σημεία με την φιλοσοφία και σκοπούς της κατεύθυνσης αναψυχής και αθλητισμού του ΣΕΦΑΑ. Η προώθηση της συνεργασίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ ΚΠΕ – ΣΕΦΑΑ-Σχολείου είναι αναγκαία για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή τόσο του αναλυτικού προγράμματος στα σχολεία αλλά και σε ομάδες ενηλίκων οι οποίες εφαρμόζουν προγράμματα αναψυχής σε φυσικό περιβάλλον. Συνοψίζοντας θα μπορούσαμε να θέσουμε ως κύριο σκοπό της εργασίας την ανάδειξη και αποτύπωση καλών πρακτικών που προκύπτουν από την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε θέματα υπαίθριας εκπαίδευσης από την πλευρά των ΚΠΕ και την ενίσχυση του τομέα Αναψυχής του ΤΕΦΑΑ, με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της εκπαίδευσης των φοιτητών σε τομείς όπως η υπαίθρια εκπαίδευση, το περιβαλλοντικό παιχνίδι και της περιπετειώδους δράσης, στοιχεία που σχετίζονται άμεσα με την υγεία, την αναψυχή και τη φύση.

**Λέξεις κλειδιά:** περιβαλλοντική εκπαίδευση, αναλυτικά προγράμματα ΦΑ, αναψυχή



## Θεματική Ενότητα: Αθλητικός Τουρισμός

### Section: Sports Tourism

21723

#### Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΟΙ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Δαλάκης Α., Κώστα Γ., Υφαντίδου Γ., Ματσούκα Ο., Τσίτσαρη Ε., Τζέτζης Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης

[forest@otenet.gr](mailto:forest@otenet.gr)

#### THE REGION AND THE ACTIVITIES ECO TOURISTS PREFER IN GREECE

A. Dalakis, G. Costa, G. Yfantidou, O. Matsouka, E. Tsitskari, G. Tzetzis

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. of Thessaloniki

Ο τόπος διακοπών και αναψυχής για τους ανθρώπους στην σύγχρονη κοινωνία είναι ένα πολύ σημαντικό γεγονός. Στην συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 86 άτομα (42 άντρες & 44 γυναίκες) το καλοκαίρι του 2014, στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Η περιοχή που πραγματοποιήθηκε η έρευνα είναι μία ιδιαίτερη περιοχή από άποψη φυσικού κάλλους, με δύο νησιά (Θάσος και Σαμοθράκη), τέσσερα ποτάμια (Έβρος, Νέστος, Αγγίτης & Στρυμώνας), δύο λίμνες (Βιστωνίδα & Ισμαρίδα) και το νοτιότερο σημείο της οροσειράς της Ροδόπης με κορυφή 1827μ., τέσσερις από τις ένδεκα περιοχές της Ελλάδας που προστατεύονται από την Διεθνή σύμβαση Ραμσάρ και δύο περιοχές που προστατεύονται από την σύμβαση Natura 2000. Τέλος η περιοχή που περιγράψαμε έχει ιδιαίτερα μεγάλη ανάπτυξη στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής για την χώρα, μιας και σε αυτή δραστηριοποιούνται 4 εταιρίες οι οποίες πραγματοποιούν όλες τις γνωστές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και στις 4 εποχές του χρόνου. Στην συγκεκριμένη έρευνα μετρήθηκαν οι επιθυμίες των συμμετεχόντων και τα κριτήρια που βάζουν για να την επιλέξουν. Τα γενικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων-ουσών στην έρευνα ήταν 36 ετών κατά μέσο όρο, πανεπιστημιακής μόρφωσης, με μέσο μηνιαίο εισόδημα 1500€, παντρεμένοι σε ποσοστό 33,7% και έχοντας ένα παιδί. Το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους συμμετέχοντες προκειμένου να αξιολογήσουμε την επιθυμία τους για τον συγκεκριμένο τόπο διακοπών αλλά και την συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής βασίστηκε σε ερωτηματολόγια άλλων Ελλήνων ερευνητών που είχαν χρησιμοποιηθεί σε παλαιότερες έρευνες και σε άλλες περιοχές της χώρας όπου υπάρχει ανάπτυξη στις υπαίθριες δραστηριότητες τουρισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην επιλογή του συγκεκριμένου τόπου ή των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων που διατίθενται στην συγκεκριμένη περιοχή. Σε όλες τις ξεχωριστές ομάδες του ερωτηματολογίου, οι γυναίκες έφεραν καλύτερους μέσους όρους από τους άντρες. Οι ερευνητές θεωρούν ότι σε μελλοντικές έρευνες χρειάζεται μεγαλύτερο δείγμα και εμπλουτισμός του με αλλοδαπούς τουρίστες.

**Λέξεις κλειδιά:** Destination, Outdoor Recreation Activities, Tourist Region



21745

**Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

**Τύμβιου Ε., Κιουρτζίδης Α., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[etymviou@phyed.duth.gr](mailto:etymviou@phyed.duth.gr)

**INVESTIGATION OF PROFILE AND MAIN HUMAN NEEDS OF SPORT TOURISM IN CYPRUS**

**E. Tymviou, A. Kiourtzidis, G. Yfantidou, G. Costa**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Ο τουρισμός είναι μία από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες στην παγκόσμια οικονομία. Όλο και περισσότερα κράτη με την πάροδο των χρόνων η οικονομία τους βασίζεται στον τουρισμό. Η Κύπρος δεν μπορούσε να απέχει από αυτό αφού, η γεωγραφική της θέση, το μεσογειακό της κλίμα οδήγησαν τον νησί από το 1960 σε ένα από τα κυριότερα τουριστικά κέντρα της Μεσογείου, μετά από μια ραγδαία και συνεχή ανάπτυξη. Με βάση τη Στρατηγική Τουρισμού μέχρι το 2010 δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη ειδικών μορφών τουρισμού, όπως ο αθλητικός τουρισμός. Ο σκοπός της παρούσας έρευνα είναι να γίνει η καταγραφή του προφίλ αλλά και η διερεύνηση των κύριων ανθρώπινων αναγκών των αθλητικών τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο. Το δείγμα της έρευνα αποτέλεσαν 779 αθλητικοί τουρίστες (54.9% άνδρες, 45.1% γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Gibson & Yiannakis (2002) το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Υφαντίδου, Κώστα & Μιχαλοπούλου (2007). Για την υλοποίηση της έρευνας τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν ή μετά από τον αγώνα ή την προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε περιγραφική ανάλυση, τεστ αξιοπιστίας και παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Έλληνες, άνδρες, ανύπαντροι, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, πλήρους απασχόλησης και ετήσιο εισόδημα 20.000-60.000 ευρώ. Στην ανάλυση αξιοπιστίας της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα παρουσιάστηκε υψηλός ο δείκτης Cronbach  $\alpha$ . Όσον αφορά τις αθλητικές δραστηριότητες που προτιμούν να κάνουν στα πλαίσια των διακοπών τους το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στην ποδηλασία και το βόλεϊ παραλίας. Κατά την παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών επιβεβαιώθηκαν οι πέντε κύριες κατηγορίες των ανθρώπινων αναγκών από την πυραμίδα του Maslow και αντιπροσωπεύει στο 58.62% της συνολικής διακύμανσης.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλητικός τουρισμός, πυραμίδα Maslow, κύριες ανθρώπινες ανάγκες

ICPESS

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



21404

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ S.W.O.T**

**Κανελλοπούλου Κ., Κανελλοπούλου Ε., Καπρίνης Σ., Κυπραίος Γ.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

[nadia\\_kanellopoulou@hotmail.com](mailto:nadia_kanellopoulou@hotmail.com)

**S.W.O.T ANALYSIS OF SPORTS TOURISM IN PELOPONNESE**

**K. Kanellopoulou, E. Kanellopoulou, S. Kaprinis, G. Kipreos**

University of Peloponnese, Department of Sports Management

Παρά το γεγονός ότι η Ελλάδα αποτελεί κορυφαίο τουριστικό προορισμό παγκοσμίως, η Περιφέρεια Πελοποννήσου δεν κατάφερε μέχρι σήμερα να κερδίσει το μερίδιο αγοράς που της αναλογεί αφού δέχεται μόλις το 6,4% των τουριστικών αφίξεων και το 3,3% των διανυκτερεύσεων επί του συνόλου της χώρας, μερίδια αναντίστοιχα της έκτασης και των τουριστικών πόρων της περιοχής. Το μονοδιάστατο τουριστικό μοντέλο, η έντονη εποχικότητα της τουριστικής ζήτησης και η ανισοκατανομή της τουριστικής δραστηριότητας εξηγούν τη χαμηλή ανταγωνιστικότητα του πελοποννησιακού τουρισμού. Απαιτείται διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος, νέες εναλλακτικές μορφές τουρισμού, καινοτόμα τουριστικά προϊόντα και ανάδειξη νέων τουριστικών περιοχών. Βασικός σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της μειωμένης ανταγωνιστικότητας του Πελοποννησιακού τουρισμού και η ανάλυση των προοπτικών ενός μοντέλου βιώσιμης και μακροχρόνιας ανάπτυξης που στηρίζεται στον σχεδιασμό, την οργάνωση και υλοποίηση δράσεων αθλητικής αναψυχής και αθλημάτων περιπέτειας ως εναλλακτικής μορφής τουρισμού. Για την επίτευξη των ανωτέρω εφαρμόζεται η S.W.O.T Ανάλυση, ένα μεθοδολογικό εργαλείο που εξετάζει τα ισχυρά και αδύναμα σημεία της περιοχής και αξιολογεί τις δυνητικές ευκαιρίες και απειλές με στόχο τη διαμόρφωση του μελλοντικού στρατηγικού σχεδιασμού της τουριστικής βιομηχανίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι στα ισχυρά σημεία (Strengths) περιλαμβάνονται οι άριστες κλιματολογικές συνθήκες, η πλούσια μορφολογία των ορεινών όγκων με τα φαράγγια, τα σπήλαια και τα αναρριχητικά πεδία, η εκτεταμένη ακτογραμμή με το άριστο παραλιακό μέτωπο, τα ιδανικά για αθλήματα περιπέτειας ποτάμια, τα τοπία ιδιαίτερου φυσικού κάλους, οι παραδοσιακοί οικισμοί με την ισχυρή ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά, οι μεγάλοι οδικοί άξονες και ο αερολιμένας Καλαμάτας. Οι αδυναμίες (Weaknesses) επικεντρώνονται στην εποχικότητα του τουρισμού, στην ανισοκατανομή του τουριστικού προϊόντος, στο χαμηλό βαθμό διαφοροποίησης του τουριστικού μοντέλου, στο συγκριτικά χαμηλό επίπεδο ξενοδοχειακών υποδομών, στην ανεπάρκεια υποστηρικτικών υποδομών αναψυχής (μαρίνες, γήπεδα γκολφ, θεματικά πάρκα), στην ανεπαρκή αξιοποίηση χώρων πολιτιστικού ενδιαφέροντος, στη συγκοινωνιακή απομόνωση των νότιων άκρων της Πελοποννήσου, στην ελλιπή προβολή του τουριστικού προϊόντος. Οι ευκαιρίες (Opportunities) εντοπίζονται στις ανεξάντλητες δυνατότητες ανάπτυξης θεματικού τουρισμού, στα περιθώρια σχεδιασμού εναλλακτικού τουρισμού με ισχυρό brand name, στην αξιοποίηση του market place στο μοντέλο εναλλακτικού προορισμού, στην ολοκλήρωση κατασκευής των μεγάλων οδικών αξόνων, στη μετατροπή του στρατιωτικού αεροδρομίου Τρίπολης σε πολιτικό, στην αξιοποίηση μονοπατιών με περιηγητικό και οικολογικό ενδιαφέρον, στην κατάρτιση ατόμων σε νέα επαγγέλματα όπως εκπαιδευτές θαλασσιών σπορ, rafting, οδηγοί βουνού. Οι

απειλές (Threats) εντοπίζονται στην καθυστέρηση κατασκευής της Ολυμπίας οδού, στο αναποτελεσματικό δίκτυο θαλάσσιων μεταφορών, στο ελλιπές αεροπορικό δίκτυο, στην απουσία στρατηγικού σχεδιασμού, στην απουσία κινήτρων για επενδυτικά σχέδια εναλλακτικού τουρισμού και στην υστέρηση της τουριστικής προβολής. Συμπερασματικά, οι προοπτικές ανάπτυξης αθλητικού τουρισμού κρίνονται ιδιαίτερα θετικές.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλητικός τουρισμός, αθλήματα περιπέτειας, Περιφέρεια Πελοποννήσου

21635

**ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΒΑΣΕΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**  
**Παπαγεωργίου Π., Κώστα Γ., Τζέτζης Γ.**

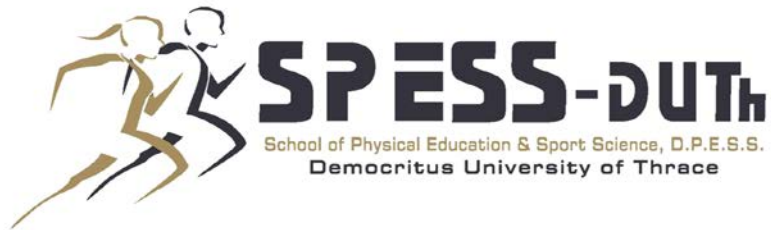
6ο Δημ. Σχ. Χαλανδρίου, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης

[vivianpapag@gmail.com](mailto:vivianpapag@gmail.com)

**PROPOSAL FOR IMPLEMENTING ALTERNATIVE RECREATIONAL ACTIVITIES IN CHILDREN'S SPORT TOURISM, BASED ON THEIR IMPLEMENTATION IN INNOVATIVE PROGRAMS IN SCHOOL SPORTS**  
**P. Papageorgiou, G. Costa, G. Tzetzis**

6th Primary School of Halandri, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Aristotle University of Thessaloniki, S.P.E.S.S. of Thessaloniki

Μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους προσέγγισης/μάθησης των μαθητών/παιδιών στην εκπαίδευση, είναι η «βιωματική» ή «εμπειρική» μάθηση. Η βιωματική μάθηση δεν συντελείται μόνο μέσα στο σχολικό περιβάλλον, αλλά αποτελεί εδώ και χρόνια τη βάση για την οργάνωση δραστηριοτήτων αναψυχής εκ μέρους των εκπαιδευτών/παιδαγωγών που απασχολούνται σε τουριστικά κέντρα και ειδικότερα στον Τομέα του Παιδικού Αθλητικού Τουρισμού, όπως είναι για π.χ. οι κατασκηνώσεις ή τα τμήματα παιδικού/εφηβικού animation σε ξενοδοχεία, κρουαζιερόπλοια, camping, κοκ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προτείνει τον εμπλουτισμό του προγράμματος δραστηριοτήτων κινητικής αναψυχής στο τουριστικό περιβάλλον, με παιχνίδια συνοχής και δυναμικής της ομάδας, που επιλέχθηκαν και εφαρμόστηκαν σε δύο Δημοτικά σχολεία επί τρία έτη, ως μέρος βιωματικής μάθησης σε Καινοτόμα Προγράμματα Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Βασικοί στόχοι στο σχεδιασμό και την επιλογή των παιχνιδιών, ήταν: (α) η παρακίνηση για θετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών μέσω αναζήτησης ανακυκλώσιμων υλικών, ιδεών και κατασκευών, ως το μοναδικό εποπτικό υλικό για τα εν λόγω παιχνίδια, και (β) η συμμετοχή σε αυτά. Η αφετηρία για μια τέτοια πρόταση έχει δύο κοινούς τόπους – σημεία σύνδεσης: (α) τα παιχνίδια που επιλέχθηκαν στο σχολείο για τη διεξαγωγή των Προγραμμάτων είναι ευρέως διαδεδομένα σε όλες τους τομείς κινητικής αναψυχής, επομένως και στον Τουριστικό Αθλητισμό, και (β) οι συμμετέχοντες στα τουριστικά κέντρα είναι παιδιά και έφηβοι, των οποίων τα φυσιολογικά, συναισθηματικά και ευρύτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, δε διαφοροποιούνται από αυτά των μαθητών σε ένα σχολείο. Μια τέτοια εναλλακτική πρόταση, θα μπορούσε να συμβάλλει στην προσέλκυση νέων τουριστών ή να εμπνεύσει τους ήδη υπάρχοντες να σκεφτούν διαφορετικά, ως προς το πως να αξιοποιούν τον ελεύθερό τους χρόνο και να μαθαίνουν να



αθλούνται διασκεδάζοντας, προστατεύοντας ταυτόχρονα το περιβάλλον. Επίσης, αξίζει να επισημανθεί, ότι τέτοιες δράσεις ενισχύουν την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη των εμπλεκόμενων επιχειρήσεων (τουριστικό κέντρο, τοπικές επιχειρήσεις) και συμβάλλουν στην Αειφόρα Ανάπτυξη της περιοχής που δραστηριοποιούνται οι εν λόγω επιχειρήσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλητικός τουρισμός, βιωματική μάθηση, βιωσιμότητα





**Θεματική Ενότητα: Αθλητικό Μάρκετινγκ**  
**Section: Sports Marketing**

20475

**ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Τσαλούχου Ε., Τσίτσαρη Ε., Γούδας Μ., Μιχαλοπούλου Μ., Κουθούρης Χ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[el.tsalouchou@gmail.com](mailto:el.tsalouchou@gmail.com)

**EMPLOYERS' PERCEPTION OF EMPLOYABILITY SKILLS NEEDED IN TODAY'S WORKFORCE AMONG SPORTS SCIENCES GRADUATES**

**E. Tsalouchou, E. Tsitskari, M. Goudas, M. Michalopoulou, C. Kouthouris**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., University of Thessaly, D.P.E.S.S

Η απασχολησιμότητα των μελών μίας κοινωνίας είναι κρίσιμο ζήτημα τόσο για τις κυβερνήσεις όσο και για τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ) παγκοσμίως. Ως απασχολησιμότητα ορίζονται οι δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που κάνουν ένα άτομο επιθυμητό από τους εργοδότες. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες εκείνες, που σύμφωνα με την άποψη των Ελλήνων εργοδοτών, είναι οι πλέον σημαντικές ώστε οι απόφοιτοι των Τ.Ε.Φ.Α.Α. να καταστούν αποδοτικοί επαγγελματίες προς όφελος των ιδίων, των πιθανών εργοδοτών και των εκάστοτε ασκουμένων. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δια ζώσης και εξ αποστάσεως επικοινωνία με εργοδότες διαφόρων φορέων και οργανισμών που δραστηριοποιούνται στο χώρο της άσκησης και αναψυχής, του ιδιωτικού και δημοσίου τομέα καθώς και μη κερδοσκοπικών οργανισμών. Να σημειωθεί ότι καθώς δεν τηρούνται βάσεις καταγραφής όλων των σχετικών φορέων σε πανελλαδικό ή τοπικό επίπεδο, η αρχική πρόθεση ήταν να συγκεντρωθούν περίπου 200 ερωτηματολόγια. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω του ερωτηματολογίου «Survey of the Employability Skills Needed in the Workforce» (Robinson, 2006), το οποίο μέσα από δέκα (10) παράγοντες και πενήντα (50) μεταβλητές διεξοδικά καταγράφει τις αντιλήψεις των εργοδοτών αναλογικά με το σε πιο βαθμό διαθέτουν συγκεκριμένες δεξιότητες οι πτυχιούχοι. Όλες οι απαντήσεις δίνονταν μέσω μίας 5βάθμιας κλίμακας. Ακολουθήθηκαν όλες οι διαδικασίες της αντίστροφης μετάφρασης του ερωτηματολογίου ενώ πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές έρευνες. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από το Σεπτέμβριο του 2014 ως το Φεβρουάριο του 2015. Στο ερωτηματολόγιο συνολικά απάντησαν 193 εργοδότες και υπεύθυνοι φορέων και οργανισμών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα που απασχολούν αποφοίτους Τ.Ε.Φ.Α.Α.. Οι αναλύσεις α του Cronbach έδειξαν υψηλή εσωτερική συνοχή των παραγόντων, η οποία κυμαίνονταν από .758 σε .923. Οι Έλληνες εργοδότες που συμμετείχαν στην έρευνα σε γενικές γραμμές αξιολογούν μετρίως τις δεξιότητες που κατέχουν οι απόφοιτοι των Σχολών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ). Χαμηλότερα δε αξιολογούν τις ηγετικές τους δεξιότητες, ενώ σχετικά υψηλότερα (αλλά και πάλι μετρίως) τις διαπροσωπικές δεξιότητές τους. Την τελευταία δεκαετία, τουλάχιστον, ερευνητές προσπαθούν να καταγράψουν τις δεξιότητες που απαιτούνται από δυνητικούς εργοδότες σε διάφορους κλάδους υπογραμμίζοντας συχνά την ανάγκη για αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών των εκάστοτε ΑΕΙ. Τα αποτελέσματα της



έρευνας αυτής μπορούν να βοηθήσουν τα ΣΕΦΑΑ να αναμορφώσουν τα προγράμματα σπουδών τους και τις μεθόδους διδασκαλίας με τρόπο τέτοιο ώστε να κάνουν τους αποφοίτους τους ανταγωνιστικούς στη διεκδίκηση των θέσεων εργασίας και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητάς τους - επιτεύξεις που ισοδυναμούν με όφελος για τους ίδιους και την κοινωνία.

**Λέξεις κλειδιά:** δεξιότητες απασχολησιμότητας, απόψεις εργοδοτών, απόφοιτοι Τ.Ε.Φ.Α.Α.

**20538**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ & ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΤΟΥ Δ.Π.Θ. ΑΠΟ ΤΗ ΦΟΙΤΗΤΗ ΤΟΥΣ**

**Τσίτσαρη Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Γούδας Μ., Σουμελίδου Μ.**

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

[etsitska@phyed.duth.gr](mailto:etsitska@phyed.duth.gr)

**SERVICE QUALITY EVALUATION AND STUDENTS SATISFACTION FROM THEIR STUDIES IN THE DEPARTMENT OF P.E. AND SPORT OF D.U.TH.**

**E. Tsitskari, M. Michalopoulou, M. Goudas, M. Soumelidou**

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

Από τα τέλη της δεκαετίας του 1990 ακόμη, οι Oblinger και Rush (1997) είχαν σημειώσει ότι για τα δημόσια Α.Ε.Ι. των Ηνωμένων Πολιτειών η αύξηση των λειτουργικών τους εξόδων, οι μειώσεις στην κρατική χρηματοδότηση και οι διακυμάνσεις στις εγγραφές, σε συνδυασμό με τις αυξανόμενες απαιτήσεις του κοινού για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών είχε εγείρει σημαντικά θέματα για τις διοικήσεις των Ιδρυμάτων. Κάποια από αυτά ήταν το πώς μπορούν τα Ιδρύματα να γίνουν πιο προσανατολισμένα στο φοιτητή, πώς μπορούν τα προγράμματα σπουδών να ανταποκριθούν πιο αποτελεσματικά στις εξελισσόμενες ανάγκες της αγοράς εργασίας, κ.α.. Στην Ελλάδα του σήμερα, τα ερωτήματα αυτά έχουν αρχίσει έντονα να απασχολούν τις Διοικήσεις των (περιφερειακών κυρίως) Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει τις παρεχόμενες υπηρεσίες του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. από την πλευρά των φοιτητών και τη συνολική ικανοποίηση από της φοίτησή τους. Το δείγμα αποτέλεσαν οι τεταρτοετείς φοιτητές του Τμήματος κατά το ακαδημαϊκό έτος 2014-15, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο στο πλαίσιο διάλεξης μαθήματος της ειδικότητάς τους. Συνολικά συλλέχθηκαν 208 συμπληρωμένα και έγκυρα ερωτηματολόγια. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι τρεις διαστάσεις αξιολόγησης της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών των Brady και Cronin (2001), με μεταβλητές προσαρμοσμένες στην αξιολόγηση των υπηρεσιών που παρέχει ένα Α.Ε.Ι. Πιο συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν οι διαστάσεις «Εγκαταστάσεις-Εξοπλισμός», με 5 μεταβλητές, «Προσωπικό», με 5 μεταβλητές και «Προσδοκώμενο αποτέλεσμα», με 4 μεταβλητές. Η συνολική ικανοποίηση από τη φοίτηση αξιολογήθηκε με μία μεταβλητή. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι το 76,9% των απαντητών είχε δηλώσει το Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. ως πρώτη επιλογή φοίτησης, το 56,9% είχε ενημερωθεί για τη Σχολή πριν αποφασίσει να φοιτήσει σε αυτό, εκ των οποίων το 25% είχε ενημερωθεί για τις υπηρεσίες της Σχολής από κάποιον απόφοιτο. Επιπλέον, οι τεταρτοετείς φοιτητές/τριες της Σχολής αξιολογούν μετρίως την ποιότητα των υπηρεσιών που τους παρέχεται. Μέτρια είναι και η ικανοποίηση

που νιώθουν από τη φοίτησή τους στη Σχολή. Προκειμένου να ανταπεξέλθει δημιουργικά στη μείωση της χρηματοδότησης, στη δυσχερή οικονομική συγκυρία των Ελληνικών νοικοκυριών με άμεσες συνέπειες στην πρόθεση των φοιτητών για μεταγραφή αλλά και στις εξελισσόμενες ανάγκες και απαιτήσεις της αγοράς εργασίας και της κοινωνίας, το Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., αν και δημόσιο εκπαιδευτικό ίδρυμα, θα πρέπει να λάβει υπόψη του τα αποτελέσματα της μελέτης στοχεύοντας στη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών του και στη διατήρηση του καλού ονόματος που φαίνεται να έχει διαμορφώσει στους αποφοίτους του.

**Λέξεις κλειδιά:** παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών, φοιτητής/τρια, ικανοποίηση

**21393**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ.**

**Κυπραίος Γ., Καπρίνης Σ., Κάκκος Β.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

[kipreos@uop.gr](mailto:kipreos@uop.gr)

**JOB PERFORMANCE EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION EMPLOYEES IN FITNESS CENTERS AND MUNICIPAL ATHLETIC ORGANIZATIONS**

**G. Kipreos, S. Kaprinis, V. Kakkos**

University of Peloponnese, Department of Sports Management, General Secretariat of Sports

Η αξιολόγηση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο διοίκησης για την επίτευξη των στόχων του οργανισμού, για την ευημερία και την ανταγωνιστικότητά του. Η ικανότητα μιας επιχείρησης να αποτιμά μέσα από έγκυρες, αξιόπιστες και αντικειμενικές διαδικασίες την απόδοση των στελεχών της, να εντοπίζει τις ασυμφωνίες της πραγματικής απόδοσης των εργαζομένων με αυτήν της επιθυμητής, συμβάλλει στη μακροχρόνια επιτυχία, στην ανάπτυξη και την κερδοφορία. Ιδιαίτερα, σε χώρους παροχής υπηρεσιών, όπως τα γυμναστήρια και οι αθλητικοί οργανισμοί, η εργασιακή απόδοση αποτελεί κρίσιμο και αποφασιστικό παράγοντα επιτυχίας του οργανισμού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της απόδοσης των εργαζομένων πτυχιούχων φυσικής αγωγής σε ιδιωτικά γυμναστήρια και δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς. Αξιολογήθηκαν 481 πτυχιούχοι φυσικής αγωγής (ΠΦΑ), εκ των οποίων οι 274 εργάζονταν σε Ιδιωτικά Γυμναστήρια και οι 207 σε Δημοτικούς Αθλητικούς Οργανισμούς. Αναφορικά με το φύλο οι 224 ήταν άνδρες και οι 257 γυναίκες, ενώ η ηλικία κυμάνθηκε από είκοσι δύο έως πενήντα δύο έτη και η εργασιακή τους εμπειρία από ένα έως είκοσι χρόνια. Η αξιολόγηση των ΠΦΑ έγινε σε 28 Δημοτικούς Αθλητικούς Οργανισμούς και 42 Ιδιωτικά Γυμναστήρια. Αξιολογητής ήταν πρόσωπο που είχε σαφή εικόνα και ολοκληρωμένη άποψη για την απόδοση του εργαζόμενου (προϊστάμενος, υπεύθυνος αθλητικών προγραμμάτων, ιδιοκτήτης, manager). Για την αποτίμηση της απόδοσης χρησιμοποιήθηκε το πολυδιάστατο μοντέλο αξιολόγησης της απόδοσης εργαζομένων γυμναστών των Kaprinis et al (2014), το οποίο αποτιμά μέσα από έξι ερωτηματολόγια (α) γενικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας (19 ερωτήματα), (β) επαγγελματική συμπεριφορά (11 ερωτήματα), (γ) γνωστική ανάπτυξη (10 ερωτήματα), (δ) ηγετικές ικανότητες, (10 ερωτήματα), (ε) γενική εργασιακή

απόδοση, (10 ερωτήματα), (στ) ειδικά εργασιακά χαρακτηριστικά (18 ερωτήματα). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων έχουν αποδειχθεί επαρκώς. Από την ανάλυση των ανεξάρτητων δειγμάτων προέκυψε ότι οι εργαζόμενοι στα ιδιωτικά γυμναστήρια εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας, συναισθηματικής σταθερότητας και δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες, ενώ αναπτύσσουν θετικότερες διαπροσωπικές σχέσεις έναντι των συναδέλφων τους στους Δημοτικούς Αθλητικούς Οργανισμούς. Επιπρόσθετα, τα στελέχη των ιδιωτικών γυμναστηρίων δείχνουν εντονότερο προσανατολισμό στη δια βίου μάθηση, στην δημιουργία οράματος και στη διανοητική υποκίνηση. Υπερέχουν τόσο στην ποσότητα και ποιότητα της εργασίας όσο και σε παράγοντες της ειδικής εργασιακής απόδοσης όπως ο σχεδιασμός και η οργάνωση των προγραμμάτων άθλησης, η διδασκαλία και η παροχή ολοκληρωμένων ποιοτικών υπηρεσιών προς τους πελάτες. Τα ευρήματα της έρευνας δύναται να βοηθήσουν στην καλύτερη διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού και να συμβάλλουν στην άσκηση του αποτελεσματικού μάντζμεντ.

**Λέξεις κλειδιά:** Εργασιακή απόδοση, αξιολόγηση εργαζομένων, πτυχιούχοι φυσικής αγωγής

**81894**

#### **ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**Μανασής Β., Μελετάκος Π.**

Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vmanasis@gmail.com](mailto:vmanasis@gmail.com)

#### **COMPETITIVE BALANCE LEVEL IN SPORT TEAMS IN GREECE**

**V. Manasis, P. Meletakos**

Athens University of Economics and Business, National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Η αγωνιστική ισορροπία αφορά στην ομοιογένεια της αθλητικής ικανότητας των ομάδων που συμμετέχουν σε ένα πρωτάθλημα. Πρόκειται για ένα πολυσύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο το οποίο συνδέεται άμεσα με το στοιχείο της έκπληξης και του απρόβλεπτου επηρεάζοντας έτσι την ζήτηση των φιλάθλων για ομαδικά αθλητικά θεάματα. Στην παρούσα μελέτη εξετάζεται το επίπεδο και η τάση της εποχικής διάστασης της αγωνιστικής ισορροπίας, που αναφέρεται στην επίδοση των ομάδων σε μια αγωνιστική περίοδο, στα τέσσερα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα που είναι η ποδοσφαίριση (1959-2013), η καλαθοσφαίριση (1965-2013), η πετοσφαίριση (1977-2013) και η χειροσφαίριση (1983-2013). Η μέτρηση της αγωνιστικής ισορροπίας γίνεται με βάση την τελική βαθμολογία του κάθε πρωταθλήματος και εφαρμόζεται ο δείκτης Special Concentration Ratio που λαμβάνει υπόψη τα τρία σημαντικά στάδια ανταγωνισμού: α) την ανάδειξη του πρωταθλητή, β) την συμμετοχή στις Ευρωπαϊκές διοργανώσεις και γ) την αποφυγή του υποβιβασμού. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά του μέσου όρου της αγωνιστικής ισορροπίας ανάμεσα στα τέσσερα αθλήματα ( $p < .001$ ). Διαχρονικά, το πιο ανταγωνιστικό άθλημα είναι η ποδοσφαίριση και με μεγάλη διαφορά ακολουθούν κατά σειρά η χειροσφαίριση, η καλαθοσφαίριση και η πετοσφαίριση. Η κατάταξη αυτή θα μπορούσε να αποδοθεί στον αριθμό επίτευξης τερμάτων ή πόντων που προσφέρει από τη φύση του το κάθε άθλημα. Από όλο το δείγμα, το πιο ανταγωνιστικό πρωτάθλημα έγινε την περίοδο 1985-86 στο ποδόσφαιρο όπου βρίσκουμε τον ΟΦΗ και τον Ηρακλή στη 2<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> θέση ενώ Ολυμπιακός και ΠΑΟΚ

τερμάτισαν στην 6<sup>η</sup> και 10<sup>η</sup> θέση αντίστοιχα. Αντίθετα, το λιγότερο ανταγωνιστικό πρωτάθλημα έγινε την περίοδο 1981-82 στην πετοσφαίριση με τον πρωταθλητή Παναθηναϊκό να έχει μόνο μια ήττα και την τελευταία ομάδα της βαθμολογίας την Χ.Α.Ν.Θ. να κερδίζει μόνο 2 σετ. Από την ανάλυση τάσης βρέθηκε σημαντική τάση δευτέρου βαθμού στην πετοσφαίριση με χειρότερη την αγωνιστική περίοδο 2000-01. Αυτό είναι σε αντιστοιχία με τη αξιόλογη βελτίωση του επιπέδου αγωνιστικής ισορροπίας που παρατηρείται στην πετοσφαίριση την τελευταία δεκαετία και οφείλεται στον μειωμένο βαθμό επικράτησης των παραδοσιακά μεγάλων σε συνδυασμό με την ανάδειξη νέων ομάδων. Αντίθετα, στην καλαθοσφαίριση βρέθηκε αντίστροφη τάση δευτέρου βαθμού με καλύτερη την αγωνιστική περίοδο 2003-04. Στο ποδόσφαιρο η τάση είναι τρίτου βαθμού με καλύτερη και χειρότερη την αγωνιστική περίοδο 1977-78 και 2003-04 αντίστοιχα ενώ στη χειροσφαίριση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική τάση. Τέλος, από τα ευρήματα φαίνεται ότι, με εξαίρεση τη χειροσφαίριση, ο ανταγωνισμός για την αποφυγή του υποβιβασμού βελτιώνει το επίπεδο αγωνιστικής ισορροπίας σε αντίθεση με αυτόν για την κατάκτηση του πρωταθλήματος.

**Λέξεις κλειδιά:** αγωνιστική ισορροπία, ομαδικά αθλήματα, αθλητική ικανότητα



**Θεματική Ενότητα: Εμβιομηχανική**  
**Section: Sports Biomechanics**

20583

**ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΕΡΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**Γούργουλης Β., Παπαπαύλου Δ., Μπόλη Α., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

**ARM-STROKE PROPULSIVE PHASES IN BREASTSTROKE SWIMMING**

**V. Gourgoulis, D. Papapavlou, A. Boli, S. Koulexidis, P. Getzenis, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis**

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

Σκοπός της μελέτης ήταν ο καθορισμός των προωθητικών φάσεων της χεριάς στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές κολύπησαν 25 μέτρα πρόσθιο με μέγιστη και υπομέγιστη ένταση. Για την καταγραφή της κίνησης, μέσα και έξω από το νερό, χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες (50 Hz) και για την διαβάθμιση του χώρου χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαστάσεων ενός μέτρου στον εγκάρσιο, δύο μέτρων στον κατακόρυφο και πέντε μέτρων στον επιμήκη άξονα που ταυτιζόταν με τη διεύθυνση κίνησης του κολυμβητή. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 σημεία, έτσι ώστε να υπολογιστεί η θέση του κέντρου μάζας του σώματος. Η ψηφιοποίηση πραγματοποιήθηκε μέσω του Ariel Performance Analysis. Βάσει των κινηματικών χαρακτηριστικών και υδροδυναμικών συντελεστών υπολογίστηκαν οι προωθητικές δυνάμεις έλξης και ανύψωσης του χεριού, η συνισταμένη τους δύναμη και η συνιστώσα της στον άξονα προώθησης των κολυμβητών, που καλείται προωθητική δύναμη. Όλες οι καμπύλες, όλων των κολυμβητών, τόσο της προωθητικής δύναμης, όσο και της ταχύτητας του κέντρου μάζας στον επιμήκη άξονα, εκφράστηκαν ως προς το 100% της συνολικής διάρκειας της χεριάς και υπολογίστηκαν οι μέσες καμπύλες. Από την μελέτη τους προέκυψε ότι ανεξάρτητα από την ένταση της κολύμβησης η φάση της επαναφοράς αποτελεί μια σαφώς μη προωθητική φάση, λόγω της ταυτόχρονης επαναφοράς των χεριών και των ποδιών. Η φάση του γλιστρήματος αποτελεί μια ουδέτερη φάση, όπου όμως η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος αυξάνεται, λόγω της δράσης και της σάρωσης των ποδιών. Η επακόλουθη έξω σάρωση των χεριών χαρακτηρίζεται ως προωθητική φάση, ιδιαίτερα κατά το δεύτερο μισό της, και η μέσα και κάτω σάρωση αποτελεί την κατ' εξοχήν προωθητική φάση της χεριάς, όπου η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος οφείλεται αποκλειστικά στη δράση των χεριών. Στη μέσα και πάνω σάρωση των χεριών κατά τη μέγιστη ένταση αρχικά η προωθητική δύναμη των χεριών είναι θετική, όμως λόγω της ταυτόχρονης επαναφοράς των ποδιών, η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος παραμένει σταθερή. Αντίθετα, κατά την υπομέγιστη ένταση η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος παρουσιάζει μείωση, καθώς η προωθητική δύναμη των χεριών είναι κυρίως αρνητική. Συνεπώς, παρόλο που σε γενικές γραμμές η φάση της επαναφοράς και του γλιστρήματος των χεριών θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως μη προωθητικές και οι φάσεις της έξω και μέσα σάρωσης ως προωθητικές, για τον ακριβή καθορισμό των

φάσεων ως προωθητικές ή μη είναι καθοριστικής σημασίας η ένταση της κολύμβησης και θα πρέπει να υπολογίζεται η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσθιο, προωθητικές φάσεις, ταχύτητα κέντρου μάζας

**21183**

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΚΕΦΑΛΩΝ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΑΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ**

**Μιχαλαριάς Μ., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β., Τσάντας Σ., Μαναβέλη Π., Γιαννακού Ε., Φατούρος Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκη, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[egiannak@phyed.duth.gr](mailto:egiannak@phyed.duth.gr)

**EFFECT OF FOOT POSITION DURING LEG EXTENTION ON THE MECHANICAL FUNCTION OF QUADRICEP'S HEADS**

**M. Michalarias, N. Aggeloussis, V. Gourgoulis, S. Tsantas, P. Manaveli, E. Giannakou, I. Fatouros**

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

Υπάρχει η πεποίθηση ότι στην άσκηση «εκτάσεις γονάτων», αλλάζοντας την γωνία στροφής της κνήμης σε σχέση με το μηρό, επηρεάζεται διαφορετικά η μυϊκή ενεργοποίηση των κεφαλών του τετρακέφαλου μυ. Η δυνατότητα να ενεργοποιούμε διαφορετικά τις μυϊκές κεφαλές του τετρακέφαλου, είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις μυϊκής ασυμμετρίας. Η επιλεκτική εκγύμναση των κεφαλών του τετρακέφαλου μπορεί να έχει εφαρμογή τόσο στην προπόνηση αποκατάστασης όσο και στην προπόνηση του αθλήματος της σωματικής διάπλασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η επίδραση της στροφής της κνήμης στην μυϊκή ενεργοποίηση των κεφαλών του τετρακέφαλου μυ και στη συνολικά παραγόμενη μηχανική ροπή κατά τη διάρκεια μέγιστων ισομετρικών εκτάσεων γόνατος. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 φοιτητές (ηλικία:  $21,53 \pm 1,55$  έτη, ύψος:  $181,4 \pm 6,54$  cm και βάρος:  $75,4 \pm 8,77$  kg), που εκτέλεσαν ισομετρική έκταση του γόνατος στις  $60^\circ$  με την ποδοκνημική άρθρωση σε τρεις διαφορετικές θέσεις (ουδέτερη, έσω στροφή και έξω στροφή). Για την μέτρηση των αρθρικών γωνιών και των ροπών της άρθρωσης του γόνατος σε κάθε προσπάθεια χρησιμοποιήθηκε ένα ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex (1000Hz). Επιπλέον, μελετήθηκε η ηλεκτρική δραστηριότητα του ορθού μηριαίου, του έξω πλατύ, του έσω πλατύ, του δικέφαλου μηριαίου, του ημιτενοντώδη/ημιμυενώδη, του έξω και του έσω γαστροκνήμιου μυός με την χρήση ηλεκτροδίων επιφανείας με προενισχυτή και συχνότητα δειγματοληψίας 1000Hz. Η επεξεργασία των σημάτων του ισοκινητικού δυναμόμετρου και του ηλεκτρομυογράφου έγινε με το λογισμικό MatLab. Για τον έλεγχο της επίδρασης της στροφής της κνήμης στην ροπή της έκτασης του γόνατος εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις με έναν εξαρτημένο παράγοντα (στροφή κνήμης). Επιπλέον, για τον έλεγχο της επίδρασης της στροφής της κνήμης στην μυοηλεκτρική δραστηριότητα των τριών κεφαλών του τετρακέφαλου (ορθός μηριαίος, έξω πλατύς και έσω πλατύς) ως αγωνιστή μυ, των δύο οπίσθιων μηριαίων (δικέφαλος μηριαίος και ημιτενοντώδης/ημιμυενώδης) και των δύο κεφαλών του γαστροκνήμιου (έξω γαστροκνήμιος και έσω γαστροκνήμιος) ως ανταγωνιστών μυών, εφαρμόστηκαν για κάθε ομάδα μυών αναλύσεις διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις με έναν εξαρτημένο παράγοντα (στροφή κνήμης). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ισομετρική ροπή επηρεάζεται από τη θέση της ποδοκνημικής άρθρωσης κατά την εκτέλεση εκτάσεων τετρακέφαλου. Δεν

παρατηρήθηκαν όμως σημαντικές διαφορές στην μυοηλεκτρική δραστηριότητα μεταξύ των τριών κεφαλών του τετρακέφαλου μυός. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι η μυϊκή ενεργοποίηση του τετρακέφαλου μυός δεν επηρεάζεται από την θέση της ποδοκνημικής άρθρωσης κατά την εκτέλεση ισομετρικών εκτάσεων γόνατος στις 60° κάμψης.

**Λέξεις κλειδιά:** μηχανική ροπή, ηλεκτρομυογράφημα, στροφή της κνήμης

**81850**

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΔΙΠΛΟΥ ΣΤΟΧΟΥ (DUAL TASK) ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ**

**Βλοτινού Π., Αγγελούσης Ν., Βαδικόλιας Κ., Ηλιόπουλος Γ., Γιαννακού Ε., Μαναβέλη Π. Πιπερίδου Χ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[nagelous@phyed.duth.gr](mailto:nagelous@phyed.duth.gr)

**RELIABILITY OF DUAL TASK GAIT ANALYSIS IN DEMENTIA PATIENTS**

**P. Vlotinou, N. Aggeloussis, K. Vadikolias, I. Iliopoulos, E. Giannakou, P. Manaveli, C. Piperidou**

Democritus University of Thrace, Neurological Clinic, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η βάδιση δεν αποτελεί έναν απλό στόχο αλλά απαιτεί τη συνεργασία ανώτερων εγκεφαλικών κέντρων που σχετίζονται με τη συγκέντρωση της προσοχής, την εργαζόμενη μνήμη, την αλληλουχία των πράξεων, την επίλυση προβλημάτων και την προσαρμογή, επιτρέποντας την επίδραση και εμπλοκή των γνωστικών λειτουργιών ανάλογα με την ένταση και πολυπλοκότητα του στόχου βάδισης. Οι δυσκολίες βάδισης σε ανοϊκούς ασθενείς αποδίδονται τόσο στη γνωστική όσο στην αισθητικοκινητική έκπτωση σχετιζόμενη με τη νόσο. Έχει μάλιστα βρεθεί ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίδραση ενός δεύτερου γνωστικού στόχου (dual task), τόσο μεγαλύτερες είναι οι διαταραχές της βάδισης τους. Οποιαδήποτε στρατηγική για την βελτίωση της βάδισης σε ασθενείς με άνοια προϋποθέτει την αξιόπιστη αξιολόγηση της βάδισης σε πραγματικές συνθήκες. Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός της αξιοπιστίας της ανάλυσης βάδισης με παράλληλη εκτέλεση μιας γνωστικής δεξιότητας σε ασθενείς με άνοια. Στην έρευνα, συμμετείχαν 11 ασθενείς με διάγνωση άνοια, τύπου Alzheimer που παρακολουθούνται στο Ιατρείο Άνοιας της Πανεπιστημιακής Νευρολογικής κλινικής του ΔΠΘ. Καταγράφηκαν τα κινηματικά χαρακτηριστικά των κάτω άκρων σε δύο καταστάσεις, στην απλή βάδιση και σε βάδιση εκπληρώνοντας ταυτόχρονα έναν γνωστικό στόχο (dual task), από ένα οπτοηλεκτρονικό σύστημα VICON με 8 κάμερες (100Hz). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι στην απλή βάδιση η μεταβλητότητα των δεδομένων ήταν μικρότερη από όσο στη βάδιση με διπλό στόχο. Επιπλέον, κατά τη βάδιση διπλού στόχου, μεταβάλλεται σε ορισμένες προσπάθειες η ταχύτητα βάδισης σε βαθμό που να μειώνει την αξιοπιστία των δεδομένων. Κατά συνέπεια η αξιοπιστία της ανάλυσης βάδισης με παράλληλη εκτέλεση διπλού στόχου είναι μικρότερη από αυτή της απλής ανάλυσης βάδισης και για το λόγο αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και καταγραφή περισσότερων προσπαθειών για να εξασφαλίζεται η ορθότητα των πορισμάτων της ανάλυσης.

**Λέξεις κλειδιά:** άνοια, ανάλυση βάδισης, γνωστική δεξιότητα



21268

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΥΜΜΕΤΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΜΥΩΝ**

**Νικολακούδη Φ., Μαδεμλή Λ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[faniniko@phed-sr.auth.gr](mailto:faniniko@phed-sr.auth.gr)

**ANALYSING THE EFFECT OF ASYMMETRIC TRAINING ON MUSCLE ARCHITECTURE AND FORCE PRODUCTION CAPACITY OF THE PLANTAR FLEXORS MUSCLES**

**F. Nikolakoudi, L. Mademli**

Aristotle University of Thessaloniki

Στο χώρο του αθλητισμού και γενικότερα της άσκησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης αλλά και για την ασφαλή άσκηση των αθλούμενων πραγματοποιούνται συνεχείς προσπάθειες για τη βελτίωση των προπονητικών προγραμμάτων. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να εξετάσει τις ενδεχόμενες διαφορές που μπορεί να υπάρχουν στην παραγωγή δύναμης και στην αρχιτεκτονική του γαστροκνημίου μυός, έπειτα από ασύμμετρη και συμμετρική προπόνηση μακράς διάρκειας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 16 αθλητές που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες με παρόμοια ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά: α) Αθλητές Κλασικού Αθλητισμού, σε αγωνίσματα αλμάτων, ρίψεων και εμποδίων, β) Ασκούμενοι του γυμναστηρίου σε προγράμματα αίθουσας και άσκηση με αντιστάσεις. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν στις μετρήσεις είναι το ισοκινητικό δυναμόμετρο (Cybex) και ο υπέρηχος (Aloka). Οι συμμετέχοντες εκτελούσαν από πρηνή θέση μέγιστες ισομετρικές πελματιαίες κάμψεις, με το δεξί και το αριστερό κάτω άκρο, στο ισοκινητικό δυναμόμετρο, με την άρθρωση της ποδοκνημικής στις 0°, -15°, 10°, 20°, σε μέγιστη ραχιαία και πελματιαία κάμψη (γόνατο σε πλήρη έκταση). Ο ερευνητικός σχεδιασμός περιείχε την καταγραφή της μέγιστης ροπής κατά τη διάρκεια της προσπάθειας, καθώς και της αρχιτεκτονικής του μυ (μήκος μυϊκής ίνας, γωνία πτέρωσης, πάχος του μυ) κατά την ηρεμία, σε καθεμία από τις παραπάνω θέσεις. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε 2-way Anova (κάτω άκρο x ομάδα). Σε καμία από τις θέσεις δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε ανάμεσα στις δύο ομάδες αλλά ούτε ανάμεσα στα δύο κάτω άκρα όσον αφορά στη μέγιστη ροπή και την αρχιτεκτονική του μυ ( $p < 0,05$ ). Ενδεικτικά, στις 0° για την ποδοκνημική άρθρωση, η μέγιστη ροπή για τους αθλητές κλασικού αθλητισμού ήταν  $125,32 \pm 54,614$  για το δεξί και  $136,93 \pm 60,165$  για το αριστερό κάτω άκρο, ενώ για τους ασκούμενους του γυμναστηρίου ήταν  $134,29 \pm 61,443$  και  $133,12 \pm 57,391$  αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν παρόμοια μηκοδυναμική σχέση για την παραγωγή δύναμης, για τα δύο κάτω άκρα και για τις δύο ομάδες. Συνεπώς, η ασύμμετρη επιβάρυνση κατά την προπόνηση που ακολούθησαν οι αθλητές κλασικού αθλητισμού, δεν αποτέλεσε ικανό ερέθισμα να προκαλέσει σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο άκρα. Φαίνεται πως η συμμετρική άσκηση των αθλούμενων σε γυμναστήρια καθώς και η ασύμμετρη άσκηση των αθλητών κλασικού αθλητισμού προκαλούν παρόμοιες προσαρμογές στην ικανότητα παραγωγής ισομετρικής δύναμης και στην μορφολογία του μυ. Οι πληροφορίες που παρέχονται από τη συγκεκριμένη έρευνα αποδίδουν στοιχεία για την καλύτερη κατανόηση της μυϊκής λειτουργίας στις συγκεκριμένες δραστηριότητες αλλά και πρακτικές εφαρμογές για την αποφυγή τραυματισμών.



**Λέξεις κλειδιά:** αρχιτεκτονική του μυός, γαστροκνήμιος, προσαρμογές

**21451**

**ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ**

**Συρεσιώτη Χ., Γιαννακού Ε., Αγγελούσης Ν., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

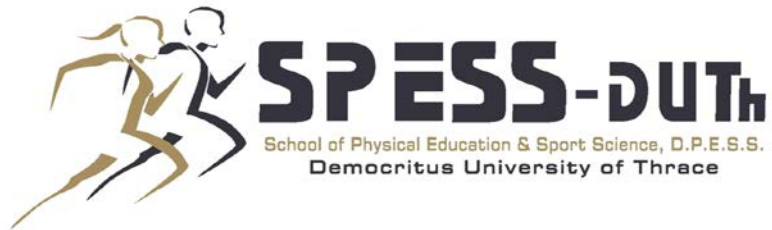
[egiannak@phyed.duth.gr](mailto:egiannak@phyed.duth.gr)

**ACUTE EFFECT OF A PROPRIOCEPTION EXERCISE PROGRAM ON PELVIS MOBILITY IN LOW BACK PAIN PATIENTS**

**C. Syresioti, E. Giannakou, N. Aggeloussis, P. Malliou, A. Gioftsidou**

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

Ο πόνος στη μέση οδηγεί συχνά στην υιοθέτηση ενός άκαμπτου μοντέλου κίνησης/βάδισης με περιορισμό των μικροκινήσεων που πραγματοποιούνται φυσιολογικά στην οσφυοπυελική περιοχή με αποτέλεσμα τη δυσλειτουργία της και την επανεμφάνιση του πόνου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση της εκτέλεσης ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην κινητικότητα της λεκάνης κατά τη βάδιση σε άτομα με οσφυαλγία μηχανικής αιτιολογίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 ασθενείς με οσφυαλγία μηχανικής αιτιολογίας και 15 υγιείς ηλικίας 20 έως 40 ετών. Οι πειραματικές συνθήκες ήταν δύο. Η πρώτη συνθήκη πραγματοποιήθηκε δύο φορές (1η και 2η μέτρηση) και για τις δύο ομάδες προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της μέτρησης. Το πρωτόκολλο περιελάμβανε δέκα (10) προσπάθειες βάδισης σε ένα διάδρομο μήκους 15 μέτρων. Μετά από τη 1η και τη 2η μέτρηση μεσολάβησε διάλειμμα διάρκειας δέκα (10) λεπτών. Η 2η συνθήκη (3η μέτρηση) πραγματοποιήθηκε μόνο για την πειραματική ομάδα και περιελάμβανε την εκτέλεση δύο ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας, μια από όρθια και μια από καθιστή θέση πάνω σε μαξιλάρι αέρα (airpad) και ελβετική μπάλα (fitball) αντίστοιχα. Στόχος των ασκήσεων ήταν η διατήρηση της ισορροπίας πραγματοποιώντας αντισταθμιστικές κινήσεις από τη λεκάνη για τρία λεπτά συνολικά για κάθε άσκηση. Αμέσως μετά το τέλος της άσκησης επαναλήφθηκε η δοκιμασία της βάδισης. Για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών της λεκάνης κατά τη βάδιση χρησιμοποιήθηκε το οπτοηλεκτρονικό σύστημα τρισδιάστατης βιντεοανάλυσης VICON με 8 κάμερες υπερύθρων με συχνότητα δειγματοληψίας στα 100Hz. Η αξιοπιστία των κινηματικών χαρακτηριστικών υπολογίστηκε μέσω του συντελεστή πολλαπλής συσχέτισης (CMC) για το σύνολο των προσπαθειών σε κάθε μέτρηση (1η, 2η, 3η μέτρηση). Επίσης υπολογίστηκε η μέση τετραγωνική διαφορά των διαφορών (RMSdif) για κάθε 10% του κύκλου βάδισης. Τέλος για τον έλεγχο της επίδρασης της μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διαπιστώθηκε υψηλή αξιοπιστία (CMC>0,89) για όλες τις κινηματικές παραμέτρους που μελετήθηκαν εκτός από την προσθιοπίσθια κλίση της λεκάνης η οποία εμφάνισε μέτρια αξιοπιστία (CMCmean=0,68±0,05). Στα κινηματικά χαρακτηριστικά της λεκάνης παρατηρήθηκαν μεταβολές τόσο μετά το διάλειμμα όσο και μετά την παρέμβαση χωρίς ωστόσο να υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των παραγόντων μέτρηση και διάστημα ούτε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Αντίθετα στην ομάδα ελέγχου δεν υπήρξε καμία μεταβολή. Συμπερασματικά τα δεδομένα αυτά δείχνουν πως η άσκηση ιδιοδεκτικότητας μπορεί να έχει



άμεση επίδραση στις παραμέτρους κινητικότητας της λεκάνης. Ωστόσο, εξαιτίας της έλλειψης στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων το θέμα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

**Λέξεις κλειδιά:** οσφυαλγία, άσκηση ιδιοδεκτικότητας, βάδιση

**Θεματική Ενότητα: Νέες Τεχνολογίες στον Αθλητισμό & τη Φυσική Αγωγή**  
**Section: The use of New Technologies in Sports & Physical Education**

20621

**ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΩΣ ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Αρβαντιδου Β., Αντωνίου Π., Μιχαλοπούλου Μ., Διγγελίδης Ν.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[varvanitidou@yahoo.gr](mailto:varvanitidou@yahoo.gr)

**THE VIDEO AS A VISUAL SYMBOL OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

**V. Arvanitidou, P. Antoniou, M. Michalopoulou, N. Diggelidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Στη σημερινή εποχή της πληροφορίας, η οπτική επικοινωνία είναι ακόμη πιο σημαντική, διότι οπτικές πληροφορίες είναι πανταχού παρούσες στον κόσμο, καθώς η τεχνολογία των μέσων ενημέρωσης γρήγορα μεγαλώνει και εξελίσσεται. Στον τομέα της εκπαίδευσης, τα οπτικά μηνύματα ως μέρος του υλικού διδασκαλίας και μάθησης μπορούν να εντοπιστούν σε σχολικά βιβλία, σε βίντεο, σε εικόνες, και στο Διαδίκτυο. Αν και η χρήση των εικόνων στην εκπαίδευση μεγαλώνει, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αυξάνεται και η αποτελεσματικότητα της μάθησης. Για να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και να επέλθει μάθηση είναι απαραίτητα τόσο το καλά σχεδιασμένο οπτικό εκπαιδευτικό υλικό όσο και η ικανότητα αντίληψης και ερμηνείας των οπτικών μηνυμάτων. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματικότητα της χρήσης των οπτικών συμβόλων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Στην έρευνα συμμετείχαν Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) από τους οποίους οι 25 ήταν άνδρες και οι 28 γυναίκες, 16 εκπαιδευτικοί της Α/θμιας (4 άνδρες και 12 γυναίκες) και 36 εκπαιδευτικοί της Β/θμιας (18 άνδρες και 18 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες επιμορφώθηκαν στο σχεδιασμό και υλοποίηση περιβαλλοντικών δράσεων μέσα από ένα εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα διάρκειας οκτώ εβδομάδων, που κυριάρχησε στηρίχθηκε σε μαθησιακά υλικά με βίντεο μέσα από το περιβάλλον καναλιού του YouTube. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αρχικής μέτρησης που πραγματοποιήθηκε στην έναρξη του προγράμματος, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φύλου. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες θεωρούσαν πιο σημαντική τη χρήση και την αποτελεσματικότητα των οπτικών συμβόλων στην εκπαιδευτική διαδικασία από τους άνδρες. Οι διαφορές όμως εξαλείφθηκαν στο τέλος του προγράμματος και κατά την τελική μέτρηση. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι χρησιμοποιούσαν τα οπτικά σύμβολα στην εκπαιδευτική διαδικασία ασυνείδητα, χωρίς να αντιλαμβάνονται και να επικεντρώνονται στην αξία τους. Η δύναμη της εικόνας και οι δυνατότητες κυρίως της κινούμενης εικόνας είναι αναμφισβήτητες. Συνεπώς χρειάζεται γνώση και κατανόηση των παραγόμενων οπτικών δεδομένων και ανάπτυξη ικανότητας κριτικής ανάλυσης, αφενός του οπτικού μέρους, του τρόπου που αποδίδεται η εικόνα, της τεχνικής και της τεχντροπίας και αφετέρου του περιεχομένου, της παρουσιάσής του, του νοήματος και του μηνύματος που εκπέμπει, των συνειρμών που προκαλεί και ακόμα της αξιολόγησης του αποτελέσματος, με κριτήριο την κινητοποίηση των συναισθημάτων και το βαθμό επιτυχίας των σκοπών για τους οποίους δημιουργήθηκε.

**Λέξεις κλειδιά:** βίντεο, οπτικά σύμβολα, YouTube

**20822**

**Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**Ματανάς Κ., Παπαπαντελής Ν., Τσιροπούλου Σ.**

3ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης, 1ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Δ/νση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Έβρου

[kmatanas@yahoo.com](mailto:kmatanas@yahoo.com)

**THE USE OF NEW TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF HEALTH TREATMENT PROGRAMS IN THE SECONDARY EDUCATION**

**K. Matanas, N. Papapantelis, S. Tsiropoulou**

3rd high school of Alexandroupolis, 1o EPAL of Alexandroupolis, Responsible for Environmental Education of Secondary Education in the prefecture of Evros

Τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων (αγωγής υγείας, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, κ.α) στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση αποτελούν ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό εργαλείο, καθότι το εκπαιδευτικό και παιδαγωγικό τους περιεχόμενο δεν εστιάζεται μόνο στην απλή μετάδοση της γνώσης, αλλά κυρίως σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των μαθητών που αναλαμβάνουν να πραγματευτούν ένα θέμα. Η ανάληψη και παρουσίαση ενός προγράμματος αγωγής υγείας στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση προϋποθέτει για τους εκπαιδευτικούς, πέρα από την ειδική γνώση, και τη γνώση κατάλληλων εκπαιδευτικών στρατηγικών και τεχνικών. Οι σύγχρονες εφαρμογές των νέων τεχνολογιών με τις δυνατότητες διαχείρισης ποικιλίας συμβόλων και επικοινωνίας, μετατρέπουν τον υπολογιστή σε ένα ιδιαίτερο και αποτελεσματικό μέσο υποστήριξης της διδακτικής και εκπαιδευτικής διαδικασίας. Για τον λόγο αυτό η συμβολή των νέων τεχνολογιών στην υποστήριξη προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, είναι ιδιαίτερα σημαντική ιδιαίτερα στο επίπεδο επικοινωνίας και μάθησης –τόσο για τον εκπαιδευόμενο (μαθητή) όσο και για τον εκπαιδευτή (καθηγητή). Η χρήση των νέων τεχνολογιών σ' ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία ενός κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης, δια του οποίου οι μαθητές δεν εκλαμβάνονται ως παθητικοί δέκτες, αλλά ως αυτόνομα και υπεύθυνα άτομα που συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία διερεύνησης της γνώσης, κατακτώντας τη μάθηση. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ» θα παρουσιαστούν πολλαπλές και ιδιαίτερα ελκυστικές για εκπαιδευτικούς και μαθητές γνωστικές δυνατότητες των νέων τεχνολογιών, οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού έργου, δεδομένο ότι δημιουργούν τις προϋποθέσεις εκείνες που μπορούν να: α) μετατρέψουν τη μάθηση σε μια πιο ενδιαφέρουσα, ιδιαίτερα χρήσιμη και διασκεδαστική διαδικασία, β) αντλήσουν πληροφορίες με πολλαπλούς τρόπους και εφαρμογές, γ) μπορέσουν να συνδέσουν τη χρήση των νέων τεχνολογιών με τη μαθησιακή δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή, δημιουργώντας ποιοτικότερες συνθήκες συνεργατικής μάθησης και προάγοντας την ποιότητα ζωής των μαθητών. Σκοπός του προγράμματος «ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ» είναι η παρουσίαση σύγχρονων εφαρμογών των νέων τεχνολογιών μέσω των οποίων



ωθούνται οι μαθητές να λύνουν προβλήματα, να σκέπτονται, να αιτιολογούν τη διαδικασία επίλυσης και να προβληματίζονται πάνω στις εμπειρίες που αντλούν από το μαθησιακό περιβάλλον που τους προσφέρεται.

Ενδεικτικά οι εφαρμογές των Νέων Τεχνολογιών αφορούν σε ευφυή συστήματα παροχής διαδραστικού περιεχόμενου μέσω φορητών συσκευών (Tablet, Smartphone, Laptop), ασύγχρονη τηλεεκπαίδευση (εικονικός-ψηφιακός πίνακας ανακοινώσεων), σύγχρονη τηλεεκπαίδευση (τηλεδιάσκεψη), δημιουργία εκπαιδευτικών εφαρμογών για κινητά, ιστοεξερευνήσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** Bring your own device, Πλατφόρμες επικοινωνίας, Σύγχρονη & Ασύγχρονη Εκπαίδευση

**20975**

### **Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ WIKI ΩΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ.**

**Κατσιαδέλης Μ., Δεμερτζής Γ., Σουβαλιώτης Χ., Κουρου Μ., Τσαμπάζη Π.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. , 25ο Δημοτικό Σχολείο Πατρών, 18ο Δημοτικό Σχολείο Πατρών, Ευρωπαϊκό Σχολείο, Λουξεμβούργο Ι, Σχολική Σύμβουλος Προσχολικής Αγωγής Ν. Αχαΐας  
[mkatsika@phyed.duth.gr](mailto:mkatsika@phyed.duth.gr)

### **THE USE OF WIKI AS A PLATFORM FOR THE ORGANIZATION AND DISTRIBUTION OF THE EDUCATIONAL CONTENT OF A PILOT PROJECT OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN**

**M. Katsikadelis, G. Demertzis, C. Souvaliotis, M. Kourou, P. Tsaampazi**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S. , 25th Elementary School of Patras, 18th Elementary School of Patras, École Européen Luxembourg I, Preschool School Counselor of Achaia

Η χρήση των ΤΠΕ στη διδακτική πράξη μέσω των εργαλείων του Web 2.0 θεωρείται αναπόσπαστο τμήμα της σύγχρονης εκπαιδευτικής διαδικασίας. Οι δικτυακές υπηρεσίες επιτρέπουν στους χρήστες να συνεργάζονται άμεσα, να ανταλλάσσουν δεδομένα και να δέχονται ανατροφοδότηση χωρίς να απαιτούνται – από αυτούς – ειδικές τεχνικές γνώσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι η καταγραφή και αξιολόγηση της στάσης των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν σε ένα καινοτόμο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) για μαθητές/τριες του νηπιαγωγείου που υλοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2013-14 στην Αχαΐα αναφορικά με την εκπαιδευτική και παιδαγωγική χρησιμότητα ενός εργαλείου Web2.0 (Wiki) στη ΦΑ. Το ερευνητικό ερώτημα είναι κατά πόσον ένα εργαλείο κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προωθήσει τη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη καινοτομία στη μαθησιακή διαδικασία της ΦΑ. Το πρόγραμμα διεξήχθη σε οκτώ νηπιαγωγεία της Π.Ε. Αχαΐας. Βασίστηκε στις κατευθύνσεις των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών (ΑΠΣ-ΔΕΠΠΣ) του 2003 και του Πιλοτικού Αναλυτικού Προγράμματος (ΑΠ) για τη ΦΑ στην Προσχολική Αγωγή (ΠΑ) του 2010 και έλαβαν μέρος 154 μαθητές/τριες. Εκπαιδευτικό περιεχόμενο, δομή, διδακτικές ενότητες και παιδαγωγικές δραστηριότητες σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν με τη συνεργασία της Σχολικής Συμβούλου Φυσικής Αγωγής (ΣΣΦΑ) Αχαΐας και των Σχολικών Συμβούλων Προσχολικής Αγωγής (ΣΣΠΑ) 6ης και 64ης Περιφέρειας, δέκα εκπαιδευτικών ΠΕ11 και δεκαπέντε Νηπιαγωγών. Ως βασικό εργαλείο διαμοίρασης του εκπαιδευτικού περιεχομένου, παρακολούθησης της πορείας του προγράμματος, αυτό- και ετερο-αξιολόγησης και ανατροφοδότησης επιλέχθηκε μια πλατφόρμα Wiki καθώς η συνεργατικότητα

που απαιτείται για τη δόμησή αυτού του διαδραστικού και κοινά αναπτυσσόμενου εκπαιδευτικού εργαλείου ερχόταν σε συμφωνία με τη μαθησιακή θεωρία του *επικοινωνιακού* σύμφωνα με την οποία η μάθηση νοείται ως διαδικασία δόμησης εμπειρίας και προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή του ατόμου (Gergen, 1985). Χρησιμοποιώντας την ανάλυση λόγου για τις εγγραφές στο Wiki και τη στατιστική ανάλυση του Google ερωτηματολογίου που δόθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες με ερωτήσεις κλειστού τύπου της πεντάβαθμης κλίμακας Likert και δυικού αποκλεισμού της κλίμακας Guttman, οι οποίες συμπληρώθηκαν από ερωτήσεις ανοιχτού τύπου επιχειρήσαμε να εντοπίσουμε και να καταγράψουμε τις στάσεις και τις απόψεις τους. Μέσα από την περιγραφή των διαδικασιών χρήσης του Wiki, τη μελέτη των εγγραφών και την ανάλυση των ερωτηματολογίων επιχειρούμε να αναδείξουμε πώς προωθήθηκαν συνεργατικές διαδικασίες και επικοινωνία μεταβάλλοντας το παραδοσιακό ανταγωνιστικό πρότυπο εκπαίδευσης σε συλλογικό-συνεργατικό που προωθεί την ισότητα και την οικοδόμηση γνώσης. Μέσα δε, από την ανάλυση των προβληματισμών των συμμετεχόντων/ουσών προσπαθούμε να καταγράψουμε τις ανάγκες και να συζητήσουμε τρόπους υποστήριξης των εκπ/κων ΠΕ11 ως χρηστών των εργαλείων Web2.0 ώστε να αλληλεπιδράσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά στην κατεύθυνση της ανανέωσης και βελτίωσης του γνωστικού περιεχομένου και των διδακτικών πρακτικών της Φ.Α.

**Λέξεις κλειδιά:** wiki, web 2.0, Νηπιαγωγείο

20933

#### **ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ**

**Παυλοπούλου Γ., Τριπολιτσιώτη Α., Στεργιούλας Α., Παυλόπουλος Θ.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Τ.Ο.Δ.Α., Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Τμήμα Επιστημών Υγείας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Γλασκώβης, Ιατρική σχολή

[giopav@hotmail.gr](mailto:giopav@hotmail.gr)

#### **ATTITUDES TOWARDS HEALTH AND SAFETY MANAGEMENT AT EMPLOYMENT PLACE OF OFFICE WORKERS**

**G. Pavlopoulou, A. Tripolitsioti, A. Stergioulas, T. Pavlopoulos**

University of Peloponnese, Lab of Health, Fitness and Disability Management, Faculty of Human Movement & Quality of Life University of Peloponnese, Department of Health Sciences, School of Science, European University Cyprus, National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., University of Glasgow, School of Medicine

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις στάσεις των υπαλλήλων γραφείου για τη διαχείριση συνθηκών ασφάλειας και υγιεινής. Για το σκοπό αυτό τροποποιήθηκε κλίμακα που εκδόθηκε από το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Υγιεινής, που ελέγχθηκε, τόσο για την εγκυρότητά της, όσο και την αξιοπιστία της. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση των ερωτήσεων (item analysis) και διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis). Το δείγμα της μελέτης απετέλεσαν 76 άνδρες και 225 γυναίκες υπάλληλοι γραφείου που επιλέχθηκαν τυχαία. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ειδικό ερωτηματολόγιο, οι ερωτήσεις του οποίου δίνονταν σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert (όπου το 1 να αντιστοιχεί στο

«διαφωνώ απόλυτα» και το 5 στο «συμφωνώ απόλυτα»). Μετά την ανάλυση των δεδομένων με διερευνητική παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τέσσερις παράγοντες: 1) «Θέματα υγείας και ασφάλειας» (6 ερωτήσεις, Cronbach  $\alpha = 0.80$ ), 2) «Εργονομία» (4 ερωτήσεις, Cronbach  $\alpha = 0.78$ ), 3) «Πρόσβαση στον εξοπλισμό» (5 ερωτήσεις, Cronbach  $\alpha = 0.75$ ) και 4) «Συνθήκες περιβάλλοντος χώρου» (5 ερωτήσεις, Cronbach  $\alpha = 0.79$ ). Οι φορτίσεις του πρώτου παράγοντα κυμάνθηκαν από 0.769 μέχρι 0.532, του δεύτερου από 0.787 μέχρι 0.653, του τρίτου από 0.607 μέχρι 0.503 και του τέταρτου από 0.711 μέχρι 0.522. Περαιτέρω σύγκριση των διαφορών της συνολικής βαθμολογίας της κλίμακας στάσεων ως προς το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, την παρακολούθηση ή όχι σεμιναρίων σχετικών με την ασφάλεια στο χώρο εργασίας και την εμπλοκή ή μη σε ατυχήματα στο γραφείο και τις ώρες εργασίας με τη δοκιμασία t-test για ανεξάρτητα δείγματα αποκάλυψε ότι οι άνδρες υπάλληλοι είχαν συνολικά στατιστικά σημαντικά θετικότερες στάσεις από τις γυναίκες συναδέλφους τους. Επίσης, στατιστικά σημαντικά θετικότερες στάσεις είχαν και οι υπάλληλοι που είχαν παρακολουθήσει σεμινάρια για θέματα ασφάλειας, καθώς και αυτοί που δεν είχαν εμπλακεί σε ατυχήματα στο γραφείο. Διαπιστώθηκε επίσης ότι οι άνδρες είχαν θετικότερες στάσεις από τις γυναίκες στον παράγοντα «θέματα συνθηκών περιβάλλοντος χώρου», ενώ οι υπάλληλοι που είχαν παρακολουθήσει σεμινάρια για θέματα ασφάλειας είχαν υψηλότερη βαθμολογία στον παράγοντα «θέματα υγείας-ασφάλειας», σε σχέση με τους συναδέλφους τους που δεν είχαν παρακολουθήσει σεμινάρια. Τέλος, οι υπάλληλοι που είχαν εμπλακεί σε ατυχήματα στο γραφείο αξιολόγησαν υψηλότερα τις ερωτήσεις του παράγοντα «θέματα υγείας-ασφάλειας», και με χαμηλότερα τον παράγοντα συνθήκες περιβάλλοντος χώρου. Συμπεραίνεται ότι παρά τις διαφοροποιήσεις στη βαθμολογία της κλίμακας, σε σχέση με τις επιλεγμένες μεταβλητές, οι στάσεις των υπαλλήλων τη διαχείριση των συνθηκών ασφάλειας και υγιεινής σε εργασία γραφείου είναι θετικές.

**Λέξεις κλειδιά:** Θέματα υγείας & ασφάλειας, Εργονομία, Εργασία γραφείου

**20937**

**ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ**

**Παυλοπούλου Γ., Τριπολιτσιώτη Α., Στεργιούλας Α., Παυλόπουλος Τ.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, Τ.Ο.Δ.Α., Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Τμήμα Επιστημών Υγείας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Γλασκώβης, Ιατρική σχολή  
[giopav@hotmail.gr](mailto:giopav@hotmail.gr)

**HEALTH AND SAFETY MATTERS IS THE DETERMINING FACTOR OF HEALTH AND SAFETY MANAGEMENT AT EMPLOYMENT OFFICE PLACE**

**G. Pavlopoulou, A. Tripolitsioti, A. Stergioulas, T. Pavlopoulos**

University of Peloponnese, Lab of Health, Fitness and Disability Management, Faculty of Human Movement & Quality of Life University of Peloponnese, Department of Health Sciences, School of Science, European University Cyprus, National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., University of Glasgow, School of Medicine



Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις αντιλήψεις υπαλλήλων γραφείου για την ασφάλεια και υγιεινή στο χώρο της εργασίας τους. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 76 άνδρες και 225 γυναίκες υπάλληλοι του γραφείου. Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από 19 ερωτήσεις που εκδόθηκε από το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας  $\alpha$  του Cronbach στο σύνολο των 19 ερωτήσεων ήταν  $\alpha=0.81$ . Η κλίμακα στάσεων των υπαλλήλων για θέματα διαχείρισης συνθηκών υγείας και ασφάλειας υποβλήθηκε σε διερευνητική ανάλυση παραγόντων προκειμένου να εξεταστεί αν προκύπτει η παραγοντική δομή που προτείνουν οι ερευνητές. Εφαρμόστηκε η μέθοδος ανάλυσης των κυρίων συνιστωσών (principal component analysis). Η καταλληλότητα των δεδομένων επιβεβαιώθηκε με τον δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin (K.M.O.), ο οποίος βρέθηκε 0.796, ενώ το κριτήριο σφαιρικότητας του Bartlett's ήταν στατιστικά σημαντικό. Με την επισκόπηση του scree plot, αποφασίστηκε ότι τέσσερις παράγοντες ήταν ιδιαίτερα ισχυροί και προσέφεραν στην ερμηνεία της διασποράς των ερωτήσεων. Ο συντελεστής του Cronbach  $\alpha$  της κλίμακας ήταν 0.81. Μετά την ανάλυση των δεδομένων με παραγοντική ανάλυση, προέκυψαν τέσσερις παράγοντες οι οποίοι ήταν: 1) «θέματα υγείας και ασφάλειας», 2) «εργονομία», 3) «πρόσβαση στον εξοπλισμό» και 4) «συνθήκες περιβάλλοντος χώρου». Οι φορτίσεις των ερωτήσεων στο παράγοντα «θέματα υγείας και ασφάλειας», ήταν: «εξοπλισμός πρώτων βοηθειών» (φόρτιση 0.769), «έξοδοι διαφυγής και έκτακτης ανάγκης» (φόρτιση 0.669), «ενημέρωση για θέματα ασφάλειας υγείας από τη διοίκηση» (φόρτιση 0.624), «έλεγχος εξωτερικών πηγών φωτισμού κατά τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών (φόρτιση 0.594), «συνθήκες μικροκλίματος» (φόρτιση 0.554) και «καθαριότητα/επαρκής συντήρηση κτιρίου (φόρτιση 0.405). Η σύγκριση των μέσων τιμών του παράγοντα αυτού με τη δοκιμασία t-test για ανεξάρτητα δείγματα, σε σχέση με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, τις ώρες εργασίας, την παρακολούθηση ή όχι σεμιναρίων ασφαλείας και την εμπλοκή ή μη σε ατύχημα στο χώρο του γραφείου αποκάλυψε ότι οι υπάλληλοι που είχαν εμπλακεί σε ατυχήματα στο γραφείο είχαν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερη βαθμολογία στον παράγοντα «θέματα υγείας-ασφάλειας». Ως προς την οικογενειακή κατάσταση και τις ώρες εργασίας δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Επίσης, οι υπάλληλοι που είχαν παρακολουθήσει σεμινάρια για θέματα ασφάλειας είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα «θέματα υγείας-ασφάλειας», σε σχέση με τους συναδέλφους τους που δεν είχαν παρακολουθήσει σεμινάρια. Περαιτέρω η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (one-way Anova) αποκάλυψε ότι το μορφωτικό επίπεδο είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα θέματα υγείας και ασφάλειας. Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, διαπιστώθηκε ότι οι απόφοιτοι λυκείου είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ και από τις δύο άλλες ομάδες σε θέματα υγείας. Συμπεραίνεται ότι οι υπάλληλοι γραφείου επισημαίνουν ότι ο παράγοντας «θέματα υγείας και ασφάλειας», είναι ο καθοριστικός για την υγιεινή και ασφάλεια σε εργασία γραφείου.

**Λέξεις κλειδιά:** Θέματα υγείας, Εργασία γραφείου, Μικροκλίμα



**Θεματική Ενότητα: Φυσική Δραστηριότητα**  
**Section: Physical Activity**

20981

**ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ - ΕΠΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

**Παπάς Ι., Τεντζεράκη Τ., Μοναστηρίδη Σ., Καταρτζή Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[pappas-j.1993@hotmail.com](mailto:pappas-j.1993@hotmail.com)

**PRELIMINARY TEST – RETEST MEASUREMENT OF PHYSICAL ACTIVITY USING PEDOMETERS IN A GREEK TRADITIONAL DANCE PROGRAM IN ADULTS**

**I. Pappas, T. Tentzeraki, S. Monastiridi, E. Katartzzi**

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

Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται η οποιασδήποτε μορφής σωματική κίνηση, που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την ενεργειακή δαπάνη. Ο χορός αποτελεί μια ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας. Υποστηρίζεται ότι τα βηματομέτρα, αποτελούν αντικειμενικό όργανο αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας, ενώ η αξιοπιστία διαφορετικών τύπων βηματομέτρων έχει καταγραφεί στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας σε πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, με την χρήση των βηματομέτρων YAMAX POWER-WALKER EX-510, σε ενήλικες. Στην έρευνα συμμετείχαν n=20 ενήλικες ηλικίας 20-60 ετών (7 άνδρες και 13 γυναίκες). Τα βηματομέτρα ρυθμίστηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τους και τοποθετήθηκαν στην μέση των χορευτών. Τα βηματομέτρα κατέγραφαν τα βήματα, την απόσταση που διένυσαν, το χρόνο φυσικής δραστηριότητας, τις θερμίδες, το λίπος που κάηκε, αλλά και τα βήματα ανά λεπτό από την στιγμή που ξεκίνησε το μάθημα έως και την λήξη του. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε δύο φορές σε κάθε ενήλικα κάτω από τις ίδιες συνθήκες, ενώ το διάστημα μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης ήταν μια βδομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, ο συντελεστής συσχέτισης ICC ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλός για όλες τις μεταβλητές που εξετάστηκαν και οι τιμές κυμάνθηκαν από .91 έως .99. Από την ανάλυση t-test για ζευγαρωτά δείγματα δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ 1ης και 2ης μέτρησης σε όλες τις μεταβλητές ( $p > .05$ ). Συμπερασματικά προκύπτει, ότι για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιήθηκαν οι μετρήσεις, ο τύπος των βηματομέτρων, που χρησιμοποιήθηκε φάνηκε να είναι αξιόπιστος στην αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας σε πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, σε ενήλικες.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, βηματομέτρα, αξιοπιστία

21178

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΑ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

**Τεντζεράκη Τ., Παππάς Ι., Μοναστηρίδη Σ., Καταρτζή Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[tatiana\\_tsou@hotmail.com](mailto:tatiana_tsou@hotmail.com)

**THE INFLUENCE OF GREEK TRADITIONAL DANCES IN EXERCISE-INDUCED FEELINGS OF PARTICIPANTS**

**T. Tentzeraki, I. Pappas, S. Monastiridi, E. Katartzi**

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

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί μια από τις πιο διαδομένες μορφές ψυχαγωγίας και έκφρασης και αυτό φαίνεται από την απήχσή του στο ελληνικό κοινό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφούν τα ασκησιογενή συναισθήματα των συμμετεχόντων σε ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών πριν και μετά το πέρας του μαθήματος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 72 χορευτές (33 άνδρες και 39 γυναίκες) ηλικίας 18-65 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν ως χορευτές σε τμήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών. Μέσω της κλίμακας «Ασκησιογενών Συναισθημάτων» (Exercise-induced Feeling Inventory [EFI]) (Gauvin & Rejeski, 1993), αξιολογήθηκαν, ως προς τον βαθμό που βίωσαν, πριν και αμέσως μετά τη συμμετοχή τους σε ένα μάθημα ελληνικών παραδοσιακών χορών από όλη την Ελλάδα, τέσσερις διαφορετικές ψυχογενείς καταστάσεις (αναζωογόνηση, ηρεμία, ευχαρίστηση και κόπωση). Επίσης συμπλήρωσαν ένα έντυπο πληροφοριών που κατέγραφε τα χρόνια συμμετοχής σε μαθήματα χορού, την διάρκεια των μαθημάτων αλλά και τα κίνητρα που τους οδήγησαν στο να επιλέξουν να ασχοληθούν με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Από την στατιστική ανάλυση των t-test για ζευγαρωτά δείγματα, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις ψυχο-φυσιολογικές καταστάσεις μετά από την συμμετοχή στον χορό. Ειδικότερα, οι χορευτές μετά το πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών αισθάνονταν πιο ευχαριστημένοι, αναζωογονημένοι και ήρεμοι. Επίσης, αυξήθηκε σημαντικά το επίπεδο της κόπωσης χωρίς να επηρεάσει το αίσθημα της ευχαρίστησης και της αναζωογόνησης. Από όσα αναφέρθηκαν, εύλογα, προκύπτει ότι, οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί προσφέρουν στους συμμετέχοντες-χορευτές βελτίωση στην ψυχολογική τους κατάσταση, βοηθούν στην αναζωογόνηση και την δημιουργία θετικών συναισθημάτων, που με την σειρά τους, οδηγούν σε καλύτερη ποιότητα ζωής.

**Λέξεις κλειδιά:** ασκησιογενή συναισθήματα, ελληνικός παραδοσιακός χορός, ευχαρίστηση

21212

**ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ – ΕΠΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ZUMBA ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

**Μπαμνιούδη Β., Παππάς Ι., Μοναστηρίδη Σ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[vaso\\_08@hotmail.com](mailto:vaso_08@hotmail.com)

**PRELIMINARY TEST – RETEST MEASUREMENT OF PHYSICAL ACTIVITY USING PEDOMETERS IN AN ADULT ZUMBA LESSON**

**V. Bamnioudi, I. Pappas, S. Monastiridi**

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

Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται η οποιασδήποτε μορφής σωματική κίνηση, που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την ενεργειακή δαπάνη. Η Zumba αποτελεί μια ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας. Υποστηρίζεται ότι τα βηματομέτρα, αποτελούν αντικειμενικό όργανο αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας, ενώ η αξιοπιστία διαφορετικών τύπων βηματομέτρων έχει καταγραφεί στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αξιοπιστία μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας σε πρόγραμμα ενηλίκων Zumba, με τη χρήση βηματομέτρων YAMAX POWER-WALKER EX-510. Στην έρευνα συμμετείχαν 18 ενήλικες ηλικίας 18–35 ετών. Τα βηματομέτρα ρυθμίστηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τους και τοποθετήθηκαν στη μέση των ασκούμενων. Τα βηματομέτρα καταγραφαν τα βήματα, την απόσταση που διένυσαν, τον χρόνο φυσικής δραστηριότητας, τις θερμίδες και το λίπος που έκαψαν καθώς και τα βήματα ανά λεπτό από την στιγμή που ξεκίνησε το μάθημα έως την λήξη του. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε δυο φορές σε κάθε ενήλικα, κάτω από τις ίδιες συνθήκες, ενώ το διάστημα μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης ήταν μια ημέρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, ο συντελεστής συσχέτισης ICC ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλός για όλες τις μεταβλητές που εξετάστηκαν και οι τιμές κυμάνθηκαν από 0,86 έως 0,97. Από την ανάλυση t-test για ζευγαρωτά δείγματα φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ 1ης και 2ης μέτρησης, μόνο στο λίπος και την απόσταση, ενώ δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μέτρηση σε όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές που εξετάστηκαν. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, για τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιήθηκαν οι μετρήσεις, ο τύπος των βηματομέτρων φαίνεται να είναι αξιόπιστος σε πρόγραμμα Zumba ενηλίκων.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, βηματομέτρα, Zumba

ICPES

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



21275

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΝ**

**Θανασιά Ζ., Φιλίππου Φ., Μπεμπέτσος Ε., Τσίτσκαρη Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[thanasia@sch.gr](mailto:thanasia@sch.gr)

**JOB BURNOUT OF THE EMPLOYEES IN DEPARTMENT OF EDUCATION IN THE ADMINISTRATIVE DISTRICT OF CENTRAL MACEDONIA AND THE RELATION WITH THE PHYSICAL ACTIVITY**

**Z. Thanasia, F. Filippou, E. Bebetos, E. Tsitskari**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης των διοικητικών υπαλλήλων στις Διευθύνσεις Εκπαίδευσης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και τη σχέση της με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας που αυτοί αναπτύσσουν. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 319 διοικητικοί υπάλληλοι των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Ημαθίας, Θεσσαλονίκης, Κιλκίς, Πέλλας, Πιερίας, Σερρών, Χαλκιδικής και Περιφερειακής Διεύθυνσης). Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Leisure Time Exercise Questionnaire» που έχει τροποποιηθεί και χρησιμοποιηθεί στην ελληνική γλώσσα από τους Θεοδωράκη και Χασάνδρα. Για την αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης χρησιμοποιήθηκε το Maslach Burnout Inventory όπως τροποποιήθηκε και χρησιμοποιήθηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Kantas και Vassilaki. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις: περιγραφική στατιστική, ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's  $\alpha$ ) και ανάλυση συσχέτισης. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε: (α) Η μεγάλη εσωτερική συνοχή των τριών παραγόντων που συνθέτουν την επαγγελματική εξουθένωση (Cronbach's  $\alpha$ : «Αποπροσωποποίηση», «Προσωπικά Επιτεύγματα» και «Συναισθηματική Εξάντληση»), (β) Το δείγμα εμφάνισε χαμηλά επίπεδα έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων, χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης και μέτρια προς υψηλή συναισθηματική εξάντληση, (γ) Το δείγμα παρουσίασε χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ενώ το 27.6% του δείγματος δεν παρουσιάζει καμιά δραστηριότητα, το 7.5% παρουσιάζει μέτρια φυσική δραστηριότητα και μόνο το 0.6% έντονη φυσική δραστηριότητα, (δ) Η φυσική δραστηριότητα του δείγματος δε συσχετίζεται με κανέναν παράγοντα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συμπερασματικά, μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι οι διοικητικοί υπάλληλοι των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας δεν παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης αφού μόνο στον παράγοντα «Συναισθηματική Εξάντληση» παρουσιάζουν μέτρια ως υψηλά επίπεδα. Τέλος, επιβεβαιώνεται και από την έρευνά μας η απουσία συσχέτισης της αναπτυσσόμενης φυσικής δραστηριότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

**Λέξεις κλειδιά:** εργασιακή εξουθένωση, διοικητικοί υπάλληλοι, φυσική δραστηριότητα



21428

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΜΟ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ**

**Πρόιος Α., Μιχαλοπούλου Μ., Μάλλιου Π., Τοκμακίδης Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[antonisproios@yahoo.com](mailto:antonisproios@yahoo.com)

**PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS WITH LOWER LIMB AMPUTATION**

**A. Proios, M. Michalopoulou, P. Malliou, S. Tokmakidis**

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

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, εκτιμάται πως ένα δισεκατομμύριο περίπου άνθρωποι του παγκοσμίου πληθυσμού, πάσχουν από κάποια μορφή ανικανότητας ή αδυναμίας. Σε ένα σημαντικό τμήμα αυτού του πληθυσμού η ανικανότητα προέρχεται από τον ακρωτηριασμό κάποιου, ή κάποιων μελών του σώματος. Παρά τις θετικές επιδράσεις που μπορεί να έχει η βελτίωση της κινητικότητας, η επίτευξη και διατήρησή της δεν παύει να αποτελεί μια πρόκληση για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί κάποιου είδους ακρωτηριασμό του κάτω άκρου καθώς ένα μικρό ποσοστό αυτών καταφέρνει να διατηρήσει φυσιολογική εξωοικιακή κινητικότητα. Σκοπός της παρούσας μελέτης αποτέλεσε η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας με τη χρήση επιταχυνσιομετρίας ατόμων που έχουν υποστεί ακρωτηριασμό του κάτω άκρου. Οι συμμετέχοντες, ήταν άτομα τα οποία έχουν υποστεί μηριαίο, κνημιαίο ή δια γόνατος ακρωτηριασμό ο οποίος οφείλεται σε τραυματισμό, περιφερική αγγειοπάθεια ή σακχαρώδη διαβήτη. Αναλυτικότερα στην παρούσα μελέτη μετείχαν 29 άτομα, ηλικίας 43,8 + 8,7 έτη (3 γυναίκες και 26 άνδρες). Οι συμμετέχοντες με κνημιαίο ακρωτηριασμό ήταν ένδεκα (11), ενώ οκτώ (8) ήταν οι συμμετέχοντες με δια γόνατος ακρωτηριασμό, και δέκα (10) οι συμμετέχοντες με μηριαίο ακρωτηριασμό. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση επιταχυνσιομέτρων τα οποία οι συμμετέχοντες φόρεσαν κατά τη διάρκεια επτά συνεχόμενων ημερών στο ισχίο του κυρίαρχου άκρου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν 4.084 βήματα ανά ημέρα ενώ ο μέγιστος αριθμός βημάτων ανά λεπτό ήταν 18.5. Πρόσθετα η μέση ημερήσια φυσική δραστηριότητα μέτριας και υψηλής έντασης (MVPA) που καταγράφηκε ήταν 53,99 min. Οι τιμές που καταγράφηκαν όσον αφορά τα ημερήσια βήματα είναι σχετικά υψηλότερες από αυτές που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία για άτομα με αντίστοιχους ακρωτηριασμούς ενώ είναι χαμηλότερες από αυτές που αναφέρονται για ενήλικες αντίστοιχης ηλικίας. Παρ' αυτά, οι τιμές που προέκυψαν από την επιταχυνσιομετρία κατέδειξαν υψηλή φυσική δραστηριότητα η οποία ξεπερνά κατά πολύ την προτεινόμενη ποσότητα η οποία οδηγεί σε θετικές επιδράσεις στην υγεία [30min μέτριας-έντονης φυσικής δραστηριότητας (ΜΕΦΔ) τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας] για την αντίστοιχη ηλικιακή ομάδα. Πρόσθετα, από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του ημερήσιου αριθμού βημάτων, της ΜΕΦΔ και του μέγιστου αριθμού βημάτων αλλά και μεταξύ της ΜΕΦΔ και του μέγιστου αριθμού βημάτων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να αποτελέσουν το αρχικό μέρος της προσπάθειας αξιολόγησης και στη συνέχεια αύξησης της φυσικής δραστηριότητας ατόμων που έχουν υποστεί ακρωτηριασμό κάτω άκρου η οποία σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία είναι περιορισμένη.

**Λέξεις κλειδιά:** Ακρωτηριασμός κάτω άκρου, φυσική δραστηριότητα, επιταχυνσιόμετρο

20745

**ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Μαλαμάτου Κ., Καραγιαννοπούλου Σ., Γουνελάς Γ., Πρωτόπαπα Μ., Ποντίδης Θ., Παυλίδου Σ., Φατούρος Ι., Γιάκας Ι., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[klailiamal@yahoo.gr](mailto:klailiamal@yahoo.gr)

**PRESCCHOOLERS AMBULATORY PHYSICAL ACTIVITY AND LIPIDEMIC PROFILE**

**K. Malamatou, S. Karagiannopoulou, G. Gounelas, M. Protopapa, T. Pontidis, S. Paulidou, I. Fatouros, G. Giakas, T. Chatzinikolaou, A. Avloniti, C. Christoforidis, A. Kambas**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και επιλεγμένων λιπιδαιμικών δεικτών (ΛΔ) σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 41 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών που φοιτούσαν την περίοδο 2013-14 σε Νηπιαγωγεία της Κομοτηνής. Μετρήθηκαν το ύψος και το βάρος και υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), καθώς και η ΦΔ των παιδιών με το βηματομετρο OmronHJ-720IT-E2, το οποίο φορούσαν για επτά συνεχόμενες ημέρες. Πραγματοποιήθηκε αιμοληψία μετά από οκτάωρη νηστεία προκειμένου να καθοριστούν οι τιμές HDL-χοληστερόλης, LDL-χοληστερόλης, ολικής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Τα περιγραφικά στοιχεία έδειξαν τιμές HDL-χοληστερόλης 46-91mg/dL, LDL-χοληστερόλης 60-143mg/dL, ολικής χοληστερόλης 98-219mg/d και τριγλυκεριδίων από 36-154mg/dL. Στα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση τριγλυκεριδίων και αριθμού βημάτων στις καθημερινές ημέρες και στο συνολικό αριθμό βημάτων την εβδομάδα. Στατιστικά σημαντική ήταν και η σχέση συνολικού αριθμού βημάτων και HDL-χοληστερόλης. Τα αποτελέσματα δείχνουν υψηλές τιμές δεικτών ήδη στην προσχολική ηλικία, γεγονός ιδιαίτερα ανησυχητικό. Επιπλέον φαίνεται ότι τα παιδιά με υψηλότερη ΦΔ εμφανίζουν ήδη από αυτή την ηλικία υψηλότερες τιμές της "ωφέλιμης" χοληστερόλης HDL και ταυτόχρονα χαμηλότερες τιμές τριγλυκεριδίων.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, προσχολική ηλικία, λιπιδαιμικοί δείκτες

20750

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΜΑΡΕΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**Λάσκαρη Μ., Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ., Μιχαλοπούλου Μ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[linalaska@hotmail.com](mailto:linalaska@hotmail.com)

**FAMILY SOCIOECONOMIC STATUS AND PRESCHOOLERS PHYSICAL ACTIVITY**

**M. Laskari, S. Iliadi, B. Salagiannis, I. Theodorakis, M. Goudas, M. Michalopoulou, C. Christoforidis, A. Kambas**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης του παράγοντα "κοινωνική ευμάρεια" (ΚΕ) στο χρόνο, που αφιερώνουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Στη μελέτη συμμετείχαν 95 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών, που ήταν εγγεγραμμένα την περίοδο 2013-14 σε δημοτικούς παιδικούς σταθμούς της Καβάλας. Η ΦΔ των παιδιών μετρήθηκε με το βηματόμετρο Omron HJ-720IT-E2. Η τιμή που αξιοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα ήταν ο χρόνος που βάδιζαν τα παιδιά σε έντονο ρυθμό (ΧΒΕΡ), κατά τη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας τον μήνα Οκτώβριο. Η ΚΕ μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο "Family Affluence Scale II". Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα, με ανεξάρτητο παράγοντα την ΚΕ (με τρία επίπεδα: χαμηλή, μέτρια, υψηλή) και εξαρτημένο τον ΧΒΕΡ (λεπτά/ημέρα). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση της ΚΕ στον ΧΒΕΡ, που οφειλόταν στη διαφορά του υψηλότερου επιπέδου ΚΕ, σε σχέση με τις δύο άλλες ομάδες. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν το παράδοξο που παρουσιάζεται στην ελληνική κοινωνία: όσο υψηλότερη η κοινωνική ευμάρεια μιας οικογένειας, τόσο λιγότερο δραστήρια είναι τα παιδιά της.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, κοινωνική ευμάρεια, προσχολική ηλικία

21221

**"ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΠΑΤΑ": ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ**

**Αϊβαζίδης Δ., Παυλίδου Σ., Καραγιαννοπούλου Σ., Γουνελάς Γ., Πρωτόπαπα Μ., Ποντίδης Θ., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[aivazidi@sch.gr](mailto:aivazidi@sch.gr)

**"WALK-PROJECT": INCREASING AMBULATORY DAILY ACTIVITY DURING WEEKDAYS IN PRESCHOOL DAY CENTERS**

**D. Aivazidis, S., Pavlidou, S. Karagianopoulou, G. Gounelas, M. Protopapa, T. Pontidis, I. Fatouros, A. Chatzinikolaou,, A. Avlonity, C. Christoforidis,, A. Kampas**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

Το πρόγραμμα "ΠΕΡΠΑΤΑ" εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2013-14 σε τυχαία επιλεγμένους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Καβάλας. Σκοπός του ήταν η αύξηση της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας στις εργάσιμες ημέρες, μέσω εφαρμογής ειδικά σχεδιασμένου προγράμματος. Για το σκοπό αυτό το συνολικό δείγμα που αποτελούνταν από 120 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών χωρίστηκε σε πειραματική ομάδα (ΠΟ, n=61) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ, n=59). Τα παιδιά της ΠΟ συμμετείχαν στο πρόγραμμα των παιδικών σταθμών με καθημερινή προσθήκη σε αυτό ειδικά σχεδιασμένων εκπαιδευτικών μονάδων φυσικής δραστηριότητας διάρκειας 45-50 λεπτών με έμφαση στις δεξιότητες μετακίνησης, συνολικής διάρκειας έξι μηνών. Τα παιδιά της ΟΕ συμμετείχαν στο τυπικό καθημερινό πρόγραμμα των παιδικών σταθμών. Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) μετρήθηκε με το βηματόμετρο Omron HJ-720IT-E2. Πραγματοποιήθηκαν έξι μετρήσεις κατά τους μήνες Οκτώβριο, Φεβρουάριο και Μάιο, δυο για κάθε μήνα, με την πρώτη να αφορά εβδομάδα μη εφαρμογής και τη δεύτερη εβδομάδα εφαρμογής του προγράμματος. Για τον έλεγχο της επίδρασης της εφαρμογής του προγράμματος στον ημερήσιο



αριθμό βημάτων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τις έξι μετρήσεις της ΦΔ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά και των δυο ομάδων πραγματοποιούσαν λιγότερο από 10,000 βήματα ανά ημέρα, με εξαίρεση τα παιδιά της ΠΟ κατά τον μήνα Μάιο. Επιπλέον, εκτός από τις μετρήσεις κατά τον Φεβρουάριο, όπου δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ ΠΟ και ΟΕ, στις άλλες δυο περιόδους τα παιδιά της ΠΟ κατέγραψαν στατιστικά σημαντικά περισσότερα βήματα από τα παιδιά της ΟΕ τις εβδομάδες εφαρμογής του προγράμματος με την υψηλότερη τιμή να εμφανίζεται τον Μάιο (11,930 βημ./ημερ.). Φαίνεται ότι και μόνο η εφαρμογή ενός καθημερινού φυσικά δραστήριου προγράμματος, έστω μικρής διάρκειας, είναι σε θέση να αυξήσει σημαντικά τη βηματομετρική ΦΔ των παιδιών. Ωστόσο τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι ο παράγοντας "παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο" παίζει σημαντικό ρόλο.

**Λέξεις κλειδιά:** preschool day centers, pedometer, physical activity

21357

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σαλαγιάννης Β., Ηλιάδη Σ., Καραγιαννοπούλου Σ., Γουνελάς Γ., Πρωτόπαπα Μ., Μαλαμάτου Κ., Ποντίδης Θ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Φατούρος Ι., Μιχαλοπούλου Μ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

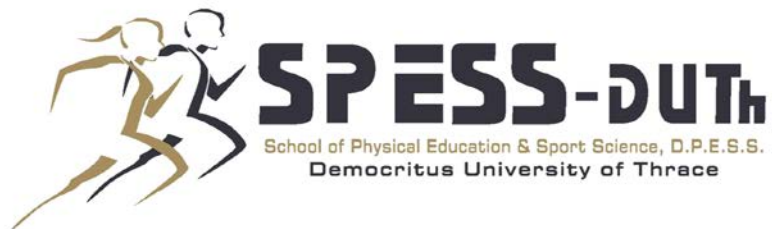
[vasilissalas@hotmail.com](mailto:vasilissalas@hotmail.com)

#### GENDER EFFECTS IN JUMPING PERFORMANCE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

V. Salagiannis, S. Iliadi, S. Karagiannopoulou, G. Gounelas, M. Protopapa, K. Malammatou, T. Pontidis, A. Xatzinikolaou, A. Avloniti, I. Fatouros, M. Mixalopoulou, C. Christoforidis, A. Kampas

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο έλεγχος των διαφορών αγοριών και κοριτσιών σχολικής ηλικίας στην αλτική ικανότητα. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 131 παιδιά ηλικίας 7-9 ετών από δημοτικά σχολεία της Κομοτηνής. Για τη μέτρηση της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το τεστ "άλμα σε μήκος χωρίς φόρα", όπως αυτό παρουσιάζεται στη δέση μέτρησης της φυσικής κατάστασης "DEMOFIT". Μετρήθηκε το βάρος και το ύψος προκειμένου να υπολογιστεί ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), καθώς και η σεξουαλική ωρίμανση με το τεστ Tanner. Τα παιδιά εκτελούσαν δυο άλματα τα οποία καταγράφονταν και το καλύτερο από τα δυο αποτελούσε την τελική επίδοση στο τεστ. Ο έλεγχος του BMI και της ωρίμανσης δεν έδειξε διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και έτσι στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν όλα τα παιδιά του δείγματος. Για τον έλεγχο της επίδρασης του φύλου στις επιδόσεις το δείγμα χωρίστηκε σε δυο ηλικιακές ομάδες 7-8 ετών και 8-9 ετών, που μελετήθηκαν ξεχωριστά προκειμένου να μην εξεταστεί ταυτόχρονα η επίδραση της ηλικίας. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν δυο ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης για έναν παράγοντα, μια για κάθε ηλικία. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο άλμα χωρίς φόρα στην ηλικία των 7-8 ετών, ούτε και στην μεγαλύτερη ηλικία των 8-9 ετών. Φαίνεται να επιβεβαιώνονται τα ευρήματα της βιβλιογραφίας που αναφέρουν ότι σε αυτή την ηλικιακή περίοδο δεν έχουν δημιουργηθεί ακόμα οι φυσιολογικές προϋποθέσεις για τη διαφοροποίηση των επιδόσεων μεταξύ των δυο φύλων.



**Λέξεις κλειδιά:** Αλτική ικανότητα, Άλμα σε μήκος χωρίς φορά, Παιδιά σχολικής ηλικίας



**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων – Υγρός Στίβος**  
**Section: Coaching of Individual Sports - Aquatics**

20591

**ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΗΣ ΠΟΔΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**Γούλας Π., Λάππας Α., Μαλλιάρης Ι., Κονσαλάκη Χ., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.**

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

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

**ASYMMETRY IN THE KICK PATTERN IN BREASTSTROKE SWIMMING**

**P. Goulas, A. Lappas, I. Malliaros, C. Konsalaki, S. Koulexidis, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, N.**

**Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis**

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν τυχόν ασυμμετρίες μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την εκτέλεση της ποδιάς στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές κολύπησαν 25 μέτρα πρόσθιο με μέγιστη ένταση. Για την καταγραφή της κίνησης χρησιμοποιήθηκαν οκτώ κάμερες (50 Hz). Τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν έξω από το νερό για την καταγραφή της κίνησης πάνω από την επιφάνεια του νερού και τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια για την καταγραφή της κίνησης κάτω από την επιφάνεια του νερού. Όλες οι κάμερες συγχρονίστηκαν μεταξύ τους μέσω ενός συστήματος LED που ενεργοποιούνταν από τον εξεταστή και ήταν ορατό από κάθε κάμερα. Για την διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαβάθμισης διαστάσεων ενός μέτρου στον εγκάρσιο άξονα (X), πέντε μέτρων στον επιμήκη άξονα (Y) ο οποίος ταυτιζόταν με την διεύθυνση κίνησης του κολυμβητή και δύο μέτρων στον κατακόρυφο άξονα (Z), αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου και ο υπόλοιπος μισός ήταν μέσα στο νερό και περιλάμβανε 25 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο συνολικά 12 σημεία, στη δεξιά και αριστερή πλευρά του σώματος, που αντιστοιχούσαν στο ακρώμιο, στην μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού, στο γόνατο, στο έξω σφυρό της ποδοκνημικής, στην φτέρνα και στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Η ψηφιοποίηση όλων των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System και η μετατροπή των δισδιάστατων συντεταγμένων οθόνης σε πραγματικές τρισδιάστατες συντεταγμένες πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου του άμεσου γραμμικού μετασχηματισμού. Υπολογίστηκαν η γωνιακή μετατόπιση και ταχύτητα του δεξιού και αριστερού ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής, η γραμμική μετατόπιση της ποδοκνημικής και ο δείκτης συμμετρίας μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού, τόσο για τις διακριτές τιμές, όσο και για ολόκληρη την καμπύλη των προαναφερόμενων μεταβλητών. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t – test για εξαρτημένα δείγματα και δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού, ούτε στις γωνιακές μετατοπίσεις, ούτε στις γωνιακές ταχύτητες των αρθρώσεων. Ωστόσο, ο δείκτης συμμετρίας ήταν μεγαλύτερος από 10% στις περισσότερες διακριτές μεταβλητές που αφορούσαν κυρίως τη γωνιακή ταχύτητα των αρθρώσεων, και ήταν ιδιαίτερα



υψηλός όταν μελετήθηκε ολόκληρη η σειρά δεδομένων (καμπύλη), τόσο στο σύνολό της, όσο και στις επιμέρους φάσεις. Συνεπώς, παρόλο που η ποδιά του πρόσθιου θα πρέπει να είναι συμμετρική, κάτι τέτοιο φαίνεται να μην ισχύει στην πραγματικότητα και ενδεχομένως να επηρεάζει την αποτελεσματικότητά της.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσθιο, ποδιά, συμμετρία

20595

**ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΤΗΣ ΠΟΔΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΙ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ**

**Λάππας Α., Γούλας Π., Κονσαλάκη Χ., Μαλλιαρός Ι., Γκετζένης Π., Κουλεξίδης Σ., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

**MODIFICATION OF THE KICK PATTERN IN BREASTSTROKE SWIMMING WITH MAXIMAL AND SUB-MAXIMAL INTENSITY**

**A. Lappas, P. Goulas, C. Konsalaki, I. Malliaros, P. Getzenis, S. Koulexidis, A. Boli, P. Antoniou, N.**

**Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis**

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη τυχόν διαφοροποιήσεων στο πρότυπο της ποδιάς στο πρόσθιο κατά την κολύμβηση με μέγιστη και υπομέγιστη ένταση. Εννέα κολυμβητές κολύπησαν 25m πρόσθιο με μέγιστη και υπομέγιστη ένταση. Τέσσερις κάμερες (50 Hz) κατέγραφαν την κίνηση έξω από το νερό και άλλες τέσσερις κατέγραφαν την κίνηση κάτω από την επιφάνεια του νερού, πίσω από ειδικά περισκόπια. Για τη διαβάθμιση του χώρου χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαστάσεων 1 X 5 X 2 μέτρων για τον εγκάρσιο, τον επιμήκη και τον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού (12 σημεία ελέγχου) και ο υπόλοιπος μισός ήταν μέσα στο νερό (25 σημεία ελέγχου). Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν 28 σημεία και η ψηφιοποίηση τους πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές υπολογίστηκε ο μέσος όρος του αριστερού και δεξιού ποδιού. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Κατά την υπομέγιστη ένταση διαπιστώθηκε μεγαλύτερη απόλυτη διάρκεια όλων των φάσεων της ποδιάς, η οποία όμως ήταν σημαντικά μεγαλύτερη μόνο στις φάσεις του γλιστρήματος και της επαναφοράς. Αναφορικά με τη σχετική τους διάρκεια, κατά την υπομέγιστη ένταση διαπιστώθηκε σημαντικά μεγαλύτερη διάρκεια της φάσης του γλιστρήματος, ενώ η διάρκεια της επαναφοράς και της σάρωσης των ποδιών ήταν σημαντικά μικρότερη. Σε ότι αφορά το ελάχιστο και μέγιστο άνοιγμα των γονάτων και της ποδοκνημικής άρθρωσης δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο συνθηκών μέτρησης. Κατά την υπομέγιστη ένταση, στη φάση σάρωσης των ποδιών η μέγιστη κάμψη των ισχίων ήταν σημαντικά μικρότερη και επιτεύχθηκε νωρίτερα στα πλαίσια της ποδιάς. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ούτε στη μέγιστη γωνία, ούτε στην γωνιακή ταχύτητα έκτασης του ισχίου, η οποία όμως επιτεύχθηκε και πάλι σημαντικά νωρίτερα κατά την υπομέγιστη ένταση. Αναφορικά με τις μέγιστες τιμές της γωνίας κάμψης και έκτασης και της ταχύτητας έκτασης του γόνατος

και της ποδοκνημικής άρθρωσης, δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές. Ωστόσο και πάλι, η μέγιστη γωνία έκτασής τους επιτεύχθηκε σε σχετικές τιμές πιο νωρίς κατά την υπομέγιστη ένταση. Στη φάση της επαναφοράς, δεν εντοπίστηκαν διαφορές στη μέγιστη γωνιακή μετατόπιση των αρθρώσεων, ενώ οι μέγιστες τιμές της γωνιακής ταχύτητας κάμψης των ισχίων, των γονάτων και της ποδοκνημικής ήταν σημαντικά μικρότερες κατά τη υπομέγιστη ένταση. Συνεπώς, η ένταση της κολύμβησης στο πρόσθιο δεν μεταβάλλει το πρότυπο της ποδιάς σε σχέση με τα «χωρικά», αλλά σε σχέση με τα «χρονικά» χαρακτηριστικά.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσθιο, ποδιά, ταχύτητα κολύμβησης

**20598**

**ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΞΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΗΣ ΠΟΔΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**  
Κονσαλάκη Χ., Μαλλιάρος Ι., Γούλας Π., Λάππας Α., Γκετζένης Π., Κουλεξίδης Σ., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

**ACUTE EFFECT OF RESISTED SWIMMING ON THE KICK PATTERN IN BREASTSTROKE SWIMMING**

C. Konsalaki, I. Malliaros, P. Goulas, A. Lappas, P. Getzenis, S. Koulexidis, A. Boli, P. Antoniou, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis

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

Σκοπός ήταν η μελέτη της άμεσης επίδρασης της έλξης αντίστασης στο πρότυπο της ποδιάς στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές κολύμπησαν 25 μέτρα πρόσθιο με μέγιστη ένταση, με μέγιστη ένταση έλκοντας αλεξίπτωτο νερού και με υπομέγιστη ένταση που αντιστοιχούσε στην ταχύτητα με την οποία κολύμπησαν τα 25 m έλκοντας αλεξίπτωτο. Για την καταγραφή της κίνησης μέσα και έξω από το νερό χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες (50 Hz). Για την διαβάθμιση του χώρου χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαστάσεων 1 X 5 X 2 μέτρων, στον εγκάρσιο, στον επιμήκη και στον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 σημεία. Η ψηφιοποίηση πραγματοποιήθηκε μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Κατά την κολύμβηση με έλξη αντίστασης δεν διαπιστώθηκαν διαφοροποιήσεις στην απόλυτη και σχετική διάρκεια των φάσεων της ποδιάς συγκριτικά με τη μέγιστη ένταση, εκτός από την απόλυτη διάρκεια του γλιστρήματος που ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη. Κατά την υπομέγιστη ένταση όλες οι φάσεις είχαν σημαντικά μεγαλύτερη απόλυτη και σχετική διάρκεια, εκτός από τη σχετική διάρκεια της σάρωσης και της επαναφοράς των ποδιών που ήταν σημαντικά μικρότερη. Σε ότι αφορά το ελάχιστο και μέγιστο άνοιγμα των γονάτων και της ποδοκνημικής άρθρωσης δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών συνθηκών μέτρησης. Στη φάση σάρωσης των ποδιών, δεν διέφερε η μέγιστη κάμψη των ισχίων κατά την έλξη αντίστασης και τη μέγιστη ένταση, ενώ κατά την υπομέγιστη ένταση ήταν σημαντικά μικρότερη και επιτεύχθηκε νωρίτερα στα πλαίσια της ποδιάς. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ούτε στη μέγιστη γωνία, ούτε στην γωνιακή ταχύτητα έκτασης του ισχίου, η οποία όμως επιτεύχθηκε και πάλι σημαντικά νωρίτερα κατά την υπομέγιστη ένταση. Αναφορικά με τις μέγιστες τιμές

της γωνίας κάμψης και έκτασης και της ταχύτητας έκτασης του γόνατος και της ποδοκνημικής, δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές. Ωστόσο και πάλι, η μέγιστη γωνία και ταχύτητα έκτασής τους επιτεύχθηκε σε σχετικές τιμές πιο νωρίς κατά την υπομέγιστη ένταση. Στη φάση της επαναφοράς, δεν εντοπίστηκαν διαφορές στη μέγιστη γωνιακή μετατόπιση των αρθρώσεων, ενώ οι μέγιστες τιμές της γωνιακής ταχύτητας κάμψης όλων των αρθρώσεων ήταν σημαντικά μικρότερες μόνο κατά τη υπομέγιστη ένταση. Συνεπώς, η κολύμβηση με έλξη αντίστασης όταν διεξάγεται με μέγιστη προσπάθεια δεν μεταβάλλει το πρότυπο της ποδιάς σε σχέση με τα «χωρο-χρονικά» χαρακτηριστικά της κίνησης, συγκριτικά με την κολύμβηση με μέγιστη ένταση χωρίς αντίσταση, ενώ καθοριστικής σημασίας δεν φαίνεται να είναι η κολυμβητική ταχύτητα, αλλά η ένταση της προσπάθειας.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσθιο, έλξη αντίστασης, ποδιά

**20601**

**ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΞΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΗΣ ΧΕΡΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**  
**Μαλλιαρός Ι., Κονσαλάκη Χ., Λάππας Α., Γούλας Π., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Μπόλη Α., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ., Γούργουλης Β.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

**ACUTE EFFECT OF RESISTED SWIMMING ON THE ARM-STROKE PATTERN IN BREASTSTROKE SWIMMING**

**I. Malliaros , C. Konsalaki, A. Lappas, P. Goulas, S. Koulexidis, P. Getzenis, A. Boli, P. Antoniou, N.**

**Aggeloussis, G. Mavrommatis, V. Gourgoulis**

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

Σκοπός ήταν η μελέτη της άμεσης επίδρασης της κολύμβησης με έλξη αντίστασης στο πρότυπο της χεριάς στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές κολύμπησαν 25 μέτρα πρόσθιο με μέγιστη ένταση, με μέγιστη ένταση έλκοντας ένα αλεξίπτωτο νερού και με υπομέγιστη ένταση. Η καταγραφή της κίνησης πραγματοποιήθηκε ταυτόχρονα μέσα και έξω από το νερό χρησιμοποιώντας 8 κάμερες (50 Hz). Για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής, χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαστάσεων 1 X 5 X 2 μέτρων, στον εγκάρσιο (X), στον επιμήκη (Y) και στον κατακόρυφο (Z) άξονα, αντίστοιχα. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 σημεία και η ψηφιοποίηση τους έγινε μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για τη λεπτομερέστερη ανάλυσή της η κίνηση των χεριών διαχωρίστηκε σε τέσσερις φάσεις: επαναφορά, γλιστρημα, έξω σάρωση και μέσα σάρωση των χεριών. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Κατά την κολύμβηση με έλξη αντίστασης δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στην απόλυτη διάρκεια των επιμέρους φάσεων της χεριάς, εκτός από την απόλυτη διάρκεια του γλιστρήματος που ήταν μεγαλύτερη κατά την υπομέγιστη ένταση. Επίσης δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στη συνολική διάρκεια της χεριάς, εκτός από την υπομέγιστη ένταση, που ήταν σημαντικά μεγαλύτερη. Αναφορικά με τη σχετική διάρκεια των επιμέρους φάσεων, δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ της κολύμβησης με μέγιστη ένταση και με έλξη αντίστασης, ενώ κατά την υπομέγιστη ένταση η σχετική διάρκεια όλων των φάσεων ήταν σημαντικά μικρότερη, εκτός από τη σχετική διάρκεια του γλιστρήματος που ήταν σημαντικά μεγαλύτερη. Μεταξύ των τριών συνθηκών μέτρησης δεν διαπιστώθηκαν επίσης σημαντικές διαφορές στο



βάθος και στο πλάτος της χεριάς, ενώ το απόλυτο μήκος της χεριάς κατά την έλξη αντίστασης ήταν σημαντικά μικρότερο και κατά την υπομέγιστη ένταση ήταν σημαντικά μεγαλύτερο. Η μέση συνισταμένη ταχύτητα του χεριού δεν παρουσίασε διαφοροποιήσεις σε καμία επιμέρους φάση τη χεριάς, εκτός από τη φάση της επαναφοράς, όπου κατά την κολύμβηση με έλξη αντίστασης και με υπομέγιστη ένταση ήταν σημαντικά μικρότερη συγκριτικά με την κολύμβηση με μέγιστη ένταση. Συνεπώς, η κολύμβηση με έλξη αντίστασης όταν διεξάγεται με μέγιστη προσπάθεια δεν μεταβάλλει το πρότυπο της χεριάς σε σχέση με τα «χωρο-χρονικά» χαρακτηριστικά της κίνησης, εκτός από τη φάση του γλιστρήματος, συγκριτικά με την κολύμβηση με μέγιστη ένταση χωρίς αντίσταση, ενώ καθοριστικής σημασίας δεν φαίνεται να είναι η κολυμβητική ταχύτητα, αλλά η ένταση της προσπάθειας των κολυμβητών η οποία προφανώς επιφέρει μεταβολές στο πρότυπο συγχρονισμού.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσθιο, έλξη αντίστασης, χεριά

20639

#### **Η ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ**

**Κιουρτζίδης Α., Πασχούλη Ε., Καραναστάσης Γ., Μισαηλίδης Κ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. , Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Πιερίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[kmisailidis@sch.gr](mailto:kmisailidis@sch.gr)

#### **THE ACCUMULATION OF BODY FAT ATHLETES SWIMMING AGED 10 TO 12 YEARS IN COMPARISON WITH STUDENTS WHO ARE NOT ATHLETES**

**A. Kiourtzidis, E. Pashouli, G. Karanastasis, K. Misailidis**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S. , University of Ioannina, Direction of Primary Education of Pieria, University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εντοπίσει εάν υπάρχουν διαφορές στην συσσώρευση σωματικού λίπους ανάμεσα σε κολυμβητές ηλικίας 10 έως 12 ετών και στους συμμαθητές τους που δεν αθλούνται. Για το λόγο αυτό συγκρίθηκε η συσσώρευση του σωματικού λίπους σε 80 κολυμβητές και σε 90 συμμαθητές τους που δεν ασχολούνται με κανένα άθλημα. Ο υπολογισμός του σωματικού λίπους έγινε με τη μέθοδο της μέτρησης των δερματοπτυχών χρησιμοποιώντας τη εξίσωση Lohman. Για τις συγκρίσεις χρησιμοποιήθηκε έλεγχος t – test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες χρησιμοποιήθηκε διακύμανση μίας κατεύθυνσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συσσώρευση λίπους, με τους μαθητές (26,7%) να συσσωρεύουν περισσότερο λίπος από τους αθλητές (22,3%). Η ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης, έδειξε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συσσώρευση του λίπους ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες ούτε των αθλητών ούτε των μαθητών. Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι οι νεαροί κολυμβητές ηλικίας δέκα ετών συσσωρεύουν λιγότερο λίπος από τους συμμαθητές τους ενώ η διαφορά στη συσσώρευση παραμένει σχεδόν σταθερή μέχρι την ηλικία των δώδεκα ετών.

**Λέξεις κλειδιά:** Κολυμβητές, σωματικό λίπος, μαθητές

21046

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ.**

**Παπαδημητρίου Κ., Λούπος Δ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[kostakispapadim@gmail.com](mailto:kostakispapadim@gmail.com)

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS PARAMETERS IN PREPUBERTAL SWIMMERS AFTER RACE EFFORT**

**K. Papadimitriou, D. Loupos**

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

Αρκετοί προπονητές, στην προσπάθειά τους να αναδείξουν αθλητές υψηλού επιπέδου, χρησιμοποιούν σε κολυμβητές και κολυμβήτριες προεφηβικής ηλικίας, προπονητικές επιβαρύνσεις παρόμοιες με εκείνες μεγαλύτερων σε ηλικία και εμπειρία κολυμβητών. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται συστηματικά παρόλο που το μυϊκό σύστημα που είναι ο κυριότερος παράγοντας απόδοσης δεν είναι ιδιαίτερα αναπτυγμένος στις ηλικίες αυτές. Σκοπός της έρευνας, ήταν να καταγραφούν οι τιμές του γαλακτικού οξέος, οι επιδόσεις και η κολυμβητική ταχύτητα αθλητών και αθλητριών προεφηβικής ηλικίας, στο αγώνισμα των 100μ σε όλα τα στίλ σε αγωνιστικές προσπάθειες. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 106 κολυμβητές και κολυμβήτριες ηλικίας από 12 μέχρι 16 ετών, μετά το τέλος της αγωνιστικής τους προσπάθειας στα 3, 5 και 7 λεπτά, από την ράγα των δακτύλων συλλέχθηκε τριχοειδικό αίμα για τον καθορισμό του γαλακτικού οξέος στο αίμα. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική των παραμέτρων που καταγράφηκαν. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε πως στο αγώνισμα των 100μ σε όλα τα στίλ σε αθλητές και αθλήτριες προεφηβικής ηλικίας, η μέση υψηλότερη τιμή του γαλακτικού οξέος ήταν παρόμοια με τα επίπεδα των ενήλικων αθλητών. Όμως, οι τυπικές αποκλείσεις των τιμών του γαλακτικού οξέος στους κολυμβητές και κολυμβήτριες προεφηβικής ηλικίας ήταν σημαντικά μεγάλες, σε αντίθεση με εκείνες των ενήλικων αθλητών. Συμπερασματικά, βασικοί παράγοντες για το αν οι αθλητές και αθλήτριες προεφηβικής ηλικίας είναι ικανοί να πραγματοποιήσουν υψηλής έντασης προσπάθειες με υψηλές τιμές γαλακτικού οξέος στο αίμα είναι πιθανόν η βιολογική ανάπτυξη, αλλά και η προσπάθεια που κατέβαλαν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Έτσι, οι προπονητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματα της έρευνας για τη δημιουργία περισσότερο εξειδικευμένων προγραμμάτων κολύμβησης, τα οποία πρέπει άμεσα να σχετίζονται με τη βιολογική ανάπτυξη των αθλητών στους οποίους απευθύνεται.

**Λέξεις κλειδιά:** Blood lactate in swimming, Anaerobic threshold in swimming, Blood lactate swimming test

81835

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΓΙΑΚ**

**Κωνσταντίνου Α., Παπασάββας Μ., Αλεξοπούλου Α., Διάφας Β.**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[cathy\\_mad4ever@hotmail.com](mailto:cathy_mad4ever@hotmail.com)

**THE EFFECT OF A PILATES TRAINING PROGRAM ON KAYAK ATHLETES' PHYSICAL PARAMETERS**

**A. Konstantinou, M. Papasavvas, A. Alexoroulou, V. Diafas**

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

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι προπονητές χρησιμοποιούν, στο προπονητικό τους πρόγραμμα, το ασκησιολόγιο του πιλάτες, προκειμένου να βελτιώσουν την φυσική κατάσταση των αθλητών τους και κατ' επέκταση την απόδοσή τους. Προγενέστερες μελέτες αναφέρουν την επίδραση του πιλάτες σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων, χωρίς όμως να έχει διερευνηθεί κάτι αντίστοιχο σε αθλητές του καγιάκ. Σκοπός αυτής της μελέτης λοιπόν, ήταν να διερευνηθεί εάν ένα προπονητικό πρόγραμμα παρέμβασης πιλάτες μπορεί να επηρεάσει και να βελτιώσει παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, σημαντικές για τους αθλητές του καγιάκ. Ως αυτές οι παράμετροι της φυσικής κατάστασης ορίστηκαν η ευκαμψία, η νευρομυϊκή συναρμογή, η μυϊκή δύναμη και η ισορροπία, οι οποίες εξετάστηκαν και μετρήθηκαν με αντίστοιχα τεστ ελέγχου σε όλους τους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα τεστ αυτά πραγματοποιήθηκαν στην αρχή του προγράμματος, στη μέση και στο τέλος αυτού και τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν για την διεξαγωγή τους ήταν μία μεζούρα, μία fitness ball και μία pilates mat. Το πρόγραμμα του πιλάτες διήρκεσε δύο μήνες και εφαρμόστηκε σε οκτώ (8) άνδρες αθλητές του καγιάκ, 17-20 ετών, αγωνιστικού επιπέδου. Το δείγμα των αθλητών χωρίστηκε σε δύο ομάδες, ομάδα πιλάτες (4 αθλητές) και ομάδα ελέγχου (4 αθλητές). Η ομάδα πιλάτες ακολουθούσε κανονικά το προπονητικό πρόγραμμα που όριζε ο προπονητής του καγιάκ, και παράλληλα με αυτό ακολουθούσε, τρεις φορές την εβδομάδα, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα πιλάτες, για αθλητές του καγιάκ. Η ομάδα ελέγχου ακολουθούσε μόνο το προπονητικό πρόγραμμα που όριζε ο προπονητής του καγιάκ. Το πρόγραμμα παρέμβασης πιλάτες τηρούσε καθ' όλη την διάρκεια του τις αρχές της προπονητικής, όντας ένα πρόγραμμα αυξανόμενης δυσκολίας, προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις των αθλητών του καγιάκ. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν για την διεξαγωγή του προπονητικού προγράμματος πιλάτες ήταν 4 fitness ball και 4 pilates mats. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από όλα τα τεστ αναλύθηκαν μέσω του προγράμματος στατιστικής ανάλυσης SPSS. Τόσο στα τεστ που πραγματοποιήθηκαν στα μέσα του προγράμματος (1<sup>ος</sup> μήνας), όσο και στο τέλος αυτού (2<sup>ος</sup> μήνας) βρέθηκαν αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ των ομάδων πιλάτες και ελέγχου, με την ομάδα πιλάτες να υπερέχει με διαφορά. Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι, το προπονητικό πρόγραμμα του πιλάτες όντως βελτιώνει τις προαναφερθείσες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης στους αθλητές του καγιάκ και το συστήνουμε σε όλους προπονητές επιθυμούν να βελτιώσουν αυτές παραμέτρους της φυσικής κατάστασης.

**Λέξεις κλειδιά:** καγιάκ, pilates, φυσική κατάσταση



**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων – Αθλήματα Επαφής**  
**Section: Coaching of Individual Sports – Contact Sports**

20959

**ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ: ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ**

**Χατζοπούλου Π., Παπαδημητρίου Α., Γούργουλης Β., Αντωνίου Π.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[pchatzop@phyed.duth.gr](mailto:pchatzop@phyed.duth.gr)

**TAEKWONDO: AGGRESSIVE BEHAVIOR OF OLYMPIC LEVEL ATHLETES BEFORE AND AFTER THE CHANGE OF REGULATIONS**

**P. Chatzopoulou, A. Papadimitriou, B. Gourgoulis, P. Antoniou**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Το Taekwondo είναι ένα δυναμικό άθλημα στο οποίο απαιτείται επιδεξιότητα, καλή φυσική κατάσταση και ικανότητα στην τεχνική, η οποία χαρακτηρίζεται από την ταχύτητα εκτέλεσης της κάθε ενέργειας. Όπως όλα τα αθλήματα, έτσι και αυτό διέπεται από κανονισμούς. Από το 2009 ο τρόπος διεξαγωγής του αγώνα καθώς και οι πόντοι που κερδίζονται από τα διάφορα λακτίσματα άλλαξαν. Ίσως να άλλαξε και η αγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών, όπως για παράδειγμα τα λακτίσματα για να κερδίσεις πόντους ή οι ενέργειες να χάσεις ή να σου αφαιρεθούν πόντοι. Έτσι η παρούσα μελέτη είχε στόχο να μελετήσει αγώνες πριν και μετά την αλλαγή των κανονισμών και να διαπιστώσει εάν και πως άλλαξε η επιθετική συμπεριφορά των αθλητών. Το δείγμα της αποτέλεσαν συνολικά 16 αγώνες ανδρών. Από αυτούς, οι 8 ήταν αγώνες της κατηγορίας -58 κιλά από τους Ολυμπιακούς αγώνες του 2008, όπου ίσχυαν οι παλιοί κανονισμοί, και 8 αγώνες από τους Ολυμπιακούς του 2012 όπου ίσχυαν οι καινούργιοι κανονισμοί. Το όργανο συλλογής των δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ήταν το λογισμικό αγωνιστικής παρατήρησης Sportscout. Το συγκεκριμένο λογισμικό δίνει την δυνατότητα γρήγορης διαχείρισης βίντεο σε ψηφιακή μορφή και ηλεκτρονικής καταχώρησης των δεδομένων στον υπολογιστή. Η κατηγορίες που οριοθέτησαν την αγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών του δείγματος ήταν, 1) αγώνες πριν και μετά τους κανονισμούς, 2) σημείο λακτίσματος, 3) είδος λακτίσματος, 4) περιστροφή, 5) πόντοι, 6) αναμονή, 7) άμυνα αντιπάλου, 8) τακτική άμυνας και επίθεσης, 9) ένσταση. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, οι αθλητές με την αλλαγή των κανονισμών εκτέλεσαν περισσότερα λακτίσματα από ότι πριν την αλλαγή, πλην όμως των περιστροφικών λακτισμάτων που παρέμειναν στα ίδια επίπεδα. Επίσης αυξήθηκαν, τόσο οι επιθετικές όσο και οι αμυντικές ενέργειες και μειώθηκε ο χρόνος αναμονής μεταξύ των λακτισμάτων σε σχέση με το τι γινόταν στο παρελθόν. Ακόμη, αυξήθηκαν τα λακτίσματα στο κεφάλι διότι αυτά με τους καινούριους κανονισμούς επιφέρουν περισσότερους πόντους. Τέλος με την αλλαγή των κανονισμών αυξήθηκε ο αριθμός των ενστάσεων αν και ήταν μικρός. Η συμπεριφορά των αθλητών είχε μεγάλες αλλαγές, ωστόσο πρακτικά δεν υπήρχαν διαφορές στον τρόπο που κερδίζονταν οι πόντοι, διότι όσοι κερδήθηκαν ήταν σχεδόν με τον ίδιο τρόπο. Πιθανόν αυτό να οφείλεται στο ότι οι αθλητές του δείγματος δεν πρόλαβαν να

προσαρμόσουν τον τρόπο παιχνιδιού τους στους καινούργιους κανονισμούς με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κερδίζουν περισσότερους πόντους όπως αναμενόταν.

**Λέξεις κλειδιά:** taekwondo, αγωνιστική παρατήρηση, αλλαγή κανονισμών

**21525**

**ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ  
ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΑΕ KWON DO**

**Κώτση Α., Σιδηροπούλου Μ., Ρόκκα Σ., Μπεμπέτσος Ε., Μαυρίδης Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

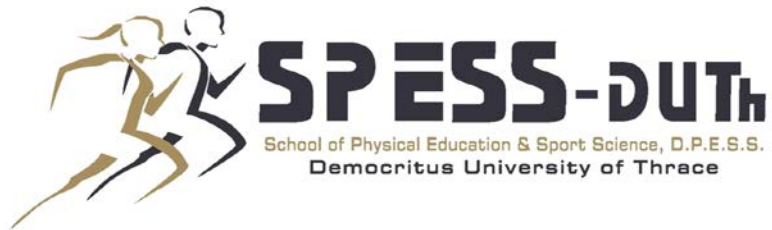
[srokka@phyed.duth.gr](mailto:srokka@phyed.duth.gr)

**RELATIONSHIPS THE PERCEIVED COACHING BEHAVIOUR, GROUP ENVIRONMENT AND ATHLETES'  
SATISFACTION IN TAEKWONDO ATHLETES**

**A. Kotsi, M. Sidiropoulou, S. Rokka, E. Bebetos, G. Mavridis**

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

Η σχέση που αναπτύσσουν οι αθλητές με τους προπονητές τους είναι πολύ σημαντική, γιατί επηρεάζει την ποιότητα της προπόνησης, τη διαμόρφωση του κλίματος της ομάδας, τους προσωπικούς προσανατολισμούς των αθλητών/τριών και την απόδοσή τους. Οι μορφές προπονητικών συμπεριφορών, που εμπεριέχουν τεχνική καθοδήγηση, θετική ανατροφοδότηση, κοινωνική υποστήριξη και δημοκρατικό κλίμα αντιμετώπισης, σχετίζονται με πιο αποτελεσματική εκμάθηση, αύξηση της προσπάθειας και της ευχαρίστησης των νεαρών αθλητών/τριών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, του κλίματος περιβάλλοντος ομάδας και της ικανοποίησης που βιώνουν αθλητές/τριες στο Tae kwon do. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 181 αθλητές/τριες, με μέσο όρο ηλικίας  $16,16 \pm 3.24$  έτη, και χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα με τον ίδιο προπονητή  $6,5 \pm 2.31$  έτη. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams, et al., 2003), το οποίο έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) με 15 ερωτήσεις και δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά. β) το Youth Sport Environment Questionnaire (Eys, et al., 2009), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Αγγελονίδη, Κάκκο, Ζέρβα και Ψυχουντάκη (1994), με 18 ερωτήσεις και 2 παράγοντες: συνοχή στο έργο και κοινωνική συνοχή. γ) η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Bebetos & Theodorakis, 2003) με 10 ερωτήματα και δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την ηγεσία και από την προσωπική απόδοση. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε στους χώρους προπόνησης, απουσία του προπονητή. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha$  από .76 έως .92). Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη συνοχή στο ομαδικό έργο, την κοινωνική συνοχή, και με την ικανοποίηση των αθλητών τόσο από την ηγεσία όσο και από την προσωπική απόδοση. Αντίστοιχα, η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή δεν σχετιζόταν με κανέναν παράγοντα του περιβάλλοντος ομάδας και είχε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες της ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι οι προπονητές είναι υπεύθυνοι για το σωστό σχεδιασμό της προπόνησης



και της απόδοσης των αθλητών/τριών, της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης από τη συμμετοχή και για τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος που θα οδηγεί στην επίτευξη των στόχων τους και την καλή ατμόσφαιρα της ομάδας.

**Λέξεις κλειδιά:** συμπεριφορά προπονητή, περιβάλλον ομάδας, ικανοποίηση αθλητών/τριών Tae kwon do



**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων – Κλασικός Αθλητισμός**  
**Section: Coaching of Individual Sports – Track & Field**

21717

**ΣΧΕΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 6-12 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΙΒΟ**

**Αργειτάκη Π., Τσιριγώτη Ν., Κατσικέας Ε., Πυλιανίδης Θ., Σμυρνιώτου Α.**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[pargeit@phed.uoa.gr](mailto:pargeit@phed.uoa.gr)

**RELATIONSHIP ANTHROPOMETRIC AND MOTOR ABILITIES IN CHILDREN 6-12 YEARS IN ATHLETICS**

**P. Argeitaki, N. Tsirigoti, E. Katsikeas, G. Paradisis, T. Pilianidis, A. Smirniotou**

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η κινητική ικανότητα στις μικρές ηλικίες, αναφέρεται στην απόδοση ενός παιδιού, που επηρεάζεται από τους παράγοντες της δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευκινησίας, ισορροπίας και συντονισμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να προσδιορίσει τις πιθανές σχέσεις μεταξύ επιλεγμένων ανθρωπομετρικών παραμέτρων και κινητικών ικανοτήτων σε παιδιά 6-12 ετών. Στην παρούσα έρευνα, η οποία αποτελεί το πιλοτικό τμήμα μιας μεγαλύτερης σε έκταση ερευνητικής διαδικασίας, μετρήθηκαν 15 παιδιά τα οποία ξεκίνησαν να ασχολούνται με τον στίβο κατά το έτος 2013. Τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους ήταν ηλικία  $9,9 \pm 2,4$  έτη, μάζα σώματος  $38,0 \pm 10,3$  Kg, ύψος  $145,2 \pm 16,5$  cm και ΔΜΣ  $17,8 \pm 2,4$ . Μετρήθηκε το μήκος του δυνατού ποδιού τους ( $88,8 \pm 22,3$  cm) και το μήκος του αντίθετου χεριού ( $64,9 \pm 11,9$  cm). Επίσης μετρήθηκε ο χρόνος των ασκουμένων στην απόσταση των 30m από όρθια εκκίνηση. Καταγράφηκαν επίσης οι ενδιάμεσοι χρόνοι ανά 10 μ (0-10, 10-20, 20-30) με την χρήση φωτοκύτεπων (Brower Timing System). Μετρήθηκε επίσης το CMJ και με τα δύο πόδια και με το κάθε πόδι ξεχωριστά. Για την μέτρηση χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα BOSCO. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και CMJ και χρόνου στην απόσταση 0-10μ και 20-30μ. Βρέθηκε να συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά το μήκος του ποδιού με τον χρόνο στα 10-20μ και 20-30μ. Επίσης το CMJ συσχετίζεται με την ηλικία, το ύψος CMJ και με τον χρόνο στα 10-20μ. Το ύψος του σώματος συσχετίζεται με τον χρόνο σε όλα τα τμήματα των 30μ (0-10μ), 10-20μ και 20-30μ). Από τις μετρήσεις δεν παρατηρήθηκαν άλλες συσχετίσεις. Τα αποτελέσματα της πιλοτικής μελέτης έδειξαν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση του μήκους του ποδιού με την απόσταση στα 30 μ από τα 10 μέτρα έως τα 20 μ και ισχυρότερη από τα 20μ έως τα 30μ πράγμα που δείχνει αυξανόμενη συσχέτιση όσο μεγαλώνει η απόσταση. Επίσης το ίδιο ισχύει και με το ύψος του σώματος που δείχνει τον επηρεασμό του χρόνου σε απόσταση έως 30 μ από τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του παιδιού. Τα αποτελέσματα του CMJ επίσης έδειξαν σχέση της δύναμης με το ύψος του σώματος. Η εργασία συνεχίζεται με την αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων παιδιών για πιο ασφαλή αποτελέσματα.

**Λέξεις κλειδιά:** κινητική ικανότητα, παιδιά, στίβος

20924

**ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΑ ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

**Γκουντού Μ., Μαντζουράνης Ν., Μπερμπερίδου Φ., Μάνου Β., Αργειτάκη Π., Πρώιος Μ., Πυλιανίδης Θ.**  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.,  
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[mardi.gd@gmail.com](mailto:mardi.gd@gmail.com)

**BEST PERFORMANCE EVALUATION OF DEVELOPMENTAL AGE ATHLETES IN THROWING EVENTS IN ATHLETICS**

**M. Gountou, N. Mantzouranis, F. Berberidou, B. Manou, P. Argeitaki, M. Proios, T. Pilianidis**  
Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education and Sport Science, National & Kapodistrian University of Athens, School of Physical Education and Sport Science

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τη διαχρονική εξέλιξη των καλύτερων επιδόσεων κάθε περιόδου, από το 1990 ως το 2013, των αγωνιστικών κατηγοριών Παμπαίδων/Παγκορασίδων Α' (14-15 ετών) και Παίδων/Κορασίδων (16-17 ετών) στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Η αξιολόγηση των καλύτερων επιδόσεων έγινε από τα επίσημα στατιστικά του Συνδέσμου Ελληνικών & Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ). Ο εντοπισμός ασυμμετρίας και ακραίων τιμών των συνεχών μεταβλητών (επιδόσεις) έγινε με τη χρήση του πιθανοθεωρητικού γραφήματος, (Normal Q-Q Plot). Τα ριπτικά αγωνίσματα που αξιολογήθηκαν στη μελέτη αυτή τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια ήταν: η σφαιροβολία, η δισκοβολία, ο ακοντισμός και η σφυροβολία (μόνο για Παίδες/Κορασίδες). Οι αναλύσεις διασταυρώσεων των μεταβλητών της μελέτης εφαρμόστηκαν με τη χρήση στατιστικού προγράμματος. Η ποιοτική αξιολόγηση της εξέλιξης των επιδόσεων στα ριπτικά αγωνίσματα του στίβου των αθλητών/τριών και στις δυο αγωνιστικές κατηγορίες έγινε χωρίζοντας το σύνολο των ετών καταγραφής σε οκταετίες (1990-1997/1998-2005/ 2006/2013). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι παρά τα βαρύτερα όργανα, οι επιδόσεις στο σύνολο των ριπτικών αγωνισμάτων ήταν υψηλότερες στα αγόρια (ΠΠΑ' & Παίδες) από ότι στα κορίτσια (ΠΚΑ' & Κορασίδες). Από την ποιοτική αξιολόγηση των ριπτικών επιδόσεων των αθλητών/τριών από το 1990 ως το 2013 φάνηκε ότι η πλειοψηφία των καλύτερων επιδόσεων κάθε χρονιάς στα αγωνίσματα τόσο των ΠΠΑ' όσο και των ΠΚΑ' καταγράφηκαν από το 2006 μέχρι το 2013. Αντίθετα, στην αγωνιστική κατηγορία των Παίδων/Κορασίδων η οκταετία 1990-1997 αντιπροσωπεύει την περίοδο με τις καλύτερες επιδόσεις στα 22 χρόνια της καταγραφής τόσο για τους αθλητές όσο και για τις αθλήτριες των ρίψεων. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι, στην Ελλάδα στα ριπτικά αγωνίσματα οι κορυφαίες επιδόσεις των καλύτερων αθλητών/τριών ηλικίας 14-15 ετών επιτεύχθηκαν από το 2006 και μετά. Αντίθετα, τόσο οι αθλητές όσο και οι αθλήτριες ρίψεων μεγαλύτερης ηλικίας πέτυχαν τις καλύτερες επιδόσεις τους τη δεκαετία του 90'. Παρόλα αυτά, σημαντικό θα ήταν οι καλύτεροι αθλητές/τριες αναπτυξιακής ηλικίας να έχουν διάρκεια με υψηλές επιδόσεις και στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες.

**Λέξεις κλειδιά:** απόδοση, δύναμη, ρίψη

21411

**ΜΕΛΕΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΘΗΤΙΚΩΝ Ή ΚΑΘΟΛΟΥ ΜΥΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

**Κωνσταντινίδης Α., Μαντζουράνης Ν., Μπερμπερίδου Φ., Πρώιος Μιλτ., Πυλιανίδης Θ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[alexiskonstantinidis93@gmail.com](mailto:alexiskonstantinidis93@gmail.com)

**EVALUATION STUDY OF THE JUMPING PERFORMANCE IN WOMEN BY APPLYING PASSIVE OR NO STRECHING IN WARM-UP**

**A. Konstantinidis, N. Mantzouranis, F. Berberidou, Milt. Proios, T. Pilianidis**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει αν οι παθητικές ή καθόλου μυϊκές διατάσεις επηρεάζουν την αλτικότητα μέτρια γυμνασμένων γυναικών. Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν είκοσι δυο (N=22) φοιτήτριες ΦΑ που τυχαία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα (N=11) πραγματοποίησε παθητικές, ενώ η ομάδα ελέγχου (N=11) δεν έκανε καθόλου μυϊκές διατάσεις. Οι συμμετέχουσες της μελέτης ήταν ηλικίας  $19.8 \pm 1.9$  ετών, με σωματική μάζα  $58.3 \pm 7.5$ kg και με ανάστημα  $168 \pm 47$ cm. Ο πειραματικός σχεδιασμός ξεκίνησε να εφαρμόζεται ανά ομάδα πριν την πρώτη μέτρηση της αλτικότητας. Η αξιολόγηση του κάθετου άλματος έγινε με την πραγματοποίηση των αλμάτων από ημικάθισμα: Squat Jump (SJ) & Counter Movement Jump (CMJ) με τη χρήση του ηλεκτρονικού δαπέδου (Ergojump Multi-Model, NordicSports Inc). Μετά το αρχικό τεστ για πέντε ημέρες και οι δυο ομάδες πραγματοποίησαν την ίδια δρομική προθέρμανση με μόνη διαφοροποίηση ότι η πειραματική ομάδα έκανε και παθητικές μυϊκές διατάσεις. Αμέσως μετά, στο σύνολο του δείγματος επαναλήφθηκε το τεστ αλτικότητας. Οι μυϊκές ομάδες στις οποίες εφαρμόστηκαν οι διατάσεις ήταν αυτές που χρησιμοποιούνται στο κάθετο άλμα (γαστροκνήμιος-πρόσθιοι & οπίσθιοι μηριαίοι-προσαγωγοί-μείζων γλουτιαίος) και είχαν διάρκεια 2x15s ανά μυϊκή ομάδα. Ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα εφαρμόστηκε για να συγκρίνει τις διαφορές στις μέσες επιδόσεις των συμμετεχουσών στα κάθετα άλματα από την αρχική στην τελική μέτρηση σε σχέση με τον παράγοντα ομάδα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε οριακά στο SJ (25.5cm vs 26.9cm), ενώ η εφαρμογή παθητικών μυϊκών διατάσεων επηρέασε αρνητικά τις μέσες επιδόσεις αυτής της ομάδας στο CMJ (31.3cm vs 30.3cm,  $p=0.27$ ). Όμοια, η ομάδα ελέγχου κατέγραψε πολύ μικρή αύξηση τόσο στο SJ (24.5cm vs 25.5cm) όσο και στο CMJ (30.6cm vs 31.9cm). Παρόλα αυτά, και οι δυο ομάδες δεν βελτίωσαν σημαντικά την αλτικότητά τους από την αρχική στην τελική μέτρηση. Καταλήγοντας, σημαντικό εύρημα αυτής της μελέτης είναι ότι οι παθητικές διατάσεις δεν έχουν θετική επίδραση στην αλτικότητα, ενώ η μη εφαρμογή μυϊκών διατάσεων δεν επηρεάζει αρνητικά το κάθετο άλμα σε μέτρια γυμνασμένες γυναίκες.

**Λέξεις κλειδιά:** ευκαμψία, φύλο, αλτικότητα



21443

**ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΩΝ Η ΠΑΘΗΤΙΚΩΝ ΜΥΪΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ;**

**Γιόβα Ι., Γράψας Π., Μαντζουράνης Ν., Ζαχαρόγιαννης Η., Σμυρνιώτου Α., Πυλιανίδης Θ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή  
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

[giannagiova1993@yahoo.gr](mailto:giannagiova1993@yahoo.gr)

**DOES THE USE OF ENERGETIC OR PASSIVE WARM-UP STRETCHING DIFFERENTIATE THE SPEED IN FEMALES?**

**I. Giova, P. Grapsas, N. Mantzouranis, E. Zacharogiannis, A. Smirniotou, T. Pilianidis**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National & Kapodistriako University of Athens, School of  
Physical Education and Sport Science

Η σύγχρονη προπονητική έχει αποδείξει επιστημονικά τη σπουδαιότητα των μυϊκών διατάσεων της προθέρμανσης στην αθλητική απόδοση. Με βάση την ερευνητική υπόθεση ότι οι τεχνικές των μυϊκών διατάσεων μπορεί να διαφοροποιήσουν την αγωνιστική απόδοση, ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει αν οι ενεργητικές ή οι παθητικές μυϊκές διατάσεις επηρεάζουν τη μέγιστη κυκλική ταχύτητα μέτρια γυμνασμένων γυναικών. Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν είκοσι τρεις (N=23) φοιτήτριες ΦΑ, ηλικίας  $18.2 \pm 1.1$  ετών, σωματικής μάζας  $55.3 \pm 7.6$  kg και αναστήματος  $164 \pm 34$  cm. Η δρομική επίδοσή στα δύο τεστ ταχύτητας 30m (αρχική-τελική) καταγράφηκε ηλεκτρονικά (Infrared Photocell Performance Pack-Model, NordicSports, Inc). Οι συμμετέχουσες της μελέτης τυχαία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες μυϊκών διατάσεων (ενεργητικές & παθητικές). Μετά την αρχική μέτρηση της ταχύτητας στα 30m για 5 ημέρες το σύνολο του δείγματος πραγματοποίησε την ίδια δρομική προθέρμανση διαφοροποιώντας μόνο την τεχνική των μυϊκών διατάσεων ανά ομάδα, ενώ την 6η ημέρα επαναλήφθηκε το τεστ των 30m. Ο έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα εφαρμόστηκε για να συγκρίνει τις διαφορές στις μέσες επιδόσεις του δείγματος μελέτης στο τεστ των 30m (αρχική-τελική μέτρηση) μετά από την εφαρμογή των δυο τεχνικών μυϊκών διατάσεων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι και οι δυο ομάδες μυϊκών διατάσεων εμφάνισαν βελτίωση στις μέσες επιδόσεις τους. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουσες της ομάδας των ενεργητικών μυϊκών διατάσεων είχαν βελτίωση 0.17s (5.39s vs 5.22s) ενώ εκείνες που συμμετείχαν στην ομάδα των παθητικών μυϊκών διατάσεων βελτίωσαν τη δρομική τους επίδοση 0.11s (5.16s vs 5.05s). Παρόλα αυτά, τόσο η ομάδα των ενεργητικών όσο και των παθητικών μυϊκών διατάσεων δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στη μέγιστη ταχύτητά τους από την αρχική στην τελική μέτρηση. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι και οι δυο τεχνικές μυϊκών διατάσεων προθέρμανσης είχαν θετική επίδραση στη μέγιστη κυκλική ταχύτητα σε μέτρια γυμνασμένες γυναίκες. Μελλοντικές μελέτες με μεγαλύτερη διάρκεια παρεμβατικού προγράμματος μυϊκών διατάσεων και με αξιολόγηση επιπλέον ταχυδυναμικών παραμέτρων πιθανά να επιβεβαιώσουν τα ευρήματα της μελέτης αυτής.

**Λέξεις κλειδιά:** επίδοση, προπόνηση, ευκαμψία, κυκλική ταχύτητα

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Άλλων Ατομικών Αθλημάτων**  
**Section: Coaching of Other Individual Sports**

21489

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Νικολακάκης Α., Μαυρίδης Γ., Πυλιανίδης Θ., Γούργουλης Β., Ρόκκα Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[mavridig@phyed.duth.gr](mailto:mavridig@phyed.duth.gr)

**THE EFFECT OF INTERVENTION STRENGTH TRAINING PROGRAM WITH ELASTIC RESISTANCE IN JUNIOR TABLE TENNIS PLAYERS**

**A. Nikolakakis, G. Mavridis, T. Pilianidis, V. Gourgoulis, S. Rokka**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η επιτραπέζια αντισφαίριση δεν απαιτεί μέγιστη μυϊκή δύναμη, η ταχυδύναμη όμως θεωρείται απαραίτητη. Ασκήσεις προπόνησης με το βάρος του σώματος καθώς και με τη χρήση βαρύτερης ρακέτας θεωρούνται βασικές μορφές βελτίωσης των δυναμικών χαρακτηριστικών του αθλήματος κατά την αναπτυξιακή ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετασθεί η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος με αντιστάσεις για τη βελτίωση κτυπημάτων τεχνικής της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 24 αθλητές/τριες με μέσο όρο ηλικίας  $13 \pm 1,82$  έτη και χρόνων ενασχόλησης  $3,5 \pm 1,36$  χρόνια, που χωρίστηκαν μετά από τεστ αρχικής αξιολόγησης, καταγραφής της ευστοχίας και ακρίβειας των τεχνικών κτυπημάτων σε δύο ισοδύναμες ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν τα βασικά κτυπήματα και κτυπήματα υψηλής δυσκολίας όπως top spin. Για την ακρίβεια και τη σταθερότητα των χτυπημάτων για τους αθλητές, χρησιμοποιήθηκε ένα ρομπότ προπόνησης (smart rong AMILA) ώστε να εξασφαλιστεί ο ίδιος βαθμός δυσκολίας για όλους τους ασκούμενους. Στη συνέχεια οι δυο ομάδες ακολούθησαν το ίδιο αγωνιστικό πρόγραμμα προπόνησης για 12 εβδομάδες, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ η πειραματική ομάδα πραγματοποιούσε επιπλέον μετά από κάθε προπόνηση μία σειρά επιλεγμένων ασκήσεων ενδυνάμωσης με λάστιχα για 30' λεπτά. Οι αρχικές μετρήσεις επαναλήφθηκαν για όλους τους αθλητές μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων κατά την αρχική μέτρηση. Η ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα έδειξε ότι στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκαν στατιστικά σημαντικά τόσο η ευστοχία όσο και η ακρίβεια των βασικών κτυπημάτων forehand, backhand, servis. Ιδιαίτερα υψηλή στατιστική διαφορά παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα σε ότι αφορά την βελτίωση πιο δύσκολων κτυπημάτων (top spin). Όπως προκύπτει από την έρευνα ο καλύτερος μυϊκός συντονισμός και ο σωματικός έλεγχος των νεαρών αθλητών και αθλητριών της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, συνέβαλε καθοριστικά στη βελτίωση των βασικών χτυπημάτων τόσο στην ακρίβεια όσο και στην αποτελεσματικότητά τους. Συμπερασματικά, στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης η φυσική κατάσταση και η τεχνική του αθλήματος είναι δύο πλευρές της προπονητικής

διαδικασίας που θα πρέπει να αναπτύσσονται ταυτόχρονα γιατί θα βοηθήσουν τον αθλητή να ανταποκριθεί αποτελεσματικά και να προσαρμοστεί ευκολότερα στις συνθήκες του αγώνα.

**Λέξεις κλειδιά:** προπόνησης δύναμης με ελαστική αντίσταση, χτυπήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης, τμήματα ανάπτυξης

**21591**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΑΚΡΙΘΕΝΤΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ**

**Καρακάτσης Ε., Δαλαμήτρος Α., Μάνου Β., Κέλλης Σ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

[mpappa11@windowslive.com](mailto:mpappa11@windowslive.com)

**BASIC SOMATOMETRIC AND DYNAMIC CHARACTERISTICS EVALUATION OF TAEKWONDO ATHLETES. COMPARISON BETWEEN SUCCESSFUL AND LESS SUCCESSFUL FIGHTERS DURING A GREEK CHAMPIONSHIP**

**E. Karakatsis, A. Dalamitros, V. Manou, S. Kellis**

Aristotle University of Thessaloniki, SPESS of Thessaloniki

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει βασικά σωματομετρικά και δυναμικά χαρακτηριστικά Ελλήνων αθλητών Taekwondo (WTF) και να πραγματοποιηθεί η σύγκριση των αθλητών με κριτήριο τη διάκριση ή μη σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Είκοσι αθλητές Taekwondo υψηλού επιπέδου (Μ.Ο. ηλικίας  $18,0 \pm 1,94$  έτη, προπονητική ηλικία  $9,75 \pm 3,75$  έτη) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι μετρήσεις των σωματομετρικών χαρακτηριστικών περιλάμβαναν το ανάστημα, τη σωματική μάζα, το ποσοστό σωματικού λίπους και την ευκαμψία των κάτω άκρων κατά τη δοκιμασία sit and reach. Στα δυναμικά χαρακτηριστικά συγκαταλέχθηκαν η αναερόβια ικανότητα και η παραγόμενη ισχύς κατά τη διάρκεια της αναερόβιας δοκιμασίας Wingate 30s, η κατακόρυφη αλτική ικανότητα κατά το άλμα από ημικάθισμα, το άλμα με ταλάντευση και το άλμα μετά από πτώση από 40cm, καθώς και η ισοκινητική ροπή δύναμης στις γωνιακές ταχύτητες των 60 και 1800/s. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το δερματοπτυχόμετρο Lafayette (01127A), το εργοποδήλατο Monark (874E), το δυναμοδάπεδο Bertec (4060-15) και τέλος το ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex II Norm. Για τη στατιστική ανάλυση μεταξύ των δύο ομάδων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t-test για ανεξάρτητες ομάδες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι διακριθέντες αθλητές παρουσίασαν μία τάση υπεροχής σε όλες τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν, χωρίς ωστόσο αυτή να εμφανίζεται στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά, τα συγκεκριμένα σωματομετρικά και δυναμικά χαρακτηριστικά που αξιολογήθηκαν στην παρούσα έρευνα δεν φαίνεται να επηρεάζουν τη διάκριση ή μη, όπως αυτή καθορίζεται από την κατάκτηση ενός μεταλλίου, κατά τη διάρκεια ενός Πανελληνίου πρωταθλήματος Taekwondo.

**Λέξεις κλειδιά:** Αξιολόγηση, Σύγκριση διακριθέντων και μη αθλητών, Taekwondo



21630

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Ζέρδιλα Δ., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Παπαδημητρίου Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[srokka@phyed.duth.gr](mailto:srokka@phyed.duth.gr)

**THE RELATION BETWEEN THE PERCEIVED LEADER COACHING BEHAVIOUR AND ATHLETES SATISFACTION IN JUNIOR TABLE TENNIS PLAYERS**

**D. Zerdila , S. Rokka, G. Mavridis, A. Papadimitriou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνήσει την αντίληψη αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης, για την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών τους σε σχέση με την ικανοποίηση που βιώνουν και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο, τα χρόνια ενασχόλησης και την αγωνιστική κατηγορία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 152 αθλητές/τριες (93 αγόρια & 59 κορίτσια), μέσο όρο ηλικίας  $14,2 \pm 2,13$  έτη, από δύο αγωνιστικές κατηγορίες έφηβοι/νεανίδες (69) και παιδιά /κορασίδες (83) από αθλητικούς συλλόγους στην περιοχή της Αττικής. 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 «πάντα =1 ως το ποτέ= 5», και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών, με 10 ερωτήματα στα οποία οι απαντήσεις δίνονταν σε μία 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου «1= πάρα πολύ δυσαρεστημένος/η έως 7= πάρα πολύ ευχαριστημένος /η», και δύο διαστάσεις: ικανοποίηση από την ηγεσία π.χ. είμαι ικανοποιημένος/η από το πως μου συμπεριφέρεται ο/η προπονητής/τρια μου, και ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση π.χ. ικανοποιημένος/η 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 στην προπόνηση και οδηγίες, θετική ανατροφοδότηση, με τα κορίτσια να εμφανίζουν υψηλότερες μέσες τιμές, ενώ τα αγόρια να έχουν υψηλότερες τιμές στην αυταρχική συμπεριφορά. Ως προς την κατηγορία, διαφορές εμφανίστηκαν στην αυταρχική συμπεριφορά με τους έφηβους/νεανίδες να εμφανίζουν μεγαλύτερους μέσους όρους και ως προς τα χρόνια ενασχόλησης, οι αθλητές/τριες που έχουν έως δύο χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας να εμφανίζουν καλύτερες τιμές στην προπόνηση και οδηγίες. Από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προέκυψε ότι η ικανοποίηση από την ηγεσία εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τους παράγοντες της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς, ιδιαίτερα από την κοινωνική υποστήριξη, τη θετική ανατροφοδότηση και την προπόνηση και τις οδηγίες. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η αντίληψη των μικρών αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίηση που βιώνουν,



επίδραση η οποία ισχυροποιείται σε σχέση με το φύλο, την αγωνιστική κατηγορία και την αθλητική εμπειρία.

**Λέξεις κλειδιά:** κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς, Ικανοποίηση αθλητών/τριών, επιτραπέζια αντισφαίριση

**21823**

**ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ, ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ**

**Μαναβέλη Π., Αμούτζας Κ., Novotny P., Πυλιανίδης Θ., Μάντης., Στορδόπουλος Δ., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Charles University in Prague, F.P.E.S.

[pmanavel@phyed.duth.gr](mailto:pmanavel@phyed.duth.gr)

**RELATIONSHIP BETWEEN MAXIMAL ISOMETRIC KNEE TORQUE, BALANCE AND AGILITY IN ALPINE SKIING PERFORMANCE**

**P. Manaveli, K. Amoutzas, P. Novotny, Th. Piliandis, K. Mantis, D. Stordopoulos, V. Gourgoulis, N. Aggeloussis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Charles University in Prague, F.P.E.S.

Στο αλπικό σκι η απόδοση του αθλητή θεωρείται ότι εξαρτάται κυρίως από τη φυσική κατάσταση και την τεχνική του αθλητή. Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός της σχέσης της μέγιστης ισομετρικής ροπής του γόνατος, της ισορροπίας και της ευκινησίας με την επίδοση στο σκι. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν εικοσιτέσσερις (24) φοιτητές-τριες του ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ ηλικίας  $19,81 \pm 1.23$  ετών που παρακολουθούσαν το μάθημα «Εισαγωγή στη Χιονοδρομία». Το πρώτο μέρος των μετρήσεων πραγματοποιήθηκε σε εργαστηριακό χώρο όπου αξιολογήθηκε η μέγιστη ισομετρική ροπή του γόνατος για το αριστερό και δεξί πόδι του κάθε συμμετέχοντα. Για την αξιολόγηση της χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο cybex 6000. Για την αξιολόγηση της ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε σταμπιλόμετρο, ενώ για την αξιολόγηση της ευκινησίας πραγματοποιήθηκε ένα παλίνδρομο τεστ. Για την αξιολόγηση της επίδοσης στο σκι μετρήθηκαν ο χρόνος κατάβασης σε slalom 50m και ο χρόνος μέχρι την ακινητοποίηση μετά τη γραμμή του τερματισμού χρησιμοποιώντας την τεχνική «V». Οι μετρήσεις έγιναν μετά από μία εβδομάδα εκμάθησης της τεχνικής κατάβασης. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό Matlab, ενώ για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό SPSS. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης μεταξύ όλων των μεταβλητών. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο κατάβασης και την δυναμική ισορροπία. Αντίθετα, ο χρόνος κατάβασης δεν εμφάνισε σημαντική σχέση με τη μέγιστη ισομετρική ροπή, και την ευκινησία. Επιπλέον, η απόσταση ακινητοποίησης δεν είχε σχέση με κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι σε αρχάριους η αρχική βελτίωση της επίδοσης στο σκι βασίζεται κυρίως στην ικανότητα της δυναμικής ισορροπίας και όχι στη δύναμη του γόνατος και στην ευκινησία.

**Λέξεις κλειδιά:** δύναμη, σκι, επίδοση

81859

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ**

**Θουπή Μ., Λασκαρίδη Β., Χατζησάββα Ε., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[edouda@phyed.duth.gr](mailto:edouda@phyed.duth.gr)

**EFFECTS OF PLYOMETRIC TRAINING IN JUMPING ABILITY OF YOUNG FEMALE MODERN DANCERS**

**M. Thoupi, V. Laskaridi, H. Chatzisavva, H. Douda, I. Smilios, S. Tokmakidis**

Democritus University of Thrace, SP.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος πλειομετρικών ασκήσεων διάρκειας 8 εβδομάδων στην αλτική ικανότητα κοριτσιών που ασχολούνται με το σύγχρονο χορό. Στη μελέτη συμμετείχαν 42 κορίτσια, ηλικίας  $12.27 \pm 1.91$  ετών, που ασχολούνται τουλάχιστον 3 χρόνια με το σύγχρονο χορό και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την πειραματική (20) και την ομάδα ελέγχου (22). Και οι δύο ομάδες παρακολουθούσαν μαθήματα σύγχρονου χορού δύο φορές την εβδομάδα που διαρκούσαν δύο ώρες κάθε φορά. Επιπρόσθετα, η πειραματική ομάδα συμμετείχε για 8 εβδομάδες σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης που περιελάμβανε πλειομετρικές ασκήσεις σε 8 σταθμούς που πραγματοποιούνταν 3 φορές την εβδομάδα. Κάθε δύο εβδομάδες γινόταν προσαρμογή της επιβάρυνσης του προγράμματος είτε με αλλαγή των ασκήσεων είτε του αριθμού επαναλήψεων σε κάθε σταθμό. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος χρησιμοποιώντας το σύστημα αξιολόγησης αλτικής ικανότητας OPTOJUMP. Τα άλματα που αξιολογήθηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και με ταλάντευση (CMJ) με ακουστικό σήμα και χωρίς, τα επαναλαμβανόμενα άλματα σε 30 sec ( $RJ_{30sec}$ ) καθώς και τεχνικά άλματα του σύγχρονου χορού (συσπειρωτικό άλμα, ελαφίνα, grand-jete, anglais) και οι συνδυασμοί τους (ελαφίνα-grand jete, grand jete-grand jete, grand jete-anglais). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στο άλμα από ημικάθισμα με ακουστικό σήμα και χωρίς, στο άλμα με ταλάντευση με ακουστικό σήμα και χωρίς, στα επαναλαμβανόμενα άλματα 30 sec καθώς και στα άλματα ελαφίνας, grand jete, anglais και grand jete-grand jete. Επίσης, μετά τις οκτώ εβδομάδες εφαρμογής της πλειομετρικής προπόνησης, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο των μεταβλητών συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι ο συνδυασμός της προπόνησης σύγχρονου χορού με τις πλειομετρικές ασκήσεις, σε χρονικό διάστημα οκτώ εβδομάδων, βελτιώνουν την αλτική ικανότητα των νεαρών κοριτσιών ενισχύοντας παράλληλα την τεχνική εκτέλεση των συγκεκριμένων αλμάτων που απαιτούν καλή ανύψωση και ευδιάκριτο σχήμα κατά την εφαρμογή τους.

**Λέξεις κλειδιά:** σύγχρονος χορός, αλτική ικανότητα, πλειομετρική προπόνηση

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων – Καλαθοσφαίριση**  
**Section: Coaching of Team Sports – Basketball**

21264

**ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Θεοδωρίδης Γ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ., Λάιος Α., Μπεμπέτσος Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[srokka@phyed.duth.gr](mailto:srokka@phyed.duth.gr)

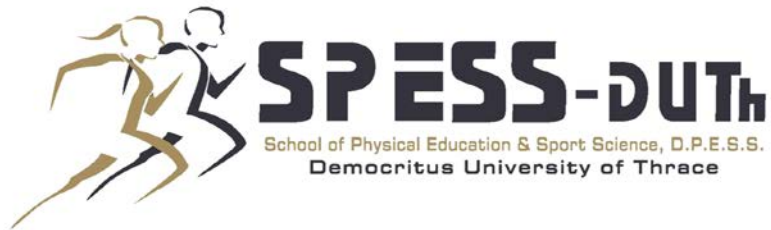
**RELATIONSHIPS BETWEEN COACHING BEHAVIOUR AND ATHLETES' SATISFACTION IN JUNIOR BASKETBALL PLAYERS**

**G. Theodoridis , G. Mavridis, S. Rokka, A. Laios, E. Bebetsos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Οι προπονητές, επηρεάζουν την αθλητική συμμετοχή των νέων, την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή και πολλές φορές καθορίζουν την αθλητική τους σταδιοδρομία ή ακόμη και την απόσυρση. Επιστημονικές έρευνες υποστήριξαν ότι όσο πιο μεγάλη είναι η ικανοποίηση του αθλητή τόσο μεγαλύτερη είναι η δέσμευση προς το άθλημα και την ομάδα. Σκοπός της εργασίας, ήταν να διερευνηθεί τη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης αθλητών/τριών σε ακαδημίες καλαθοσφαίρισης και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο. Το δείγμα αποτέλεσαν 91 αθλητές, με μέσο όρο ηλικίας  $14,2 \pm 2,11$  έτη. Συγκεκριμένα, συμμετείχαν 55 αγόρια κατηγορίας παιδικού και 36 κορίτσια κατηγορίας κορασίδων, από ακαδημίες καλαθοσφαίρισης του Ν. Δράμας. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire, προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό με 15 ερωτήσεις και δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003), με 10 ερωτήματα σε δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την Ηγεσία και την ικανοποίηση από την Προσωπική τους Απόδοση. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους αθλητές/τριες στην προπόνηση, απουσία του προπονητή. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha$  από .82 έως .91). Η ανάλυση συσχετίσεων, έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση των αθλητών/τριών από την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση ενώ η αρνητική συμπεριφορά είχε μόνον αρνητική σχέση. Επίσης, συνολικά οι αθλητές/τριες φαίνονται ικανοποιημένοι από την Ηγεσία και από την Προσωπική τους απόδοση σε επτάβαθμη κλίμακα απαντήσεων. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς το φύλο, με τα κορίτσια να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους υποστηρικτικής καθοδήγησης ενώ τα αγόρια χαμηλότερα σκορ στην ικανοποίηση από την Ηγεσία. Τα αποτελέσματα, φαίνεται ότι επιβεβαιώνουν την υπόθεση για τη θετική σχέση μεταξύ της υποστηρικτικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης που βιώνουν οι αθλητές/τριες και συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία ότι στις μικρές ηλικίες οι προπονητές θα πρέπει να είναι περισσότερο υποστηρικτικοί και όσο μεγαλύτερη έμφαση δίνουν στις τεχνικές οδηγίες, τη θετική ανατροφοδότηση τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ικανοποίηση των αθλητών. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, οι προπονητές





καλαθοσφαίρισης μικρών αγωνιστικών κατηγοριών, θα έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν τις ανάγκες των αθλητών/τριών τους και να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους με βάση την αγωνιστική κατηγορία και το φύλο, ώστε να πετύχουν την ικανοποίηση των αθλητών τους καθώς όσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση των αθλητών τόσο μεγαλύτερη και η δέσμευσή τους με το άθλημα και την ομάδα.

**Λέξεις κλειδιά:** συμπεριφορά προπονητή, ικανοποίηση αθλητών, ακαδημίες καλαθοσφαίρισης



**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων – Πετοσφαίριση**  
**Section: Coaching of Team Sports – Volleyball**

21121

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕ ΓΙΛΕΚΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**Πάππα Μ., Μάνου Β., Δαλαμήτρος Α., Γιάτσης Γ., Κέλλης Σ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης

[mpappa11@windowslive.com](mailto:mpappa11@windowslive.com)

**THE EFFECT OF DIFFERENT LOADS ON POWER OUTPUT AND PERFORMANCE DURING VERTICAL JUMPING WITH SLIDE STEP WITH WEIGHTED VEST IN HIGH-LEVEL FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES**

**M. Pappa, V. Manou, A. Dalamitros, G. Giatsis, S. Kellis**

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών φορτίων επιβάρυνσης στην παραγωγή της μέγιστης ισχύος κατά το κατακόρυφο άλμα μετά από πλάγια μετακίνηση, με τη χρήση γιλέκου αντιστάσεων. Δεκαέξι ενήλικες αθλήτριες πετοσφαίρισης A1 & A2 κατηγορίας αξιολογήθηκαν στο άλμα μετά από πλάγια μετακίνηση με γιλέκο αντιστάσεων στα φορτία 0, 5, 10, 15 και 20% της σωματικής τους μάζας (ΣΜ). Η κάθε προσπάθεια πραγματοποιήθηκε από την πλευρά προτίμησης, καθώς και από την αντίθετη πλευρά. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν η μέγιστη παραγωγή ισχύος (Watt) και το ύψος του κατακόρυφου άλματος (cm). Για την επίδραση του φορτίου στις μεταβλητές χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, ενώ για την διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των μέσων όρων των φορτίων αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε t-test με διόρθωση Bonferroni. Τέλος, για την εύρεση της επίδρασης της πλευράς προτίμησης στις μεταβλητές χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σε δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ιδανικό φορτίο παραγωγής της μέγιστης μυϊκής ισχύος και για τις δύο κατευθύνσεις ήταν η ΣΜ, χωρίς εξωτερική επιβάρυνση. Προς την πλευρά προτίμησης βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των φορτίων, ενώ προς την αντίθετη πλευρά στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν επίσης μεταξύ όλων των φορτίων, εκτός από την σύγκριση 0-5% ΣΜ. Ωστόσο, καμία αλληλεπίδραση δε βρέθηκε μεταξύ της πλευράς προτίμησης και της μέγιστης παραγωγής ισχύος. Το ιδανικό φορτίο για την επίτευξη του μέγιστου ύψους κατακόρυφου άλματος και για τις δύο κατευθύνσεις ήταν η ΣΜ. Προς την πλευρά προτίμησης βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των φορτίων, εκτός από την σύγκριση 15-20% ΣΜ, ενώ προς την αντίθετη πλευρά στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ όλων των φορτίων. Ωστόσο, καμία αλληλεπίδραση δε βρέθηκε μεταξύ του πλευράς προτίμησης και του μέγιστου ύψους κατακόρυφου άλματος. Συμπερασματικά, το ιδανικό φορτίο για τη παραγωγή της μέγιστης ισχύος και του μέγιστου κατακόρυφου άλματος κατά την εκτέλεση του άλματος μετά από πλάγια μετακίνηση και χρήση γιλέκου αντιστάσεων είναι η ΣΜ, τόσο για την πλευρά προτίμησης, όσο και για την αντίθετη πλευρά.

**Λέξεις κλειδιά:** πετοσφαίριση, παραγωγή ισχύος, γιλέκο αντιστάσεων

21234

**ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΩΝ ΠΟΝΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΤΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ 2012.**

Γίτση Ι., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α., Κασαμπαλής Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ioanna\\_gitsi@hotmail.com](mailto:ioanna_gitsi@hotmail.com)

**INVESTIGATION AND RECORD WON POINTS IN OLYMPIC GAMES OF MEN'S VOLLEYBALL, LONDON 2012**

**I. Gitsi, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Moustakidis, A. Kasabalis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει τον τρόπο επίτευξης πόντων μεταξύ νικητών και ηττημένων ομάδων ανδρών υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 38 αγώνες (όμιλοι, ημιτελικά, τελικά) των Ολυμπιακών αγώνων 2012 που έγιναν στο Λονδίνο. Οι παράμετροι που παρατηρήθηκαν ήταν: α) αποτέλεσμα αγώνα (νίκη - ήττα) και β) τρόπος επίτευξης πόντων (από επίθεση, από μπλοκ, από σερβίς). Το σύστημα καταχώρισης των δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Data Volley 2 Professional. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε το Friedman test και Mann-Whitney test. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, οι νικήτριες ομάδες κέρδιζαν πόντο κυρίως με επιθετική ενέργεια και λιγότερο μετά από μπλοκ ή σερβίς. Το ίδιο συνέβη και με τις ηττημένες. Επίσης, οι νικητές διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τους ηττημένους στην επίτευξη πόντων μετά από μπλοκ και μετά από σερβίς όπου ο πρώτοι συγκέντρωσαν την μεγαλύτερη συχνότητα. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, όπως ήταν αναμενόμενο, νικητές και ηττημένοι συνήθιζαν να παίρνουν πόντο μετά από επίθεση. Αυτό που έκανε να διαφέρουν μεταξύ τους ήταν ότι, οι νικήτριες ομάδες φάνηκε να είναι περισσότερο δυναμικές στο μπλοκάρισμα της αντίπαλης επίθεσης πραγματοποιώντας όχι μόνο επιτυχημένα αλλά και αποτελεσματικά μπλοκ. Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν τις τελευταίες επιθετικές τάσεις ομάδων ολυμπιακού επιπέδου και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δείκτες, ενός μέρους, της αγωνιστικής συμπεριφοράς αθλητών υψηλού επιπέδου στην πετοσφαίριση.

**Λέξεις κλειδιά:** υψηλό επίπεδο, βίντεο, απόδοση

21297

**ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΑΣΑΣ (ΧΡΟΝΟΣ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΤΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ 2012.**

Κουνδουράκη Σ., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α., Μουστακίδης Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[marina\\_k\\_6@hotmail.com](mailto:marina_k_6@hotmail.com)

**THE RELATION BETWEEN TECHNICAL SPECIFICATION OF THE SET (TIME - QUALITY) AND ATTACK IN THE OLYMPIC GAMES VOLLEYBALL MEN LONDON 2012**

**S. Koundouraki, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Kasabalis, A. Moustakidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.



Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία (της πάσας και της επίθεσης) των ομάδων που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες πετοσφαίρισης ανδρών που έγιναν στο Λονδίνο το 2012. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής, της ημιτελικής και τελικής φάσης των Ολυμπιακών Αγώνων πετοσφαίρισης ανδρών του Λονδίνου (2012). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$ . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημαντική διαφορά υπήρξε στο χρόνο και τη ποιότητα της πάσας όπου επηρέασαν το είδος, την κατεύθυνση και την ποιότητα της επίθεσης. Παίκτες και ομάδες που θέλουν να γίνουν καλύτεροι – νικητές, θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία και μ' αυτό τον τρόπο θα πλησιάζουν περισσότερο τις επιδόσεις πολύ υψηλών επιπέδων (Ολυμπιακών Αγώνων).

**Λέξεις κλειδιά:** αξιολόγηση, πάσα-επίθεση, υψηλές επιδόσεις

**21300**

**ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ (ΕΙΔΟΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ) ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ 2012;**

**Γάτσια Χ., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α., Κασαμπαλής Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[chrysoula.gatsia@gmail.com](mailto:chrysoula.gatsia@gmail.com)

**WHAT WAS THE RELATION BETWEEN THE PASS (TYPE - DIRECTION) AND THE ATTACK IN A MATCH OF HIGH VOLLEYBALL LEVEL MEN - OLYMPIC GAMES LONDON 2012?**

**C. Gatsia, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Moustakidis, A. Kasabalis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των διαφορών που υπάρχουν στα τεχνικά στοιχεία της πάσας και της επίθεσης μεταξύ ομάδων που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες πετοσφαίρισης ανδρών που έγιναν στο Λονδίνο το 2012. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής, της ημιτελικής και τελικής φάσης. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$ . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το είδος της πάσας δεν επηρέασε την κατεύθυνση της επίθεσης. Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της πάσας επηρέασε το είδος της επίθεσης και την ποιότητα της πάσας. Σημαντική διαφορά υπήρξε στην κατεύθυνση της πάσας όπου επηρέασε το είδος της επίθεσης, την κατεύθυνση της επίθεσης και την ποιότητα της επίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν και να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης ώστε τα παραπάνω τεχνικά στοιχεία, σε συνδυασμό μεταξύ τους, να επιφέρουν την μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** πετοσφαίριση, καταγραφή, πάσα

21306

**ΥΠΟΔΟΧΗ (ΕΙΔΟΣ - ΖΩΝΗ) ΚΑΙ ΠΑΣΑ , ΩΣ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΛΟΝΔΙΝΟ 2012**

Τούμπος Δ., Γιαννακόπουλος Α., Μουστακίδης Α., Κασαμπαλής Α., Ζέτου Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[dimotoub@phyed.duth.gr](mailto:dimotoub@phyed.duth.gr)

**RECEPTION (TYPE –ZONE) AND PASS, AS TECHNICAL SKILLS AND THE RELATION OF HIGH LEVEL MALE VOLLEYBALL TEAMS- OLYMPIC GAMES LONDON 2012**

D. Toubos , A. Giannakopoulos, A. Moustakidis, A. Kasabalis, E. Zetou

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων ανδρών που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 2012. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική, ημιτελική και τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η υποδοχή των σερβίς (από ποια ζώνη έγινε), ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας, την ποιότητα της πάσας και το είδος της υποδοχής αν επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα 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. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$ . Σύμφωνα με αποτελέσματα, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά από ποια ζώνη έγινε υποδοχή ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά από ποια ζώνη έγινε η υποδοχή ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας και το χρόνο της πάσας. Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να έχουν σε υψηλά επίπεδα επιτυχίας, ώστε να είναι νικητές.

**Λέξεις κλειδιά:** αξιολόγηση, βιντεοανάλυση, παρατήρηση

21309

**ΥΠΗΡΧΕ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ ΑΥΤΗ, ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ (ΠΟΙΟΤΗΤΑ) ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΛΟΝΔΙΝΟ 2012;**

Τούμπος Δ., Γιαννακόπουλος Α., Κασαμπαλής Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[dimotoub@phyed.duth.gr](mailto:dimotoub@phyed.duth.gr)

**WAS THERE ANY RELATION AND WHAT IS THAT BETWEEN RECEPTION (QUALITY) AND PASS OF HIGH LEVEL MALE VOLLEYBALL TEAMS? - OLYMPIC GAMES LONDON 2012**

D. Toubos , A. Giannakopoulos, A. Kasabalis, E. Zetou, A. Moustakidis

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των διαφορών που υπάρχουν στα τεχνικά στοιχεία της υποδοχής και της πάσας (είδος, κατεύθυνση, χρόνος, ποιότητα) μεταξύ των ομάδων ανδρών που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 2012. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική, ημιτελική και τελική φάση. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η υποδοχή (ποιότητα) των σερβίς, ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$ . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπήρξε σημαντική διαφορά όπου η ποιότητα της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη των προπονητών ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να επικεντρωθούν και να βελτιωθούν, ώστε να έχουν υψηλά επίπεδα επιτυχίας.

**Λέξεις κλειδιά:** βιντεοανάλυση, ποιότητα υποδοχής, αξιολόγηση

**21701**

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ, ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.**

**Γκούντας Κ., Γιαννακόπουλος Α., Κασαμπλής Α., Νικολαΐδης Π., Μπερμπερίδου Φ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

[goudask@hotmail.com](mailto:goudask@hotmail.com)

**DIFFERENCES IN ANTHROPOMETRY, SOMATOTYPE, BODY COMPOSITION AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS BY COMPETITION LEVEL**

**K. Goudas, A. Giannakopoulos, A. Kasabalis, P. Nikolaidis, F. Berberidou**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

Ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να συγκρίνει αθλήτριες γυναικείων ομάδων πετοσφαίρισης όπου αγωνίζονται σε διαφορετικό επίπεδο κατηγοριών πρωταθλημάτων και να προσδιορίσει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά που τους διακρίνουν. Τριάντα επτά αθλήτριες από τις ομάδες Α, Β και Γ που συμμετέχουν στην Α'1 Εθνική, στην Α'2 Εθνική και Β' Εθνική ΕΣΠΕΔΑ στο ελληνικό πρωτάθλημα, αντίστοιχα, συμμετέχουν σε μία σειρά μετρήσεων των ανθρωπομετρικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών που πραγματοποιούνται σε συνθήκες εργαστηρίου. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν ότι οι αθλήτριες της ομάδας Α και Β ήταν πιο ψηλές από τις αθλήτριες της Γ ομάδας. Οι αθλήτριες της Α ομάδας είχαν επίσης χαμηλότερο σωματικό λίπος. Και υψηλότερα λιπώδη μάζα από την Γ ομάδα. Η μέση μορφή για τον σωματότυπο των αθλητριών της Α ομάδας ήταν εκτομορφικός μεσόμορφος, για τις αθλήτριες της Β ομάδας ήταν ισορροπημένος ενδόμορφος και για τις αθλήτριες της Γ ομάδας ήταν μεσομορφικός ενδόμορφος. Οι αθλήτριες της Β ομάδας εκτέλεσαν άλματα υψηλότερα από θέση squat jump, countermovement jump και άλμα με ταλάντευση- αιώρηση των χεριών από τις αθλήτριες της Γ ομάδας αντίστοιχα. Οι αθλήτριες της Α ομάδας απέδωσαν καλύτερα από εκείνες της αθλήτριες της Γ ομάδας όσον



αφορά την δύναμη του δεξιού χεριού και το άθροισμα δύναμης των δύο χεριών. Η μέγιστη ισχύς (Peak power) που μετρήθηκε στο Wingate τεστ αναερόβιας ικανότητας, ήταν καλύτερη στις αθλήτριες της Β ομάδας από τις αθλήτριες της Γ ομάδας. Οι αθλήτριες της Α και Β ομάδας είχαν υψηλότερη βαθμολογία στη μέση του Wingate τεστ, σε απόλυτες ή και σε σχέση με τις τιμές μάζας σώματος σε σχέση με τις αθλήτριες της Γ ομάδας. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαίωσαν τη σημασία του σωματικού ύψους και της αλτικής ικανότητα για απόδοση στο άθλημα της γυναικείας πετοσφαίρισης. Ωστόσο, αυτό που είναι καινούργιο είναι ότι για πρώτη φορά εντοπίστηκαν διαφορές στη μυϊκή δύναμη τόσο στα κάτω άκρα, όσο και στην μυϊκή δύναμη των άνω άκρων μεταξύ των ομάδων από διαφορετικά πρωταθλήματα, και με βάση αυτά τα ευρήματα μπορούν να δοθούν συστάσεις στους προπονητές κατάρτισης ομάδας και της επιλογής των αθλητριών.

**Λέξεις κλειδιά:** Γυναίκες, Αναερόβια δοκιμασία, Κατακόρυφο άλμα

**21704**

**ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΣΕ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ ΜΕΤΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ**

**Γκούντας Κ., Γιαννακόπουλος Α., Κασαμπάλης Α., Νικολαΐδης Π., Μπερμπερίδου Φ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΣΕ.Φ.Α.Α., Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

[goudask@hotmail.com](mailto:goudask@hotmail.com)

**HEART RATE RESPONSES DURING TRAINING AND TESTING IN POSTPUBESCENT FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS: THE ROLE OF MATURITY**

**K. Goudas , A. Giannakopoulos, A. Kasabalis, P. Nikolaidis, F. Berberidou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της βιολογικής ωριμότητας, η οποία αξιολογείται ως η διαφορά μεταξύ της χρονολογικής ηλικίας και την ηλικία με τον μέγιστο ρυθμό αύξησης ύψους, επί της καρδιακής συχνότητας (HR) στη διάρκεια μέγιστης και υπομέγιστης προπόνησης σε ασκήσεις τόσο σε συνθήκες εργαστηρίου αλλά και σε ασκήσεις στο γήπεδο της πετοσφαίρισης. Είκοσι οκτώ (28) αθλήτριες κατηγορίας παγκορασίδων της προεθνικής ομάδας πετοσφαίρισης της ΕΣΠΕΔΑ συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες όσον αφορά την ωρίμανση τους: Με λιγότερο ωρίμανση (ΛΩ) και πιο ώριμα (ΠΩ). Στο εργαστήριο, μετρήθηκε η ικανότητα αερόβιου έργου στους 170 παλμούς και η HR σε δοκιμασία βαθμιδοεργόμετρου διάρκειας 3 λεπτών, στο Wingate τεστ αναερόβιας ικανότητας σε κυκλοεργόμετρο και στο Bosco test. Στο γήπεδο της πετοσφαίρισης, πραγματοποιήθηκε μια προπόνηση 70 λεπτών (από τρία μέρη: προθέρμανση, ασκησιολόγιο πετοσφαίρισης σε ζευγάρια και σε ομαδικές ασκήσεις) όπου καταγράφηκε ο καρδιακός ρυθμός, όπως επίσης καταγράφηκε και στο τέλος της προπόνησης όπου διεξήχθη το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής (20 μ. παλίνδρομο) Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν πως υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ της ΛΩ και της ΠΩ ομάδας ως προς την εφεδρεία καρδιακής συχνότητας (HRR%) στη διάρκεια της προπόνησης. Υπήρχε μια κύρια επίδραση του προγράμματος άσκησης στις προσαρμογές της HR με την υψηλότερη ένταση να καταγράφεται σε ασκησιολόγιο με μπάλες σε ζευγάρια και τη χαμηλότερη στις ομαδικές

ασκήσεις. Υπήρχε επίσης μια μέτρια επίδραση της βιολογικής ωριμότητας στη HR κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας στα 90 W, και μικρή επίδραση στη HR στο ποδήλατο στα 60 W, και στο τέλος της δοκιμασίας του step test, όπως και στο Bosco test, αλλά και στο παλίνδρομο τεστ αντοχής, όπου οι υψηλότερες τιμές καταγράφηκαν στην ΛΩ ομάδα. Συμπεράσματα. Με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, προέκυψε το συμπέρασμα ότι η βιολογική ωριμότητα άσκησε επίδραση μικρού ως και μεσαίου μεγέθους στις τιμές των μετρήσεων της HR σε εργαστηριακό περιβάλλον και αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη τόσο από τους προπονητές αλλά και από τους γυμναστές κατά την αξιολόγηση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών.

**Λέξεις κλειδιά:** Βιολογική Ηλικία, Εργομετρία, Μέγιστος ρυθμός αύξησης ύψους

**21811**

**Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**Μπακοδήμος Γ., Κασαμπαλής Α., Κουντούπης Η.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[agianna@phyed.duth.gr](mailto:agianna@phyed.duth.gr)

**EFFECTIVENESS OF ATTACK IN RELATION WITH THE TYPE OF RECEPTION OF SERVICE AND THE BODY HEIGHT OF HIGH LEVEL ATHLETES IN VOLLEYBALL MEN**

**G. Bakodimos, A. Kasampalis, I. Kountoupis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Οι αλλαγές των κανονισμών επηρεάζουν την εξέλιξη όλων των αθλημάτων. Στη Πετοσφαίριση μια από τις βασικές αλλαγές των κανονισμών του 1998 ήταν ότι επιτράπη η υποδοχή του σερβίς με πάσα με δάχτυλα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να υιοθετηθεί από αρκετούς παίκτες ως τεχνική αντιμετώπισης του κυματιστού κυρίως σερβίς. Η υποδοχή του σερβίς είναι μέρος του “συνδρόμου 1” της Πετοσφαίρισης και σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία της επιθετικής ενέργειας, αλλά και για την αγωνιστική απόδοση, ενώ παράλληλα σωματικό ύψος των αθλητών, είναι σημαντικός παράγων για την αγωνιστική απόδοση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις διαφορές στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο “σύνδρομο 1” ανάλογα με το είδος της υποδοχής σε κυματιστό σερβίς με ή χωρίς άλμα, που προηγήθηκε σε σχέση με το σωματικό ύψος των αθλητών. Τα δεδομένα προέρχονται από την καταγραφή της τεχνικής δεξιότητας της υποδοχής κυματιστού σερβίς (N=8018) από 176 αγώνες ομάδων της αγωνιστικής περιόδου 2012-13 στην Α1 Εθνική κατηγορία Ανδρών. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν είναι η υποδοχή του κυματιστού σερβίς (σε τακτική κλίμακα 5 επιπέδων), το είδος της υποδοχής που χρησιμοποιήθηκε (με δάχτυλα ή με μανσέτα), το αποτέλεσμα της επίθεσης (σε τακτική κλίμακα 3 επιπέδων) και το ύψος των αθλητών όλων των ομάδων που υποδέχονταν την υποδοχή του αντίπαλου σερβίς και εκτελούσαν την επίθεση μετά την υποδοχή. Ο ενδοατομικός έλεγχος αξιοπιστίας της καταγραφής ελέγχθηκε με συντελεστή Cohen και σταθμισμένο Cohen. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε (ανάλυση του σωματικού ύψους του υποδοχέα και το είδος της υποδοχής που προτίμησαν να υποδεχτούν το αντίπαλο σερβίς), το t-test, διότι υπήρξε μία συνεχής μεταβλητή (σωματικό ύψος) και μία διακριτή (υποδοχή με δάχτυλα ή μανσέτα). Για την διερεύνηση του σωματικού ύψους και της αποτελεσματικότητας της επίθεσης η στατιστική ανάλυση έγινε με ANOVA, λόγω ότι υπήρξε μία συνεχής μεταβλητή (σωματικό

ύψος) και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας έγινε σε τακτική κλίμακα τριών επιπέδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σωματικό ύψος δεν είναι καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας της επίθεσης και ότι οι πασαδόροι προτιμούν να δίνουν την πάσα στους υψηλότερους υποδοχείς.

**Λέξεις κλειδιά:** επίθεση, υποδοχή, σωματικό ύψος





**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων – Ποδόσφαιρο**  
**Section: Coaching of Team Sports – Football**

20798

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ: ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΕΦΗΒΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**

**Χατζηχαράλαμπος Μ, Χρίστου Μ., Αργυρού Μ.**

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Τμήμα Επιστήμων Ζωής και Υγείας

[hadjicharalambous.m@unic.ac.cy](mailto:hadjicharalambous.m@unic.ac.cy)

**PHYSIOLOGICAL AND FITNESS CHARACTERISTICS IN ELITE YOUTH SOCCER PLAYERS: RELEVANCE TO SELECTION PROCESS**

**M. Hadjicharalambous, M. Christou, M. Argyrou**

University of Nicosia, Department of Life and Health Sciences

The purpose of the present study was to evaluate physiological and fitness parameters of selected and non-selected for the youth national teams players in an attempt to establish a) a physical profile of elite young soccer players according to their playing position and b) to determine their relevance for the selection process. One hundred and one male young soccer players participated in this study. Players were classified into Defenders (DF: selected: n=15; non-selected: n=13), Midfielders (MD: selected: n=26; non-selected: n=14) and Forwards (F: selected: n=18; non-selected: n=15). All players were included in the National Youth Soccer Development programme during the years 2011-2014. The selected players were selected for being members of the U17 Cyprus National team during the years 2011-2014. Age, height, weight, years of training experience (TrExp), maturity (Tanner), body fat percentage (%), sit-and-reach flexibility (Flex), countermovement jump (CMJ), CMJ with arm swing (CMJas), broad jump (BJump), agility t-test, 5, 10, 20 and 30 meters (m) maximum speeds and VO<sub>2</sub>max were evaluated at mid-season. Unpaired t-test was used for comparing means between selected and non-selected groups. A comparison between all selected and all non-selected revealed that age, body fat %, CMJs, BJump, and VO<sub>2</sub>max were not different; but TrExp, Tanner, weight and height were significantly higher in selected than non-selected group. Selected group also performed better in agility t-test, and in 5, 10, 20, and 30m speeds. Selected DF were significantly more flexible and faster in 5m speed than non-selected ones. No any other measured variable was different between the DF groups. TrExp, Tanner, height, weight, Flex and BJump, all were significantly higher in selected MD than in non-selected ones. Selected MD performed also better in agility t-test, in 5, 10 and 30m speeds than in non-selected MD. The other parameters were not different between the MD groups. Selected F were significantly taller, having more TrExp and were faster (5m-30m) than non-selected F. The other measured variables were not different between the F groups. In all positional played selected players were in general faster than non-selected. It appeared that more TrExp, speed and height may give an advantage in selection process for MD and F; and selected MD had a better agility performance than non-selected. Selected DF and MD were more flexible and selected MD were heavier and in early maturation and more explosive than non-selected ones. In conclusion, more TrExp, better Flex and speed, quickness and agility performance may all give an advantage in youth soccer selection process. Height and early

maturation appeared to play a role for MD and F selection process. Consequently, training programmes may need to be modified accordingly and specifically to each different played position for youth soccer players' development. These may contribute in enhancing their chances for being selected to higher youth soccer level.

**Λέξεις κλειδιά:** Young "elite" soccer-players, Fitness and physiological characteristics, Selected vs non-selected

20881

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ.

**Τζιάρρας Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[vag-tzia@hotmail.com](mailto:vag-tzia@hotmail.com)

#### THE EFFECT OF ECCENTRIC TRAINING ON SPEED AND AGILITY IN FOOTBALL

**E. Tziarras**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η ταχύτητα, η ευκινησία και η αλτικότητα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και πολλές φορές κρίνουν το τελικό αποτέλεσμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης αποτελεί η εξέταση της επίδρασης της πλειομετρικής προπόνησης στην ταχύτητα και την ευκινησία σε 16 ποδοσφαιριστές επιπέδου Super league U20 βιολογικής ηλικίας 18-20 ετών και προπονητικής ηλικίας 6-8 ετών με μέσο όρο ύψους 1.79 cm και σωματικού βάρους 69 kg. Οι ποδοσφαιριστές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των οκτώ όπου η (Α) ομάδα (πειραματική ομάδα) εκτελούσε πρόγραμμα πλειομετρικής προπόνησης για τέσσερις εβδομάδες με τρεις προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, επιπρόσθετα της καθημερινής προπόνησης με την ομάδα, υπό την επίβλεψή μου. Η (Β) ομάδα ελέγχου ακολουθούσε μόνο το καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης της ομάδας. Το πρόγραμμα πλειομετρικής προπόνησης περιελάμβανε τέσσερις ασκήσεις: 1) Ημικάθισμα + άλμα 2) πάτημα και άλμα πάνω σε box 45 εκ. (ξεχωριστά κάθε πόδι) 3) άλμα με τα δύο πόδια πάνω σε box 60 εκ. 4) υπερπήδηση εμποδίου 60 εκ. Σε κάθε άσκηση εκτελούνταν τέσσερα σετ των 15 επαναλήψεων με διάλειμμα /σετ 90 δευτερόλεπτα και διάλειμμα/άσκηση τρία λεπτά. Έγινε προέλεγχος και μετά έλεγχος, με τεστ ταχύτητας στα 5m, 15m, 25m, καθώς και τεστ ευκινησίας (illinois test). Σε κάθε δοκιμασία έγιναν δύο προσπάθειες εκ των οποίων καταγράφηκε η καλύτερη επίδοση. Οι μετρήσεις έγιναν με ηλεκτρονικό χρονόμετρο χειρός σε γήπεδο με πλαστικό χλοοτάπητα. Από την ανάλυση των δεδομένων τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση για την πειραματική ομάδα στην ταχύτητα στα 5m 15m 25m και την ευκινησία, ενώ αντίθετα στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν ιδιαίτερες μεταβολές, είτε θετικές είτε αρνητικές στην απόδοση. Το τελικό συμπέρασμα από τη παρούσα μελέτη είναι πως η πλειομετρική προπόνηση επιδρά θετικά στην ταχύτητα και την ευκινησία των ποδοσφαιριστών ηλικίας 18- 20 ετών και καθίσταται αναγκαίο να εντάσσεται στο προπονητικό πλάνο των ομάδων.

**Λέξεις κλειδιά:** πλειομετρική προπόνηση, ταχύτητα, ευκινησία

81900

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΓΚΟΛ ΣΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΕΝΤΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΥΠΕΛΛΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

**Κυρανούδης Α., Χαρίσης Α., Ταμπατζάς Κ., Κωνσταντινίδου Ξ., Ισχυρλίδης Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής, Θράκη

[akyranou@phyed.duth.gr](mailto:akyranou@phyed.duth.gr)

**TIME AND GOALS' SCORING ANALYSIS OF THE LAST FIVE SOCCER WORLD CUP**

**A. Kyranoudis, A. Charisis, K. Tampatzas, X. Konstantinidou, I. Ispyrilidis**

Democritus university of Thrace, S.P.E.S.S., School Advisor of Physical Education, Thrace

Το Παγκόσμιο Κύπελλο αποτελεί την κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση και η ανάλυση δεδομένων των αγώνων του, αξιοποιείται διαχρονικά για την καταγραφή των τάσεων του παιχνιδιού. Το γκολ είναι το βασικό ζητούμενο σε ένα ποδοσφαιρικό αγώνα και ο χρόνος επίτευξης του μπορεί να συνεισφέρει στην διερεύνηση άλλων παραμέτρων του παιχνιδιού (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική). Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αναλύσει τον χρόνο επίτευξης των γκολ, ανά ημίχρονο και δεκαπεντάλεπτο παιχνιδιού, από τα πέντε τελευταία Παγκοσμία Κύπελλα ποδοσφαίρου και να διερευνήσει εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των Παγκοσμίων Κυπέλλων στην χρονική περίοδο που επιτυγχάνονταν τα γκολ. Το δείγμα της έρευνας ήταν συνολικά 320 αγώνες από τα Παγκόσμια Κύπελλα του 1998, 2002, 2006, 2010 και 2014. Όλα τα Παγκόσμια Κύπελλα της έρευνας είχαν το ίδιο αριθμό αγώνων και το σύνολο των γκολ που αναλύθηκαν ήταν 766 (n=766). Η καταγραφή του χρόνου επίτευξης των τερμάτων βασίστηκε στις επίσημες αναλύσεις της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (F.I.F.A). Για την διερεύνηση των στατιστικών υποθέσεων χρησιμοποιήθηκαν οι αναλύσεις  $\chi^2$  και t-test. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ημιχρόνων, στα γκολ που επιτεύχθηκαν στο σύνολο των Παγκοσμίων Κυπέλλων, με τα περισσότερα γκολ να επιτυγχάνονται στο 2<sup>ο</sup> ημίχρονο. Η ανάλυση των γκολ ανά δεκαπεντάλεπτο έδειξε ότι τα περισσότερα γκολ επιτυγχάνονται στην τελευταία περίοδο (76'-90'+) του αγώνα. Δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον χρόνο επίτευξης των γκολ μεταξύ των Παγκοσμίων Κυπέλλων, για καμία από τις χρονικές περιόδους που αναλύθηκαν. Συμπερασματικά φαίνεται ότι η τάση στα τελευταία πέντε Παγκόσμια Κύπελλα είναι να επιτυγχάνεται μεγαλύτερος αριθμός γκολ όσο αυξάνεται ο χρόνος του παιχνιδιού. Παράγοντες όπως η τακτική, η φυσική κατάσταση, η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, οι κλιματολογικές συνθήκες, η απώλεια υγρών πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω για να εξηγήσουν τις παραπάνω τάσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** Παγκόσμιο Κύπελλο, γκολ, ανάλυση



**Θεματική Ενότητα: Φυσική Αγωγή**  
**Section: Physical Education**

20519

[guy\\_ginciene@hotmail.com](mailto:guy_ginciene@hotmail.com)

**THE CONSTRUCTION OF A PROPOSAL TO TEACH THE ATHLETICS HISTORY IN SCHOOL**

**G. Ginciene, S. Matthiesen**

UNESP, P.E.D.

The Curriculum of the State of São Paulo for the physical education provides the teaching of the athletics history since 2008. However, we identified that Brazilians national books don't have the purpose of teaching the history of athletics in school. This fact motivated us to investigate the history of some athletics events to see the possibilities of teaching this knowledge in physical education classes. In this particular research we had investigated the possibilities of teaching sprint races history, especially, the 100-meter. To do that, we organized this study in 6 steps: in the first one, we did a documental research, based on books of the area, websites and scientific papers that revealed that were several modifications in sprint races and also some important knowledge that could be taught in physical education classes. In second step, we select the contents of the sprint races history that could be taught in physical education classes based on what those students should know at the end of the school. After that, in the third step, we organized and created two kinds of proposals to teach this content in schools. The first proposal was a practical lesson and the second one was composed by didactic activities, such as: crossword puzzles, word hunt, among others. Both proposals were applied in the fourth step. The practical lesson was applied in physical education classes with 13-14 years old students in a school of Rio Claro/São Paulo – Brazil. The other proposal was applied in our research group with students. The results demonstrated that both proposals could be used in classes and also emerge as an important resource to teach the sprint races history in physical education classes. With all of that, in the fifth step, we analyzed and reflect about both interventions to produce some important knowledge to improve and create more activities to organize, in the sixth step, a didactic book to help teachers to work with this content in their classes.

**Λέξεις κλειδιά:** athletics, sport history, physical education

20900

**ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ PROJECT ΣΤΟ ΝΕΟ ΛΥΚΕΙΟ**

**Καρακύριος Δ., Αυγερινός Α., Διγγελίδης Ν., Δέρρη Β.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[jimkara65@gmail.com](mailto:jimkara65@gmail.com)

**COMPARATIVE ASSESSMENT OF THE ATTITUDE OF THE PERCEIVED KNOWLEDGE AND SELF-EFFICACY OF EDUCATORS REGARDING THE APPLICATION OF THE PROJECT METHOD AT THE NEW SENIOR HIGH SCHOOL**

**D. Karakyrrios, A. Avgerinos, N. Diggelidis, B. Derri**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η μέθοδος project θεσμοθετήθηκε στη χώρα μας τον Σεπτέμβριο του 2011 ως διακριτή ενότητα του προγράμματος σπουδών για την Α΄ και Β΄ τάξη του Γενικού και Επαγγελματικού Λυκείου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της στάσης, της αντιλαμβανόμενης γνώσης και της αυτοαποτελεσματικότητας εκπαιδευτικών Φ.Α. και άλλων ειδικοτήτων που διδάσκουν το Σχέδιο Εργασίας (project) στο Λύκειο. Στη σύγκριση συνυπολογίστηκαν μεταβλητές όπως η ηλικία, η εκπαιδευτική προϋπηρεσία και η διδακτική εμπειρία στη διδασκαλία project. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 170 εκπαιδευτικοί που δίδαξαν τη μέθοδο project σε Γενικά και Επαγγελματικά Λύκεια της Θράκης κατά την περίοδο 2011-2013. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγιο του οποίου η εγκυρότητα και αξιοπιστία είχαν ελεγχθεί και σταθμιστεί. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί, ανεξάρτητα από ειδικότητα, είχαν θετική στάση προς τη διδασκαλία του project, πίστευαν ότι έχουν υψηλό επίπεδο γνώσεων για την υλοποίησή του και αισθάνονταν αρκετά αυτοαποτελεσματικοί στην εφαρμογή του. Στατιστικά σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ των ερωτηθέντων σε σχέση με την ειδικότητα, την εκπαιδευτική προϋπηρεσία και την διδακτική εμπειρία στο project. Αξιοσημείωτο εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι το 52,4% των συμμετεχόντων απάντησε ότι δεν επιμορφώθηκε καθόλου πριν την εμπλοκή του στη διδασκαλία project και ότι το 83% θεωρεί ότι πρέπει να επιμορφωθεί περαιτέρω. Τα ευρήματα καταδεικνύουν την ανάγκη διαρκούς και συστηματικής επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών στην αποτελεσματικότερη αξιοποίηση της μεθόδου project στο νέο Λύκειο.

**Λέξεις κλειδιά:** Ερευνητική εργασία, Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, Θράκη

**20902**

#### **Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ PROJECT ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ**

**Καρακύριος Δ., Αυγερινός Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[jimkara65@gmail.com](mailto:jimkara65@gmail.com)

#### **THE EFFECTIVENESS OF A SCHOOL-BASED TRAINING PROGRAM FOR TEACHING PROJECT IN HIGH SCHOOL**

**D. Karakyrrios, A. Avgerinos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η μέθοδος project αποτελεί μια εκπαιδευτική καινοτομία που εισήχθη υποχρεωτικά στο πρόγραμμα του Νέου Λυκείου τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, η πλειονότητα των εκπαιδευτικών δεν επιμορφώθηκε συντεταγμένα από το Υπουργείο Παιδείας, ώστε να ανταποκριθεί με επάρκεια στις απαιτήσεις του εγχειρήματος. Σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιάσει μια ενδοσχολική πρωτοβουλία με στόχο την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών ενός λυκείου στις αρχές εφαρμογής της μεθόδου project. Το πρόγραμμα επιμόρφωσης είχε ως στόχους α) την απόκτηση θεωρητικής γνώσης και εμπειρίας στη διδασκαλία και εφαρμογή των σχεδίων εργασίας, και β) την αύξηση του ενδιαφέροντος των εκπαιδευτικών για τη μέθοδο. Συμμετείχαν εθελοντικά έξι (6) εκπαιδευτικοί χωρίς, σ' ένα πρόγραμμα που περιλάμβανε ένδεκα (11)

δίωρες επιμορφωτικές συνεδρίες που διεξήχθησαν σε αντίστοιχες βδομάδες με υβριδικό τρόπο (δια ζώσης διδασκαλία στο σχολείο και από απόσταση μέσω τηλεδιάσκεψης). Οι ενότητες του προγράμματος επιμόρφωσης οργανώθηκαν αφού προηγήθηκε ανάλυση αναγκών των συμμετεχόντων. Σε εβδομαδιαία βάση οι εμπλεκόμενοι μελετούσαν το εκπαιδευτικό υλικό, συμμετείχαν σε ατομικές κι ομαδικές δράσεις εμπέδωσης κι αντάλλαξαν απόψεις στις συναντήσεις τους στο σχολείο. Οι εξ αποστάσεως συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν απογεύματα και σ/κ. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου και συνεντεύξεων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα συνέβαλε σημαντικά στο ν' αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τις αναγκαίες γνώσεις και δεξιότητες για να εφαρμόσουν με επάρκεια το project. Επίσης οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν ότι η επιμόρφωση τους βοήθησε ν' αποκτήσουν την αναγκαία αυτοπεποίθηση για να το διδάξουν αποτελεσματικά και αναγνώρισαν τη χρησιμότητά του στο Λύκειο. Η συγκεκριμένη εργασία αναδεικνύει το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η ίδια η σχολική μονάδα για να καλύψει με επάρκεια τις ανάγκες των εκπαιδευτικών αξιοποιώντας εσωτερικές δομές, διαδικασίες και προσωπικό.

**Λέξεις κλειδιά:** Σχέδιο εργασίας, ΕΠΑΛ, Λύκειο

**20498**

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΝΟΜΟΥ ΞΑΝΘΗΣ**

**Κωνσταντινίδου Ξ., Πρώϊου Μ., Λαμπάκη Ο.**

Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Θράκης, Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής

[xkonstant@sch.gr](mailto:xkonstant@sch.gr)

#### **EVALUATION OF THE SWIMMING PROGRAMME IN ELEMENTARY SCHOOLS OF XANTHI**

**X. Konstantinidou, M. Proiou, O. Lampaki**

School Advisor of Physical Education Thrace, Physical Education Teachers

Η κολύμβηση αποτελεί προαιρετικό αντικείμενο διδασκαλίας στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), με συγκεκριμένες προϋποθέσεις για την υλοποίηση της. Τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια ένταξής της στο μάθημα της ΦΑ στα Δημοτικά σχολεία κυρίως στη Β. Ελλάδα. Στο νομό Ξάνθης το πρόγραμμα κολύμβησης ξεκίνησε πιλοτικά από το 2013-14 και διευρύνθηκε κατά τη σχολική χρονιά 2014-15 σχεδόν στο σύνολο των Δημοτικών σχολείων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν μια αρχική αξιολόγηση του προγράμματος κολύμβησης, σε σχέση με την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών-τριών που συμμετείχαν και η συσχέτιση της με την αντιλαμβανόμενη μεταβολή της κολυμβητικής τους ικανότητας. Δευτερεύοντες σκοποί ήταν η καταγραφή της προηγούμενης κολυμβητικής τους εμπειρίας και της επιθυμίας τους να συνεχίσουν την κολύμβηση. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 258 μαθητές-τριες (125 αγόρια & 133 κορίτσια) που συμμετείχαν στα μαθήματα κολύμβησης κατά το Α' τρίμηνο της σχολικής χρονιάς 2014-15, από τη Γ' (57.8%) και Δ' (42.2%) τάξη, 12 Δημοτικών σχολείων του νομού Ξάνθης. Στους συμμετέχοντες δόθηκε ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης, αμέσως μετά το τέλος του κύκλου των μαθημάτων κολύμβησης, με το οποίο αξιολογήθηκε η εσωτερική παρακίνηση, σε 7/θμια κλίμακα, στους παράγοντες "ευχαρίστηση/ενδιαφέρον" και "προσπάθεια/σημαντικότητα" και η αίσθηση της μεταβολής της κολυμβητικής τους ικανότητας. Καταγράφηκε επίσης η κολυμβητική τους εμπειρία και η διάθεση να συνεχίσουν την κολύμβηση στο



σχολείο ή σε σύλλογο. Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων της εσωτερικής παρακίνησης, ελέγχθηκε με το  $\alpha$  του Cronbach και εμφανίστηκε αποδεκτή. Η συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων ελέγχθηκε με  $r$  του Pearson και εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική και θετική. Από το έλεγχο των συχνοτήτων φαίνεται, η αίσθηση βελτίωσης της κολυμβητικής ικανότητας για την πλειονότητα του δείγματος, η επιθυμία σχεδόν του συνόλου των συμμετεχόντων μαθητών-τριών να συνεχίσει την κολύμβηση στο σχολείο και η διάθεση των περισσοτέρων να συνεχίσουν σε σύλλογο. Από την ανάλυση διακύμανσης φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση της βελτίωσης της κολυμβητικής ικανότητας με τους δύο παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης. Συμπερασματικά, η έρευνα αποτελεί μια πρώτη θετική αποτίμηση του προγράμματος, ως προς την ευχαρίστηση και το ενδιαφέρον που προκαλεί στους μαθητές-τριες, η προσπάθεια και η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων της κολύμβησης. Τα ευρήματα, που συμφωνούν με άλλες δημοσιευμένες έρευνες στην Ελλάδα, αναδεικνύουν την σημαντικότητα της ένταξης της κολύμβησης, ως υποχρεωτικό αντικείμενο διδασκαλίας στα ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής. Για την πληρέστερη αξιολόγηση του προγράμματος θα διερευνηθούν και άλλοι παράγοντες εσωτερικής παρακίνησης, στο σύνολο των μαθητών-τριών που συμμετέχουν στα μαθήματα κολύμβησης την τρέχουσα σχολική χρονιά.

**Λέξεις κλειδιά:** Κολύμβηση, Φυσική Αγωγή, Δημοτικά Σχολεία

20579

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**Κωνσταντινίδης Π., Κωνσταντινίδου Δ.**

Πανεπιστήμιο Frederick

[panosc22@hotmail.com](mailto:panosc22@hotmail.com)

#### **THE IMPACT OF PRACTICAL TRAINING IN TEACHING EFFECTIVENESS IN ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION**

**P. Constantinides, D. Constantinidou**

Frederick University

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης της πρακτικής άσκησης της Φυσικής Αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, στην αποτελεσματική διδασκαλία του μαθήματος. Στην έρευνα, η οποία είχε διάρκεια δύο χρόνια, έλαβαν μέρος 75 φοιτητές του Τμήματος Επιστημών της Αγωγής (56 γυναίκες και 19 άντρες), από ιδιωτικό πανεπιστήμιο της Κύπρου, οι οποίοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο πριν και μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης της Φυσικής Αγωγής. Το ερωτηματολόγιο, το οποίο σχεδιάστηκε από τους Silverman & Subramaniam (1999) και ελέγχθηκε για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων του, αφορούσε τη σημασία και τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής και τις πιθανές αλλαγές στη διδασκαλία της, σαν συνάρτηση της πρακτικής εξάσκησης. Οι μελλοντικοί δάσκαλοι είχαν να επιλέξουν την απάντηση τους μέσα από πέντε πιθανές απαντήσεις για κάθε ερώτημα, στην κλίμακα Likert. Προτού απαντήσουν το ερωτηματολόγιο για δεύτερη φορά, έγινε παρακολούθηση της διδασκαλίας δύο μαθημάτων για κάθε συμμετέχοντα, για την συλλογή πληροφοριών. Επίσης, συγκεντρώθηκαν τα σχέδια μαθήματος των μελλοντικών δασκάλων και λήφθηκαν σημειώσεις στο χώρο διδασκαλίας του μαθήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μελλοντικοί δάσκαλοι παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στη διδασκαλία του μαθήματος, σαν αποτέλεσμα της εμπειρίας που προσκόμισαν από την πρακτική άσκηση, σε παράγοντες όπως η αφόρμηση, η παρουσίαση των δραστηριοτήτων, η

οργάνωση των μαθητών, η παροχή ανατροφοδότησης και η θετική προσέγγιση των μαθητών. Παράλληλα, φάνηκε ότι χρειάζονται περαιτέρω προσπάθεια για την αποτελεσματικότερη χρήση του διαθέσιμου χρόνου, την ποικιλία των δραστηριοτήτων και την διαφοροποίηση από στερεότυπες διαδικασίες, τις οποίες είχαν βιώσει στο παρελθόν σαν μαθητές, την παροχή ανατροφοδότησης σε όλους τους μαθητές και όχι μόνο στους αδύνατους και το συνδυασμό δύο ή περισσότερων κινητικών δεξιοτήτων στα μαθήματα τους. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την άποψη ότι η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής είναι ίσως το πιο δύσκολο μάθημα στην προετοιμασία και τη διδασκαλία του, αφού είναι διαφορετικό στη φύση του από τα υπόλοιπα μαθήματα. Μέσα από τις απαντήσεις τους, φαίνεται ότι η διάθεση τους για τη διδασκαλία του μαθήματος, δεν έγινε πιο θετική. Οι μελλοντικοί δάσκαλοι δήλωσαν ότι τα στοιχεία εκείνα τα οποία είχαν θετική επίδραση στην διδασκαλία τους ήταν η πρακτική εξάσκηση στο πραγματικό περιβάλλον του σχολείου, η ανατροφοδότηση για τα μαθήματα που είχαν διδάξει και η παροχή πηγών για εμπλουτισμό των γνώσεων τους γύρω από τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής, στο πραγματικό σχολικό περιβάλλον. Αντίθετα, η έλλειψη προγραμματισμού από μεγάλη μερίδα υφιστάμενων δασκάλων στα σχολεία, όπως επίσης και η απουσία συγκεκριμένων στοιχείων της αποτελεσματικής διδασκαλίας στα μαθήματα τους, είχαν αρνητική επίδραση στη διδασκαλία των συμμετεχόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** πρακτική άσκηση, φυσική αγωγή, μελλοντικοί δάσκαλοι

**20803**

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

**Κυριαζή Κ., Τριπολιτσιώτη Α., Στεργιούλας Α.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής

[kyriaki2009@gmail.com](mailto:kyriaki2009@gmail.com)

**FACTORS AFFECTING PERCEPTIONS OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS REGARDING FIRST AID**

**K. Kyriazi, A. Tripolitsioti, A. Stergioulas**

University of Peloponnese, D.S.O.M., Faculty of Human Movement & Quality of Life Department of Sport Management University of Peloponnese

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τους παράγοντες που επηρεάζουν τις απόψεις του διδακτικού προσωπικού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τις Πρώτες Βοήθειες. Στη μελέτη πήραν μέρος 341 διδάσκοντες δέκα διαφορετικών ειδικοτήτων που εργάζονταν κατά τη σχολική χρονιά 2013-2014 σε σχολεία της Αττικής. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με κλίμακα που περιελάμβανε: α) 13 ερωτήσεις για τις Π.Β. και β) Επιλεγμένες κατηγορικές μεταβλητές, όπως την ηλικία (μέχρι 26; 27-33; πάνω από 34 έτη), την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο (δεύτερο πτυχίο, μάστερ, διδακτορικό), τα έτη εργασίας (0-5; 6-11; πάνω από 12) & την θέση ευθύνης. Από τους εκπαιδευτικούς ζητήθηκε να σημειώσουν τη σπουδαιότητα των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου σε μια πενταβάθμια κλίμακα LIKERT, με το βαθμό 1 να αντιστοιχεί στο διαφωνώ απόλυτα και τον βαθμό 5, συμφωνώ απόλυτα. Για να εξακριβωθεί αν η κλίμακα ήταν σταθερή αναφορικά με τις μετρήσεις, χρησιμοποιήθηκε, τόσο ο έλεγχος-επανελέγχος όσο και ο συντελεστής Cronbach' s  $\alpha$ . Η κλίμακα είχε άριστη αξιοπιστία στον επαναληπτικό έλεγχο (συντελεστής συσχέτισης pearson,  $r=0.98$ , ενώ ο Cronbach's

α ήταν 0.91). Η ανάλυση των δεδομένων που πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική, ανάλυση διασποράς και  $\chi^2$  αποκάλυψε τις εξής στατιστικά σημαντικές διαφορές: 1) Με κριτήριο την ηλικία, οι εκπαιδευτικοί που ήταν 26 ετών, είχαν σημαντικά καλύτερες απόψεις από τους συναδέλφους τους που είχαν ηλικία μεγαλύτερη των 34 ετών στις ερωτήσεις: α) Μέχρι τώρα έχω παράσχει πολλές φορές Π.Β. στο χώρο του σχολείου, και β) Το επίπεδο των γνώσεων μου στις Π.Β. είναι ικανοποιητικό 2) Με κριτήριο τα έτη υπηρεσίας οι εκπαιδευτικοί που εργάζονταν πάνω από 12 έτη είχαν σημαντικά καλύτερες απόψεις από τους συναδέλφους τους που εργάζονταν μέχρι 5 έτη στις ερωτήσεις: α) Έχουν συμβεί συχνά ατυχήματα σε μαθητές κατά τη διάρκεια της προϋπηρεσίας σας στο σχολείο, β) Οι γνώσεις μου στην παροχή Π.Β. είναι επαρκείς γ) Μέχρι τώρα έχω παράσχει πολλές φορές Π.Β. στο χώρο του σχολείου, δ) Ξέρω σε περίπτωση επείγουσας κατάστασης τι δεν πρέπει να κάνω, ε) Πιστεύω ότι οι γνώσεις Π.Β. είναι πολύ σημαντικές για την καθημερινή ζωή και ζ) Το επίπεδο των γνώσεων μου στις Π.Β. είναι ικανοποιητικό. 3) Με κριτήριο την κατοχή θέσης ευθύνης οι εκπαιδευτικοί που δεν είχαν θέση ευθύνης είχαν σημαντικά καλύτερες απόψεις από τους συναδέλφους τους που είχαν θέση ευθύνης στις ερωτήσεις: α) Οι γνώσεις μου στην παροχή Π.Β. είναι επαρκείς, β) Πιστεύω ότι ο διδάσκων πρέπει να παίζει ενεργό ρόλο όταν συμβεί ένα ατύχημα γ) Η πρόσληψη διδακτικού προσωπικού στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει στα προαπαιτούμενα & την πιστοποιημένη γνώση παροχής Π.Β. και δ) Αν γνώριζα ότι θα προγραμματιζόταν ένα σεμινάριο Π.Β., θα υπέβαλα αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις άλλες μεταβλητές. Συμπεραίνεται ότι η ηλικία, τα έτη εργασίας και η θέση ευθύνης, είναι παράγοντες που επηρεάζουν τις απόψεις των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τις πρώτες βοήθειες.

**Λέξεις κλειδιά:** Σχολική μονάδα, επιμόρφωση, εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

**20806**

**ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

**Κυριαζή Κ., Τριπολιτσιώτη Α., Στεργιούλας Α.**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ΤΟΔΑ, Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής

[kyriaki2009@gmail.com](mailto:kyriaki2009@gmail.com)

**FIRST AID KNOWLEDGE AMONG TEACHERS OF ELEMENTARY SCHOOLS**

**K. Kyriazi, A. Tripolitsioti, A. Stergioulas**

University of Peloponnese, D.S.O.M., Faculty of Human Movement & Quality of Life Department of Sport Management University of Peloponnese

Πρώτες βοήθειες (Π.Β.) είναι οι άμεσες ενέργειες που γίνονται με σκοπό να βοηθηθεί ένα άτομο που κινδυνεύει, πριν από το ασθενοφόρο, γιατρό ή άλλο ειδικό. Οι στόχοι των Π.Β. είναι: α) Να διατηρήσουν το πάσχον άτομο στη ζωή, β) Να βοηθήσουν στην ανάνηψή του και γ) Να περιορίσουν τις συνέπειες του τραυματισμού ή της πάθησης. Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση αντιμετωπίζουν καταστάσεις που χρήζουν άμεσης φροντίδας και σε αρκετές περιπτώσεις επείγουσας βοήθειας, οπότε, δεν είναι μόνο απαραίτητο, αλλά επιβάλλεται να γνωρίζουν Π.Β. Κατά τη διεξοδική



διερεύνηση της βιβλιογραφίας, δεν βρέθηκε έρευνα που να μελέτησε τις γνώσεις και στάσεις των εκπαιδευτικών για τις Π.Β., τόσο στην πρωτοβάθμια, όσο και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και η παρούσα μελέτη έρχεται να καλύψει το υπάρχον επιστημονικό κενό. Έτσι, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιορίσει τις γνώσεις του διδακτικού προσωπικού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τις πρώτες βοήθειες. Στη μελέτη συμμετείχαν με τυχαία επιλογή 243 γυναίκες και 98 άνδρες εκπαιδευτικοί δέκα διαφορετικών ειδικοτήτων, που εργάζονταν κατά τη σχολική χρονιά 2013-2014 σε σχολεία της περιοχής Αττικής. Όλα τα άτομα απάντησαν σε κλίμακα που παραδόθηκε με προσωπική επαφή. Η κλίμακα περιελάμβανε ερωτήσεις για τις Π.Β. και επιλεγμένες κατηγορικές μεταβλητές. Για να εξακριβωθεί αν η κλίμακα ήταν σταθερή αναφορικά με τις μετρήσεις, χρησιμοποιήθηκε, τόσο ο έλεγχος-επανελέγχος (test-retest reliability), όσο και ο συντελεστής Cronbach's  $\alpha$ . Η κλίμακα είχε άριστη αξιοπιστία στον επαναληπτικό έλεγχο (συντελεστής συσχέτισης pearson,  $r=0.98$ , ενώ ο Cronbach's  $\alpha$  ήταν 0.91). Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική και ανάλυση διασποράς. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων αποκάλυψε ότι: Οι εκπαιδευτικοί άνδρες και γυναίκες της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης βαθμολόγησαν με μεγαλύτερο βαθμό τις ερωτήσεις: α) Είναι απαραίτητο όχι μόνο ως εκπαιδευτικός, αλλά ως πολίτης να γνωρίζω Π.Β. για να προστατέψω την οικογένειά μου, αλλά και τον εαυτό μου ( $4.75\pm 0.48$ ) και β) Πιστεύω ότι πρέπει να χορηγούνται μαθήματα Π.Β. στο προσωπικό της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης» ( $4.70\pm 0.56$ ). Μικρότερο βαθμό πήραν οι ερωτήσεις: α) Η αυτοεπιμόρφωση στις Π.Β. μπορεί να καταστήσει μη αναγκαία την πιστοποίηση σε αυτές» ( $2.14\pm 1.06$ ) και β) Το επίπεδο των γνώσεών μου στις Π.Β. είναι ικανοποιητικό ( $2.73\pm 1.00$ ). Η σύγκριση των γνώσεων μεταξύ ανδρών και γυναικών εκπαιδευτικών αποκάλυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη βαθμολογία των ερωτήσεων «έχουν συμβεί συχνά ατυχήματα σε μαθητές κατά τη διάρκεια της προϋπηρεσίας σας στο σχολείο», «οι γνώσεις μου στην παροχή Π.Β. είναι επαρκείς», «μέχρι τώρα έχω παράσχει πολλές φορές Π.Β. στο χώρο του σχολείου» και «το επίπεδο των γνώσεων μου στις Π.Β. είναι ικανοποιητικό. Συμπεραίνεται ότι το διδακτικό προσωπικό της πρωτοβάθμιας πιστεύει ότι το επίπεδο των γνώσεών τους σε σχέση με τις πρώτες βοήθειες δεν είναι επαρκές και ότι η συνεχιζόμενη εκπαίδευσή τους σε αυτές κρίνεται επιτακτική, όχι μόνο στο ρόλο τους ως δάσκαλοι, αλλά και ως γονείς.

**Λέξεις κλειδιά:** Σχολική μονάδα, Επιμόρφωση, Αναγκαιότητα

20842

**Η ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΔΡΗΣ ΚΑΙ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ  
“PEABODY DEVELOPMENTAL MOTOR SCALES” ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**

**Ρήγα Β., Ζούγρη Α.**

Πανεπιστήμιο Πατρών, Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

[vriga@upatras.gr](mailto:vriga@upatras.gr)

**THE RELIABILITY OF THE PEABODY DEVELOPMENTAL MOTOR SCALES INSTRUMENT FOR GROSS AND FINE  
MOTOR SKILL ASSESSMENT OF YOUNG CHILDREN AND ITS ADAPTATION IN GREEK CONTEXT**

**V. Riga, A. Zougri**

University of Patras, D.E.S.E.C.E.

Από τη δεκαετία του 1930 εντοπίζονται συστηματικές προσπάθειες ανίχνευσης και αξιολόγησης του επιπέδου κινητικής ανάπτυξης των παιδιών, καθώς αναγνωρίζεται ότι η επαρκής κίνηση στη νηπιακή ηλικία αποτελεί βασική προϋπόθεση όχι μόνο για την ομαλή κινητική εξέλιξη του παιδιού αλλά και για την ολοκληρωμένη ανάπτυξή του. Σκοπός της εισήγησης είναι η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ερευνών σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα μιας καινούργιας, για την Ελλάδα, δέσμης αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί για την εκπόνηση αντίστοιχων ερευνών στην ελληνική πραγματικότητα. Πρόκειται για το εργαλείο Peabody Developmental Motor Scales (PDMS), το οποίο κατασκευάστηκε από τους Folio και Fewell το 1983 και στη συνέχεια επανεξετάστηκε και βελτιώθηκε το 2000. Το PDMS αποτυπώνει το επίπεδο εκτέλεσης δεξιοτήτων αδρής και λεπτής κινητικότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας, από τη γέννηση μέχρι και την ηλικία των έξι ετών. Έχει χρησιμοποιηθεί σε παγκόσμια κλίμακα (Αμερική, Ασία και Ευρώπη), αλλά όχι στον ελλαδικό χώρο. Τα αποτελέσματα της έρευνας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το PDMS διακρίνεται διεθνώς από ικανοποιητική εγκυρότητα και αξιοπιστία ως προς την αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων των παιδιών και την έγκαιρη διάγνωση τυχών κινητικών δυσλειτουργιών. Υψηλές τιμές εγκυρότητας και αξιοπιστίας βρέθηκαν και κατά την εξέταση παιδιών που εκδηλώνουν διαταραχές στην εκτέλεση κινητικών δράσεων ή διακρίνονται από αναπηρίες βαριάς μορφής. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα του PDMS είναι ότι παρέχει τη δυνατότητα σχεδιασμού κατάλληλου διδακτικού προγράμματος για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση κινητικών δεξιοτήτων. Μέσα από την έρευνα αναδείχθηκαν και οι αδυναμίες του εργαλείου κατά την εφαρμογή του στην ελληνική πραγματικότητα. Βασικό μειονέκτημα της εφαρμογής του PDMS αποτελεί η θεμελίωση των κριτηρίων αξιολόγησης της κινητικής επίδοσης των παιδιών στα ποσοτικά χαρακτηριστικά της κίνησής τους και όχι στα ποιοτικά. Λόγω της μακράς χρονικής διάρκειας που απαιτεί η εφαρμογή του, προτείνεται πιο σύντομη εκδοχή του και αναδιατύπωση συγκεκριμένων λεκτικών οδηγιών. Τέλος, κρίνεται αναγκαίο η χρήση της δέσμης αξιολόγησης να γίνεται σε συνδυασμό με ταυτόχρονη παρατήρηση και προσωπική εκτίμηση του εξεταστή της κινητικής κατάστασης του κάθε παιδιού.

**Λέξεις κλειδιά:** PDMS, δέσμη αξιολόγησης, αδρή και λεπτή κινητικότητα, προσχολική ηλικία

20850

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΔΡΗΣ ΚΑΙ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ  
“PEABODY DEVELOPMENTAL MOTOR SCALES – SECOND EDITION”**

**Κομεσσαρίου Α., Δούρου Ε.**

Πανεπιστήμιο Πατρών, Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

[vriga@upatras.gr](mailto:vriga@upatras.gr)

**ASSESSMENT OF GROSS AND FINE MOTOR SKILLS OF YOUNG CHILDREN USING “THE PEABODY  
DEVELOPMENTAL MOTOR SCALES - SECOND EDITION”**

**A. Komessariou, E. Dourou**

University of Patras, D.E.S.E.C.E.

Στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί δύο έρευνες που αφορούν στη χρήση του σταθμισμένου τεστ PDMS-2. Στόχος των ερευνών ήταν η αξιολόγηση της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων παιδιών προσχολικής ηλικίας με τη χρήση του PDMS-2 και ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας του εργαλείου. Οι έρευνες πραγματοποιήθηκαν σε τρία νηπιαγωγεία και έναν παιδικό σταθμό του Νομού Αχαΐας. Το δείγμα των ερευνητικών υποκειμένων ανέρχεται στα 171 παιδιά ηλικίας από 3 έως 6 ετών. Συνολικά, συμμετείχαν 91 αγόρια και 80 κορίτσια. Ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το PDMS-2. Ο ερευνητικός σχεδιασμός ορίστηκε από την ατομική εξέταση κάθε παιδιού ξεχωριστά στις κατάλληλες ηλικιακές ασκήσεις για τις πέντε κατηγορίες κινητικών δεξιοτήτων (Σταθεροποίηση, Μετακίνηση, Χειρισμός, Σύλληψη/Αρπαγή, Οπτικο-κινητικός Συντονισμός). Για τη βαθμολόγηση των ασκήσεων χρησιμοποιήθηκε η προκαθορισμένη κλίμακα του εργαλείου τριών μονάδων (0, 1, 2) ανάλογα με την επιτυχία απόδοσης στην άσκηση. Ακολούθησε η επεξεργασία των δεδομένων σύμφωνα με τις οδηγίες του εγχειριδίου του PDMS-2. Στη συνέχεια, έγινε αναγωγή των δεδομένων σε κλίμακα πολύ φτωχής/ φτωχής/ κάτω του ικανοποιητικού/ ικανοποιητικής/ άνω του ικανοποιητικού/ καλής/ εξαιρετικής κινητικής συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα των ερευνών κατηγοριοποιήθηκαν με βάση το φύλο, την ηλικία των εξεταζομένων και το είδος της κίνησης (αδρή και λεπτή κινητικότητα). Επιπροσθέτως, αναδύθηκαν στοιχεία για την ολική κινητικότητα των παιδιών. Αναλυτικά, το 94,1% από το συνολικό πλήθος των εξεταζομένων κρίνεται ότι διαθέτει ικανοποιητική ολική κινητική συμπεριφορά. Τα ποσοστά για την ικανοποιητική ανάπτυξη της αδρής και λεπτής κινητικότητας είναι 82,5% και 96,3% αντίστοιχα. Αναφορικά με το φύλο, τα αγόρια έχουν διαμορφώσει σε ικανοποιητικό επίπεδο τις κινητικές δεξιότητές τους σε ποσοστό 92%, ενώ τα κορίτσια σε ποσοστό 96,8%. Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ηλικιακές ομάδες (νηπιαγωγείο και παιδικός σταθμός) στην ολική κινητικότητα. Ωστόσο, σημειώνεται σημαντική διαφορά μεταξύ τους όταν διαχωρίσουμε τα υποκείμενα σύμφωνα με το φύλο, καθώς το ποσοστό αγοριών με ικανοποιητική ολική κινητική ανάπτυξη στο νηπιαγωγείο ανέρχεται στο 91,5%, ενώ στον παιδικό σταθμό στο 78,6%. Το αντίστοιχο ποσοστό για τα κορίτσια στο νηπιαγωγείο ανέρχεται στο 83,3%, ενώ στον παιδικό σταθμό στο 85,7%. Συμπερασματικά, οι παρούσες έρευνες επιτυγχάνουν να αποτυπώσουν την κατάσταση της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών του δείγματος μέσα από την εφαρμογή του PDMS-2. Τέλος, παρατίθενται προτάσεις και σχόλια των ερευνητών σχετικά με τη σημαντικότητα και τον τρόπο εφαρμογής του τεστ σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, ώστε να διευκολύνουν την περαιτέρω εφαρμογή του στη χώρα μας.



**Λέξεις κλειδιά:** PDMS-2, αξιολόγηση κινητικότητας, προσχολική ηλικία, αδρή και λεπτή κινητικότητα

**21288**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΤΑΞΗΣ.**

Φλάμπουρας Νιέτος Η. , Παπαβαγγέλη Σ., Ζουρνατζή Ε., Κουστέλιος Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[hflavouras@yahoo.gr](mailto:hflavouras@yahoo.gr)

**EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS' IN PRIMARY SCHOOLS: THE INFLUENCE OF SEX AND THE SCHOOL CLASS.**

**I. Flavouras Nietos, S. Papavageli, E. Zournatzi, A. Koustelios**

University of Thessaly, S.P.E.S.S

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια, εξετάζει το ρόλο που διαδραματίζει η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) στις ακαδημαϊκές και σχολικές επιδόσεις των νέων. Αναφέρουν ότι οι καλύτεροι μαθητές στην τάξη είναι αυτοί που έχουν συνήθως και τις πιο καλές σχέσεις με τους δασκάλους και τους συμμαθητές τους. Η έννοια της ΣΝ μπορεί να προβλέψει ειδικά χαρακτηριστικά και ικανότητες της προσωπικότητας των μαθητών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των συμμετεχόντων μαθητών/μαθητριών δημοτικών σχολείων καθώς και την πιθανή επίδραση του φύλου και της ηλικίας. Στην έρευνά συμμετείχαν 242 μαθητές/μαθήτριες δημοτικών σχολείων της Ζακύνθου, ηλικίας 8-12 ετών. Από τους συμμετέχοντες μαθητές/μαθήτριες 124 (51,2%) ήταν αγόρια και 118 (48,8%) κορίτσια. Για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Child short Form, TEIQue-CF. Είναι σχεδιασμένο για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Στη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή του TEIQue-CF με 36 ερωτήσεις. Προκειμένου να εξεταστούν διαφορές στη ΣΝ ως προς το φύλο και την τάξη (Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' δημοτικού) πραγματοποιήθηκε δίπλευρη (2Χ4) ανάλυση διακύμανσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ολόκληρο το ερωτηματολόγιο παρουσίασε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή σύμφωνα με τον συντελεστή α του Cronbach. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση για το φύλο, στατιστικά σημαντική επίδραση για την τάξη, και μη σημαντική αλληλεπίδραση φύλου και τάξης. Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι τα κορίτσια σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις από τα αγόρια. Επίσης από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe φάνηκε σημαντική διαφοροποίηση και ανάμεσα στις σχολικές τάξεις με τους μαθητές/μαθήτριες της Ε' τάξης να υπερέχουν σε σχέση με τους μαθητές/μαθήτριες της Γ' τάξης. Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε διαφοροποίηση και ανάμεσα στα δύο φύλα και ανάμεσα στις σχολικές τάξεις. Επομένως, στη μελέτη της ΣΝ σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και την δημιουργία παρεμβατικών προγραμμάτων, το φύλο και η σχολική τάξη.

**Λέξεις κλειδιά:** συναισθηματική νοημοσύνη, μαθητές δημοτικών σχολείων, σχολική τάξη

21466

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Μαυροπούλου Α., Αυγερινός Α., Ράγια Κ., Κουφού Ν.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

[aavgerin@phyed.duth.gr](mailto:aavgerin@phyed.duth.gr)

**THE ROLE OF TEACHING STYLES ON PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**A. Mavropoulou , A. Avgerinos, K. Ragia, N. Koufou**

**Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.**

Η ποσότητα και η ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) που πραγματοποιούν οι μαθητές στο πλαίσιο της συμμετοχής τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) είναι ένας σημαντικός δείκτης αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας. Ωστόσο, η γνωστική, η κοινωνική και η συναισθηματική ανάπτυξη του μαθητή ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στο μάθημα αποτελούν επίσης σημαντικές επιδιώξεις. Οι αποφάσεις του διδάσκοντα ως προς το καταλληλότερο στιλ διδασκαλίας είναι σημαντική για την επίτευξη των στόχων της διδασκαλίας και την αποτελεσματική διαχείριση του χώρου και των διδακτικών μέσων προς όφελος των μαθητών. Σκοπός της εργασίας ήταν η συγκριτική αξιολόγηση της βηματομετρικής ΦΔ μαθητών δημοτικού, στο πλαίσιο της συμμετοχής τους στο μάθημα ΦΑ όπου ένας εκπαιδευτικός δίδαξε το ίδιο αντικείμενο εφαρμόζοντας διαφορετικά στιλ διδασκαλίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 16 μαθητές (9 αγόρια και 7 κορίτσια) της Δ' δημοτικού, ηλικίας 10 ετών. Οι μαθητές συμμετείχαν σε οκτώ μαθήματα ΦΑ με αντικείμενο τη διδασκαλία της χειροσφαίρισης, σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα του ΙΕΠ. Τα μαθήματα υλοποιήθηκαν με τα στιλ του Παραγγέλματος, το Πρακτικό, το Αμοιβαίο και του Μη Αποκλεισμού. Η αξιολόγηση της ΦΔ έγινε με βηματομέτρα τύπου Omron Style II Pro. Κάθε μαθητής προσαρμόζε στην έναρξη του μαθήματος το βηματομέτρο στη μέση του και το αφαιρούσε με το τέλος της διδασκαλίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα στιλ του Μη Αποκλεισμού και της Πρακτικής Άσκησης δραστηριοποιούν στατιστικά σημαντικά περισσότερο τους μαθητές σε σχέση με τα άλλα δύο στιλ, καταγράφοντας οι μαθητές περίπου 50% υψηλότερη βηματομετρική δραστηριότητα. Το στιλ του Παραγγέλματος φαίνεται ως το πιο αναποτελεσματικό. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν η επιλογή του κατάλληλου στιλ διδασκαλίας είναι καθοριστικής σημασίας για το όγκο φυσικής δραστηριοποίησης των μαθητών κατά τη συμμετοχή τους στο μάθημα, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως συμβαίνει με τα στιλ του Μη Αποκλεισμού και της Πρακτικής Άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** omron, βηματομέτρο, φυσική αγωγή

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

21512

**ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΝΩΣΗ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ.**

**Κούρου Μ., Γεωργάκη Α., Θανασούλιας Α., Σταθούλια Π., Φιλίππου Φ., Βοϊνέσκου Ζ.**

Ευρωπαϊκό Σχολείο Λουξεμβούργο Ι, Δημοτικό Σχολείο Κουλούρας Αιγίου, 10ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου, 6ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου, 3ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου, ΠΔΕ Δυτικής Ελλάδας

[andreasthanas@yahoo.gr](mailto:andreasthanas@yahoo.gr)

**INTERDISCIPLINARITY AND CONCEPT BASED KNOWLEDGE: THE PARADIGM OF A PILOT PROGRAMME OF PHYSICAL EDUCATION IN PRE-SCHOOL EDUCATION**

**M. Kourou , A. Georgaki, A. Thanasoulis, P. Stathoulia, F. Filippou, Z. Voineskou**

European School Luxembourg , Primary School Of Kouloura Aigio, 10th Primary School of Aigio, 6th Primary School of Aigio, 3rd Primary School of Aigio, PDE of Western Greece

Σήμερα, οι τάσεις στην εκπαίδευση μετατοπίζονται από την απλή παροχή γνώσης στην ενεργή μάθηση. Αυτό συνεπάγεται διαθεματικές, πολυγραμματιστικές προσεγγίσεις από τους εκπαιδευτικούς που προάγουν δημοκρατικές πρακτικές διδασκαλίας εμπλέκοντας το σύνολο της σχολικής κοινότητας στη μαθησιακή διαδικασία. Το 2013-14 ένα καινοτόμο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) Νηπίων σχεδιάστηκε με βάση τις αρχές της διαθεματικότητας και υλοποιήθηκε με πρωτοβουλία των Σχολικών Συμβούλων ΦΑ και Προσχολικής Αγωγής (ΠΑ) σε οκτώ νηπιαγωγεία της Αχαΐας με συμμετοχή δέκα (10) εκπαιδευτικών ΠΕ11 και 15 νηπιαγωγών. Η υλοποίησή ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2014 και τώρα βρισκόμαστε στην τελική αξιολόγησή. Στην εργασία μας παρουσιάζεται ένας από τους άξονες της αξιολόγησης του προγράμματος και το ερευνητικό ερώτημα εντοπίζεται στο κατά πόσο οι ενδοκλαδικές και διακλαδικές συνεργασίες που αναπτύσσονται σε ένα πιλοτικό πρόγραμμα μπορούν να προωθήσουν τη διαθεματικότητα και την ενιαιοποίηση της γνώσης με στόχο τη διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας. Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του προγράμματος βασίστηκε στις έννοιες της θεωρίας της διαθεματικής οργάνωσης της γνώσης. Στην ενδοκλαδική συνοχή που εξασφαλίζει την ομαλή ροή της εξειδικευμένης γνώσης και στη διακλαδική συσχέτιση που εντοπίζει τις διεπιστημονικές συσχετίσεις εννοιών των διδακτέων θεματικών ενοτήτων και διευρύνοντας τη σύμπραξη γνωστικών αντικειμένων δημιουργεί νέα υβριδικά μαθήματα. Για τη μελέτη ενός προγράμματος μικρής κλίμακας, όπως αυτό, είναι απαραίτητη η συλλογή και μελέτη ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων από πολλαπλές πηγές. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση λόγου βασική μεθοδολογία εντοπισμού των προτεραιοτήτων στην εκπαιδευτική πραγματικότητα και η περιγραφική στατιστική, συγκεκριμένα τα μέτρα κεντρικής τάσης για τη συνοπτική περιγραφή και σύγκριση των δεδομένων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από εγγραφές στο Wiki (ημερολόγια, σχόλια κ.α.) που δημιουργήθηκε ειδικά για το πρόγραμμα. Επίσης από απαντήσεις των συμμετεχόντων σε ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σύντομης ανάπτυξης, κλειστού τύπου της πεντάβαθμης κλίμακας Likert, και ερωτήσεις δυικού αποκλεισμού (συμφωνώ διαφωνώ, ναι-όχι) της κλίμακας Guttman καταταξιμενές στους άξονες της διαθεματικότητας και τις ενότητες των εσωτερικών και εξωτερικών συνεργασιών, του εκπαιδευτικού περιεχομένου και των διδακτικών πρακτικών. Οι εγγραφές wiki υποβλήθηκαν σε ανάλυση των λεξιλογικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών τους με στόχο την αποδόμηση και κατανομή των εννοιών στους αντίστοιχους άξονες και ενότητες που ορίζουν το



πλαίσιο του προγράμματος. Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε τη θετική επίδραση του προγράμματος στην αποδοχή διαθεματικών πρακτικών στην εκπαιδευτική διαδικασία, παρά τα προβλήματα που εντοπίστηκαν στον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού περιεχόμενου ή την υλοποίηση των δραστηριοτήτων. Επίσης, διαφάνηκε η ενισχυτική λειτουργία του προγράμματος στην ενδοκλαδική συνοχή της Φ.Α. και τη διευκόλυνση της διακλαδικής ανάπτυξης του τμήματος της ΦΑ που θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε «Φυσική Δραστηριότητα στην ΠΑ» εντασσόμενο στις δραστηριότητες της ΠΑ.

**Λέξεις κλειδιά:** Διαθεματικότητα, Ενοιοκεντρική γνώση, Προσχολική Αγωγή

21644

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:  
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ, ΟΦΕΛΗ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.**

**Παπαγεωργίου Π., Γαμβρινός Γ., Τζίβα Β.**

6ο Δημ. Σχ. Χαλανδρίου, Διευθυντής, 14ο Δημ. Σχολείο Νέου Ηρακλείου, Σχολική Σύμβουλος Περιφέρειας Ιονίων Νήσων

[vivianpapag@gmail.com](mailto:vivianpapag@gmail.com)

**THE IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE PROGRAMS IN PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL  
ENVIRONMENT: EXAMPLES, BENEFITS, PROPOSALS.**

**P. Papageorgiou, G. Gamvrinos, V. Tziva**

6th Primary School of Halandri, Principal of Education, 14th Primary School of Neo Iraklio, School Advisor for the Ionian Islands Region

Η εφαρμογή Καινοτόμων Προγραμμάτων έχει επιλεχθεί και αξιολογηθεί από εκπαιδευτικά συστήματα πολλών χωρών ανά τον κόσμο και θεωρείται μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους μάθησης. Ένας από τους βασικότερους στόχους της εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων, στηρίζεται αφενός, στην αλλαγή των διαδικασιών μάθησης ώστε αυτή να αντιμετωπισθεί ολιστικά, (από ατομική-απομνημονευτική, σε συνεργατική-διερευνητική), αφετέρου, στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων των εμπλεκόμενων μαθητών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να δώσει μερικά παραδείγματα Καινοτόμων Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, που έχουν ήδη εφαρμοστεί στην Α'βάθμια Εκπαίδευση και να καταδείξει τα πιθανά οφέλη ή τις δυσκολίες από την εφαρμογή τους. Ένα από τα προγράμματα που παρουσιάζονται, είναι το πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης «Μαγική Πατούσα», που εφαρμόστηκε στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Χολαργού κατά το σχολικό έτος 2013-2014. Το πρόγραμμα συνδύαζε την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος και την ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου τους χρόνου, μέσω παιχνιδιών συνοχής και δυναμικής της ομάδας που διδάχθηκαν κυρίως στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μοναδικό εποπτικό υλικό για τα εν λόγω παιχνίδια, αποτέλεσαν επανακυκλώσιμα υλικά, καθώς και κατασκευές με αυτά, που δημιουργήθηκαν από τους ίδιους τους μαθητές. Μερικά από τα οφέλη της εφαρμογής Καινοτόμων Προγραμμάτων στο σχολικό περιβάλλον, συνοψίζονται στα εξής: (α) εμπλουτίζουν ευχάριστα και εναλλακτικά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, για όσα πρέπει να διδαχθούν όπως αυτά ορίζονται από τα ΔΕΠΣ και τα ΑΠΣ, (β) συμβάλλουν καθοριστικά στη διαθεματικότητα και τη βιωματική μάθηση, (γ) αμβλύνουν antibullying συμπεριφορές, (δ) ενισχύουν τη διάδραση μεταξύ συναδέλφων εκπαιδευτικών και

(ε) δημιουργούν ένα «ανοιχτό» σχολείο, όπου οι μαθητές του αποκτούν σταδιακά ευρεία γνώση, αντίληψη και σκέψη. Μερικά από τα προβλήματα που αντιμετωπίστηκαν κατά την εφαρμογή Καινοτόμων προγραμμάτων εντοπίστηκαν στα εξής: (α) στις λίγες ώρες διδασκαλίας που διατίθενται για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κυρίως σε σχολεία που δεν είναι ΕΑΕΠ, (β) ποιες τάξεις να συμμετέχουν, δεδομένου ότι η Φυσική Αγωγή αφορά όλες τις τάξεις σε ένα σχολείο (γ) σε ποιο τομέα να ενταχθούν (π.χ. Αγωγής Υγείας; Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης;), δεδομένου ότι προέκυψε διαθεματικότητα κατά την εφαρμογή, (δ) στην a priori επιλογή δράσεων κατά το σχεδιασμό ενός Προγράμματος, δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της χρονιάς υπάρχει τροποποίηση κάποιων δράσεων συναρτήσει της δυναμικής των μαθητών, αλλά και αστάθμητων παραγόντων. Αντίστοιχα προτείνονται: (α) η αύξηση των ωρών διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, (β) η εφαρμογή των δράσεων ενός Προγράμματος σε όλες τις τάξεις με σχετική τροποποίηση της έντασης και του επιπέδου δυσκολίας (γ) η διαθεματική-ολιστική διάσταση των Προγραμμάτων και (δ) η δυνατότητα ευελιξίας για αφαίρεση ή προσθήκη κάποιων δράσεων κατά τη διακπαιρέωση/εξέλιξη του Προγράμματος. Τέλος, σύμφωνα με τη νέα παιδαγωγική οπτική περί «Κοινωνικού» ή «Ανοιχτού» Σχολείου, προτείνεται η γνωστοποίηση τέτοιων Προγραμμάτων προς το ευρύ κοινό – γονείς, τοπική κοινωνία, κλπ – ως το βασικό περιεχόμενο των δραστηριοτήτων λήξης της σχολικής χρονιάς (σχολική γιορτή) ή της Πανελλήνιας Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού.

**Λέξεις κλειδιά:** καινοτόμα προγράμματα, βιωματική μάθηση, Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

**81837**

#### **Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.**

**Παπαγιαννόπουλος Δ., Κούρου Μ.**

Εκπαιδευτικός Φ.Α., MSc, PhDc, π. Σχολική Σύμβουλος/Ευρωπαϊκό Σχολείο  
[papakas4@yahoo.com](mailto:papakas4@yahoo.com)

#### **THE IMPLEMENTATION OF A PILOT GAME-BASED PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF THE SOCIAL SKILLS AND ATTITUDES OF PRESCHOOLERS**

**D. Papagiannopoulos, M. Kourou**

PE T, MSc, PhDc, European School

Σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ) του Νηπιαγωγείου η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) είναι μία από τις περιοχές σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων με στόχο την προαγωγή της ολικής κινητικότητας των παιδιών, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη τους. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα και η συμβολή ενός πιλοτικού προγράμματος ΦΑ βασισμένου στο παιχνίδι στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και στάσεων παιδιών προσχολικής ηλικίας. Επιπροσθέτως, επιχειρούμε να αναδείξουμε ζητήματα σχεδιασμού και οργάνωσης ενός τέτοιου προγράμματος. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην Αχαΐα με πρωτοβουλία των Σχολικών Συμβούλων ΦΑ και Προσχολικής Αγωγής (ΠΑ) με συνεργασία 10 εκπαιδευτικών ΠΕ11 και 15 Νηπιαγωγών, το σχολικό έτος 2013-2014 σε οκτώ (8) νηπιαγωγεία με τη συμμετοχή 154 παιδιών 4-6 ετών. Τα δεδομένα αντλήθηκαν από συνεντεύξεις των συμμετεχόντων και από

τα «λεγόμενα»/εγγραφές τους, ημερολόγια, σχόλια, παρεμβάσεις κ.α. σε σελίδα wiki που δημιουργήθηκε για το πρόγραμμα. Επίσης, από ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους συμμετέχοντες με ερωτήσεις κλειστού τύπου της πεντάβαθμης κλίμακας Likert και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για διεισδυτικότερη προσέγγιση των καταγραφόμενων απόψεων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήσαμε ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους έρευνας που επιτρέπουν καλύτερη προσέγγιση σε μικρής κλίμακας προγράμματα όπως αυτό. Χρησιμοποιήσαμε μεθοδολογίες της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης και συγκεκριμένα τις κατανομές συχνότητας για την καταγραφή, οργάνωση και κατανομή των δεδομένων στην κλίμακα μέτρησης. Επίσης, χρησιμοποιήσαμε την ανάλυση λόγου που επιτρέπει τον εντοπισμό των προτεραιοτήτων στην εκπαιδευτική πραγματικότητα. Εγγραφές και συνεντεύξεις υποβλήθηκαν σε ανάλυση των λεξιλογικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών που ορίζουν το πλαίσιο εντός τού οποίου συγκροτήθηκε το πρόγραμμα (Bernstein, 2000). Έτσι αποδομήθηκαν οι έννοιες και κατανεμήθηκαν στις κατηγορίες: κοινωνική ανάπτυξη, επικοινωνία, συνεργασία των νηπίων και δομή και οργάνωση του προγράμματος. Για την ισχυροποίηση της ανάλυσης προχωρήσαμε σε τριγωνοποίηση των δεδομένων που προήλθαν από τις τρεις πηγές: εγγραφές στο wiki, συνεντεύξεις, ερωτηματολόγιο. Το πρόγραμμα που παρουσιάζουμε είναι μικρής κλίμακας και μπορεί να αντιμετωπισθεί μόνο ως μελέτη περίπτωσης, ωστόσο, τα συμπεράσματα φαίνεται να συμπίπτουν με συμπεράσματα ευρύτερων ερευνών για τη χρήση της ΦΑ στην ΠΑ. Ένα πρόγραμμα ΦΑ βασισμένο στο παιχνίδι προάγει την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων από τα νήπια, αναπτύσσει τη συλλογικότητα, συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ τους και με εκπαιδευτικούς. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι όπως προκύπτει από παρατηρήσεις των εκπαιδευτικών η λειτουργική οργάνωση ενός προγράμματος απαιτεί συχνότητα μαθημάτων 2-3 φορές εβδομαδιαία, διάρκειας 35-40 λεπτών, σε τμήματα 10-15 παιδιών, με δραστηριότητες απλές, όχι λιγότερες από 3 ή περισσότερες από 6. Τέλος, τα ευρήματα της ανάλυσης δείχνουν να συνηγορούν ως προς τη χρησιμότητα της ένταξης της ΦΑ στο Νηπιαγωγείο, υλοποιημένης από εκπαιδευτικούς ΠΕ11.

**Λέξεις κλειδιά:** παιχνίδι, προσχολική αγωγή, ανάπτυξη δεξιοτήτων

81845

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ (ENERGIZERS) ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

**Ράγια Κ., Αυγερινός Α., Μαυροπούλου Α., Κουφού Ν.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[aavgerin@phyed.duth.gr](mailto:aavgerin@phyed.duth.gr)

#### **THE EFFECT OF "ACTIVITY BREAKS" (or ENERGIZERS) IN PHYSICAL ACTIVITY AND BEHAVIOR IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS DURING TEACHING**

**K. Ragia, A. Avgerinos, A. Mavropoulou, N. Koufou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S. School of Physical Education and Sport Science

Στη διεθνή βιβλιογραφία οι κινητικές δράσεις που υλοποιούνται στο πλαίσιο της διδασκαλίας μαθημάτων που παραδοσιακά γίνονται με τους μαθητές καθήμενους, αναφέρονται ως «εκρήξεις δραστηριότητας» (ή energizers) κι αποτελούν μέρος των πρακτικών που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητα (ΦΔ) των παιδιών. Ουσιαστικά πρόκειται για κινητικές δραστηριότητες που οι



εκπαιδευτικοί εισάγουν εμπόλημα στη διάρκεια της διδασκαλίας, διαρκούν 6-12 λεπτά και υλοποιούνται είτε στο περιβάλλον της τάξης, είτε εκτός αίθουσας. Ο εκπαιδευτικός διακόπτει το μάθημα και εισάγει μια απλή κινητική δράση, ή εντάσσει μια μαθησιακή εμπειρία σχετική με το αντικείμενο που διδάσκει, την οποία όμως οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώσουν κινούμενοι. Ωστόσο, η έρευνα για τη συμβολή των δραστηρίων διαλειμμάτων στην αύξηση της ΦΔ και σε ενδεχόμενες επιπτώσεις τους στην ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος είναι περιορισμένη, ειδικά στη χώρα μας. Σκοπός της εργασίας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης ενός προγράμματος δραστηρίων διαλειμμάτων στη ΦΔ και στη συμπεριφορά παιδιών δημοτικού σχολείου. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 23 μαθητές της Δ' τάξης δημοτικού και η δασκάλα τους. Η αξιολόγηση της ΦΔ δραστηριότητας των μαθητών έγινε με βηματόμετρα τύπου Omron Style II Pro, τα οποία προσάρμοζαν οι μαθητές στη μέση της πριν την έναρξη της διδασκαλίας και τα αφαιρούσαν με την λήξη της. Η συμπεριφορά των μαθητών αξιολογήθηκε μέσω βιντεοσκόπησης όπου καταγράφηκαν συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ειδική λίστα παρατήρησης. Σχεδιάστηκαν οκτώ (8) κινητικές δράσεις διάρκειας 10-14 λεπτών που αφορούσαν διδακτικά αντικείμενα της Γλώσσας, των Μαθηματικών, της Ιστορίας και των Θρησκευτικών. Κάθε μάθημα διεξήχθη σε δύο συνθήκες ήτοι, (α) με τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας όπου οι μαθητές ήταν καθήμενοι, και (β) με τη συμμετοχή τους στο αντίστοιχο δραστήριο διάλειμμα. Στις δύο συνθήκες αξιολογήθηκε η ΦΔ και η συμπεριφορά των μαθητών κατά μάθημα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα δραστήρια διαλείμματα συνεισφέρουν κατά μέσο όρο σε 280 επιπλέον 'βήματα' σε σχέση με την παραδοσιακή διδασκαλία, ανεξαρτήτως διδακτικού αντικείμενου. Η ανάλυση των μαγνητοσκοπημένων μαθημάτων έδειξε ότι οι μαθητές εντάχθηκαν γρήγορα στο μάθημα, δεν εκδήλωσαν προβληματικές συμπεριφορές, ήταν πιο συγκεντρωμένοι και έδειχναν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το διδακτικό αντικείμενο, απ' ότι πριν τη συμμετοχή τους στο ενεργό διάλειμμα. Η συγκεκριμένη μελέτη δείχνει ότι η εφαρμογή των δραστηρίων διαλειμμάτων μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο της διδασκαλίας όλων των μαθημάτων, αυξάνοντας σημαντικά τη ΦΔ των μαθητών στο περιβάλλον της τάξης, δημιουργώντας παράλληλα πιο ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Δραστήριο διάλειμμα, φυσική δραστηριότητα, δημοτικό

**81908**

**Ο ΤΡΙΚΚΑΙΟΣ ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ**

**Καλαμπόκα, Π., Καλαμπόκας, Ν., Βασιλός, Π., Μπεκιάρη, Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΣΕΦΑΑ

**TRIKKEOS ASCLEPIUS WITHIN CONTEMPORARY PERSPECTIVES IN SPORT PEDAGOGY**

**P. Kalampoka, N. Kalampokas, P. Vasilos, A. Bekiari**

University of Thessaly, SPESS

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί πώς σχετίζεται ο Ασκληπιός με την Τρίκκη, με τον ευρύτερο μυθολογικό και ιστορικό ορίζοντα και με την Αθλητική Παιδαγωγική. Πιο συγκεκριμένα, η εργασία πραγματεύεται τη σχέση του Τρικκαίου Ασκληπιού με τη διαγνωστική και θεραπευτική ιατρική, γυμναστική και διατροφή όπως μπορεί να γίνει αντιληπτή στα πλαίσια μια συνολικής θεώρησης του ανθρώπου. Πρόκειται για τη θεματοποίηση του Θεού με τη μορφή ενός τοπικού και πανελλήνιου ήρωα και ιατρού, όπως ο Τρικκαίος Ασκληπιός, η οποία αποτελεί ύψιστη ιδέα της κουλτούρας του σώματος σε

όλη την περίοδο του Αρχαίου Ελληνικού πολιτισμού. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι φιλολογική, αρχαιολογική, νομισματική, μυθολογική και θρησκευτική. Η έρευνα διερωτάται σχετικά με τον τρόπο που συνδέεται ο Ασκληπιός με την Τρίκκη, πώς συνδέεται με την Ελληνική Μυθολογία και ποια η σημασία του Ασκληπιού για την Αθλητική Παιδαγωγική. Μέσα από την ιστοριογραφία και την επιστημονική έρευνα καταλήγουμε στα εξής συμπεράσματα: υπάρχει Τρικκαίος Ασκληπιός με τους χαρακτηρισμούς «Άναξ», «Ιατρός», «Σωτήρ», «Αρχαγέτης». Ο Τρικκαίος Ασκληπιός σχετίζεται με την αρχαιότερη λατρεία στην Ελλάδα που περιλαμβάνει θυσίες, εξαγνισμούς, θεραπεία, στέγαση και διατροφή. Η ανθρώπινη υγεία, η συνολική θεώρηση του ανθρώπου ως σώμα και πνεύμα, η μελέτη της φυσιολογίας της κίνησης και της ανατομίας του σώματος καταδεικνύουν ότι ο Τρικκαίος Ασκληπιός από τη σκοπιά της αρχαίας ελληνικής προέλευσης της Αθλητικής Παιδαγωγικής αποτελεί ύψιστο παράδειγμα της σχέσης μεταξύ της υγείας και της κουλτούρας του σώματος. Είναι αποδεκτή η συνολική θεώρηση των εσωτερικών και εξωτερικών στοιχείων της ολότητας της ανθρώπινης ύπαρξης μέσα στο πλαίσιο της Αθλητικής Παιδαγωγικής.

**Λέξεις κλειδιά:** Ασκληπιός, Τρίκκη, αθλητική παιδαγωγική

**Θεματική Ενότητα: Ψυχολογία στον Αθλητισμό & τη Φυσική Αγωγή**  
**Section: Sports Psychology**

20928

**ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ ΠΙΣΤΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ /ΤΡΙΩΝ**  
**Πρώιος Ι., Διαννή Μ., Πρώιος Μ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[improios@phed.auth.gr](mailto:improios@phed.auth.gr)

**RELATIONSHIP BETWEEN DISCRETE EMOTIONS AND STRENGTH RELIGIOUS FAITH ATHLETES'**

**I. Proios, M. Dianni, M. Proios**

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. of Thessaloniki, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Συναισθήματα και θρησκευτική πίστη αποτελούν δύο ψυχολογικές έννοιες οι οποίες εκφράζουν ανθρώπινες πεποιθήσεις, και οι σχέσεις των οποίων αποτέλεσαν αντικείμενο διερεύνησης στην παρούσα μελέτη. Σε αυτή τη μελέτη, επίσης, εξετάστηκε η επίδραση του γένους, των εμπειριών (χρόνια ασχολίας με τον αθλητισμό) και της μορφής του αθλήματος (ατομικό, ομαδικό) στη διαμόρφωση της δύναμης της θρησκευτικής πίστης και στα ιδιαίτερα συναισθήματα. Για την πραγματοποίηση αυτής της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν 258 (180 αγόρια και 78 κορίτσια). Αυτοί συμμετείχαν σε ομαδικά (n = 163) και ατομικά (n = 95) αθλήματα, και η ηλικία τους κυμάνθηκε από 18 μέχρι 27 ετών, ενώ η εμπειρία τους κυμάνθηκε από 2 μέχρι 18 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια: Το Sport Emotion Questionnaire (SEQ; Proios, 2014), το οποίο περιέχει 22-θέματα που βαθμολογούνται σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert κυμαίνοντας από το 0 μέχρι το 4 με τα θέματα να εκφράζουν πέντε συναισθήματα (ευτυχία, ενθουσιασμό, θυμό, άγχος και κατάθλιψη, και το Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire (SCSRFQ; Dianni, Proios, & Kouthouris, 2014), το οποίο περιέχει 10-θέματα τα οποία απαντώνται σε μια 4-βάθμια κλίμακα από το 1 μέχρι το 4. Περιγραφική στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο διαμόρφωσης των εξεταζόμενων μεταβλητών, ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο διαφορών στις εξεταζόμενες μεταβλητές σε σχέση με τις δημογραφικές μεταβλητές, και ανάλυση παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση της σχέσης των συναισθημάτων με τη θρησκευτική πίστη. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι μεταξύ των συμμετεχόντων επικρατούν τα ευχάριστα συναισθήματα (ευτυχία, ενθουσιασμός), ενώ η δύναμη θρησκευτικής πίστης βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο. Επίσης, αυτά φανέρωσαν ότι τα ιδιαίτερα συναισθήματα διαμορφώνονται με ένα διαφορετικό τρόπο σε σχέση με το γένος, τη μορφή του αθλήματος και την εμπειρία, ενώ η δύναμη θρησκευτικής πίστης διαφοροποιείται μόνο σε σχέση με τη μορφή του αθλήματος. Τέλος, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης αποκάλυψαν μια θετική σχέση μεταξύ του συναισθήματος «ευτυχία» και της δύναμης θρησκευτικής πίστης. Από τα ευρήματα αυτής της μελέτης γίνεται αντιληπτό ότι μέρος των ιδιαίτερων συναισθημάτων μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές σε μια γνωστική λειτουργία όπως η θρησκευτική πίστη. Αυτή η διαπίστωση μπορεί να φανεί χρήσιμη στους προπονητές που ασχολούνται με τη συνεχή βελτίωση των αθλητών/τριών μια και η θρησκευτική πίστη έχει βρεθεί ότι συνδέεται με την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.



**Λέξεις κλειδιά:** Συναισθήματα, Θρησκευτική Πίστη, Σχέση

**21817**

**ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΟΥΝ: ΜΙΑ ΔΙΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

**Διακάκη Ε., Χρόνη Α., Γούδας Μ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ελλάδα, Hedmark University College, Department of Sports and Physical Education, Norway

[taloulagr@yahoo.gr](mailto:taloulagr@yahoo.gr)

**MIGRATING CYCLISTS' MOTIVES AND ADAPTATION PROCESSES: A TWO-WAY APPROACH**

**E. Diakaki, A. Chroni, M. Goudas**

University of Thessaly, S.P.E.S.S, Hedmark University College, Department of Sports and Physical Education, Norway

Τα κίνητρα μεταναστών αθλητών για αναχώρηση και επιστροφή στην πατρίδα τους, καθώς και οι διαδικασίες προσαρμογής, έχουν γίνει αντικείμενο έρευνας κυρίως από κοινωνιολόγους του αθλητισμού αλλά και από αθλητικούς ψυχολόγους σε μικρότερη όμως εμβέλεια. Η παρούσα έρευνα υιοθετεί το μοντέλο προσαρμογής της Φίσκε (2004), το οποίο περιλαμβάνει τα βασικά κοινωνικά κίνητρα (αίσθημα του ανήκειν, κατανόηση, έλεγχος, εμπιστοσύνη, προσωπική ενίσχυση/αυτοβελτίωση) προς δύο κατευθύνσεις για να εντοπίσει: α) τα κίνητρα που ώθησαν τους αθλητές αυτούς να μεταναστεύσουν σε ομάδες του εξωτερικού, και β) τις διαδικασίες προσαρμογής που συνέβαλαν στην απόφασή τους να επιστρέψουν στην πατρίδα τους. Πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες σε βάθος συνεντεύξεις με τους πέντε πρώτους Έλληνες αθλητές ποδηλασίας (μία γυναίκα, τέσσερις άντρες) που μετανάστευσαν στο εξωτερικό υπογράφοντας συμβόλαια με ημιεπαγγελματικές ομάδες. Εφαρμόζοντας ποιοτική μεθοδολογία και συγκεκριμένα την αφηγηματική προσέγγιση, εξετάσαμε το πώς και γιατί ξεκίνησε και τερματίστηκε η μεταναστευτική εμπειρία των συγκεκριμένων αθλητών. Το μοντέλο της Φίσκε καθοδήγησε την αφηγηματική θεματική ανάλυση των συνεντεύξεων. Από τις αναλύσεις προέκυψαν λόγοι αναχώρησης και επιστροφής στην πατρίδα, οι οποίοι εδράζονται στην ικανοποίηση ή μη, αλλά και στην εξισορρόπηση ορισμένων βασικών κινήτρων. Το κοινό κίνητρο όλων των αθλητών για μετανάστευση ήταν το ότι ήθελαν να αυξήσουν το επίπεδο απόδοσής τους. Καθώς όμως η συνέντευξη εξελίσσεται, παρατηρούμε πώς βασικά κοινωνικά κίνητρα όπως η εμπιστοσύνη των αθλητών προς τις προπονητικές τακτικές που ακολουθούσαν στην πατρίδα τους άρχισε να κλονίζεται, κάτι που γίνεται εμφανές στο παρακάτω απόσπασμα: «Με το που ξεκίνησα [την συνεργασία με τον προπονητή στην Αυστρία] και μετά το πρώτο-δεύτερο τηλεφώνημα κατάλαβα ότι ο άνθρωπος ξέρει τι λέει. Μου μίλησε για διατροφή, για διάφορα τέτοια πράγματα που φαινόταν εξωγήινα τότε [εδώ στην Ελλάδα]». Αυτό προκάλεσε μια ανισορροπία η οποία αλυσιδωτά επηρέασε την πλήρωση κινήτρων όπως του αισθήματος του ανήκειν, της αυτοβελτίωσης και του ελέγχου. Μέσα από την ανάλυση διαφαίνεται πώς η εξισορρόπηση διαδικασιών προσαρμογής έπαιξε έναν σημαντικό ρόλο στην απόφαση των αθλητών να τερματίσουν την επαγγελματική αθλητική τους καριέρα στο εξωτερικό. Η αξιοποίηση του μοντέλου της Φίσκε προς την κατεύθυνση των κινήτρων που ώθησαν τους αθλητές να μεταναστεύσουν, αποτελεί μια καινοτόμα προσέγγιση και συμβάλλει στην περαιτέρω κατανόηση των κινήτρων αλλά και των διαδικασιών προσαρμογής των μεταναστών αθλητών.

Με τον εμπλουτισμό των γνώσεων από αυτήν τη σκοπιά, επαγγελματίες που συνεργάζονται με τέτοιες ομάδες αθλητών, μπορούν να συμβάλλουν ενεργά ώστε να εξασφαλίσουν αρμονική προσαρμογή και ποιότητα ζωής.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλητική μετανάστευση, κίνητρα, προσαρμογή

**81871**

**Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ**

**Χαραχούση Φ., Χριστοδούλου Ε., Γουργούλιας Κ., Γαλάνης Ε., Χατζηγεωργιάδης Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[fedraxar94@gmail.com](mailto:fedraxar94@gmail.com)

**INCREASES IN INTERNAL FOCUS OF ATTENTION AS A FACTOR EXPLAINING THE EFFECTIVENESS OF SELF-TALK STRATEGIES**

**F. Charachousi, E. Christodoulou, K. Gourgoulis, E. Galanis, A. Hatzigeorgiadis**

University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει αν η στρατηγική της αυτο-ομιλίας μπορεί να βελτιώσει την εσωτερική εστίαση και κατά επέκταση την απόδοση σε μια δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 40 φοιτητές/τριες (20 άνδρες και 20 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 22.22 χρόνια. Μετά από τον τυχαίο διαχωρισμό των συμμετεχόντων σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου), όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε ένα υπο-μέγιστο τεστ περιορισμένου χρόνου στο εργοποδήλατο για να καθοριστεί η ένταση της δοκιμασίας για τις επόμενες μετρήσεις. Στη συνέχεια, όλοι οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δύο προπονητικές ενότητες χρησιμοποιώντας ένα πρωτόκολλο ποδηλασίας δεκάλεπτης διάρκειας μέτριας έντασης (60% της καρδιακής συχνότητας εφεδρείας). Τέλος, οι συμμετέχοντες πήραν μέρος σε μια δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο μέχρι εξάντλησης. Η ένταση της τελικής δοκιμασίας ορίστηκε στο 75% της καρδιακής συχνότητας εφεδρείας. Για τις ενότητες της προπόνησης αλλά και την τελική μέτρηση στους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δόθηκε οδηγία πριν την έναρξη της δοκιμασίας να εστιάσουν την προσοχή τους στο να κρατάνε σταθερό ρυθμό κατά τη διάρκεια της άσκησης, ενώ στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας δόθηκε η παραπάνω οδηγία και επιπλέον οδηγία να χρησιμοποιούν τη λέξη 'σταθερά' ή 'ρυθμός' κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA) με εξαρτημένη μεταβλητή το χρόνο άσκησης στην τελική δοκιμασία και παράγοντα συνδιακύμανσης το χρόνο στην αρχική δοκιμασία έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες, με την πειραματική ομάδα να έχει μεγαλύτερο χρόνο άσκησης από την ομάδα ελέγχου. Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας για την αύξηση της απόδοσης σε δοκιμασίες αντοχής και αναδεικνύουν τη βελτίωση της κατάλληλης εσωτερικής εστίασης ως ένα πιθανό μηχανισμό που να εξηγεί την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας σε τέτοιες δοκιμασίες.

**Λέξεις κλειδιά:** μηχανισμοί αυτο-ομιλίας, σκέψεις και απόδοση, αντοχή

81890

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΑΓΧΟΥΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ. ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

**Μανασής Β., Μελετάκος Π., Ψυχουντάκη Μ.**

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[vmanasis@gmail.com](mailto:vmanasis@gmail.com)

**THE EFFECT OF LEVEL OF FITNESS, TRAIT ANXIETY, AND PERCEIVED EFFORT IN ACADEMIC ACHIEVEMENT; A PILOT STUDY**

**V. Manasis, P. Meletakos, M. Psychountaki**

Institute of Academic Policy, National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Η αξία της άσκησης και της κινητικής δραστηριότητας έχει επαρκώς τεκμηριωθεί για τα οφέλη που παρέχει στους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Σύμφωνα με μελέτες η αύξηση της κινητικής δραστηριότητας επιδρά θετικά και στην μαθησιακή διαδικασία καθώς επίσης στις γνωστικές και λειτουργίες απομνημόνευσης. Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνηθεί η σχέση του επιπέδου φυσικής κατάστασης του άγχους προδιάθεσης και της αντιλαμβανόμενης προσπάθειας με την ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών/τριών. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 122 μαθητές/τριες της τρίτης τάξης Λυκείου (69 αγόρια και 53 κορίτσια) από σχολικές μονάδες της Αττικής. Για την διεξαγωγή της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη μεταβλητή ο τελικός βαθμός πρόσβασης στις Πανελλαδικές Εξετάσεις και ως ανεξάρτητες μεταβλητές η Κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης, με δείκτη Cronbach α σε ελληνικό πληθυσμό από .84 έως .86, και το Ερωτηματολόγιο Αυτοαναφοράς στο όπου ζητήθηκε από του μαθητές/τριες να καταγράψουν πως αντιλαμβάνονται την προσπάθεια τους στην μελέτη και την προετοιμασία τους για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Οι μαθητές/τριες επίσης συμμετείχαν σε τρία κινητικά τεστ: α) άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, β) διπλώσεις κοιλιακών σε 15 sec και γ) ρίψη ιατρικής μπάλας από εδραία θέση. Οι μαθητές/τριες κατατάχθηκαν σε δυο επίπεδα ανάλογα με τα αποτελέσματα των δοκιμασιών: επίπεδο 0 (οι μαθητές που δεν κατατάχθηκαν και στις τρεις δοκιμασίες πάνω από τη διάμεσο  $N=101$ ) και επίπεδο 1 (οι μαθητές που κατατάχθηκαν και στις τρεις δοκιμασίες πάνω από τη διάμεσο  $N=21$ ). Αποτελέσματα: Στο παρόν δείγμα ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach α ήταν 0.90. Τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης έδειξαν ότι ο βαθμός πρόσβασης εξαρτάται στατιστικά σημαντικά και θετικά από την προσπάθεια και το επίπεδο φυσικής κατάστασης αλλά αρνητικά από το άγχος προδιάθεσης. Ο συντελεστής αιτιολόγησης δείχνει ότι το 38.8% της μεταβλητότητας του βαθμού πρόσβασης εξαρτάται από τις τρεις ανεξάρτητες μεταβλητές. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι μαθητές στο επίπεδο 0 της φυσικής κατάστασης είχαν μέσο βαθμό πρόσβασης  $13.20 \pm 4.1$  ενώ στο επίπεδο 1 ο μέσος βαθμός πρόσβασης ανέβηκε στο  $16.0 \pm 3.0$ . Η επιτυχία των μαθητών στις Πανελλαδικές Εξετάσεις, όπως άλλωστε ήταν αναμενόμενο, εξαρτάται πρωτίστως από την προσπάθεια που καταβάλλουν. Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα σημαντικό αρνητικό ρόλο έχει το άγχος προδιάθεσης. Το πιο ενδιαφέρον όμως είναι η ανάδειξη της καλής φυσικής κατάστασης ως μιας επίσης σημαντικής παραμέτρου που επιδρά θετικά στην ακαδημαϊκή απόδοση.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική κατάσταση, άγχος προδιάθεσης, ακαδημαϊκή απόδοση



20515

**ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**Τζιατζιά Α., Μιχαλοπούλου Μ., Κούλη Ο., Πολλάτου Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[lin-tzia@otenet.gr](mailto:lin-tzia@otenet.gr)

**THE OPINIONS OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE IMPLEMENTATION OF THE ENVIRONMENTAL EDUCATION PROGRAMS**

**A. Tziatzia, M. Michalopoulou, O. Kouli, E. Pollatou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Thessaly, S.P.E.S.S

Από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας προκύπτει ότι, η ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης σε συνάρτηση με κινητική δραστηριότητα, σχετίζεται θετικά με την υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά και την κοινωνική συνείδηση, καθώς παρατηρείται σε σημαντικό βαθμό σύγκληση στους εκπαιδευτικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (ΠΕ). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις, οι στάσεις και οι προθέσεις των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ), σχετικά με τη συμπεριφορά τους για την εκπόνηση προγραμμάτων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο δημόσιο σχολείο, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 152 καθηγητές ΦΑ, 86 γυναίκες και 66 άντρες. Από αυτούς 90 υπηρετούν σε σχολεία πρωτοβάθμιας και 62 σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης όλων των διευθύνσεων της Αττικής. Απάντησαν σε μέρος του ερωτηματολογίου του Χριστόπουλου (2007), από το οποίο χρησιμοποιήθηκαν τρεις κλίμακες : (1) η «κλίμακα των απόψεων» για τα κίνητρα και τους στόχους συμμετοχής των ΚΦΑ σε προγράμματα ΠΕ του σχολείου, (2) η «κλίμακα των απόψεων» για την παρακίνηση συμμετοχής, για τα εμπόδια υλοποίησης της ΠΕ στη ΦΑ, (3) η «κλίμακα της εμπειρίας και της διδακτικής επάρκειας» των ΚΦΑ για τη συμμετοχή σε προγράμματα ΠΕ. Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των θεμάτων και αναλύσεις συχνότητων. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι ένας σημαντικός αριθμός ΚΦΑ δηλώνει ότι αισθάνεται πως δεν έχει πάρει από τις βασικές του σπουδές τα κατάλληλα εφόδια για να υλοποιήσει προγράμματα ΠΕ, ότι δεν διαθέτει τις απαραίτητες γνώσεις και το υλικό που απαιτείται για την υλοποίηση ανάλογων προγραμμάτων και τέλος ότι δεν έχει κάποια προηγούμενη εμπειρία. Εντούτοις η πλειοψηφία τους δηλώνει πως η χρήση των υπαίθρων χώρων ως πεδίο υλοποίησης περιβαλλοντικών προγραμμάτων είναι σημαντική εμπειρία για τους μαθητές και ότι οι ίδιοι θα συμμετείχαν σε προγράμματα ΠΕ, λόγω της περιβαλλοντικής ευαισθησίας τους. Τα συμπεράσματα της έρευνας θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν σε προγράμματα επιμόρφωσης και υποστήριξης από τους σχολικούς συμβούλους και τους υπεύθυνους καινοτόμων δράσεων. Όσον αφορά στην ΠΕ αναμένεται να συμβάλλει στην εκτίμηση του βαθμού διάχυσης των προγραμμάτων στο γνωστικό αντικείμενο της ΦΑ, προκειμένου να σχεδιαστούν δράσεις περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης που να περιλαμβάνουν τη μάθηση μέσω κίνησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, κίνητρα συμμετοχής, διδακτική επάρκεια

20619

**ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Μπάρδας Δ., Θεοδωράκης Ι.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[dimmpa@yahoo.gr](mailto:dimmpa@yahoo.gr)

**INFLUENCES OF THE INTERIOR AND THE EXTERIOR SELF-TALK IN THE SPORT OF HANDBALL**

**D. Bardas, Y. Theodorakis**

University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Η αυτο-ομιλία παίζει σημαντικό ρόλο στις επιδόσεις των παιδιών για όλες τις ηλικίες και για όλα τα αθλήματα. Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης με εσωτερική και εξωτερική μορφή εστίασης της προσοχής στην απόδοση ηλικίας 10-12 ετών, όπως και των διαφορών μεταξύ των δύο χεριών. Η δοκιμασία στην οποία υποβλήθηκαν οι μαθητές, ήταν η ρίψη από απόσταση 6,50 μέτρων για ρίψη πάνω από τον ώμο στο άθλημα της χειροσφαίρισης (κέντρο στόχου 35 X 50 εκατοστά). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 82 μαθητές ηλικίας 9-12 ετών (48 αγόρια και 34 κορίτσια) τα οποία χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες (ομάδα ελέγχου n=27, πειραματική ομάδα «εξωτερική τεχνική υπόδειξη» n=27, πειραματική ομάδα «εσωτερική τεχνική υπόδειξη» n=28). Η στατιστική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν η ανάλυση διακύμανσης δύο κατευθύνσεων επαναλαμβανομένων μετρήσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο πειραματικές ομάδες βελτίωσαν τις αποδόσεις τους σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Στις μεταξύ των δύο χεριών διαφορές τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για το μη κυρίαρχο χέρι, η πειραματική ομάδα «εξωτερική τεχνική υπόδειξη» είχε καλύτερα αποτελέσματα από την πειραματική ομάδα «εσωτερική τεχνική υπόδειξη». Επίσης τα παιδιά τόνισαν την αξία της αυτο-ομιλίας τόσο κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας, όσο και μετά. Με βάση τα αποτελέσματα, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα μέσω της αυτο-ομιλίας να ανεβάσουν τις αποδόσεις τους σε γνωστές κινητικές δεξιότητες, ή να διδαχθούν νέες με τη βοήθεια της αυτο-ομιλίας.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτο-ομιλία, εσωτερική τεχνική υπόδειξη, εξωτερική τεχνική υπόδειξη

21370

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.**

**Καρακόλια Α., Γούδας Μ., Χατζηγεωργιάδης Α., Διγγελίδης Ν.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. , Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ankarako@phyed.duth.gr](mailto:ankarako@phyed.duth.gr)

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL SELF PERCEPTION AND SELF DETERMINATION IN PHYSICAL EDUCATION**

**A. Karakolia, M. Goudas, A. Chatzigeorgiadis, N. Diggelidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S. , University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Η παρούσα έρευνα εξέτασε τη σχέση της σωματικής αυτοαντίληψης με τον αυτοκαθορισμό των μαθητών και μαθητριών στη φυσική αγωγή. Εκατό (100), μαθητές και μαθήτριες των Δ', Ε', και ΣΤ' τάξεων ενός

τυχαίου Δημοτικού Σχολείου συμμετείχαν στην έρευνα. Οι μαθητές συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια: την Ελληνική Έκδοση (Kolovelonis, Mousouraki, Goudas, Michalopoulou, 2013) του Physical Self Perception Profile (PSPP, Fox, 1989) και την Ελληνική Έκδοση (Vlachopoulos, Katartzi, Kontou, Moustaka & Goudas, 2011) του Perceived Locus Of Causality (PLOC, Ryan & Connell, 1989). Η εξέταση της εσωτερικής συνοχής των υποκλιμάκων του PSPP και του PLOC έδειξε ικανοποιητικούς δείκτες Cronbach's Alpha και Mean-Item Correlation. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων εξετάστηκαν με τον συντελεστή  $r$  του Pearson. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της έλλειψης παρακίνησης και της εξωτερικής ρύθμισης με τις πέντε υποκλίμακες της σωματικής αυτοαντίληψης. Επίσης, υπήρξε στατιστικά θετική συσχέτιση μεταξύ των εσωτερικών κινήτρων και της αναγνωρίσιμης ρύθμισης με τις πέντε υπο-κλίμακες της σωματικής αυτοαντίληψης. Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο αυτοκαθορισμός των μαθητών και η σωματική τους αυτοαντίληψη αλληλοεπηρεάζονται και κατά συνέπεια οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής για να ενισχύσουν τα κίνητρα των μαθητών τους θα πρέπει να στοχεύουν και στις δύο αυτές έννοιες.

**Λέξεις κλειδιά:** εαυτός, αυτοεκτίμηση, κίνητρα.



**Θεματική Ενότητα: Βιοχημεία της Άσκησης**  
**Section: Biochemistry of Sports**

21605

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΟΞΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΒΑΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**

**Γουσόπουλος Σ., Γεωργακούλη Κ., Μάνθου Ε., Θεοδωράκης Γ., Κουτεντάκης Γ., Τζιαμούρτας Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[sogouso@yahoo.gr](mailto:sogouso@yahoo.gr)

**THE EFFECT OF ACUTE EXERCISE ON INDICES OF ANTIOXIDANT STATUS IN HEAVY DRINKERS**

**S. Gousopoulos, K. Georgakouli, E. Manthou, G. Theodorakis, G. Koutendakis, A. Jamurtas**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί ένα από τους σημαντικότερους παράγοντες θνησιμότητας στον κόσμο, καθώς μπορεί να προκαλέσει πολλές ασθένειες, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές της χρήσης αλκοόλ, αποτελεί αιτία πρόκλησης πολλών θανατηφόρων ατυχημάτων και επηρεάζει την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετήσει κατά πόσο μια συνεδρία οξείας άσκησης μεταβάλλει δείκτες αντιοξειδωτικής κατάστασης ατόμων που κάνουν βαριά κατανάλωση αλκοόλ (βαρύτες), τα οποία δεν έχουν λάβει κάποια θεραπεία για αποτοξίνωση από το αλκοόλ. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 άτομα (ηλικία:  $31,6 \pm 13$ ; ΔΜΣ:  $27,4 \pm 3,3$  kg/m<sup>2</sup>) που έκαναν βαριά κατανάλωση αλκοόλ (πειραματική ομάδα - ΠΟ) και 10 άτομα (ηλικία:  $34,7 \pm 6,7$ ; ΔΜΣ:  $23,8 \pm 3,8$  kg/m<sup>2</sup>) που δεν έκαναν βαριά κατανάλωση αλκοόλ (ομάδα ελέγχου - ΟΕ). Όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε μία δοκιμασία οξείας άσκησης μέτριας έντασης (50-60% της καρδιακής εφεδρείας) σε κυκλοεργόμετρο διάρκειας 30 λεπτών. Κατά την διάρκεια της δοκιμασίας καταγραφόταν ο καρδιακός ρυθμός με την χρήση καρδιοσυχνόμετρου. Πριν και αμέσως μετά την άσκηση έγινε λήψη αίματος για τον προσδιορισμό των δεικτών αντιοξειδωτικής κατάστασης (ουρικό οξύ, χολερυθρίνη, καταλάση και ολική αντιοξειδωτική ικανότητα). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δυο παραγόντων (ομάδα X χρόνος) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον χρόνο (two way repeated measures ANOVA). Για να εξεταστούν τυχόν διαφορές στις αρχικές τιμές μεταξύ των ομάδων πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξαν διαφορές στις αρχικές τιμές κανονός δείκτη μεταξύ των ομάδων. Επίσης φάνηκε ότι μια συνεδρία οξείας άσκησης δεν μετέβαλε τα επίπεδα της χολερυθρίνης και της δραστηριότητας της καταλάσης. Αντιθέτως τα επίπεδα του ουρικού οξέως και της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας αυξήθηκαν ( $p < .05$ ) μετά την άσκηση και στις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης υποδεικνύουν ότι η οξεία άσκηση επιφέρει παρόμοιες επιδράσεις στην αντιοξειδωτική κατάσταση τόσο ατόμων που κάνουν βαριά κατανάλωση αλκοόλ, όσο και ατόμων που δεν κάνουν βαριά κατανάλωση αλκοόλ.

**Λέξεις κλειδιά:** αλκοόλ, άσκηση, αντιοξειδωτική κατάσταση

**Θεματική Ενότητα: Διατροφή & Άσκηση**  
**Section: Nutrition & Sports**

20713

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Γκόγκος Κ., Δημοπούλου Μ., Χρυσομάλλου Ι., Κοκαρίδας Δ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α..

[kyr.gkogkos@gmail.com](mailto:kyr.gkogkos@gmail.com)

**EVALUATION OF FOOD CONSUMPTION FREQUENCY AND INTAKE HABITS OF GREEK ELDERLY PEOPLE**

**K. Gkogkos, M. Dimopoulou, I. Chrisomallou, D. Kokaridas**

University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Τα τελευταία χρόνια οι έρευνες δείχνουν πως ο ελληνικός πληθυσμός γηράσκει με γρήγορους ρυθμούς ενώ ταυτόχρονα η ποιότητα ζωής και η προστασία των ατόμων τρίτης ηλικίας από παθήσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή της συχνότητας κατανάλωσης και των συνήθειων μεσογειακής διατροφής ατόμων ηλικίας από 65 έως 94 ετών μέσα από τη χρήση ενός αξιόπιστου και έγκυρου ερωτηματολογίου. Το δείγμα αποτελούνταν από 61 συνταξιούχους (28 άνδρες, 33 γυναίκες), μέλη των Κ.Α.Π.Η των περιοχών της Νέας Σμύρνης, Αττικής και της πόλης των Τρικάλων. Για τις ανάγκες της έρευνας δόθηκε και συμπληρώθηκε το ερωτηματολόγιο μεσογειακής διαίτας των Schroder et al (2011), το οποίο περιελάμβανε 14 ερωτήσεις σχετικές με τη συχνότητα κατανάλωσης (12 ερωτήσεις) και τις συνήθειες διατροφής (2 ερωτήσεις) των ατόμων τρίτης ηλικίας. Επίσης υπολογίστηκε ο Δ.Μ.Σ μετά τη λήψη ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών (βάρος, ύψος) με ζυγαριά και αναστημόμετρο. Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε: α) ανάλυση συσχέτισης Pearson r, β) μη συσχετισμένο έλεγχο t-test και γ) ανάλυση απλής διακύμανσης ANOVA. Ο έλεγχος t-test ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές με βάση το κάπνισμα και τη φαρμακευτική αγωγή. Συγκεκριμένα οι μη καπνιστές ήταν περισσότερο προσκολλημένοι στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής, τρέφονταν συχνότερα και πιο υγιεινά εν αντιθέσει με τους καπνιστές. Επίσης τα άτομα τα οποία δεν λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή, φάνηκε να επιλέγουν τη μεσογειακή διατροφή και μέσω της πρόσληψης υγιεινών τροφών δημιουργούσαν μια ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό τους. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με βάση το φύλο, τη συμμετοχή ή όχι σε φυσική δραστηριότητα, ενώ από την ανάλυση One-Way ANOVA δεν προέκυψαν επίσης διαφορές με βάση το Δ.Μ.Σ, την ηλικία, το επίπεδο μόρφωσης, την οικογενειακή κατάσταση και την ύπαρξη παθήσεων. Από τη συγκεκριμένη μελέτη διαπιστώνεται πως η μεσογειακή διατροφή δρα προληπτικά κατά της χρήσης φαρμάκων, συντελεί στην απουσία ασθενειών και στην αποφυγή του καπνίσματος που συνδέεται και αυτό άμεσα με σειρά παθήσεων.

**Λέξεις κλειδιά:** Αξιολόγηση, μεσογειακή διατροφή, τρίτη ηλικία

21019

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΗΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (35-65)**

**Μπασουράκος Π., Στεργιούλας Α., Τριπολιτσιώτη Α., Μπαρμπάκας Δ., Κωστή Ρ.Ι**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, ΤΟΔΑ, ΤΕΙ Θεσσαλίας, Τμήμα Διατροφής Διαιτολογίας

[pbasourakos@yahoo.gr](mailto:pbasourakos@yahoo.gr)

**EATING HABITS AND QUALITY OF LIFE OF MIDDLE-AGED (35-65) RESIDENTS OF LAKONIA**

**P. Basourakos, A. Stergioulas, A. Tripolitsioti, D. Bardakas, R.I. Kosti**

University of Peloponnese, School of Human Movement & Quality of Life, D.S.M., Technical Educational Foundation of Thessaly, Department of Nutrition

Οι μεταβολές που επήλθαν σταδιακά τις τελευταίες δεκαετίες στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και η καθιστική ζωή, συντέλεσαν στην αλλαγή του νοσολογικού φάσματος του Ελληνικού πληθυσμού και στην ανάπτυξη διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών τροφίμων, αλατιού και ζάχαρης, η μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, και η καθιστική ζωή, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για πολλές νόσους, όπως την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων, ορισμένων κακοηθών νεοπλασιών, σακχαρώδους διαβήτη, παχυσαρκίας, υπέρτασης, αλλά και άλλων προβλημάτων στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Η έρευνα που διενεργήθηκε ανταποκρίνεται στην επιτακτική ανάγκη καταγραφής, μελέτης, αξιολόγησης και παρακολούθησης των διατροφικών συνηθειών, του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και του τρόπου ζωής των επιμέρους πληθυσμών ανά την Ελληνική επικράτεια, όπως γίνεται και σε άλλες χώρες ανά τον κόσμο. Κύριος στόχος της έρευνας είναι να μελετήσει την ποιότητα ζωής, τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των κατοίκων της Λακωνίας μέσης ηλικίας (35-65) και να αποκαλύψει συσχετισμούς που υπάρχουν μεταξύ αυτών και υπαρκτών προβλημάτων υγείας. Η έρευνα περιλαμβάνει πέντε ερωτηματολόγια που καταγράφουν τα δημογραφικά στοιχεία και τις επιλογές της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων, την συχνότητα με την οποία καταναλώνουν συγκεκριμένα τρόφιμα, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατά την διάρκεια της εργασίας και του ελεύθερου χρόνου, την κατάσταση της υγείας και το ιατρικό ιστορικό, και την κληρονομικότητα. Το δείγμα της έρευνας επιλέχτηκε τυχαία από τον αστικό, ημιαστικό και αγροτικό πληθυσμό της Λακωνίας και περιλαμβάνει 912 άτομα. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και συγκριτική ερευνητική μεθοδολογία (π.χ. factor analysis, t-test, correlation analysis, και regression) στην ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων που συλλέχτηκαν. Η ανάλυση των ερωτηματολογίων στοχεύει στην εύρεση συσχετισμών μεταξύ της διατροφής και της κατάστασης της υγείας των συμμετεχόντων, και την παρουσία ή μη διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της διατροφής και προβλημάτων στα ακόλουθα συστήματα: άνω γαστρεντερικό, λεπτό έντερο, ανοσοποιητικό, θυρεοειδής, ρύθμιση υδατανθράκων. Πληθυσμιακές μελέτες σπανίζουν στην Ελλάδα παρόλο που τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει ο Ελληνικός πληθυσμός, ιδιαίτερα με την σταδιακή απομάκρυνση του από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, χρήζουν άμεσης μελέτης, καθώς υπάρχει ανάγκη καταγραφής των σημείων στα οποία θα πρέπει να εστιάσουν οι φορείς υγείας της Ελληνικής Πολιτείας και η επιστημονική κοινότητα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Διατροφή/Διατροφοεξαρτώμενες Νόσοι, Φυσική Δραστηριότητα, Πληθυσμιακή Μελέτη



21209

**ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΥΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

**Τσαμίτα Ι., Καρτερολιώτης Κ.**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

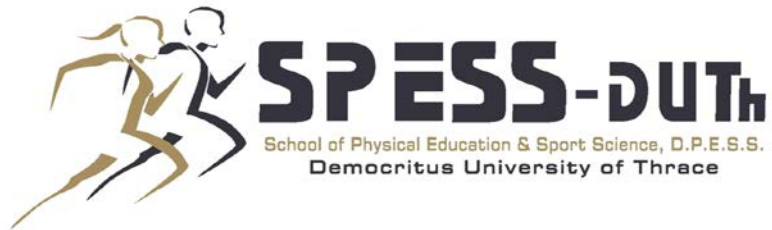
[itsam@phed.uoa.gr](mailto:itsam@phed.uoa.gr)

**PREDICTION OF CHILDREN'S HEALTHY EATING FROM DEMOGRAPHIC, PSYCHOLOGICAL, SOCIAL FACTORS AND BEHAVIORS**

**I. Tsamita, K. Karteroliotis**

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

Η Υγιεινή Διατροφή (ΥΔ) συμβάλλει στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Η αναγνώριση και η διαχείριση παραγόντων που εμφανίζονται να σχετίζονται με την ΥΔ των παιδιών, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την προαγωγή της. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την πρόβλεψη της ΥΔ μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 ετών από δημογραφικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς παράγοντες και συμπεριφορές που σχετίζονται με την ΥΔ. Στην έρευνα συμμετείχαν 644 μαθητές/τριες (339 αγόρια και 305 κορίτσια) από 12 Δημοτικά Σχολεία της Χαλκίδας και 372 γονείς. Υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και μετρήθηκε το %Σωματικού Λίπους (ΣΛ) των μαθητών/τριών. Η ΥΔ και οι εξεταζόμενοι παράγοντες εκτιμήθηκαν με σχετικές αυτοαναφερόμενες κλίμακες. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή του σχολικού έτους (Οκτώβριος) και στο τέλος του ίδιου σχολικού έτους (Μάιος), όπου αξιολογήθηκε μόνο η ΥΔ των μαθητών/τριών. Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη μέθοδο της ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης και πραγματοποιήθηκε σε τέσσερα βήματα. Στο πρώτο βήμα εισήχθησαν οι δημογραφικοί παράγοντες (φύλο, ηλικία, ΔΜΣ, %ΣΛ των μαθητών/τριών, οικογενειακό εισόδημα και μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας), στο δεύτερο βήμα οι ψυχολογικοί παράγοντες («αυτοαποτελεσματικότητα», «πρόθεση», «στάσεις», «αντιλαμβανόμενος έλεγχος» και «αντιλαμβανόμενα εμπόδια»), στο τρίτο βήμα οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την ΥΔ (φυσική δραστηριότητα) και τέλος, στο τέταρτο βήμα εισήχθησαν οι κοινωνικοί παράγοντες (κατανάλωση φρούτων/λαχανικών και ανθυγιεινών τροφών από τους γονείς και παρακίνηση των παιδιών για ΥΔ). Τα αποτελέσματα της αρχικής μέτρησης έδειξαν ότι μόνο οι ψυχολογικοί παράγοντες προέβλεψαν σημαντικά την ΥΔ, ερμηνεύοντας το 58.3% της συνολικής διακύμανσης, ενώ το τελικό μοντέλο πρόβλεψης της ΥΔ εξήγησε το 61.2% της συνολικής διακύμανσης, με σημαντικούς προβλεπτές την «αυτοαποτελεσματικότητα», τον «αντιλαμβανόμενο έλεγχο» και τα «αντιλαμβανόμενα εμπόδια». Παρόμοια, τα αποτελέσματα της τελικής μέτρησης έδειξαν ότι μόνο οι ψυχολογικοί παράγοντες προέβλεψαν σημαντικά τη μελλοντική ΥΔ, ερμηνεύοντας το 43.6% της συνολικής διακύμανσης, ενώ το τελικό μοντέλο πρόβλεψης της μελλοντικής ΥΔ εξήγησε το 45.7% της συνολικής διακύμανσης, με σημαντικούς προβλεπτές την «αυτοαποτελεσματικότητα» και τον «αντιλαμβανόμενο έλεγχο». Συμπερασματικά, οι ψυχολογικοί παράγοντες προβλέπουν σημαντικά την ΥΔ των μαθητών/τριών και ιδιαίτερα η «αυτοαποτελεσματικότητα» και ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος» προβλέπουν όχι μόνο την τωρινή ΥΔ των παιδιών, αλλά και τη μελλοντική. Το γεγονός αυτό δείχνει την αναγκαιότητα να



συμπεριλαμβάνονται οι συγκεκριμένοι παράγοντες στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή των παρεμβατικών προγραμμάτων προαγωγής της ΥΔ των παιδιών.

**Λέξεις κλειδιά:** Υγιεινή Διατροφή, παιδιά, πρόβλεψη

**Θεματική Ενότητα: Εργοφυσιολογία – Κλινική Εργοφυσιολογία**  
**Section: Exercise Physiology – Clinical Exercise Physiology**

21743

**ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΣΙΓΑΡΟΥ**

Τριανταφυλλίδου Ε., Παπαδόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Κυπάρος Α., Νικολαΐδης Μ., Βράμπας Ι., Δίπλα Κ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[kdiplo@phed-sr.auth.gr](mailto:kdiplo@phed-sr.auth.gr)

**HIGHER MYOCARDIAL STRESS DURING SUBMAXIMAL ISOMETRIC HANDGRIP FOLLOWING CIGARETTE SMOKING**

E. Triantafyllidou, S. Papadopoulos, A. Zafeiridis, A. Kyparos, M. Nikolaidis, I. Vrabas, K. Dipla

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

Το κάπνισμα συνδέεται μακροπρόθεσμα με εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Προηγούμενες μελέτες έδειξαν ότι ακόμη και το κάπνισμα ενός τσιγάρου επιφέρει βραχυπρόθεσμες μεταβολές στην αρτηριακή πίεση ηρεμίας. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί, εάν μεταβάλλεται η καρδιαγγειακή λειτουργία κατά την ισομετρική άσκηση, όταν έχει προηγηθεί κάπνισμα ενός τσιγάρου. Οκτώ νεαροί άνδρες, χρόνιοι καπνιστές, εκτέλεσαν με τυχαία σειρά δύο πρωτόκολλα (άσκηση μετά από τσιγάρο και άσκηση μετά από εικονικό τσιγάρο). Πιο συγκεκριμένα, μετά την αξιολόγηση της μέγιστης εκούσιας δύναμης χειρολαβής (MVC), καταγράφηκαν οι τιμές ηρεμίας και ακολούθησε κάπνισμα ενός τσιγάρου (0.9 mg νικοτίνης). Ο συμμετέχων παρέμεινε σε συνθήκες ηρεμίας για 10 min και στη συνέχεια εκτέλεσε ισομετρική άσκηση χειρολαβής στο 30% της MVC (3 min). Ακολούθησε 5-λεπτη ανάληψη. Το πρωτόκολλο επαναλήφθηκε σε επόμενη ημέρα με χρήση εικονικού τσιγάρου. Στη διάρκεια των πρωτοκόλλων μετρούνταν ανά παλμό (finapres) η συστολική και η διαστολική αρτηριακή πίεση, η καρδιακή συχνότητα και υπολογίζονταν ο καρδιακός δείκτης (καρδιακή παροχή ανά μονάδα επιφάνειας σώματος) και το διπλό γινόμενο (συστολική πίεση\*καρδιακή συχνότητα\*10<sup>-2</sup>), ως δείκτης κατανάλωσης μυοκαρδιακού οξυγόνου και καρδιακού στρες. Στην ηρεμία μετά το κάπνισμα του τσιγάρου, η συστολική και η διαστολική πίεση, η καρδιακή συχνότητα και το διπλό γινόμενο ήταν αυξημένα σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο στο πρωτόκολλο εικονικού τσιγάρου. Κατά τη διάρκεια της ισομετρικής άσκησης, η συστολική και η διαστολική πίεση αυξήθηκαν σε σύγκριση με τα επίπεδα ηρεμίας, χωρίς όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο πρωτόκολλα. Αντίθετα, η καρδιακή συχνότητα και το διπλό γινόμενο αυξήθηκαν κατά την άσκηση, και παρουσίασαν μεγαλύτερες τιμές στο πρωτόκολλο καπνίσματος, έναντι του εικονικού (p<0.001). Επιπρόσθετα, κατά την άσκηση ο καρδιακός δείκτης ήταν σημαντικά μεγαλύτερος στο πρωτόκολλο καπνίσματος έναντι του εικονικού. Μετά το πέρας της άσκησης, η καρδιακή συχνότητα και το διπλό γινόμενο παρέμειναν υψηλότερα στο πρωτόκολλο καπνίσματος έναντι του εικονικού. Συμπερασματικά, το κάπνισμα ενός τσιγάρου επέφερε αύξηση στην αρτηριακή πίεση ηρεμίας. Παρ' ότι η αρτηριακή πίεση άσκησης δεν ήταν υψηλότερη μετά το κάπνισμα έναντι του εικονικού τσιγάρου, το κάπνισμα επέφερε



μεγαλύτερη επιβάρυνση στον καρδιακό μυ κατά την άσκηση και την ανάληψη, όπως αποδεικνύεται από τη μεγαλύτερη αύξηση του διπλού γινομένου.

**Λέξεις κλειδιά:** ισομετρική άσκηση, κάπνισμα, αρτηριακή πίεση

21737

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ**

**Πολυμενάκου Ε., Κοκκίνου Ε., Σμήλιος Η., Μπογδάνης Γ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
[ismilios@phyed.duth.gr](mailto:ismilios@phyed.duth.gr)

**CHANGES IN PHYSICAL PERFORMANCE AND MUSCLE OXYGENATION DURING EXERCISE AND RECOVERY FOLLOWING REPEATED SPRINTS OF DIFFERENT DURATIONS**

**E. Polymenakou, E. Kokkinou, I. Smilios, G. Bogdanis, E. Douda, S. Tokmakidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., National Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η μεταβολή της απόδοσης και της μυϊκής οξυγόνωσης κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ενός σπριντ και κατά την αποκατάσταση αφού προηγηθούν επαναλαμβανόμενα σπριντ διαφορετικής διάρκειας. Έντεκα άνδρες (ηλικίας:  $20,8 \pm 1,8$  χρόνων) εκτέλεσαν ένα σπριντ των 10 sec πέντε λεπτά πριν (10sec-πριν) και δύο λεπτά μετά (10 sec-μετά) από την εκτέλεση τριών πρωτοκόλλων επαναλαμβανόμενων σπριντ σε κυκλοεργόμετρο. Το πρώτο πρωτόκολλο περιλάμβανε την εκτέλεση 12 σπριντ των 5 sec, 50 sec διάλειμμα, το δεύτερο πρωτόκολλο 6 σπριντ των 10 sec, 100 sec διάλειμμα και το τρίτο πρωτόκολλο 3 σπριντ των 20 sec, 200 sec διάλειμμα. Κατά τη διάρκεια του σπριντ των 10 sec καθώς και στα πρώτα 30 sec της αποκατάστασης, καταγραφόταν η μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ, μέσω της μεταβολής της οξυαιμοσφαιρίνης ( $O_2Hb$ ), της δεοξυαιμοσφαιρίνης ( $HHb$ ), της διαφοράς τους ( $Hbdiff$ ) καθώς και της ολικής αιμοσφαιρίνης ( $tHb$ ) με τη μέθοδο της εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας (NIRS), ενώ μετρήθηκε και η παραγόμενη μηχανική ισχύς σε κάθε σπριντ. Η μηχανική ισχύς στο σπριντ των 10 sec μειώθηκε μετά την εκτέλεση των επαναλαμβανόμενων σπριντ, με μεγαλύτερη πτώση να παρατηρείται μετά το πρωτόκολλο των 20 sec, κατόπιν των 10 sec και μετά των 5 sec, με τις διαφορές μεταξύ των πρωτοκόλλων να είναι στατιστικά σημαντικές. Στο σύνολο των πρωτοκόλλων, στο σπριντ των 10 sec-μετά, το εύρος πτώσης της  $tHb$  και της  $O_2Hb$  αυξήθηκε, το εύρος αύξησης της  $HHb$  παρουσίασε τάση μείωσης ενώ το εύρος πτώσης της  $Hbdiff$  δεν μεταβλήθηκε συγκριτικά με το σπριντ των 10 sec-πριν. Στα πρώτα 30 sec της αποκατάστασης στο σπριντ των 10 sec-μετά, το εύρος αύξησης της  $tHb$  δεν μεταβλήθηκε της  $O_2Hb$  και της  $Hbdiff$  μειώθηκε ενώ μειώθηκε και το εύρος πτώσης της  $HHb$  συγκριτικά με το σπριντ των 10 sec-πριν. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι παρά την κόπωση, κατά την εκτέλεση ενός σπριντ οι μύες συνεχίζουν να δεσμεύουν σχεδόν το ίδιο οξυγόνο αν και η αιμάτωση του μυός μειώνεται. Στην αποκατάσταση, ωστόσο, η επανοξυγόνωση του μυός είναι μειωμένη καθώς η δέσμευση οξυγόνου είναι υψηλότερη, πιθανά λόγω της επανασύνθεσης των ενεργειακών υποστρωμάτων και την απομάκρυνση προϊόντων του μεταβολισμού ύστερα από την εκτέλεση των επαναλαμβανόμενων σπριντ, παρά την παρόμοια επαναφορά της αιμάτωσης. Οι παραπάνω μεταβολές είναι ανεξάρτητες από τη διάρκεια των επαναλαμβανόμενων σπριντ που προηγήθηκαν.

**Λέξεις κλειδιά:** επαναλαμβανόμενα σπριντ, εγγύς υπέρυθρη φασματοσκοπία, οξυγόνωση μυός

21725

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ**

**Κοκκίνου Ε., Πολυμενάκου Ε., Σμήλιος Η., Τουμπέκης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ismilios@phyed.duth.gr](mailto:ismilios@phyed.duth.gr)

**MUSCLE OXYGENATION CHANGES DURING CONTINUOUS RUNNING AT INTENSITIES ABOVE AND BELOW THE CRITICAL VELOCITY**

**E. Kokkinou, E. Polymenakou, I. Smilios, A. Toubekis, H. Douda, S. Tokmakidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., National Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η μεταβολή της πρόσληψης οξυγόνου ( $VO_2$ ), της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) και της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ κατά το τρέξιμο, με ένταση που αντιστοιχεί στην κρίσιμη ταχύτητα (ΚΤ), στο +5% της κρίσιμης ταχύτητας (+5%ΚΤ) και στο -5% της κρίσιμης ταχύτητας (-5%ΚΤ). Το δείγμα αποτέλεσαν 11 άνδρες (ηλικίας:  $23,4 \pm 5,5$  χρ., βάρους:  $74,3 \pm 9,4$  kg, ύψους:  $177,8 \pm 5,6$  cm και  $VO_{2max}$ :  $53,6 \pm 6,9$  ml/kg/min) οι οποίοι έτρεξαν σε διάδρομο με ένταση στην ΚΤ καθώς και στο +5%ΚΤ και στο -5%ΚΤ μέχρι εξάντλησης. Κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών μετρήθηκε η  $VO_2$ , η ΚΣ και η μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ μέσω της μέτρησης της μεταβολής της οξυαιμοσφαιρίνης ( $O_2Hb$ ), της δεοξυαιμοσφαιρίνης ( $HHb$ ), της διαφοράς τους ( $Hbdiff$ ) καθώς και της ολικής αιμοσφαιρίνης ( $tHb$ ) με τη μέθοδο της εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας (NIRS). Η  $VO_2$  ήταν υψηλότερη ( $p < 0,05$ ) στην ένταση του +5%ΚΤ και στην ΚΤ έναντι έντασης στο -5%ΚΤ στο τελευταίο 75% του συνολικού χρόνου άσκησης. Η ΚΣ αυξήθηκε σταδιακά σε όλα τα πρωτόκολλα χωρίς αυτά να διαφέρουν μεταξύ τους. Η  $O_2Hb$  μειώθηκε μετά το 25% του συνολικού χρόνου άσκησης μόνο με τις εντάσεις στο +5%ΚΤ και στην ΚΤ και ήταν χαμηλότερη συγκριτικά με την ένταση στο -5%ΚΤ. Η  $HHb$  αυξήθηκε μετά το 25% του συνολικού χρόνου άσκησης μόνο με τις εντάσεις στο +5%ΚΤ και στην ΚΤ και ήταν υψηλότερη συγκριτικά με ένταση στο -5%ΚΤ ενώ, επίσης, ήταν υψηλότερη στο +5%ΚΤ συγκριτικά με την ΚΤ στο 75 και στο 100% του συνολικού χρόνου άσκησης. Η  $tHb$  αυξήθηκε μόνο με την ένταση στο +5%ΚΤ και ήταν υψηλότερη από το 50–100% του συνολικού χρόνου άσκησης έναντι των εντάσεων στο -5%ΚΤ και καθώς και στην ΚΤ. Η  $Hbdiff$  μειώθηκε σταδιακά σε όλα τα επίπεδα έντασης αλλά η μείωση ήταν μεγαλύτερη με τις εντάσεις στο +5%ΚΤ και στην ΚΤ από ότι στο -5%ΚΤ. Τα παραπάνω δείχνουν ότι τρέξιμο με ένταση υψηλότερη της κρίσιμης ταχύτητας προκαλεί μεγαλύτερη αποξυγόνωση του έξω πλατύ μυ λόγω αυξημένης εξαγωγής  $O_2$  ( $HHb$ ) παρά τη μεγαλύτερη αύξηση της αιμάτωσης του μυός ( $tHb$ ) έναντι έντασης χαμηλότερης από την κρίσιμη ταχύτητα. Το μέγεθος της μεταβολής των μεταβολικών παραγόντων κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι μεγαλύτερο με ένταση υψηλότερη της κρίσιμης ταχύτητας, υποδεικνύοντας αυξημένη διαταραχή της ομοιοστασίας του μυός και υποδηλώνοντας ότι η κρίσιμη ταχύτητα μπορεί να οριοθετεί το κατώτερο επίπεδο της πολύ υψηλής έντασης στο τρέξιμο για αερόβια άσκηση.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσληψη οξυγόνου, καρδιακή συχνότητα, οξυγόνωση έξω πλατύ μυ.

21315

**ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΑΝΩΦΕΡΕΙΑ**

**Ηλιόπουλος Σ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.**

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

[iliopoulos@phyed.duth](mailto:iliopoulos@phyed.duth)

**THE EFFECTS OF LEVEL AND UPHILL RUNNING ON CARDIORESPIRATORY RESPONSES DURING AEROBIC INTERVAL TRAINING OF DIFFERENT DURATIONS**

**S. Iliopoulos, I. Smilios, E. Douda, S. Tokmakidis**

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

Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί οι αγώνες ορεινού τρεξίματος και όλο και περισσότεροι δρομείς εφαρμόζουν τη διαλειμματική μέθοδο προπόνησης σε ανηφόρα. Ωστόσο, οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έως τώρα αφορούν τις επιδράσεις της διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης στις καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις του οργανισμού σε οριζόντιο επίπεδο και όχι σε ανωφέρεια. Επιπλέον, τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη διαλειμματική άσκηση περιορίζονται σε επαναλήψεις έως μέσης διάρκειας (έως 4 min) και δεν υπάρχουν δεδομένα για μεγαλύτερης διάρκειας επαναλήψεις. Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της κλίσης του διαδρόμου και της διάρκειας των επαναλήψεων σε καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις του οργανισμού. Έντεκα άνδρες (ηλικία:  $25 \pm 6$  χρόνων), με εμπειρία στους δρόμους αντοχής, πραγματοποίησαν τέσσερις πειραματικές συνεδρίες, δύο σε οριζόντιο επίπεδο (1% κλίση) και δύο σε ανωφέρεια (8% κλίση). Σε κάθε κλίση, στη μια συνεδρία η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν 8 λεπτά και στην άλλη 4 λεπτά. Όταν η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν 8 λεπτά η ένταση του ερεθίσματος ήταν στο 80% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και το διάλειμμα 4 λεπτά και όταν η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν 4 λεπτά η ένταση ήταν στο 90% της MAT και το διάλειμμα 2 λεπτά. Το διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων ήταν ενεργητικό στο 35% της MAT. Τα πρωτόκολλα εκτελέστηκαν έως την εξάντληση των ασκουμένων. Μετρήθηκαν η συνολική κατανάλωση οξυγόνου, ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου και καρδιακή συχνότητα υψηλότερες από 80, 90 και 95% του μέγιστου και η συνολική διάρκεια της άσκησης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι με διάρκεια επαναλήψεων 8 λεπτά, ο συνολικός χρόνος άσκησης, η συνολική κατανάλωση οξυγόνου και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από 80% της  $VO_{2max}$  και μεταξύ 80 – 90% της  $VO_{2max}$ , ήταν υψηλότερα έναντι επαναλήψεων διάρκειας 4 λεπτών και με τις δύο κλίσεις. Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα και για την καρδιακή συχνότητα. Ο συνολικός χρόνος άσκησης ήταν μεγαλύτερος στην άσκηση σε επίπεδο έναντι σε κλίση. Τα παραπάνω δείχνουν ότι η εφαρμογή πρωτοκόλλων μεγάλης διάρκειας επαναλήψεων (8 λεπτά) υπερτερούν έναντι πρωτοκόλλων μέσης διάρκειας επαναλήψεων (4 λεπτά) στην επιβάρυνση του συστήματος μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου ανεξαρτήτως της κλίσης και της έντασης του ερεθίσματος, ίσως λόγω της δυνατότητας άσκησης για περισσότερο χρόνο. Η κλίση του εδάφους δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τις καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την εκτέλεση διαλειμματικής άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** interval training, uphill running, endurance running



21353

[asgeir.mamen@nhck.no](mailto:asgeir.mamen@nhck.no)

**METABOLIC STRENGTH TRAINING REDUCES BODY FAT TO THE SAME EXTENT AS CONVENTIONAL TRAINING DESPITE A 42% SHORTER TRAINING TIME**

**A. Mamen, C. Oseberg**

University College of Health Sciences Campus Kristiania

High intensity training has gained popularity in the recent years, possibly due to the limited time needed for the training. This training has mostly been used to improve endurance. Lately also attempts to use high intensity training to reduce body fat has emerged. The concept “Metabolic strength training” has gained some attention, claiming to be efficient to improve body composition. The combined effect of the high intensity and Excess Post Exercise Oxygen Consumption (EPOC) is thought to give additional effect on the adiposity. However, will such short lasting training give the same effects on body composition as more traditional, long lasting training? In this study 24 subjects (20 females) volunteered to participate in a 12-week study. They were all overweight or obese with BMI > 25 kg·m<sup>2</sup> or body fat percent > 30%. The age span was 35 to 50 yr. The participants were randomly, by drawing lots, placed in either a conventional training group (CG, n=11), training strength and endurance for 1 h, or in a high intensive interval training group (HG, n=13), doing metabolic strength training for 25 min each session with 8 interval sets of 20 s with 10 s rest at an Borg RPE of 17 to 20 for each exercise. Both groups trained three times per week under supervision of Personal Trainers at a local training centre. Before and after the training programme, body composition was measured with an InBody 720 (InBody Co, Ltd, Seoul, South Korea) bio-impedance-assessment analyser. Data was analysed with grouped t-test. Pre measurements of the HG showed a body mass of 77.1 (12.6) kg, the CG had 86.2 (19.6) kg,  $p > 0.70$ . Percent Body fat was 31.5 (6.0) vs. 33.6 (5.7) %,  $p > 0.56$ . Muscle mass was 29.3 (6.3) vs. 31.9 (7.5) kg,  $p > 0.58$ . After 12 weeks of training both groups had reduced body mass and body fat content. Body mass was reduced with 2.5 (1.5) kg in HG and 3.0 (3.7) kg in CG,  $p > 0.76$ . HG increased muscle mass with 0.0 (0.6) kg, whereas muscle mass was reduced 0.4 (1.1) kg in CG,  $p > 0.35$ . The HG group had thus reached the same changes in body composition as CG, despite a 42% shorter training time. Our results indicate that metabolic strength training, done under supervision, may prove time efficient for adult and overweight subjects trying to reduce excess body fat and maintaining muscle mass.

**Λέξεις κλειδιά:** Strength training, Body composition, Training intensity

21741

**ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΟΣ ΜΗΝΑ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΤΟΜΑ**

Σπάσης Α., Βλαχιώτης Φ., Λέου Τ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Καραμανώλης Ι., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[aspassis@phyed.duth.gr](mailto:aspassis@phyed.duth.gr)

**ADAPTATIONS IN GLYCOSE METABOLISM AND LIPIDS AFTER SHORT-TERM AEROBIC EXERCISE IN OBESE PEOPLE**

A. Spassis, F. Vlachiotis, T. Leou, H. Douda, I. Smilios, I. Karamanolis, S. Tokmakidis

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

Πληθώρα μελετών έχουν αποδείξει τα ευνοϊκά αποτελέσματα της αερόβιας άσκησης σε βιοχημικούς και μεταβολικούς παράγοντες σε κλινικούς πληθυσμούς. Τα τελευταία χρόνια, στοχεύοντας σε αποτελεσματικότερες εντάσεις, επιλέγεται το σημείο του μέγιστου ρυθμού οξειδωσης του λίπους ( $FAT_{max}$ ) ως αφετηρία του ενεργητικού διαλείμματος στην αερόβια άσκηση σε παχύσαρκα άτομα. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει αν ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης διάρκειας 4 εβδομάδων (training) και η διακοπή του (detraining) μεταβάλει τα επίπεδα των λιπιδίων (ολική χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και τη δοκιμασία ανοχής της γλυκόζης (2ωρη καμπύλη σακχάρου) σε παχύσαρκα άτομα. Το δείγμα αποτέλεσαν 8 παχύσαρκα άτομα (3 άνδρες & 5 γυναίκες, ηλικίας:  $21,47 \pm 2,12$  ετών, BMI:  $32,6 \pm 2,3$ ) τα οποία συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων, πέντε φορές την εβδομάδα για 30-60 λεπτά την κάθε φορά. Τις πρώτες δύο εβδομάδες εκτελούνταν συνεχόμενη αερόβια άσκηση στοχεύοντας στο σημείο της μέγιστης οξειδωσης του λίπους με προοδευτική διάρκεια προγράμματος 30 έως και 60 min και σταδιακή αύξηση της επιτευχθείσας καρδιακής συχνότητας κατά 10%. Στις επόμενες δύο εβδομάδες εφαρμόστηκε αερόβια διαλειμματική άσκηση στο 85% της  $HR_{max}$ , ενώ το ενεργητικό διάλειμμα ήταν το σημείο του  $FAT_{max}$ . Μετρήθηκε ο ρυθμός οξειδωσης των λιπών σε πρωτόκολλο προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης σε εργοδιάδρομο τρεις φορές: i) στην έναρξη του προγράμματος άσκησης, ii) μετά από τέσσερις εβδομάδες άσκησης και iii) και μετά από τέσσερις εβδομάδες διακοπής της άσκησης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε σημαντικές μειώσεις στα επίπεδα της γλυκόζης στο 30<sup>ο</sup> λεπτό της καμπύλης γλυκόζης (training: 17,2% ↓, detraining: 8,4% ↓,  $p < 0,05$ ) σε σχέση με την αρχική δοκιμασία ανοχής της γλυκόζης. Ανάλογες μειώσεις παρατηρήθηκαν και στο 60<sup>ο</sup> λεπτό της καμπύλης γλυκόζης (training: 17,0% ↓, detraining: 7,7% ↓,  $p < 0,05$ ). Δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές μεταβολές στο 90<sup>ο</sup> και 120<sup>ο</sup> λεπτό της δοκιμασίας ανοχής της γλυκόζης, καθώς, και στα επίπεδα των λιπιδίων μετά από παρεμβατική άσκηση ακολουθούμενη από ανάλογη διακοπή της. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι ακόμη και μετά από μόλις τέσσερις εβδομάδες άσκηση αρχίζει να παρατηρείται μια σημαντική διαφοροποίηση του γλυκαιμικού ελέγχου και μια ευνοϊκή τάση στα επίπεδα των λιπιδίων σε παχύσαρκα άτομα. Παρά ταύτα, απαιτείται ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα εφαρμογής της άσκησης, δίχως διακοπή της, για να υπάρξει περαιτέρω μεταβολή και ευνοϊκότερη προαγωγή της ποιότητας ζωής τους.

**Λέξεις κλειδιά:** καμπύλη σακχάρου, παχυσαρκία, αερόβια άσκηση

81833

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΔΟΘΗΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΓΟΝΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ**

**Μήτσιου Γ., Τοκμακίδης Σ.Π., Δημόπουλος Σ., Ψαρρά Κ., Σμήλιος Η., Νανά Ε., Φιλίππου Α., Καρατζάνος Λ., Νανάς Σ.**

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Καρδιοαναπνευστικής Δοκιμασίας Κόπωσης και Αποκατάστασης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Γ' Καρδιολογική Κλινική, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός», Τμήμα Ανοσολογίας και Ιστοσυμβατότητας, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Φυσιολογίας

[stokmaki@phyed.duth.gr](mailto:stokmaki@phyed.duth.gr)

**THE EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE ON MOBILIZATION OF ENDOTHELIAL PROGENITOR CELLS IN PATIENTS WITH CHRONIC HEART FAILURE**

**G. Mitsiou, S.P. Tokmakidis, S. Dimopoulos, K. Psarra, I. Smilios, E. Nana, A. Filippou, L. Karatzanos, S. Nanas**

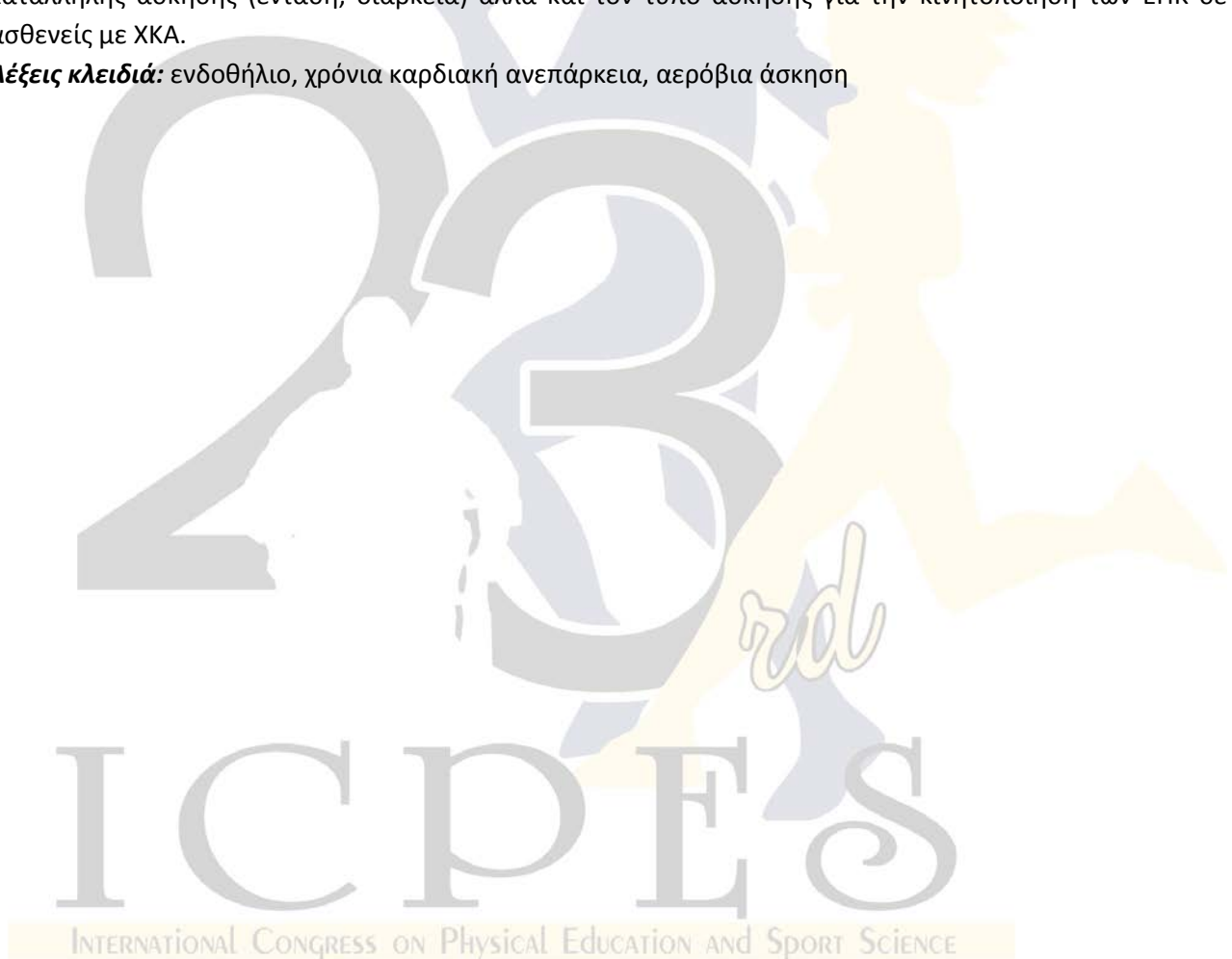
National & Kapodistrian University of Athens, School of Medicine, Cardiopulmonary Exercise Testing and Rehabilitation Laboratory, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Laboratory of Clinical Ergophysiology and Exercise Physiology, National and Kapodistrian University of Athens, School of Medicine, 3rd Department of Cardiology, "Evangelismos" General Hospital, Department of Immunology-Histocompatibility, National and Kapodistrian University of Athens, School of Medicine, Physiology Laboratory.

Το ενδοθήλιο αποτελεί ένα δυναμικό όργανο με γλοιελαστικές ιδιότητες και συμβάλει στη ρύθμιση του αγγειακού τόνου, της αγγειακής διαπερατότητας και στη δημιουργία αντιθρομβωτικής επιφάνειας. Η άσκηση βελτιώνει την αγγειακή λειτουργία, τη μικροκυκλοφορία και συμβάλει στην πρόληψη και θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων. Τα ενδοθηλιακά προγονικά κύτταρα (ΕΠΚ) προτείνονται ως ένας νέος προγνωστικός δείκτης για τις ασθένειες που σχετίζονται με την ενδοθηλιακή δυσλειτουργία συμπεριλαμβανομένης της χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας (ΧΚΑ). Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη της επίδρασης δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων αερόβιας άσκησης στην κινητοποίηση των ΕΠΚ σε ασθενείς με ΧΚΑ. 11 ασθενείς με σταθεροποιημένη ΧΚΑ ( $EF < 45\%$ ,  $VO_{2peak} < 16 \text{ ml/kg/min}$ ) συμμετείχαν σε δύο πρωτόκολλα συνεχούς και διαλειμματικής άσκησης ισοζυγισμένα ως προς το έργο με βάση τη μέγιστη δοκιμασία κόπωσης. Το συνεχές πρωτόκολλο είχε μέση διάρκεια 54,1 min και σταθερό έργο στο 50% της μέγιστης πρόσληψης  $O_2$  ( $VO_{2peak}$ ). Το πρωτόκολλο διαλειμματικής άσκησης είχε διάρκεια 31 min και διαφορετική ένταση [ $3 \text{ min } 50\% VO_2 \text{ peak} \rightarrow 4 \times (4 \text{ min } 80\% VO_2 \text{ peak} / 3 \text{ min } 50\% VO_2 \text{ peak})$ ]. Η εξίσωση του έργου στα 2 πρωτόκολλα έγινε με βάση το διαλειμματικό πρωτόκολλο. Πραγματοποιήθηκαν αιμοληψίες σε 3 διαφορετικές χρονικές στιγμές, πριν την έναρξη της άσκησης, αμέσως μετά και 40 min μετά το τέλος της άσκησης. Η μέτρηση των ΕΠΚ και των κυκλοφορούντων ενδοθηλιακών κυττάρων (ΚΕΚ) έγινε με τη μέθοδο της κυτταρομετρίας ροής χρησιμοποιώντας 3 διαφορετικούς επιφανειακούς δείκτες:  $CD34^+$ ,  $CD133^+$ ,  $CD45^-$ . Παρατηρήθηκε



στατιστικώς σημαντική αύξηση στους κυτταρικούς πληθυσμούς των ΕΠΚ και ΚΕΚ και στα 2 πρωτόκολλα αμέσως μετά την άσκηση και 40 min μετά το τέλος της άσκησης, (ΕΠΚ: 33% αμέσως μετά και 26% 40min μετά την άσκηση,  $p=0,03$  και ΚΕΚ: 31% αμέσως μετά και 27% 40min μετά την άσκηση,  $p=0,02$ ). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των 2 πρωτοκόλλων, ( $p=0,3$ ). Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές σε κανέναν κυτταρικό πληθυσμό μεταξύ των μετρήσεων αμέσως μετά και 40 min μετά το τέλος της άσκησης και στα 2 πρωτόκολλα. Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη μέθοδο ανάλυσης της διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τόσο η συνεχής όσο και η διαλειμματική άσκηση παρουσιάζουν μια αποτελεσματική κινητοποίηση των ΕΠΚ και ΚΕΚ σε ασθενείς με ΧΚΑ. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κινητοποίηση των ΕΠΚ και ΚΕΚ μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων. Περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα αναμένεται να καθορίσει τα χαρακτηριστικά της κατάλληλης άσκησης (ένταση, διάρκεια) αλλά και τον τύπο άσκησης για την κινητοποίηση των ΕΠΚ σε ασθενείς με ΧΚΑ.

**Λέξεις κλειδιά:** ενδοθήλιο, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, αερόβια άσκηση



**Θεματική Ενότητα: Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων – Χρόνιες Παθήσεις**  
**Section: Rehabilitation**

**20945**

**Η ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΑΚΡΩΜΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**Κωστοπούλου Π., Δημητρίου Ε., Ελληνούδης Α., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[kwstopouloupandwra@hotmail.gr](mailto:kwstopouloupandwra@hotmail.gr)

**SYMMETRY OF ACROMIAL POSITION DURING STANDING POSTURE IN MALES AND FEMALES**

**P. Kostopoulou, E. Dimitriou, A. Ellinoudis, N. Kofotolis, E. Kellis**

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

Η ορθοσωμική γυμναστική έχει ως στόχο την διόρθωση της στάσης του σώματος κατά την εκτέλεση καθημερινών και αθλητικών κινήσεων. Ποια είναι όμως η «φυσιολογική» στάση του σώματος σε υγιή άτομα; Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την συμμετρία της θέσης των ωμοπλάτων κατά την όρθια στάση. Το δείγμα αποτελούνταν από 120 άτομα από τα οποία τα 41 ήταν γυναίκες και τα 79 άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα  $20.9 \pm 3.5$  έτη. Καταγράφηκε η όρθια στάση χρησιμοποιώντας ψηφιακή κάμερα (JVC 9800, Japan). Τοποθετήθηκαν ανακλαστές στα ακρώμια, οι οποίοι ψηφιοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το λογισμικό δυσδιάστατης ανάλυσης Maxtraq Lite (Maxtraq Inc., USA). Υπολογίστηκε η κλίση της γραμμής που διέρχεται από τα δύο ακρώμια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι λίγα άτομα ήταν πλήρως συμμετρικά, με κλίση ίση με  $180^\circ$ . Ανάλυση με t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε μη-στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δυο φύλα αφού η κλίση της ακρωμιακής γραμμής ήταν  $181.11^\circ \pm 2.19$  για τους άνδρες  $181.26^\circ \pm 2.07^\circ$  για τις γυναίκες. Ένα 16% του δείγματος εμφάνισε μη συμμετρική θέση των ακρωμίων με κλίση  $186.1^\circ$  (δεξιά) και  $176.1^\circ$  (αριστερή). Συμπερασματικά προκύπτει ότι σε ένα φυσιολογικό δείγμα νεαρών ατόμων με ενεργή φυσική δραστηριότητα, πολλά άτομα δεν έχουν συμμετρική θέση των ακρωμίων. Η επιστημονικά δομημένη και προγραμματισμένη σωματική άσκηση είναι το μόνο μέσο για την επαναφορά της ισορροπίας των λειτουργιών του σώματος και της καλής του στάσης.

**Λέξεις κλειδιά:** Στάση, Σωστή όρθια στάση, Ακρώμιο

**21034**

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

**Σφυρής Θ., Παπαδόπουλος Κ., Στασινόπουλος Δ., Ναρδή Λ., Στεργιούλας Α.**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής- Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, Μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Αθλητισμού, Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας, Τμήμα Επιστημών Υγείας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

[teosp8@yahoo.gr](mailto:teosp8@yahoo.gr)

**ANATOMICAL REGION AND RATE OF AMATEUR BASKETBALL PLAYERS OF A AND B LOCAL DIVISION**

**T. Sfiris, K. Papadopoulos, D. Stasinopoulos, L. Nardi, A. Stergioulas**

Teacher of Physical Education- Basketball coach, Master in Sport Management, Physiotherapy program, Department of Health Sciences, School of Science, European University Cyprus

Σκοπός της παρούσας προοπτικής επιδημιολογικής έρευνας ήταν να καταγράψει τη συχνότητα και την ανατομική περιοχή των τραυματισμών σε ερασιτέχνες αθλητές της καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια μίας αγωνιστικής περιόδου. Οι αθλητές αυτοί αγωνίζονταν στα πρωταθλήματα της πρώτης (Α΄) και δεύτερης (Β΄) κατηγορίας της Ένωσης Καλαθοσφαιριστικών Σωματείων Κεντρικής και Νότιας Πελοποννήσου (Ε.ΚΑ.Σ.ΚΕ.ΝΟ.Π.). Διακόσιοι σαράντα αθλητές, που ήταν μέλη 20 ομάδων περάτωσαν με επιτυχία τη μελέτη κατά την αγωνιστική περίοδο 2010-11. Τραυματισμός θεωρήθηκε το πρόβλημα στο μυοσκελετικό σύστημα που δεν επέτρεπε τον αθλητή να συνεχίσει την προπόνηση ή τον αγώνα και έπρεπε να απουσιάσει τουλάχιστον μία ημέρα. Ο ιατρός της ομάδας ή ο φυσικοθεραπευτής συγκέντρωνε τους τραυματισμούς και τους υπέβαλε σε εβδομαδιαία βάση στο εργαστήριο οργάνωσης/διαχείρισης υγείας, άσκησης και αποκατάστασης υγιών και ατόμων με αναπηρίες (Α.με.Α), της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής στη Σπάρτη. Η μέση ηλικία των καλαθοσφαιριστών ήταν 27.3±3.6 έτη, το μέσο ανάστημα ήταν 185.6±3.1 εκατοστά, το μέσο σωματικό βάρος 87.5±7.43 κιλά και ο μέσος χρόνος ενασχόλησης με το άθλημα στην ίδια κατηγορία 9.3±2.7 έτη. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με την μη παραμετρική δοκιμασία  $\chi^2$ . Κατά το πρωτάθλημα της αγωνιστικής περιόδου 2010-11 σημειώθηκαν 175 τραυματισμοί με συχνότητα 1.37 τραυματισμούς ανά παίκτη/ανά αγωνιστική περίοδο. Οι καλαθοσφαιριστές της Α΄ κατηγορίας υπέστησαν 62 τραυματισμούς, ενώ της Β΄ κατηγορίας 95. Ως προς την ανατομική περιοχή οι περισσότεροι τραυματισμοί συνέβησαν στην ποδοκνημική. Συγκεκριμένα οι αθλητές της Α΄ κατηγορίας υπέστησαν 24 τραυματισμούς (38,71 %), έναντι 33 (34,74 %) της Β΄ κατηγορίας. Ακολούθησε η άρθρωση του γόνατος με 10 τραυματισμούς (16,13 %), έναντι 22 (23,16%). Κατόπιν ήταν οι αρθρώσεις των φαλάγγων των δαχτύλων με 8 κακώσεις (12,90 %), έναντι 6 (32. %, η κνήμη με 3 κακώσεις (4,84 %), έναντι 6, ενώ ακολούθησαν με μικρότερη συχνότητα αγκώνας, ο μηρός, η σπονδυλική στήλη, το κεφάλι, ενώ δεν σημειώθηκαν τραυματισμοί στο ισχίο/βουβωνική περιοχή και αντιβράχιο. Συμπεραίνεται ότι η συχνότητα των τραυματισμών σε ερασιτέχνες αθλητές της καλαθοσφαίρισης Α΄ και Β΄ κατηγορίας της Ένωσης Καλαθοσφαιριστικών Σωματείων Κεντρικής και Νότιας Πελοποννήσου, είναι μέσα στα όρια που αναφέρονται στη βιβλιογραφία για τους επαγγελματίες αθλητές, με την ποδοκνημική και το γόνατο να είναι οι ανατομικές περιοχές που τραυματίζοντας περισσότερο, τόσο σ΄ αυτούς της πρώτης, όσο και της δεύτερης κατηγορίας.

**Λέξεις κλειδιά:** ποδοκνημική, τραυματισμός, καλαθοσφαίριση



21040

**ΤΥΠΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.**

**Σφυρής Θ., Στασινόπουλος Δ., Παπαδόπουλος Κ., Ναρδή Λ., Στεργιούλας Α.**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής- Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, Μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Αθλητισμού ,  
Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας, Τμήμα Επιστημών Υγείας , Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου  
[teosp8@yahoo.gr](mailto:teosp8@yahoo.gr)

**INJURY TYPE OF AMATEUR BASKETBALL PLAYERS OF A AND B DIVISION**

**T. Sfiris, D. Stasinopoulos, K. Papadopoulos, L. Nardi, A. Stergioulas**

Teacher of Physical Education- Basketball coach, Master in Sport Management, Physiotherapy program,  
Department of Health Sciences, School of Science, European University Cyprus

Η καλαθοσφαίριση είναι το δεύτερο σε δημοτικότητα μετά το ποδόσφαιρο άθλημα στην Ελλάδα. Τα εκτελούμενα άλματα στην ίδια προπονητική επιφάνεια για πάρα πολλά χρόνια, η σύγκρουση με αντίπαλο ή η δυναμική επαφή και οι δραστηριότητες τρεξίματος, είναι δυνατόν να προκαλέσουν διαστρέμματα και σύνδρομα καταπόνησης. Επιδημιολογικά στοιχεία για τον τύπο τραυματισμού σε ερασιτέχνες αθλητές της καλαθοσφαίρισης στη χώρα μας υπάρχουν μόνο από μεμονωμένες μελέτες με βάση κάποια ερωτηματολόγια. Οι μελέτες αυτές όμως δεν θεωρούνται τόσο αξιόπιστες σε παγκόσμιο επίπεδο, γιατί δεν είναι δυνατόν να θυμηθεί ένας αθλητής με λεπτομέρεια τον τραυματισμό που είχε υποστεί στο παρελθόν. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καλύψει αυτό το επιστημονικό κενό και να δώσει στοιχεία για τον τύπο του τραυματισμού με προοπτικό σχεδιασμό. Στην εργασία πήραν μέρος με τυχαία επιλογή 240 ερασιτέχνες αθλητές καλαθοσφαίρισης, που αγωνίζονταν στα πρωταθλήματα της Α΄ και Β΄ κατηγορίας της Ένωση Καλαθοσφαιριστικών Σωματείων Κεντρικής και Νότιας Πελοποννήσου (Ε.ΚΑ.Σ.ΚΕ.ΝΟ.Π.) κατά την αγωνιστική περίοδο 2010-2011. Ο ιατρός της ομάδας ή ο φυσικοθεραπευτής συγκέντρωνε τους τραυματισμούς και τους υπέβαλε σε εβδομαδιαία βάση στο εργαστήριο οργάνωσης/διαχείρισης υγείας, άσκησης και αποκατάστασης υγιών και ατόμων με αναπηρίες (Α.με.Α), της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής στη Σπάρτη. Η μέση ηλικία ήταν  $27.3 \pm 3.6$  έτη, το μέσο ανάστημα ήταν  $185.6 \pm 3.1$  εκατοστά, το μέσο σωματικό βάρος  $87.5 \pm 7.43$  κιλά και ο μέσος χρόνος ενασχόλησης με το άθλημα στην ίδια κατηγορία  $9.3 \pm 2.7$  έτη. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με την μη παραμετρική δοκιμασία  $\chi^2$ . Μετά την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι ερασιτέχνες αθλητές καλαθοσφαίρισης της Α΄ κατηγορίας υπέστησαν 27 διαστρέμματα έναντι 38 της Β΄ κατηγορίας, 15 της Α΄ σύνδρομα καταπόνησης έναντι 30 της Β΄, 8 θλάσεις της Α΄ έναντι 12 της Β΄. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών στην Α΄ και Β΄ κατηγορίας στα αιματώματα, κατάγματα, ρήξεις των τενόντων και διάφοροι άλλους τραυματισμούς. Δέκα έξι διαστρέμματα της ποδοκνημικής που αποτελούσαν περίπου τα 2/3 των διαστρεμμάτων που υπέστησαν οι αθλητές και των 2 κατηγοριών (60%), υπέστησαν αυτοί της πρώτης κατηγορίας, έναντι 24 (63.16 %), που υπέστησαν αυτοί της Β κατηγορίας ( $\chi^2=4.01$ ,  $df=1$ ,  $p<0.05$ ). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα διαστρέμματα μεταξύ των αθλητών στην Α΄ και Β΄ κατηγορίας στα δάχτυλα, το γόνατο και σε άλλους τραυματισμούς. Συμπεραίνεται ότι τα διαστρέμματα και σύνδρομα καταπόνησης είναι οι συχνότεροι τραυματισμοί ερασιτεχνών αθλητών της καλαθοσφαίρισης με τους αθλητές της Β΄ κατηγορίας να υφίστανται περισσότερες κακώσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** τύπος κάκωσης, καλαθοσφαίριση, διαστρέμματα

**21053**

**ΑΝΤΟΧΗ ΤΩΝ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ**

**Κυριακίδου Π., Τσιρογιάννη Ε., Ελληνούδης Α., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[kcpanagi@phed-sr.auth.gr](mailto:kcpanagi@phed-sr.auth.gr)

**BACK MUSCLE RESISTANCE TO FATIGUE IN FEMALES WITH LOW BACK PAIN**

**P. Kyriakidou, E. Tsirogianni, A. Ellinoudis, N. Kofotolis, E. Kellis**

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

Ως χρόνιος πόνος στη μέση (CLBP) ορίζεται ο πόνος που υπάρχει περισσότερο από επτά εβδομάδες. Διάφορες μελέτες έχουν αναφέρει μειωμένη μυϊκή δύναμη και αντοχή σε ασθενείς με (CLBP). Η χαμηλή στατική αντοχή των μυών του κορμού στους άνδρες, συνδέεται με το (CLBP). Αυτή η χαμηλή στατική αντοχή των μυών του κορμού στους άνδρες ενδέχεται να εξηγεί τον αναφερόμενο CLBP, ενώ στις γυναίκες υπάρχει διάσταση απόψεων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της στατικής αντοχής των εκτεινόντων μυών του κορμού σε γυναίκες με CLBP. Μέρος σε αυτή τη μελέτη πήραν 158 γυναίκες με CLBP. Χωρίστηκαν σε δυο ομάδες Α (88) ηλικίας  $40.5 \pm 4.6$  και Β (70) ηλικίας  $68.3 \pm 5.2$ . Η μέτρηση της στατικής αντοχής των εκτεινόντων μυών του κορμού έγιναν Sorensen back extension test (Moffroid et al, 1994). Στη στατική αντοχή των εκτεινόντων μυών του κορμού η ομάδα Α παρουσίασε μια στατιστικά σημαντική αύξηση (207%) σε σχέση με την ομάδα Β αντίστοιχα (Α:  $80.3 \pm 9.6$  sec και ομάδα Β:  $26.1.3 \pm 13.1$  sec). Φαίνεται ότι η στατική αντοχή γυναικών με CLBP μειώνεται σημαντικά με την αύξηση της ηλικίας. Επειδή όμως η μειωμένη στατική αντοχή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο CLBP, θα πρέπει μέσα σε ένα πρόγραμμα πρόληψης CLBP να περιλαμβάνει ασκήσεις που ενισχύουν τους εκτεινόντες μύες του κορμού.

**Λέξεις κλειδιά:** muscle, back, pain

**21085**

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΕΞΩ ΠΛΑΓΙΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ**

**Τριπολιτσιώτη Α., Στασινόπουλος Δ., Παπαδόπουλος Κ., Ναρδή Λ., Στεργιούλας Α.**

Εργαστήριο Οργάνωσης/Διαχείρισης Υγείας, Άσκησης και Αποκατάστασης Υγιών και Ατόμων με Αναπηρίες (Α.με.Α), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης & Ποιότητας Ζωής, 23100, Σπάρτη, Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας, Τμήμα Επιστημών Υγείας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

[atripol@uop.gr](mailto:atripol@uop.gr)

**EVALUATION OF POSTURAL STABILITY AFTER SECOND DEGREE LATERAL ANKLE SPRAINS IN AMATEUR MALE SOCCER PLAYERS**

**A. Tripolitsioti, D. Stasinopoulos, K. Papadopoulos, L. Nardi, A. Stergioulas**

Lab of Health, Fitness and Disability Management, Faculty of Human Movement & Quality of Life

Department of Sport Management University of Peloponnese, Physiotherapy program, Department of Health Sciences, School of Science, European University Cyprus

There is strong evidence, that soccer player who suffered an acute lateral ankle sprain, shows among others, postural control deficits. For this reason, in order to manage the effectiveness of rehabilitation process, a quantification of balance is needed. However, research findings comparing normal quiet stance (NQS) or one-leg stance (OLS) stability between individuals who sustained an acute second degree ankle sprain and controls are conflicting. To our knowledge, there is no study that investigates the dynamic posture control with DigiMax balance system, after second degree ankle sprains of amateur male soccer players. Therefore, the purpose of this trial was to evaluate postural stability in twenty amateur soccer players (aged  $23.2 \pm 0.6$  yrs); two weeks after injury in the right ankle and 20 controls (age  $23.4 \pm 0.8$  yrs). Centre of pressure (CoP) length in body sway was measured with a balance plate (DigiMax system, MechqTronic, Hamm). Test-retest reliability of this measurement was found to be between 0.71 to 0.94 in healthy subjects. Amateur soccer players were asked to perform one-leg standing two different exercises: EXER 1= One-leg standing with shoulder flexion (90 degrees); EXER 2= One leg-standing with shoulder abduction (90 degrees). All volunteers gave signed consent to participate. The Peloponnese University Ethics Committee approved the study. Analysis of variance was used to compare the CoP between injured and non- injured amateur soccer players. The CoP of EXER 1 in mediolateral axis of injured was  $270.16 \pm 81.28$  mm (right) v non injured  $229.63 \pm 69.12$  mm (left) and the respectively values of controls were  $151.28 \pm 45.54$  mm (right) v  $162.09 \pm 48.77$  mm. The CoP of EXER 1 in anteroposterior axis of injured was  $239.04 \pm 71.96$  mm (right) v non injured  $203.18 \pm 61.16$  mm (left) and the respectively values of controls were  $133.86 \pm 40.29$  mm (right) v  $143.47 \pm 43.44$  mm. The CoP of EXER 2 in mediolateral axis of injured was  $367.58 \pm 110.66$  mm (right) v non injured  $312.33 \pm 94.13$  mm (left) and the respectively values of controls were  $205.84 \pm 61.55$  mm (right) v  $220.59 \pm 66.41$ . The CoP of EXER 2 in anteroposterior axis of injured was  $242.65 \pm 73.09$  mm (right) v non injured  $206.25 \pm 62.17$  mm (left) and the respectively values of controls were  $135.88 \pm 40.99$  mm (right) v  $145.59 \pm 43.82$  mm. Our results confirm that measurement of CoP at one-leg standing in the DigiMax balance plate is not so sensitive to elicit or fully determine differences between injured and healthy subjects. Further studies are needed in order to test the sensitivity of mechanoreceptors that are involved in dynamic joint stability.

**Λέξεις κλειδιά:** Balance , Lateral ankle sprain , Normal quiet stance



21144

**ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΟΡΕΙΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ.**

**Μερτύρη Δ., Μαλλιαρόπουλος Ν., Τσακλής Π.**

Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Εργαστήριο Εμβιομηχανικής και Εργονομίας, Ιατρικό Κέντρο Εθνικών Ομάδων Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη.

[dimitramertyri@gmail.com](mailto:dimitramertyri@gmail.com)

**INJURIES PREVALENCE IN ULTRA TRAIL RUNNING.**

**D. Mertyri (PT), N. Malliaropoulos (PhD), P. Tsaklis (PhD)**

Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Department of Physiotherapy, Biomechanics & Ergonomics Laboratory, Thessaloniki, Greece, National Track & Field Centre, Sports Medicine Clinic S.E.G.A.S., Thessaloniki, Greece

The popularity of a different type of road or track running, known as trail running is increasing. Although, many studies focus on the injuries related to ultra running and their associated risk factors, there isn't any publication concerning injuries caused in trail runners. The purposes of the present study are to find the percentage of musculoskeletal injuries in lower limb and low back for ultra trail runners, to investigate the most sensitive anatomical areas and to discover the risk factors, in order to achieve a quicker prevention and rehabilitation for trail running injuries. A total of 40 (36 men, 4 women) ultra trail runners responded to an epidemiological questionnaire. The mean age of the participants was 38.4 years (range 22-59, SD 8.73). Statistics were performed by using the SPSS Software Package. 90% of them appeared at least one running injury. 135 injuries reported (111 overuse injuries, 24 appeared during competing). Low back is the most common injured anatomical part. Running on the mountain and following a personal training schedule found to be protector factors. Physical labor is associated with more injuries. Belonging to level A is associated with a higher mean of injuries and symptoms in low back, hip joint and the plantar surface of the foot. Experienced runners (>6years) are at greater risk of appearing injuries, especially in low back, tibia and the plantar surface of the foot. Double training could cause hip joint injury. Running on the mountain and following a special training schedule, designed by a professional are recommended.

**Λέξεις κλειδιά:** running injuries, trail running, ultra distance

ICPES

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

21345

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ «ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ»**

**Λυμπερίδου Κ., Κυριαλάνης Π., Γούργουλης Β., Γιοφτσιδου Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[lyberidou@hotmail.com](mailto:lyberidou@hotmail.com)

**ASSESSMENT OF BALANCE AND THE IMPACT PREVENTING INJURIES FROM RISK OF FALLS SERVICED ELDERLY AT "HOMECARE PROGRAMS"**

**K. Lymperidou, P. Kirialanis, V. Gourgoulis, A. Gioftsidou**

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

Οι πτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε οξείες κακώσεις, συμπεριλαμβανομένων εγκεφαλικών τραυματισμών, τραυματισμούς στο νωτιαίο μυελό, κατάγματα ισχίου, ακόμη και θάνατο. Κατά συνέπεια, υπάρχει μία γενική ανάγκη για ανάπτυξη οικονομικά αποδοτικών παρεμβάσεων που μπορούν να προλαμβάνουν την εμφάνιση των πτώσεων. Σκοπός της έρευνας είναι η αξιολόγηση της επίδρασης της ισορροπίας, ως παράγοντας τραυματισμού από πτώση στην Τρίτη ηλικία. Διερευνήθηκε α) η σχέση μεταξύ της ισορροπίας και του κινδύνου πτώσης και β) η επίδραση της ηλικίας και του φύλου στην ισορροπία, στον κίνδυνο πτώσης των ατόμων που μετείχαν στην παρούσα μελέτη. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 80 ηλικιωμένοι ωφελούμενοι (άντρες και γυναίκες) των προγραμμάτων Βοήθεια στο Σπίτι του Δήμου Κομοτηνής ηλικίας άνω των 60 ετών, χωρισμένοι σε τρεις ηλικιακές ομάδες: Α) 60 – 70 ετών, Β) 71 – 80 ετών και Γ) 81 – 90 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία και ήταν αντιπροσωπευτική σε σχέση με το γενικό πληθυσμό των ωφελούμενων του προγράμματος. Στο χώρο της οικίας τους πραγματοποιήθηκε η συμπλήρωση των εντύπων με τα βιογραφικά στοιχεία, τα ιατρικά στοιχεία, του Mini Mental Examination, και της κλίμακας εμπιστοσύνης ABC (Activities-Specific Balance Confidence Scale) τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Το δεύτερο όργανο μέτρησης ήταν η κλίμακα ισορροπίας Berg (Berg Balance Scale-BBS), (Berg, Wood-Dauphinee, Williams & Gayton, 1989) η οποία αξιολογεί τη δυναμική ισορροπία και λειτουργικότητα του εξεταζόμενου. Περιλαμβάνει δοκιμασίες οι οποίες εκτελούνται καθημερινά από ένα φυσιολογικό άτομο και τις αξιολογεί με βάση μια πενταβάθμια κλίμακα Likert, από το 0 μέχρι το 4 μέγιστη επίδοση τους 56 βαθμούς. Για τη διερεύνηση των επιδράσεων των παραγόντων ηλικία και φύλο (άνδρες & γυναίκες) στην ισορροπία πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο ανεξάρτητους παράγοντες ενώ εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το συνολικό σκορ ισορροπίας. Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ισορροπίας και της αποφυγής πτώσης χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει πως η ισορροπία είναι αυξημένη για τους άνδρες και για τα άτομα μικρότερης ηλικίας σε σύγκριση με τις γυναίκες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και ότι ο κίνδυνος πτώσης θα είναι μεγαλύτερος στις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας σε σύγκριση με τους άντρες. Άρα ηλικιωμένοι με μικρό σκορ εμπιστοσύνης ισορροπίας έχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω έρευνα στην επίδραση της ισορροπίας και του κινδύνου πτώσης στην ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας που διαβούν ανεξάρτητοι στο οικείο τους περιβάλλον

**Λέξεις κλειδιά:** Ισορροπία, Κίνδυνος Πτώσης, Τρίτη Ηλικία

20968

**ΠΛΑΓΙΑ ΚΛΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**Μπακαλίνης Κ. , Τρόντσιος Β., Ελληνούδης Α., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

[kostasbk9@hotmail.com](mailto:kostasbk9@hotmail.com)

**LATERAL PELVIC TILT DURING NORMAL STANCE IN INJURED AND HEALTHY MEN AND WOMEN**

**K. Bakaliniis , V. Trontsios, A. Ellinoudis, N. Kofotolis, E. Kellis**

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

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι ελλείμματα στην κλίση της λεκάνης μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες μυοσκελετικού τραυματισμού. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την συμμετρία του σώματος κατά την όρθια στάση ανάλογα με την ύπαρξη ή μη τραυματισμού. Το δείγμα αποτελούνταν από 120 άτομα από τα οποία τα 41 ήταν γυναίκες και τα 79 άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα  $20.9 \pm 3.5$  έτη. Καταγράφηκε η όρθια στάση χρησιμοποιώντας ψηφιακή κάμερα (JVC 9800, Japan). Τοποθετήθηκαν ανακλαστήρες στα ακρώμια, στη λεκάνη και τους αστραγάλους οι οποίες ψηφιοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το λογισμικό δυσδιάστατης ανάλυσης Maxtraq Lite (Maxtraq Inc., USA). Υπολογίστηκε η κλίση της γραμμής που διέρχεται από τα δύο ακρώμια, τη λεκάνη και τα έξω σφυρά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι λίγα άτομα ήταν πλήρως συμμετρικά, με κλίση ίση με  $180^\circ$ . Ανάλυση με t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε μη-στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δυο ομάδες αφού η κλίση της ακρωμιακής γραμμής ήταν για τους τραυματισμένους  $181.1^\circ \pm 2.1^\circ$  για τους μη τραυματίες  $181.24^\circ \pm 2.07^\circ$  (-0.06%), στη λεκάνη  $181.15^\circ \pm 2.26^\circ$  και  $180.18^\circ \pm 3.14^\circ$  (-0.55%), για την ποδοκνημική  $181.52^\circ \pm 1.3^\circ$  και  $181.22^\circ \pm 1.97^\circ$  (-0.165%). Συμπερασματικά προκύπτει ότι σε τραυματισμένους και μη τραυματισμένους δεν παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική διαφορά στην συμμετρία της θέσης της λεκάνης κατά την όρθια στάση.

**Λέξεις κλειδιά:** στάση σώματος, πλάγια κλίση λεκάνης, όρθια στάση

ICPES

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



**Θεματική Ενότητα: Ιστορία & Κοινωνιολογία του Αθλητισμού & της Φ.Α.**  
**Section: Sports History & Sociology**

20489

**ΟΙ ΠΕΡΙΦΗΜΕΣ ΕΤΑΙΡΕΣ ΠΛΑΓΓΩ, ΦΙΛΑΙΝΙΔΑ, ΒΙΛΙΣΤΙΧΗ ΚΑΙ ΟΙ «ΝΙΚΕΣ» ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΡΜΑΤΟΔΡΟΜΙΕΣ (3ΟΣ ΑΙ. Π.Χ.)**

**Σαμαρά Α., Αλμπανίδης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[katniksam@yahoo.gr](mailto:katniksam@yahoo.gr)

**THE FAMOUS COURTESANS PLAGGO, FILAINIS, BILISTICHE AND THEIR "VICTORIES" IN EQUESTRIAN EVENTS (3RD CENTURY B.C.)**

**A. Samara, E. Albanidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Οι Πτολεμαίοι βασιλείς της Αιγύπτου συχνά κατηγορήθηκαν ότι ήταν εθισμένοι στη σεξουαλική ευχαρίστηση: αρχαίοι συγγραφείς έχουν παραθέσει ονόματα εταίρων και το (ενίοτε κατασκευασμένο, ως μέρος της επαγγελματικής τους εικόνας) υπόβαθρό τους. Στο απόσπασμα Anth.Pal. 5.202 (αποδίδεται στον Ασκληπιάδη ή τον Ποσειδίππο) η Πλαγγών αφιερώνει το μαστίγιο και τα ηνία της στην Αφροδίτη. Δεν γίνεται καμιά αναφορά σε κάποιον άνδρα αλλά το επάγγελμά της καθορίζεται, κατά κάποιον τρόπο, από την «αλησμόνητη νίκη» της έναντι άλλης γυναίκας (της Φιλαινίδας) η οποία είχε και η ίδια νικήσει (νικήσασα κέλητι). Τα δυο γυναικεία ονόματα που παρατίθενται παραπέμπουν σε δυο διαβόητες εταίρες της αρχαιότητας: την Πλαγγώ από τη Μίλητο και τη Φιλαινίδα από τη Σάμο. Οι τέσσερις τελευταίες λέξεις του πρώτου στίχου είναι ομηρικού τύπου. Αν συνδέσουμε αυτή την ομοιότητα με το γεγονός του δανεισμού του στίχου 4 από τον Καλλίμαχο (5ος ύμνος) όπου η αναφορά είναι και πάλι για άλογα που σύρουν ένα άρμα, η εικόνα η οποία συνειρμικά δημιουργείται είναι όχι της επιδέξιας αναβάτριας γενικότερα αλλά αυτής της νίκης σε συγκεκριμένη αρματοδρομία. Υπήρξε όντως περιστατικό στην αυλή του Πτολεμαίου Φιλάδελφου, όταν μια εταίρα κέρδισε σε πραγματική αρματοδρομία: η διάσημη Μακεδόνισσα ερωμένη του βασιλιά η Βιλιστίχη κέρδισε δύο Ολυμπιακές νίκες, στο τέθριππο το 268 π.Χ. και στη συνωρίδα το 264 π.Χ.. Οι χρονολογίες αυτές καθιστούν τον Ποσειδίππο παρά τον Ασκληπιάδη πιθανότερο συντάκτη του επιγράμματος, εφόσον ο δεύτερος δύσκολα θα ήταν εν ζωή τότε. Είναι πολύ σοβαρή η πιθανότητα ότι επινίκιοι γράφτηκαν με αφορμή τη μια ή και τις δύο νίκες της Βιλιστίχης. Η σχέση της με το βασιλιά δεν κρατήθηκε διακριτικά στο παρασκήνιο. Σε πάπυρο της Οξυρύνχου καταγράφεται η νίκη της στο τέθριππο το 268/7 π.Χ. με την αναφορά μόνο «Βιλιστίχη Μακεδόνισσα... εταίρα του Πτολεμαίου Φιλάδελφου» ενώ ο Πausanias (5.8.11) την αναφέρει ως νικήτρια το 264. π.Χ.. Η συμμετοχή της σε ιπποδρομίες δεν ήταν βέβαια μοναδική εφόσον υπάρχουν επιγραφικές και παπυρολογικές μαρτυρίες για γυναίκες νικήτριες σε ιπποδρομικά αγωνίσματα. Το γεγονός όμως που καθιστά ξεχωριστό το συγκεκριμένο ποίημα είναι ότι η Ολυμπιακή νίκη εδώ γίνεται αφορμή και εντάσσεται στο «είδος» της πολεμικής ποίησης, η οποία πουθενά δεν ήκμασε όπως έκανε στην πτολεμαϊκή Αλεξάνδρεια. Ο ποιητής που ενδεχομένως αντιπαθούσε τις αξιώσεις της βασιλικής ερωμένης

μπορούσε κάλλιστα να μπει σε πειρασμό να γράψει έναν αντι-επινίκιο για την περίπτωση ως μια ωραία μίξη από φιλοφρονήσεις και διακριτικούς (ή όχι τόσο διακριτικούς) υπαινιγμούς.

**Λέξεις κλειδιά:** αρματοδρομία, νίκη, πολεμικής ποίηση

20727

**ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1974 ΕΩΣ ΤΟ 1986**

**Μελίστας Ν., Αλμπανίδης Β., Διγγελίδης Ν., Πολλάτου Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΣΕΦΑΑ

[nikosmelistas@yahoo.com](mailto:nikosmelistas@yahoo.com)

**A HISTORICAL OVERVIEW OF THE CURRICULA OF EDUCATION INSTITUTES FOR PHYSICAL EDUCATION  
TEACHERS FROM 1974 UNTIL 1986**

**N. Melistas, V. Albanidis, N. Diggelidis, E. Pollatou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S. , University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η επισκόπηση των αναλυτικών προγραμμάτων σπουδών της Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής (Ε.Α.Σ.Α.) και των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) από το 1974 έως και το 1986. Στα προγράμματα της Ε.Α.Σ.Α. του 1974, 1975 και 1978 παρατηρείται κάποια έμφαση στα πρακτικά μαθήματα. Στα προγράμματα των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, Θεσσαλονίκης και Κομοτηνής δίνεται έμφαση στα θεωρητικά μαθήματα έναντι των πρακτικών. Τα μαθήματα ιατρικού – βιολογικού προσανατολισμού παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά σε όλα τα προγράμματα της Ε.Α.Σ.Α. σε σχέση με τις υπόλοιπες κατηγορίες θεωρητικών μαθημάτων. Αντίθετα στα προγράμματα των Τ.Ε.Φ.Α.Α. τα μαθήματα ανθρωπιστικού προσανατολισμού παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά σε σχέση με τις υπόλοιπες κατηγορίες θεωρητικών μαθημάτων καταδεικνύοντας μια στροφή προς την παιδαγωγική διάσταση της φυσικής αγωγής. Από τα πρακτικά μαθήματα η γυμναστική (γυμναστική, ενόργανη γυμναστική, σύγχρονος καλλιτεχνική γυμναστική - ρυθμική γυμναστική) κατέχει την πρώτη θέση σε σχέση με άλλες κατηγορίες μαθημάτων στα προγράμματα της Ε.Α.Σ.Α. του 1974 (19.1% για τους φοιτητές και 16,5% για τις φοιτήτριες) και 1975 με 14,4% για φοιτητές και φοιτήτριες και την πρώτη θέση σε σχέση με τα πρακτικά μαθήματα στο πρόγραμμα του 1978 (14,2 % για τους φοιτητές και 13,3% για τις φοιτήτριες). Στα προγράμματα σπουδών των Τ.Ε.Φ.Α.Α. στη κατηγορία αυτή οι αθλοπαιδιές καταγράφονται με τα υψηλότερα ποσοστά μεταξύ των πρακτικών μαθημάτων (13,3% 13,6% και 14,5% για τους άνδρες και 13,3% 11% και 11,4% για τις γυναίκες σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κομοτηνή αντίστοιχα). Η φθίνουσα πορεία της γυμναστικής στην πορεία του χρόνου σε συνδυασμό με την άνοδο των αθλοπαιδιών στα προγράμματα της Ε.Α.Σ.Α. και ιδιαίτερα των Τ.Ε.Φ.Α.Α. και ο εμπλουτισμός τους με νέα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα σηματοδοτούν μια νέα κατεύθυνση στη φυσική αγωγή η οποία απηχεί σε μεγάλο βαθμό τις απόψεις του τότε Συμβούλου Φυσικής Αγωγής στο παιδαγωγικό Ινστιτούτο Ι. Ιωαννίδη. Η μεταπολίτευση του 1975 έδωσε το έναυσμα για την υλοποίηση των νέων κατευθύνσεων φυσικής αγωγής που είχαν ανακοπεί βίαια από την επτάχρονη δικτατορία.

**Λέξεις κλειδιά:** Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (Ε.Α.Σ.Α.), Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής (Τ.Ε.Φ.Α.Α.), αναλυτικά προγράμματα

20730

**Η ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΑ ΤΕΛΗ ΤΟΥ 19ΟΥ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ΟΥ ΑΙΩΝΑ**

**Βουζανίδου Ε., Αλμπανίδης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[evouzani@sch.gr](mailto:evouzani@sch.gr)

**THE ARTICLES IN THE LADIES' JOURNAL ABOUT GIRLS' PHYSICAL EDUCATION IN GREECE IN THE END OF THE 19TH AND THE BEGINNING OF THE 20TH CENTURY**

**E. Vouzanidou, E. Albanidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η παρούσα εργασία αποτελεί τμήμα ευρύτερης μελέτης που αφορά στη Φυσική Αγωγή των θηλέων στην ελληνική εκπαίδευση μέχρι το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου. Στην Ελλάδα έως τις αρχές του 20ου αιώνα κυριαρχούσε η αντίληψη ότι ο ρόλος της γυναίκας έπρεπε να είναι περιορισμένος μέσα στο σπίτι και στην οικογένεια, έτσι η γυναικεία εκπαίδευση αποτελούσε ένα θέμα περιορισμένης σημασίας. Μέσα στο ίδιο κλίμα των επικρατούντων αντιλήψεων για τη γυναικεία εκπαίδευση προστίθεται και η Φυσική Αγωγή των θηλέων, η οποία όπως και γενικότερα η γυμναστική ακολούθησε μια πορεία διαφορετική από αυτή των αρρένων ως προς τον σκοπό και το περιεχόμενό της. Η Εφημερίς των Κυριών υπήρξε η πρώτη εφημερίδα στον ελλαδικό χώρο με αποκλειστικά συντάκτριες γυναίκες και στόχο την πνευματική και κοινωνική ανύψωση της γυναίκας με την παροχή πλήρων δικαιωμάτων στην εκπαίδευση και την εργασία. Η εφημερίδα σηματοδότησε τη συγκρότηση της φεμινιστικής συνείδησης στην Ελλάδα. Όσον αφορά στη γυμναστική, μέσα από τις στήλες της εφημερίδας πληροφορούμαστε για την προσπάθεια των γυναικών αρθρογράφων να προωθήσουν αντιλήψεις υπέρ της γυμναστικής των θηλέων και της σημασίας της, ιδιαίτερα με αφορμή την τέλεση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, για την ύπαρξη του μαθήματος στα Παρθεναγωγεία της Αθήνας και το περιεχόμενό του, καθώς και τη σχολή γυμναστριών.

**Λέξεις κλειδιά:** Εφημερίς των Κυριών, Φυσική αγωγή, Γυναίκα

20831

**ΜΟΥΣΙΚΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ 'ΟΡΦΕΑΣ' ΞΑΝΘΗΣ**

**Βλασίδου Κ., Αλμπανίδης Ε., Πυλιανίδης Θ., Αυγερινός Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[kblasidou@yahoo.gr](mailto:kblasidou@yahoo.gr)

**MUSICIAN ATHLETIC CLUB 'ORPHEUS' XANTHI**

**K. Vlasidou, E. Albanidis, T. Pilianidis, A. Avgerinos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης του συλλόγου στην εξάπλωση του κλασικού αθλητισμού στην Ξάνθη. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν οι εφημερίδες εποχής: Αθλητική Εβδομάδα, Προοδευτική, αρχεία συλλόγων και δύο πολύ σημαντικά βιβλία με παρουσίαση πρωτότυπων πηγών όπως:



Θωμά Εξάρχου, Ξάνθη 1861-1911: στοιχεία ιστορίας, και το βιβλίο του Στέφανου Ιωαννίδη, Λεύκωμα για τα 50 χρόνια της ΦΕΞ. Από τις πηγές προέκυψε ότι το 1900 μια ομάδα μουσικών, υπό τους Τσίρκα και Καμπουράκη, σχηματίζουν μια μαντολινάτα και χορωδία, που το 1903 συγκροτήθηκε σε σωματείο με συνιδρυτή τον Κων/νο Καλεύρα. Ο σύλλογος αρχικά ονομάστηκε «Ηρακλής», αλλά σύντομα με βάση το καταστατικό του, μετονομάστηκε σε «Μουσικογυμναστικό Σύλλογο Ορφέως». Στόχοι του ήταν η «καλλιέργεια και διάδοση της φωνητικής και οργανικής μουσικής και της γυμναστικής». Από τις πρώτες προσπάθειες των ιδρυτών του, πέραν των άλλων, ήταν η δημιουργία γηπέδου. Παρά τις αντιξοότητες (το 1906 η σουλτανική διοίκηση έκλεισε τον Σύλλογο και φυλάκισε κάποια μέλη του), οι εργασίες, που είχαν ξεκινήσει εκείνη την χρονιά, ανεστάλησαν για μία διετία και συνεχίστηκαν το 1908, οπότε και διεξήχθησαν κάποιοι αγώνες στίβου και γυμναστικές επιδείξεις. Το γήπεδο πήρε την τελική του μορφή την τριετία 1919-1922. Ο Σύλλογος, αν και διένυσε τροχιά κάμψης έως το 1922, κατάφερε να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες και το 1923 άρχισε την ανοδική του πορεία. Ορόσημο θεωρείται η έλευση στην πόλη του πρόσφυγα γυμναστή, Σοφοκλή Μάγνη, πρώην γυμναστή του Πανιωνίου Γ. Σ. Σμύρνης. Για μία δεκαετία (1925 - 1935) το ανδρικό τμήμα του κλασικού αθλητισμού του συλλόγου συλλέγει μετάλλια σε τοπικές και εθνικές αθλητικές οργανώσεις: στους Πανθρακικούς (στην Ξάνθη διεξήχθησαν το 1924, το 1926, το 1929 και το 1932), στους Πανιωνίους 1925, ενώ συμμετείχε στους Πανελλήνιους αγώνες στίβου το 1927, όπου κατέλαβε την πρώτη θέση στη σκυταλοδρομία 4x400μ. και στους πρώτους Βαλκανικούς το 1930. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της ουσιαστικής προσπάθειας που γινόταν στο τερνόν του γηπέδου και της συμμετοχής της νεολαίας στο Σύλλογο είναι ότι στους Πρώτους Πανθρακικούς, το Καλοκαίρι του 1923, οι αθλητές του Ορφέα κατέλαβαν την δεύτερη θέση σε συλλογικό επίπεδο, με είκοσι μετάλλια, ενώ το 1924 και το 1930 την πρώτη. Τον Οκτώβριο του 1925 οι αθλητές έγιναν δεκτοί από την πόλη σαν ήρωες κατά την επιστροφή τους από τους Α΄ Παμμακεδονικούς Αγώνες. Ως σωματείο σταμάτησε να υφίσταται, όταν στις 7 Ιουνίου του 1967 συγχωνεύτηκε με την Ασπίδα Ξάνθης, οπότε και δημιουργήθηκε ο Α. Ο. Ξάνθης. Το τμήμα του κλασικού αθλητισμού διαλύθηκε το 1935 και επαναλειτούργησε το 1967 έως το 1983 με σημαντικές συμμετοχές των αθλητών του σε αθλητικές διοργανώσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** πανθρακικοί αγώνες, κλασικός αθλητισμός, καταστατικό

21130

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ:  
ΜΕΣΟ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΜΕΡΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ**

Γκουρνέλης Π., Αλμπανίδης Ε., Γουλιμάρης Δ., Δούδα Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[pavlosgourn@yahoo.gr](mailto:pavlosgourn@yahoo.gr)

**GROUP ENTERTAINMENT GAMES AND GROUP ATHLETIC ACTIVITIES IN THE ANCIENT GREEK WORLD:  
MEANS OF EDUCATION AND PART OF THE COMPETITION PROGRAM IN SPORTING EVENTS**

P. Gkournelis, E. Albanidis, D. Goulimaris, H. Douda

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Στην αρχαιότητα, όπως και σήμερα, πιστευόταν ότι η σωματική άσκηση ασκούσε πολλαπλή κι ευεργετική επίδραση στον ασκούμενο. Συνέβαλλε στην ευόδωση του γενικότερου σκοπού της αγωγής, την αρμονική

δηλαδή ανάπτυξη ολόκληρης της ανθρώπινης φύσης, πνεύματος, ψυχής και σώματος. Πολλοί αρχαίοι φιλόσοφοι και παιδαγωγοί πίστευαν ότι περισσότερο ωφέλιμα ήταν τα παιχνίδια από κάθε άλλη σωματική ενασχόληση, γιατί το παιχνίδι έτερπε την ψυχή, αλλά παράλληλα ασκούσε το σώμα έντονα και συμμετρικά. Γι' αυτό και κατείχαν σημαντική θέση στην καθημερινή ζωή των προγόνων μας. Οι Έλληνες, επίσης, πρώτοι κατάλαβαν την αξία και των ομαδικών παιχνιδιών στην αγωγή των νέων. Ως ομαδικά παιχνίδια ορίζονται αυτά, που για να παιχτούν, απαιτούν συνεργασία δύο ή περισσότερων ατόμων. Πίστευαν ότι με αυτά πραγματοποιείται η τελειοποίηση του ανθρώπινου όντος, καθώς όπως και στην εποχή μας, δρουν ως μέσο αυτοαγωγής, διότι το παιδί αναγκάζεται να συντονίσει τις δυνάμεις του με αυτές των συμπαικτών του, για την επίτευξη κοινών σκοπών. Επίσης, θεωρούσαν ότι ήταν σημαντικά ακόμα και για τους μεγάλους, οι οποίοι αφιέρωναν μεγάλο μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους σε αυτά. Κάποια από τα πιο αγαπητά ομαδικά παιχνίδια ήταν η διελκυστίνδα, η βασιλίνδα, η αποδιδρασκίνδα, η μυϊνδα, η οστρακίνδα και πολλά σφαιριστικά, όπως το αρπαστόν, η φαινίνδα, η ουρανία, το κερητίζειν και η επίσκυρος. Τα ομαδικά παιχνίδια ποτέ δεν κατάφεραν να συμπεριληφθούν στα αγωνιστικά προγράμματα των Πανελληνίων Αγώνων και να τύχουν έτσι μεγαλύτερης αναγνώρισης. Εκεί είχαν θέση μόνο τα ατομικά αγωνίσματα, γιατί ουσιαστικά αυτό που ενδιέφερε ήταν η ανάδειξη και η επιβράβευση της προσωπικής αξίας των νικητών. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η συστηματική καταγραφή των ομαδικών παιχνιδιών του αρχαίου ελληνικού κόσμου και των πληροφοριών που σχετίζονταν με αυτά, μέσα από έργα τέχνης της εποχής, κείμενα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων και δευτερευουσών πηγών. Ειδικότερα διερευνήθηκε ο τρόπος παιχνιδιού τους, όπου ήταν δυνατό, όπως κανόνες, στόχοι, απαιτούμενα μέσα, χώρος, αριθμός και φύλο συμμετεχόντων. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα σφαιριστικά και αναζητήθηκε ο ρόλος που επιτελούσαν τα ομαδικά παιχνίδια, ως μέσο αγωγής και κοινωνικοποίησης παιδιών και ενηλίκων, καθώς και οι απόψεις που εξέφρασαν φιλόσοφοι και παιδαγωγοί της ελληνικής αρχαιότητας για αυτά. Μελετήθηκαν διεξοδικά τα έργα του Πλάτωνα Πολιτεία και Νόμοι, του Αριστοτέλη Πολιτικά, του Γαληνού Περί του δια της μικράς σφαίρας γυμνασίου και του Πολυδεύκη Ονομαστικόν. Συμπερασματικά, πολλά από τα ομαδικά παιχνίδια παίζονται ακόμα και σήμερα, σχεδόν με τον ίδιο τρόπο. Ακόμα, πολλά από αυτά αποτέλεσαν πρόδρομο πολλών σημερινών ομαδικών αθλημάτων, κάτι που αναδεικνύει ακόμα περισσότερο τη σπουδαιότητά τους.

**Λέξεις κλειδιά:** ελληνική αρχαιότητα , ομαδικά παιχνίδια , παιδεία

21417

**ΕΓΙΝΑΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ (ΕΛΛΑΔΑ) ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1967-74;**

**Γιαννακόπουλος Α., Αλμπανίδης Ε., Ρίζος Δ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[agianna@phyed.duth.gr](mailto:agianna@phyed.duth.gr)

**HAVE CONTROL EFFORTS OCCURRED BY THE DICTATORSHIP, DURING THE PERIOD 1967-1974, CONCERNING THE ATHLETIC LIFE OF THE COUNTRY?**

**A. Giannakopoulos, E. Albanidis, D. Rizos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με την προσπάθεια ελέγχου της αθλητικής ζωής στην Ελλάδα, την εποχή της δικτατορίας 1967-74. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν τα πρακτικά των συνεδριάσεων και αποφάσεων από τα πρωτότυπα αρχεία της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (Ε.Ο.Ε.), άρθρα πολιτικών και αθλητικών εφημερίδων πανελλήνιας κυκλοφορίας, περιοδικές εκδόσεις του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και έντυπα που αναφέρονται στην προσέγγιση του τρόπου σκέψης των κυβερνήσεων. Ο αθλητισμός θεωρήθηκε ως βασικός παράγοντας της εθνικής ψυχαγωγίας, ταυτόχρονα όμως και ένας τρόπος χειραγώγησης και ελέγχου των πολιτών (αποπροσανατολισμός) που συμμετείχαν σ' αυτά. Πρόσωπα που διορίστηκαν ή τοποθετήθηκαν από το καθεστώς σε ομοσπονδίες ή επιτροπές αθλητισμού, ήταν στρατιωτικοί εν ενεργεία ή απόστρατοι. Έτσι βλέπουμε τον Ασλανίδη Κωνσταντίνο (αντισυνταγματάρχη Πεζικού – υποδιοικητής της Διοίκησης Καταδρομών του Γ.Ε.Σ.) να είναι Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού (1967-1972) και υφυπουργός παρά τω πρωθυπουργώ και υφυπουργός Παιδείας (1972-74) με μια πολύχρονη και πολυποικίλη δράση. Τον Παπαθανασιάδη Θεοδόση (αυλάρχης του Κων/νου 1964-67) να είναι Α' αντιπρόεδρος της Ε.Ο.Ε. (1969-73). Ο Λάμπας Πύρρος (αντιναύαρχος) ήταν αντιπρόεδρος της Αθλητικής και Γυμναστικής Ένωσης του Βασιλικού Ναυτικού, μέλος του Δ.Σ. της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ), μέχρι το θάνατό του και ήταν ένα από τα τρία μέλη (απόστρατοι) που διορίστηκε στην ΕΟΕ (1969-73) όπου ήταν Γενικός Γραμματέας και μέλος. Ο Αθανασίου Ιωάννης (υποναύαρχος) διετέλεσε πρόεδρος της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας και μέλος της ΕΟΕ για την περίοδο 1969-73. Ο Τσουκαλάς Ηλίας (πλοίαρχος), ασχολήθηκε με το στρατιωτικό αθλητισμό και ήταν μέλος του Δ.Σ. της ομοσπονδίας Ιππασίας. Επίσης ήταν μέλος της ΕΟΕ κατά την περίοδο 1967-68. Επίσης τοποθετήθηκαν στρατιωτικοί ή πολιτικά πρόσωπα, αρεστά από το καθεστώς, μετά από έλεγχο και έγκριση πολιτικών φρονημάτων, ως πρόεδροι ή μέλη διοικήσεων συλλόγων που συγχωνεύθηκαν (Διαγόρας, Εργοτέλης, ΠΑΟ κ.α.) με επιβεβλημένες αποφάσεις, με το γνωστό «αποφασίζομεν και διατάσσομεν», με χρήση Νομοθετικών Διαταγμάτων (Ν.Δ. 76) ή με αναγκαστικούς νόμους (Α.Ν. 127/1967). Σ' αυτούς τους παράγοντες, ανάληψης και άσκησης (αθλητικής) εξουσίας, δόθηκε χώρος ευθύνης με δικαίωμα τον έλεγχο και τη λήψη αποφάσεων για τον αθλητισμό της χώρας (αθλητές, ομάδες, συμμετοχή σε αγώνες). Μ' αυτό τον τρόπο γινόταν προσπάθεια για τον πλήρη έλεγχο των αθλητικών δρώμενων από το καθεστώς.

**Λέξεις κλειδιά:** έλεγχος, δικτατορία, αθλητισμός



21493

**Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΧΑΜΕΝΩΝ ΔΙΑΦΩΤΙΣΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ (ΑΔ. ΚΟΡΑΗΣ, Δ. ΔΑΡΒΑΡΙΣ, Κ. ΜΙΧΑΗΛ, Π. ΗΠΙΤΗΣ, ΦΡ. ΜΑΥΡΟΣ, Κ. ΚΟΥΜΑΣ)**

**Φανιόπουλος Χ., Λιάνδη Π.**

2η Εκπαιδευτική Περιφέρεια Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πέλλας , 3ο Γυμνάσιο Έδεσσας

[fanlaki2@otenet.gr](mailto:fanlaki2@otenet.gr)

**THE SOCIETY OF THE LOST ENLIGHTENMENT GYMNASTS (AD. KORAIIS, D. DARVARIS, K.MICHAEL, P.EPITIS, FR. MAVROS, K.KUMAS)**

**C. Faniopoulos, P. Liandi**

2nd Educational Region primary Education of Pella , 3rd High School of Edessa

Το θέμα της κίνησης και των σωματικών ασκήσεων στον άνθρωπο απασχόλησε αρκετά τους Έλληνες Διαφωτιστές. Στην εργασία μας συμπεριλάβαμε τις απόψεις έξι (6) σημαντικών εκπροσώπων της εποχής του Νεοελληνικού Διαφωτισμού, οι οποίοι έχουν εκτενείς αναφορές στην εκγύμναση του ανθρωπίνου σώματος. Οι πηγές μας είναι κυρίως πρωτογενείς και περιλαμβάνουν πρωτότυπα έργα τους, όπως επιστολές τους, άρθρα τους σε ελληνικά περιοδικά της εποχής (Ερμής ο Λόγιος, Βιέννη 1811-1821 και Μέλισσα, Παρίσι, 1819-1821), καθώς και βιβλία που έχουν γράψει ή μεταφράσει οι ίδιοι. Οι τρεις από τους έξι είναι γιατροί και οι υπόλοιποι τρεις παιδαγωγοί. Είναι χαρακτηριστικό ότι στα κείμενά τους υπάρχουν εκτενείς αναφορές, οι οποίες αναφέρονται στις κατάλληλες σωματικές ασκήσεις για κάθε ηλικία και φύλο. Επιπροσθέτως έχουμε συμβουλές για την καταλληλότερη ώρα της ημέρας που πρέπει να διεξάγονται αυτές, αλλά και σε ποιες εποχές του χρόνου έχουμε καλύτερα αποτελέσματα. Με τα έως τώρα ευρήματα βγάζουμε το συμπέρασμα, ότι σύμφωνα με τις απόψεις των συγκεκριμένων έξι (6) λογίων η μέτρια κίνηση διαμέσου των σωματικών ασκήσεων απέβλεπε στην ανάπτυξη, βελτίωση και διατήρηση της υγείας των παιδιών, αγοριών και κοριτσιών (φυσική ανατροφή), αλλά και των ενηλίκων. Νομίζουμε ότι μέσα από την εργασία μας αναδύεται ο κύκλος των συγκεκριμένων χαμένων (αγνώστων έως τώρα στο πεδίο αυτό) Διαφωτιστών Γυμναστών, οι οποίοι απέβλεπαν στη δια βίου άθληση του ανθρώπου.

**Λέξεις κλειδιά:** Διαφωτισμός, φυσική ανατροφή, Ερμής ο Λόγιος-Μέλισσα

ICPES

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

21547

**Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ ΤΗΣ Μ. ΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**

**Καμέας Ν., Αλμπανιδής Ε., Καρακατσάνης Π., Αναστασίου Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α , Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Π.Τ.Δ.Ε, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[nkameas@gmail.com](mailto:nkameas@gmail.com)

**THE ATHLETIC AND THEORETICAL EDUCATION IN THE GYMNASIA OF ASIA MINOR DURING THE HELLENISTIC PERIOD**

**N. Kameas , E. Albanidis, P. Karakatsanis, A. Anastasiou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, D.P.L.E, Aristotle University of Thessaloniki, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση και ανάλυση της παρεχόμενης παιδείας, αθλητικής και θεωρητικής, στα πλαίσια του θεσμού των γυμνασίων στη Μ. Ασία κατά την ελληνιστική περίοδο(323π.Χ-31π.Χ), με βάση τη μελέτη των διαθέσιμων πηγών. Η εκ-παίδευση στα γυμνάσια της Μ. Ασίας, φαίνεται να διατηρεί τον αθλητικό/στρατιωτικό της χαρακτήρα, καθώς και τον αγωνιστικό της προσανατολισμό στο πέρασμα των χρόνων. Τούτο μαρτυρείται από το περιεχόμενο των διδασκόμενων αντικειμένων, αλλά και από την πραγματοποίηση διαγωνισμών και αγώνων με κέντρο το γυμνάσιο και συμμετέχοντες εφήβους και νέους. Ενδεικτικά αναφέρονται τα παραδείγματα: α) της Πριήνης, όπου ο γυμνασίαρχος Ζώσιμος (μετά το 84 π. Χ.) διοργάνωσε αγώνες σωματικών ασκήσεων αλλά και μουσικής, καθώς και ένα διαγωνισμό με σκοπό τη βράβευση των καλύτερων όπλων των εφήβων (καλλιοπλία) β) της Τέω (2ος αι.π.Χ.), για το γυμνάσιο της οποίας υπάρχει μαρτυρία για δύο παιδοτρίβες, έναν οπλομάχο και έναν εκπαιδευτή ειδικό στην τοξοβολία και το ακόντιο, οι οποίοι προσελήφθησαν από τον παιδονόμο και τον γυμνασίαρχο, προκειμένου να διδάξουν αντίστοιχα τα μαθήματα της οπλομαχίας, της τοξοβολίας και του ακοντισμού στους εφήβους και γ) των Τράλλων(2ος αι.π.Χ) όπου είχαμε διαγωνισμούς στα «μαθήματα» του «δρόμου», της «ευεξίας», της «ακοντισίας» και της «τοξικής». Σε συνέχεια των παραπάνω, επισημαίνεται πως σύμφωνα με σχετικές πηγές και μελέτες, υφίσταται η άποψη ότι η αθλητική παιδεία στα γυμνάσια-από τα μέσα του 2ου αιώνα π.Χ-δίνει όλο και περισσότερο χώρο σε δραστηριότητες διανοητικού χαρακτήρα, όπως για παράδειγμα, η διδασκαλία των γραμμάτων, φιλοσοφικές διαλέξεις (ακροάσεις)-μαθήματα, κ.λπ. Για τη Μ. Ασία λοιπόν τούτης της περιόδου, μπορεί να ειπωθεί πως η καλλιέργεια της διάνοιας των φοιτούντων στα γυμνάσια απέκτησε-αξιολογικά και λειτουργικά-σημαίνουσα θέση, πάλι όμως στην αθλητική εκπαίδευση: α) στην Τέω, εκτός από τους παιδευτές της αθλητικής και στρατιωτικής παιδείας, αναφέρονται και τρεις γραμματοδιδάσκαλοι, καθώς και ένας κιθαριστής ή ψάλτης για τη διδασκαλία μουσικής απαγγελίας, κιθάρας ή άλλων έγχορδων οργάνων, β) στα γυμνάσια της Περγάμου, της Εφέσου κ.λπ. υπάρχουν μαρτυρίες για την ύπαρξη βιβλιοθηκών, ενώ γ) στην Τέω και στην Πριήνη κατάλογοι νικητών μας πληροφορούν για αγώνες/διαγωνισμούς πάνω σε θεωρητικά γνωστικά αντικείμενα αλλά και στη μουσική. Το πρότυπο του ευσταλούς αθλητή/πολεμιστή νέου, συμπληρώνεται πλέον από τον φιλομαθή, διανοητικά ενεργό δυνάμει πολίτη. Πρόκειται για μία μάλλον λογικά διαμορφωθείσα ιστορική συνθήκη εντός γυμνασίων, καθώς, το αρχαιοελληνικό ιδανικό της ψυχοσωματικής άσκησης που δημιουργεί έναν ολοκληρωμένο πολίτη και

δύναται να οδηγήσει σε έναν ευδαίμονα βίο, λαμβάνει τα χαρακτηριστικά της εν λόγω εποχής (φιλοσοφικά, ιστορικά, λογοτεχνικά κ.ά).

**Λέξεις κλειδιά:** Γυμνάσια, Μ. Ασία, Αθλητισμός, Παιδεία

**81839**

**ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΣ**

**Χονδρονάσιος Χ.Ν.**

Κ.Φ.Α., Προπονητής Πάλης

[oghistoshellas@gmail.com](mailto:oghistoshellas@gmail.com)

**ANCIENT OLYMPIANS WRESTLERS AND THEIR SOCIAL ROLE**

**C.N. Chondronasios**

Professor of Physical Education - Wrestling Coach

Σκοπός της εργασίας είναι να ερευνηθεί ο ρόλος της πάλης στη μυθολογία και τη θεολογία των αρχαίων Ελλήνων όπως επίσης η σχέση της με τις θρησκευτικές παραδόσεις, η καταγραφή της συμβολής του αθλήματος της πάλης στην αρχαία Ελληνική κοινωνία, καθώς και η επίδραση της στη διαμόρφωση του εκπαιδευτικού συστήματος και αυτό που οι αρχαίοι αποκαλούσαν *Αγωγή*. Σημαντικό ρόλο επίσης στην εξέλιξη της παρούσας εργασίας θα παίξει και η καταγραφή της δημοτικότητας του αθλήματος της πάλης στις ανώτερες κοινωνικές τάξεις και η συμβολή των φημισμένων αθλητών στην δημόσια ζωή. Η προσέγγιση των παραπάνω στόχων θα γίνει μέσα από την επεξεργασία άμεσων πηγών, και από τη μελέτη μεταγενέστερων ιστορικών και ερευνητών. Θα γίνει επίσης μελέτη της πάλης μέσα από την αρχαία ελληνική γραμματεία, και των κυριότερων εκπρόσωπων της όπως αυτοί καταγράφονται από αρχαίους ιστορικούς και λυρικούς ποιητές. Θα εξεταστούν αρχαιολογικά ευρήματα κεραμικής και γλυπτικής τέχνης που μπορούν να μας διαφωτίσουν για το ρόλο των ανθρώπων της πάλης στη διαμόρφωση της εκπαίδευσης και της δημόσιας ζωής. Θα ερευνηθεί επίσης το είδος της κοινωνικής και επαγγελματικής δράσης που ανέπτυσαν οι διακεκριμένοι παλαιστές της αρχαιότητας, καθώς και ο ρόλος της πάλης στη στρατιωτική εκπαίδευση και πολεμική ετοιμότητα των νέων. Τέλος θα καταγραφεί ο ρόλος των φημισμένων παλαιστών σε μεταγενέστερες εποχές (ελληνιστικά και ρωμαϊκά χρόνια) στις αθλητικές ενώσεις και τα μεγάλα οικουμενικά αθλητικά γεγονότα. Συμπεράσματα της έρευνας είναι ότι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η πάλη έχει θεϊκή καταγωγή καθώς επινοητές της θεωρούνται κύριες θεότητες όπως ο Δίας και ο Ερμής και θεοποιημένοι ήρωες όπως ο Ηρακλής, ο Θησέας, ο Πηλέας κ.α. Όπως και ο υπόλοιπος αθλητισμός, η πάλη ήταν αναπόσπαστο μέρος των θρησκευτικών εορτών και της λατρείας θεοτήτων που σχετίζονται με την πάλη. Σπουδαίες προσωπικότητες του πνεύματος και της εκπαίδευσης όπως ο Σωκράτης, ο Πλάτων, ο Πυθαγόρας, υπήρξαν παλαιστές είτε ήρθαν επαφή με επώνυμους παλαιστές της εποχής τους καθώς ο φυσικός χώρος διδασκαλίας τους ήταν οι Παλαίστρες και τα Γυμνάσια. Το άθλημα της πάλης απολάμβανε υψηλή δημοτικότητα και οι επώνυμοι αθλητές ήταν πρόσωπα με υψηλό κοινωνικό κύρος, είτε φέρουν αριστοκρατική καταγωγή. Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο οι κορυφαίοι παλαιστές, άσχετα από την κοινωνική τους καταγωγή έχαιραν τεράστιας δημοτικότητας και εξ αυτού απολάμβαναν σημαντικά ατομικά προνόμια και καταλάμβαναν σημαντικές διοικητικές θέσεις στην οργάνωση του τότε οικουμενικού αθλητισμού.



**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, αρχαιότητα, Ολυμπιονίκες

**81841**

**Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΗ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΥ**

**Κουκούμη Δ., Αλμπανίδης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[despoina.lemnos92@gmail.com](mailto:despoina.lemnos92@gmail.com)

**THE LIFE AND WORK OF PANAGIS KOUTALIANOS**

**D. Koukoumi, E. Albanidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η παράδοση γύρω από την προσωπικότητα και τους άθλους του Παναγή Κουταλιανού εξακολουθούν να υφίστανται μέχρι σήμερα, με φθίνουσα βέβαια ένταση. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προσωπικότητα και το παγκοσμίου φήμης ανάστημα του παλαιστή Παναγή Αντωνίου Καλλιτοζή (1846-1916), του επονομαζόμενου Κουταλιανού, ο οποίος αναδείχτηκε σε στιβαρό σύμβολο ελληνισμού παραβαλλόμενος από τον διεθνή τύπο της εποχής του ως ο νέος Ηρακλής. Η σωματική του ρώμη, παροιμιώδης στην εποχή του και συνεχώς αυξανόμενη με τις παραστάσεις που έδινε ανά τον κόσμο, όπως η πάλη με την τίγρη στο Μοντεβιδέο (1873) και με τον ταύρο στο Περού (1878), είχε σαν αποτέλεσμα να δημιουργήσει μία σειρά «θρύλων». Το πραγματικό, ενόσω ακόμα ζούσε, μπολιάστηκε με το φανταστικό, όπως συμβαίνει συνήθως με εξέχουσες «ηρωικές» μορφές τις οποίες έχει παραδοσιακά ανάγκη το λαϊκό φανταστικό. Είναι από την άποψη αυτή σημαντικό να αναφέρουμε την καταγωγή του Παναγή Κουταλιανού, τις καταβολές που είχε από μικρό παιδί και τα κατορθώματα που μπόρεσαν να τον δοξάσουν σε όλο τον κόσμο. Τα πιο σημαντικά από τα αυτά ξετυλίγονται μπροστά στα μάτια του αναγνώστη με ιδιαίτερη παραστατικότητα. Ακόμη, η αγάπη του για την πατρίδα τον συνόδεψε σε κάθε του βήμα, συνάμα με την περηφάνια για την ελληνική καταγωγή του. Ο θάνατός του ήταν άδοξος, όπως άλλωστε συμβαίνει με τους περισσότερους «ήρωες», κλεισμένος σε ένα νοσοκομείο μακριά από την οικογένειά του. Τέλος, ο ξεριζωμός ανάγκασε τους Κουταλιανούς συμπατριώτες του να μεταναστεύουν στην Λήμνο, όπου τους δόθηκε γη για να δημιουργήσουν την Νέα Κούταλη. Αξίζει εδώ να σημειωθεί, ότι η έλευση το 1928 στη Λήμνο του γιού του Έλληνα Κουταλιανού για να δώσει μία σειρά παραστάσεων χαιρέτιστηκε από τον ντόπιο τύπο ως ένα μεγάλο γεγονός. Θα πρέπει οι κάτοικοι της Νέας Κούταλης στο πρόσωπο του Έλληνα Κουταλιανού να χαιρέτιζαν τιμητικά και τον παγκοσμίου φήμης πατέρα του.

**Λέξεις-κλειδιά:** Παναγής Κουταλιανός, Έλληνας Ηρακλής, Παλαιστής

81867

**SOCIAL CAPITAL AND SPORTS VOLUNTEERISM IN GREECE. THE CASE STUDY OF THE AUTHENTIC MARATHON**

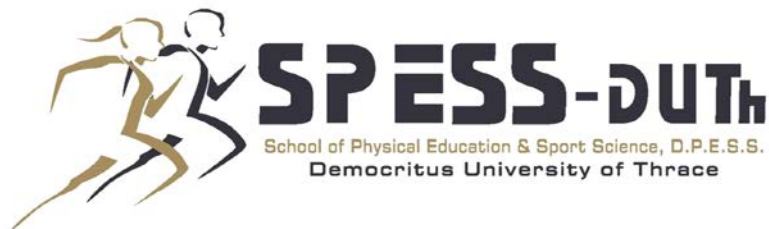
**D. Chatziefstathiou, C. Tsagdi, A. Baltas, N. Choutas**

Canterbury Christ Church University, UK, Panteion University, Hellenic Amateur Athletic Association (SEGAS),

[dc130@canterbury.ac.uk](mailto:dc130@canterbury.ac.uk)

While many studies on volunteerism focus on the motivations of volunteers for volunteering, only a few have investigated how volunteering may impact on social capital and vice versa. Few have examined whether/how volunteerism can facilitate the development of social capital for volunteers. The same applies in the context of sport volunteering and how it is linked with social capital, which still remains largely undefined. The present study aims to address this lacuna and examine the level of social capital of the volunteers of a marathon event. For the purposes of this study, we built a questionnaire based on different tools from the European Commission, Greece, Australia and the UK. A convenience sample of 250 questionnaires was collected from the total 1980 volunteers who participated in the 32<sup>nd</sup> Authentic Marathon (2014, Athens). As emphasized in the relevant literature, measuring social capital is problematic, especially in identifying causality relationships between variables. The problematic nature of measuring social capital is also evident in the variety of different questionnaires used by social scientists (political scientists, sociologists etc.). Having acknowledged these measurement limitations, our results showed that volunteers are more inclined to be active citizens and engage with decision-making of the clubs or organizations of which they are members. Also it was shown that they offer volunteering activities regularly rather than sporadically. They demonstrate a high degree of social connectedness and have an active social life with frequent meetings in public with friends and family. As Putnam (1995) emphasizes, volunteering can contribute to the development of social capital for *communities*, and has already been recognized as having an important role in increasing civic engagement and community involvement. However, what is interesting in our results is that a rather high percentage of the sports volunteers (28%) responded that they never participated in activities that benefitted their neighborhoods or close region in the past 12 months while 25.5% answered that they never attended an event organized by their neighborhood or close region in the past 12 months. Thus, our findings did not indicate a direction of a causal link between volunteerism and social capital, but also showed that a deeper and longer involvement with sports volunteering *may* be a strong determinant of social capital.

**Keywords:** Marathon, volunteerism, social capital.



81869

## SOCIAL CAPITAL AND SPORTS PARTICIPATION IN GREECE. THE CASE STUDY OF THE RUNNERS AT THE AUTHENTIC MARATHON

D. Chatziefstathiou, K. Kaplanidou, D. Papadimitriou

Canterbury Christ Church University, UK, Panteion University, University of Florida, USA, University of Patras

[dc130@canterbury.ac.uk](mailto:dc130@canterbury.ac.uk)

A question has been asked in the literature: whether or not sport is *unique* in its ability to build social capital for participants. There are a number of studies identified in the literature that have already demonstrated the capability of sport in providing opportunities for social capital formation. However, as recognized by some researchers, the uniqueness of sport itself for the creation of social capital needs further exploration. This research aims to shed further light into this by examining the social capital of runners in a marathon event. For the purposes of this study, we built a questionnaire based on different tools from the European Commission, Greece, Australia and the UK. A convenience sample of n=113 questionnaires was collected from runners who participated in the 32<sup>nd</sup> Authentic Marathon (2014, Athens). Having acknowledged the well-documented limitations in measuring social capital, our results showed that a high percentage of runners (67,3%) are not registered members in a sports club and almost half of the sample (47.7) is not member to an organization, club or a team (*not* only sports-related); also when they are members, their level of involvement with the decision-making is somewhat low (mean 2.87). However, in terms of *bridging* social capital, it is quite clear from the findings that the 52% of the runners who are members in organizations, clubs or teams they interact there with people from different neighborhoods, religion, sex, age, job, education, income, political positioning, as well as (but less so) ethnicity. In terms of their community engagement, 35.5% never participated and 30,3% never attended events organized in their neighborhood or close region in the past 12 months but a striking majority would either offer money (89,4%) or time (94,3%) for a program that would not benefit them as individuals but would benefit their neighborhood or close region. Their volunteering though is rather scarce (23,4% rarely; 32,7% sometimes; 7,5% very often). The results suggest that runners demonstrate a good level of trust towards their fellow citizens (much less to politicians), as well as social connectedness but sport participation *may* not be inherently special in the development of social capital as the results indicate in relation to membership, decision-making, and participation/ attendance in local events.

**Keywords:** Marathon, volunteerism, social capital.

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



81881

**Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ: ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΑ ΜΕΡΖΙΦΟΥΝΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑΣ**

**Καλαφατζή Α., Αλμπανίδης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[antokala1@phyed.duth.gr](mailto:antokala1@phyed.duth.gr)

**PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOLS OF PONTUS: ANATOLIA COLLEGE OF MERZIFON AND PHRONTISTERION OF TRAPEZOUS**

**A. Kalafatzi, E. Albanidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η εκπαίδευση στην περιοχή του Πόντου άνθισε μετά την υπογραφή του διατάγματος περί ανεξιθρησκίας (Χάττι Χουμαγιούν) το 1856. Από αυτήν την εποχή και έπειτα πλήθος σχολείων ιδρύθηκαν στις πόλεις και τα χωριά του Πόντου, όπως επίσης και αθλητικοί σύλλογοι που δραστηριοποιήθηκαν υπό την αιγίδα των σχολικών αυτών μονάδων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη και η ολοκληρωμένη καταγραφή και παρουσίαση της φυσικής αγωγής στα σημαντικότερα εκ των εκπαιδευτηρίων της περιοχής, του Κολλεγίου Ανατόλια της Μερζιφούντας και του Φροντιστηρίου της Τραπεζούντας. Το πληροφοριακό υλικό εκμαιούτηκε από διάφορες βιβλιογραφικές πηγές. Κύριες αποτέλεσαν το περιοδικό «Πόντος», όπως επίσης και η βιβλιοθήκη του σύγχρονου Κολλεγίου Ανατόλια, με έδρα την Πυλαία Θεσσαλονίκης. Η προσφορά πολύτιμων πληροφοριών από την ιστοσελίδα της Επιτροπής Ποντιακών Μελετών, καθώς και του Αρχείου του Πόντου ήταν καθοριστική για την ολοκλήρωση της μελέτης. Αξιοπίστο φωτογραφικό υλικό με αθλητικές δραστηριότητες της εποχής πριν την καταστροφή, αλλά και σύγχρονες εικόνες επιβεβαίωσης της συνέχειας του αθλητικού ιδεώδους στις μέρες μας παρατέθηκε για την ενίσχυση της εγκυρότητας των πληροφοριών. Έπειτα από ανάλυση και επεξεργασία αυτών προέκυψε πως η ίδρυση του Κολλεγίου Ανατόλια της Μερζιφούντας και του Φροντιστηρίου της Τραπεζούντας όρισε χωροχρονικά την αρχή προώθησης της ηθικής και της πνευματικής ανύψωσης, αναμφίβολα αναπόσπαστα στοιχεία που προάχθηκαν από την ταυτόχρονη ενασχόληση των μαθητών με τον αθλητισμό. Με τις πρώτες εγκαταστάσεις του στο μετόχι της Μονής Σουμελά ιδρύθηκε το 1682 το Φροντιστήριο της Τραπεζούντας από τον Σεβαστό Κυμινήτη. Στα σχολικά προγράμματα του εξαετούς Δημοτικού σχολείου παρατηρήθηκε η εμφάνιση της γυμναστικής ως μέρος αυτών. Αντιθέτως, στις επόμενες σχολικές βαθμίδες αισθητή ήταν η απουσία του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Από την άλλη πλευρά, το Κολλέγιο Ανατόλια της Μερζιφούντας τέθηκε σε λειτουργία το έτος 1886 από Αμερικανούς ιεραποστόλους, υπό την προεδρία του Charles Tracy. Μαρτυρίες μαθητών της εποχής εναπόθεσαν στην εργασία σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές τους ασχολίες, ενώ αξιοσημείωτη ήταν η αναφορά στις ημέρες που αφιερώνονταν στον αθλητισμό (field days). Μελανό σημείο της ιστορίας του κολλεγίου, που συνοδεύτηκε από την οριστική παύση της λειτουργίας του (1924) στο χώρο της Μερζιφούντας, ήταν η εκτέλεση των μελών του συλλόγου «Πόντος» από τους Τούρκους με τη δικαιολογία εύρεσης επαναστατικών εγγράφων στη βιβλιοθήκη του. Άμεσο αποτέλεσμα η μεταφορά αυτού στη Θεσσαλονίκη, όπου λειτουργεί μέχρι σήμερα. Παρόμοια συμπεράσματα βέβαια δεν παρατηρήθηκαν για τη γυναικεία εκπαίδευση και στα δύο

εκπαιδευτήρια, εφόσον σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές πηγές δεν υπάρχει σχετική αναφορά για τη γυμναστική ως μάθημα στο σχολικό τους πρόγραμμα.

**Λέξεις κλειδιά:** Πόντος, Κολλέγιο Ανατόλια Μερζιφούντας, Φροντιστήριο Τραπεζούντας



**Θεματική Ενότητα: Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία**  
**Section: Exercise and People with Disabilities**

**21026**

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ**

**Χαραλαμπόπουλος Θ., Μπάτσιου Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[haralampoulostheo@yahoo.gr](mailto:haralampoulostheo@yahoo.gr)

**THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING IN PEOPLE WITH CELEBRAL PALSY**

**T. Charalampoulos, S. Batsiou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η εγκεφαλική παράλυση είναι μία χρόνια νευρολογική, μη προοδευτική, διαταραχή της στάσης και κίνησης του σώματος, λόγω βλάβης των κινητικών κέντρων του εγκεφάλου. Τα συμπτώματά της είναι κυρίως κινητικά προβλήματα, προβλήματα στην ισορροπία, στο λόγο, στη νοημοσύνη. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν η θεραπευτική ιππασία μπορεί να ωφελήσει τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση και να θεωρηθεί ως μία αποτελεσματική μέθοδος παρέμβασης για μείωση της σοβαρότητας των προβλημάτων τους. Για την παρούσα έρευνα μέσω μελέτης άρθρων στις μηχανές αναζήτησης google.scholar και Pubmed συγκεντρώθηκαν έξι έρευνες, οι οποίες χρησιμοποίησαν παρεμβατικά προγράμματα θεραπευτικής ιππασίας σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση. Στις έρευνες συμμετείχαν παιδιά ηλικίας 3-12 ετών, ενώ σε μία από αυτές συμμετείχαν άτομα έως και 63 ετών. Το δείγμα των ερευνών ήταν 27, 17, 2, 34, 26 και 10 άτομα με εγκεφαλική παράλυση. Τα εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η Gross Motor Function Measure (GMFM), το Pediatric Evaluation of Disability Inventory - Functional Skills Scale (PEDI-FSS), δοκιμασίες ψυχοκινητικής αξιολόγησης Griffiths, το Modified Ashworth Scale (MAS) και το Pediatric Balance Scale (PBS). Ο σκοπός των ερευνών αυτών ήταν να μελετήσουν την επίδραση των παρεμβατικών προγραμμάτων στη στάση του σώματος, στη λειτουργικότητα της αδρής κινητικότητας, στην ισορροπία, ευκαμψία, στατικό και δυναμικό έλεγχο του σώματος, τη δύναμη του κορμού, τις αισθητικοκινητικές και αντιληπτικο-κινητικές δεξιότητες. Η διάρκεια των παρεμβατικών προγραμμάτων ήταν διάρκειας 8-10 εβδομάδες, δύο φορές την εβδομάδα διάρκειας μίας ώρας. Από τη μελέτη των συμπερασμάτων των ερευνητών διαπιστώθηκε ότι η θεραπευτική ιππασία ως μέθοδος παρέμβασης βελτίωσε αρκετά τη λειτουργικότητα των ατόμων με εγκεφαλική παράλυση, μειώνοντας σημαντικά τη σπαστικότητα, βελτιώνοντας τη στατική και δυναμική ισορροπία, τον έλεγχο της στάσης του σώματός τους σε καθιστή και όρθια θέση, τις κινητικές ικανότητες και ιδιαίτερα της βάδισής τους, ενώ σημειώθηκε αύξηση της αυτοπεποίθησής τους και μείωση του φόβου τους κατά τις αλλαγές της θέσης τους στο χώρο. Συμπερασματικά, η θεραπευτική ιππασία είναι μια πολλά υποσχόμενη θεραπευτική παρέμβαση για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, διότι επεμβαίνει βελτιώνοντας τη στάση του σώματος, την ισορροπία τους και γενικά την ποιότητα ζωής τους. Ωστόσο επειδή οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί είναι λίγες και το δείγμα αυτών μικρό προτείνεται η πραγματοποίηση νέων μακροχρόνιων ερευνών με μεγαλύτερο δείγμα ατόμων με εγκεφαλική παράλυση αλλά και ατόμων με άλλες μορφές αναπηρίας για τη γενίκευση των παραπάνω συμπερασμάτων.



**Λέξεις κλειδιά:** Θεραπευτική ιππασία, Εγκεφαλική παράλυση, Άτομα με αναπηρία

**21112**

**ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

**Κατερινάκη Α., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Τζιαμούρτας Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[aggkate22@yahoo.gr](mailto:aggkate22@yahoo.gr)

**HEMODYNAMIC RESPONSE OF PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS DURING DIGITAL AND KINESTHETIC ACTIVITIES**

**A. Katerinaki, S. Batsiou, E. Douda, A. Tziamourtas**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Thessaly, S.P.E.S.S.

Τα άτομα με νοητική υστέρηση λόγω των περιορισμένων δυνατοτήτων για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης και καρδιοαναπνευστικής αντοχής, υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της ανταπόκρισης του καρδιαγγειακού συστήματος (καταγραφή καρδιακής συχνότητας-ΚΣ και αρτηριακής πίεσης-ΑΠ) κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους αφενός σε αθλητικά διαδραστικά παιχνίδια και αφετέρου σε παραδοσιακό πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 άτομα ( $n_{\alpha}=6$  και  $n_{\beta}=6$ ) με μέτρια νοητική υστέρηση ηλικίας από 19 έως 47 ετών. Με κριτήριο την ηλικία τα άτομα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες την Α ( $21,33 \pm 2,5$ ) και την Β ( $38,33 \pm 5,82$ ). Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν επτά (7) εβδομάδες. Η ανταπόκριση του καρδιαγγειακού συστήματος καταγράφηκε την πρώτη εβδομάδα στη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής ενώ στις υπόλοιπες έξι κατά τη διάρκεια συμμετοχής τους στις δραστηριότητες του Nintendo Wii Fit, ποδηλασία και bird's eye bull's eye. Η κάθε συνεδρία διαρκούσε 30 λεπτά και πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα. Κατά την 2η-4η εβδομάδα η ομάδα Α εξασκήθηκε στην ποδηλασία ενώ η ομάδα Β στο bird's eye bull's eye. Την 5η-7η εβδομάδα η ομάδα Α εξασκήθηκε στο bird's eye και η ομάδα Β στην ποδηλασία. Από τη μελέτη των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι η ΚΣ κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα σε όλες τις μετρήσεις (57-58% ΜΚΣ). Ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν η ομάδα (Α και Β), η χρονική στιγμή (ηρεμία, 3ο- 3ο άσκησης και 1ο, 3ο 5ο αποκατάσταση) και η μέτρηση (δραστηριότητες-13). Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν τα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά (καρδιακή συχνότητα και αρτηριακή πίεση). Από την τριπλή συσχετισμένη ανάλυση διακύμανσης (Three-way Anova- ομάδα Χ χρονική στιγμή Χ μέτρηση) της καρδιακής συχνότητας κατά την άσκηση των συμμετεχόντων στις δέκα τρεις μετρήσεις προέκυψε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της ομάδας, της χρονικής στιγμής καταγραφής της ΚΣ, της μέτρησης, της αλληλεπίδρασης ομάδας και μέτρησης, ομάδας και χρονικής στιγμής. Η αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική) ηρεμίας και στο τέλος του προγράμματος εξάσκησης δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των μετρήσεων. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η ενασχόληση με τις δραστηριότητες της ποδηλασίας και bird's eye bull's eye του Nintendo Wii Fit μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο άσκησης των ενηλίκων ατόμων με νοητική υστέρηση γιατί η επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα με εκείνη κατά τη συμμετοχή τους στο

πρόγραμμα ενός μαθήματος φυσικής αγωγής. Ωστόσο απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός ερευνών και με μεγαλύτερο δείγμα για τη γενίκευση των συμπερασμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** Άτομο με νοητική υστέρηση, Διαδραστικά παιχνίδια, Καρδιακή συχνότητα

**21324**

**ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ.**

**Σαρτζετακη Μ., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Αντωνίου Π., Μάλλιου Π.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[mariasartzetaki@hotmail.com](mailto:mariasartzetaki@hotmail.com)

**HEMODYNAMIC RESPONSE OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION THROUGH A VIRTUAL REALITY PROGRAM**

**M. Sartzetaki, S. Batsiou, E. Douda, P. Antoniou, P. Malliou**

**Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.**

Τα άτομα με νοητική υστέρηση (ΝΥ) παρουσιάζουν πολύ χαμηλά επίπεδα καρδιονανπνευστικής αντοχής με αποτέλεσμα να αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκίας κ.α εξαιτίας της δυσκολίας που έχουν πολλές φορές να ενταχθούν σε καλά οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την ανταπόκριση του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος παιδιών με ΝΥ μέσω της καταγραφής της αιμοδυναμικής τους ανταπόκρισης, δηλαδή της αρτηριακής πίεσης (ΑΠ) και της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) πριν, κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την εξάσκησή τους με ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια αλλά και κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος φυσικής αγωγής στο σχολείο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 12 παιδιά, ηλικίας 9 έως 14 χρόνων ( $11,92 \pm 1,44$  έτη) με νοητική υστέρηση ελαφριάς και μέτριας μορφής. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις της ΚΣ και της ΑΠ κατά τη διάρκεια της άσκησης που γινόταν αφενός σε ένα μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο και αφετέρου στο Wii fit της Nintendo. Η καταγραφή έγινε πριν, κατά τη διάρκεια και στην περίοδο αποκατάστασης (1ο, 3ο, 5ο λεπτό). Τα παιδιά συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα εξάσκησης με ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια με συχνότητα 2 συνεδρίες την εβδομάδα, για 6 εβδομάδες. Η μία μέρα της εξάσκησης περιελάμβανε τρέξιμο (6 λεπτά), ποδηλασία (10 λεπτά) και αντισφαίριση (10λεπτά), ενώ στη δεύτερη συνεδρία τρέξιμο (6 λεπτά) κανό (10 λεπτά) και καλαθοσφαίριση (10 λεπτά). Κατά την ανάλυση των δεδομένων ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίσθηκαν η χρονική στιγμή (ηρεμία, 3ο- 26ο' άσκησης και 1ο', 3ο' 5ο' αποκατάσταση) και η μέτρηση (n=12). Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίσθηκαν τα αιμοδυναμικά χαρακτηριστικά (ΚΣ και ΑΠ). Από τη διπλή συσχετισμένη ανάλυση διακύμανσης (χρονική στιγμή Χ μέτρηση) της ΚΣ κατά την άσκηση των συμμετεχόντων στις δώδεκα μετρήσεις προέκυψε ότι υπάρχει σημαντική επίδραση της χρονικής στιγμής καταγραφής της ΚΣ, της μέτρησης, αλλά όχι της αλληλεπίδρασής τους. Η ένταση της άσκησης με τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια κυμάνθηκε στο 65-70% της ΜΚΣ ενώ στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο 50-55% της ΜΚΣ. Η αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική) ηρεμίας και στο τέλος της άσκησης δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των μετρήσεων. Τόσο η συστολική όσο και η διαστολική πίεση είχε μεγαλύτερη τιμή στο τέλος της άσκησης. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα είναι ότι η

επιβάρυνση στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα των παιδιών με ΝΥ είναι μεγαλύτερη όταν αυτά ασκούνται με τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια από εκείνη κατά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου τους. Για τη γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών και με μεγαλύτερο δείγμα.

**Λέξεις κλειδιά:** νοητική υστέρηση, ψηφιακά παιχνίδια, αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα

**21384**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

**Τεχλικίδου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Σκορδίλης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[texlikidoueleni@yahoo.gr](mailto:texlikidoueleni@yahoo.gr)

**THE EFFECT OF AN INTERVENTION PROGRAM WITH INTERACTIVE VIDEOGAMES IN SELECTED ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS IN STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.**

**E. Techlikidou, M. Michalopoulou, T. Kourtesis, E. Skordilis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Τα άτομα με νοητική αναπηρία (ΝΑ) εμφανίζουν υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας, καθιστικού τρόπου ζωής και απουσία συχνά φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), συγκριτικά με συνομηλικούς τους χωρίς αναπηρία. Τα διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια παρέχουν ένα ελκυστικό περιβάλλον άσκησης για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τον περιορισμό του σωματικού βάρους και την βελτίωση γενικότερα της ποιότητας ζωής. Σκοπός της έρευνας, ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης διαδραστικών βιντεοπαιχνιδιών (ΔΒ) (Wii), στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά μαθητών με ΝΑ. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκε η επίδραση ενός προγράμματος ΦΔ με ΔΒ (Wii) στο: Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ), ποσοστό σωματικού λίπους και το λόγο της περιφέρειας μέσης προς την περιφέρεια ισχίου (W/H). Το δείγμα, αποτέλεσαν δεκαεπτά (N = 17), μαθητές-τριες με ΝΑ που φοιτούσαν σε δύο Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής (Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, Ε.Ε.Ε.Ε.Κ), του Νομού Κεντρικής Μακεδονίας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν με βάση το σχολείο, στην πειραματική ομάδα-ΠΟ (N=9) και την ομάδα ελέγχου-ΟΕ (N=8). Ο μέσος όρος ηλικίας των δύο ομάδων ήταν 17+3.32 και 17+3.42 ετών αντίστοιχα. Στην ΠΟ εφαρμόστηκε παρεμβατικό πρόγραμμα με επιλεγμένες δραστηριότητες από τρία διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια (Wii active, fit, and sports), διάρκειας 8 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής (Π.Φ.Α), με την εποπτεία της κύριας ερευνήτριας. Οι συμμετέχοντες, εφάρμοζαν το πρόγραμμα ο καθένας ατομικά σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου. Η πολυμεταβλητή στατιστική ανάλυση με 2 X 2 MANCOVA, εξαιρώντας τη νοητική ηλικία, έδειξε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Οι μονομεταβλητές αναλύσεις, έδειξαν ότι η σημαντικότητα οφείλονταν στις αλλαγές που επήλθαν στο λόγο W/H. Συγκεκριμένα, η ΟΕ είχε υψηλότερες τιμές από την ΠΟ στην πρώτη μέτρηση. Αντίθετα, οι δυο ομάδες δεν διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους στη δεύτερη μέτρηση. Με δεδομένο ότι ο ΔΜΣ δεν άλλαξε για τις δύο ομάδες κατά τη διάρκεια του προγράμματος, η αύξηση στο λόγο W/H για την ΠΟ αποδόθηκε στην μείωση της περιφέρειας του ισχίου. Η ΠΟ δηλαδή, φάνηκε να διατηρεί το βάρος της, μετριάζοντας την περιφέρεια



στα ισχία, γεγονός που δείχνει ότι υπήρχε πιθανά αύξηση στη μυϊκή μάζα όσων παρακολούθησαν το πρόγραμμα Wii. Συμπερασματικά, τα διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια ίσως μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εναλλακτικός τρόπος άσκησης για να βοηθήσουν στη μείωση του σωματικού λίπους, τα οποία σε συνδυασμό με προγράμματα διατροφής, μπορούν να επιφέρουν ακόμη καλύτερα αποτελέσματα.

**Λέξεις κλειδιά:** Διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια, Σωματομετρικά χαρακτηριστικά, Μαθητές με νοητική αναπηρία

**21500**

### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟ ΕΡΥΘΗΜΑΤΩΔΗ ΛΥΚΟ**

**Ράπτη Μ., Μπάτσιου Σ., Λέου Τ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[raptimarianna@gmail.com](mailto:raptimarianna@gmail.com)

### **THE EFFECT OF EXERCISE IN PATIENTS WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS**

**M. Rapti, S. Batsiou, T. Leou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ) είναι μια αυτοάνοση νόσος, η οποία ανήκει στην οικογένεια των ρευματικών παθήσεων. Μπορεί να προσβάλλει τις αρθρώσεις, τους μυς, το δέρμα, τα νεφρά, το νευρικό σύστημα, τους πνεύμονες, την καρδιά, τα αιμοποιητικά όργανα αλλά να προκαλέσει και νευροψυχιατρικές διαταραχές. Πολύ συχνά παρουσιάζει επιπλοκές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ η πορεία του είναι απρόβλεπτη. Εμφανίζεται, κυρίως, σε γυναίκες ηλικίας 15 – 40 ετών. Εκτιμάται ότι στους ενήλικες, η συχνότητα του ΣΕΛ ανέρχεται σε 2-7.6 /100.000 άτομα ετησίως, ενώ στα παιδιά 0.53 - 0.60 /100.000 άτομα ετησίως. Τα αίτια που προκαλούν τον ΣΕΛ δεν είναι ακόμη ξεκάθαρα, ούτε τα συμπτώματά του εκδηλώνονται με ομοιόμορφο τρόπο. Συνήθως, αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, ενώ τα τελευταία χρόνια, γίνεται προσπάθεια να αξιολογηθούν οι επιδράσεις της άσκησης πάνω στο λιπιδαιμικό προφίλ των ασθενών, στην εξασθένιση της φλεγμονής που παρουσιάζει, στην αύξηση της μυϊκής μάζας, στη διαχείριση της κόπωσης, ενός από τα συνηθέστερα συμπτώματά του και τη βελτίωση της αντοχής. Πραγματοποιήθηκε μια ανασκόπηση, αναζητώντας έρευνες μέσα από το Pubmed, οι οποίες αφορούσαν στην επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με ΣΕΛ και στην επίδραση της άσκησης σε παράγοντες που αφορούν στον ΣΕΛ. Οι έρευνες που απομονώθηκαν ήταν 10 στον αριθμό και αφορούσαν δημοσιεύσεις που έγιναν από το 2002, έως και σήμερα. Ένα από τα κύρια συμπτώματα της νόσου, είναι το έντονο αίσθημα της κόπωσης. Μία από τις παραμέτρους που εξετάστηκε στις έρευνες αυτές, είναι κατά συνέπεια η κόπωση και η διαχείρισή της μέσω της άσκησης. Αξιολογήθηκε ακόμη η καρδιοαναπνευστική λειτουργία και η συσχέτισή της με τη γνωστική δυσλειτουργία, η επίδραση της άσκησης στη φλεγμονή που παρουσιάζουν τα άτομα με ΣΕΛ, αλλά και οι μεταβολές τόσο στο λιπιδαιμικό τους προφίλ, όσο και στην καρδιαγγειακή δυσλειτουργία που παρατηρείται στον πληθυσμό αυτό. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν οι ερευνητές ήταν ότι, είναι πολλαπλές οι επιδράσεις της άσκησης σε παράγοντες που αφορούν τόσο στη σοβαρότητα εκδήλωσης των συμπτωμάτων του ΣΕΛ, όσο και στην καταπολέμησή τους. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκαν οι θετικές επιδράσεις της εφαρμογής κατάλληλων πρωτοκόλλων άσκησης στη μείωση των φλεγμονών αλλά και των προφλεγμονώδων ορμονών που

εμφανίζονται στον ΣΕΛ. Τόσο από την παρότρυνση των ερευνητών, όσο και από την αδυναμία εύρεσης μεγάλου αριθμού ασθενών, καθίσταται σαφής η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης του θέματος, έτσι ώστε να μπορούν να γενικευθούν τα συμπεράσματα και να βρεθεί μια εναλλακτική ή συμπληρωματική μορφή θεραπείας, για τα άτομα που πάσχουν από ΣΕΛ.

**Λέξεις κλειδιά:** Άσκηση, Συστηματικός Ερυθματώδης Λύκος, Αυτοάνοσο

**81892**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

**Τεχλικίδου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Σκορδίλης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σ.Ε.Φ.Α.Α, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[texlikidoueleni@yahoo.gr](mailto:texlikidoueleni@yahoo.gr)

**THE EFFECT OF AN INTERVENTION PROGRAM WITH INTERACTIVE VIDEOGAMES IN THE MOTOR PROFICIENCY OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY**

**E. Techlikidou, M. Michalopoulou, T. Kourtesis, E. Skordilis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Η καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων, στις οποίες στηρίζεται η εκτέλεση πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων, διευκολύνει την κινητική ανάπτυξη του ατόμου και προάγει την αυτονομία του. Είναι γνωστό πως οι περιορισμοί που παρατηρούνται στις κινητικές δεξιότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία (ΝΑ), οδηγούν συχνά σε ελλιπή ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών τους προτύπων, αδυναμία συμμετοχής και απόσυρση από αθλητικές δραστηριότητες και έλλειψη αυτοπεποίθησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της χρήσης διαδραστικών βιντεοπαιχνιδιών (ΔΒ)(Wii) στην κινητική απόδοση μαθητών/ τριών με ΝΑ, στο μάθημα της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκε η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος με επιλεγμένες δραστηριότητες και αθλήματα από μία σειρά διαδραστικών βιντεοπαιχνιδιών, σε κινητικές ικανότητες με τη χρήση της δέσμης Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency. Οι δραστηριότητες περιλάμβαναν την εξάσκηση σε κινητικές δεξιότητες όπου το περιεχόμενο περιλάμβανε ατομικά αθλήματα, τένις, μπόουλινγκ, μποξ (sports), αθλητικές δραστηριότητες (active) και κινητικά παιχνίδια και ασκήσεις όπως γιόγκα, ενδυνάμωση, ισορροπία (fit). Στην έρευνα συμμετείχαν 17 μαθητές/ τριες με ΝΑ που φοιτούσαν σε δύο Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής (Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ). Οι μαθητές/ τριες στο ένα σχολείο αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα-ΠΟ (N=9, ηλικίας 17<sub>±</sub>3,32 ετών) και στο άλλο σχολείο την ομάδα ελέγχου-ΟΕ (N=8, ηλικίας 17<sub>±</sub>3,42 ετών). Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια οκτώ (8) εβδομάδων, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκεια κάθε μαθήματος 30 λεπτά. Οι μαθητές/ τριες αξιολογήθηκαν στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος, καθώς και τέσσερις εβδομάδες αργότερα, για να εξακριβωθεί η διατήρηση των αλλαγών. Η στατιστική επεξεργασία, με 2 X 3 MANCOVA, εξαιρώντας την επίδραση της νοητικής ηλικίας, ανέδειξε σημαντικά αποτελέσματα για τον αμφίπλευρο συντονισμό, την επιδεξιότητα και ταχύτητα άνω άκρων, ενώ πλησίασε τη σημαντικότητα για την ισορροπία. Στον αμφίπλευρο συντονισμό, η ΟΕ είχε υψηλότερη επίδοση από την ΠΟ κατά την 1<sup>η</sup> μέτρηση, ενώ οι διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες αντιστρέφονταν

κατά τη 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση αντίστοιχα. Αναφορικά με την επιδεξιότητα και ταχύτητα άνω άκρων, η ΟΕ είχε υψηλότερες επιδόσεις κατά την 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση, ενώ οι διαφορές αντιστρέφονταν κατά την 3<sup>η</sup> μέτρηση. Τα αποτελέσματα ωστόσο θα πρέπει να αντιμετωπιστούν με επιφύλαξη, καθώς το μέγεθος του δείγματος ήταν μικρό. Συμπερασματικά, η προστιθέμενη επίδραση των ΔΒ επαληθεύτηκε σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες μαθητών με ΝΑ, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν επικουρική μέθοδος εξάσκησης στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα.

**Λέξεις κλειδιά:** διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια, κινητική επάρκεια, μαθητές με νοητική αναπηρία.

81865

### **ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

**Πρωτονοταρίου Μ., Μπάτσιου Σ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[angelryman@yahoo.com](mailto:angelryman@yahoo.com)

### **INCLUDING CHILDREN WITH MOTOR DISABILITY IN PHYSICAL EDUCATION: EFFECT ON PHYSICAL ACTIVITY LEVELS**

**M. Protonotariou, S. Batsiou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.,

Η αύξηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας για όλους τους μαθητές είναι ένας από τους στόχους του μαθήματος της φυσικής αγωγής σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα του υπουργείου παιδείας. Η παρούσα μελέτη ερευνά τις μεταβολές στη φυσική δραστηριότητα μαθήτριας με κινητική αναπηρία (εγκεφαλική παράλυση-ημιπληγία), Β' τάξης δημοτικού σχολείου, σε τμήμα συμμετοχικής εκπαίδευσης, πριν και μετά από προσαρμογές στο αντικείμενο διδασκαλίας (curricular modifications). Ελήφθησαν δεδομένα από άμεση συστηματική παρατήρηση για έξι μαθήματα, τρία πριν και τρία μετά από παρέμβαση με μικρές αλλαγές στον εξοπλισμό ή στους κανόνες των δραστηριοτήτων. Τα αντικείμενα που διδάχθηκαν ήταν από τη θεματική ενότητα της ψυχοκινητικής αγωγής του αναλυτικού προγράμματος σπουδών. Συγκεκριμένα έγινε εξάσκηση στην αίσθηση του χώρου και του χρόνου, στον οπτικοκινητικό συγχρονισμό και συντονισμό, στη στατική και δυναμική ισορροπία. Η συλλογή των απαραίτητων δεδομένων που αφορούν τα επίπεδα κινητικής δραστηριότητας της μαθήτριας έγινε με το Σύστημα Παρατήρησης Κινητικής Δραστηριότητας (System for Observing Fitness Instruction Time- SOFIT). Η εγκυρότητα του εργαλείου SOFIT έχει τεκμηριωθεί σε πολλές μελέτες. Για να ερευνηθεί αν η παρέμβαση (ανεξάρτητη μεταβλητή) σχετίζεται λειτουργικά με αλλαγή του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (εξαρτημένη μεταβλητή), μελετήθηκε ο χρόνος που αφιερωνόταν στις θέσεις της πρηνούς ή ύπτιας κατάκλισης, στην καθιστή και όρθια θέση χωρίς δραστηριότητα, στο περπάτημα και σε έντονη δραστηριότητα. Καταγράφηκαν 120 χρονικά διαστήματα των 10 δευτερολέπτων το καθένα πριν την παρέμβαση και 120 μετά. Η μαθήτρια στα μαθήματα πριν την παρέμβαση χρησιμοποιούσε το 41,63% του χρόνου παρατήρησης για συμμετοχή στις τρεις πρώτες κατηγορίες, οι οποίες θεωρούνται χαμηλής φυσικής δραστηριότητας και το 58,37% στις δυο επόμενες, ειδικότερα το 24,2% σε ασκήσεις έντονης δραστηριότητας. Τα ποσοστά μετά την παρέμβαση μεταβλήθηκαν σε 32,47 % για τις τρεις πρώτες κατηγορίες και 67,5% για τις δύο άλλες, με τις ασκήσεις έντονης δραστηριότητας να φτάνουν το 45%.



Φαίνεται ότι παρεμβάσεις κατάλληλες για την κινητική αναπηρία των μαθητών μπορούν να προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες βελτίωσης στο επίπεδο συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες και κατ' επέκταση της ποιότητας ζωής τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής του γενικού σχολείου. Ωστόσο για τη γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός ερευνών με μεγαλύτερο δείγμα μαθητών.

**Λέξεις κλειδιά:** συνεκπαίδευση, φυσική αγωγή, εγκεφαλική παράλυση

**81864**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ**

**Δεληπάλλα Α., Μπάτσιου Σ., Σπάσης Α., Φιλίππου Φ., Γκρέτζιου Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

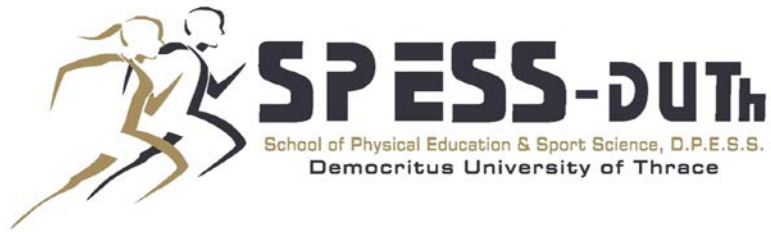
[anasdeli2@phyed.duth.gr](mailto:anasdeli2@phyed.duth.gr)

**THE IMPACT OF INTERVENTION PROGRAM OF DANCE ON THE AEROBIC CAPACITY OF STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION**

**A. Delipalla, S. Batsiou, A. Spassis, F. Filippou, H. Gretziou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Τα άτομα με ΝΥ έχουν ανάγκη από συμμετοχή σε προγράμματα αερόβιας άσκησης καθώς τα επίπεδα αερόβιας ικανότητάς τους είναι συνήθως χαμηλά. Κάποιες από τις βασικές δραστηριότητες που βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα είναι το jogging, το γρήγορο περπάτημα, το κολύμπι, η ποδηλασία, η χιονοδρομία κ.α. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της δραστηριότητας του χορού στην αερόβια ικανότητα των ατόμων με Νοητική Υστέρηση. Στην έρευνα έλαβαν μέρος επτά (7) ενήλικα άτομα ( $42 \pm 3,46$  ετών) με ελαφρά-βαριά Νοητική Υστέρηση ( $n_a=2$ ,  $n_v=5$ ). Η αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής πραγματοποιήθηκε με τροποποίηση του πρωτοκόλλου του Bruce στα 9 λεπτά, με ταχύτητα 2,5, 3,5 και 4,5 km/h, η οποία άλλαζε κάθε 3 λεπτά. Έγινε καταγραφή της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης με τη χρήση καρδιοσυχνόμετρου και ηλεκτρονικού πιεσόμετρου πριν την έναρξη σε κατάσταση ηρεμίας, στο 3<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 9<sup>ο</sup> λεπτό της άσκησής τους και στο 5<sup>ο</sup> λεπτό μετά το πέρας αυτής (αποκατάσταση). Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε πριν την έναρξη του παρεμβατικού και τέσσερις εβδομάδες μετά την εφαρμογή του. Το πρόγραμμα εφαρμόζονταν τρεις φορές την εβδομάδα από 45' η κάθε συνεδρία. Οι χοροί ήταν ο ηπειρώτικος (Γιάννη μου το μαντήλι σου), ο ζωναράδικος (Στέργιος πισμάνιψι) και ένας ελεύθερος, με τραγούδι της επιλογής τους. Τόσο η καρδιακή συχνότητα, όσο και η αρτηριακή πίεση παρουσίασαν φυσιολογική αύξηση στα τελευταία λεπτά του πρωτοκόλλου. Μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης δεν υπήρξε διαφορά στην ανταπόκριση του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Η ΚΣ κατά τη βάρδια στον εργοδιάδρομο κυμάνθηκε στο 65-70% της ΜΚΣ. Οι καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της κάθε συνεδρίας του χορού κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα (50-55% της ΜΚΣ). Η αρτηριακή πίεση ήταν σε φυσιολογικά επίπεδα. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η δραστηριότητα του χορού δεν επιβαρύνει ιδιαίτερα το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα των ενηλίκων ατόμων με νοητική υστέρηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως



εναλλακτική δραστηριότητα για ποικιλία στο πρόγραμμα άσκησης των ατόμων με νοητική υστέρηση αλλά όχι ως δραστηριότητα για σημαντική βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς τους. Ωστόσο θα πρέπει να διεξαχθούν και άλλες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και την ύπαρξη ομάδας ελέγχου.

**Λέξεις κλειδιά:** νοητική υστέρηση, αερόβια ικανότητα, αιμοδυναμική ανταπόκριση



**Θεματική Ενότητα: Επιστήμες του Χορού**  
**Section: Dance Sciences**

**21423**

**ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ. ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**Φιλίππου Φ , Μπεμπέτσος Ε., Τσίτσκαρη Ε., Γιαννακούλια Β.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ffilippo@phyed.duth.gr](mailto:ffilippo@phyed.duth.gr)

**PARTICIPATION'S MOTIVES IN DANCING ACTIVITIES. GENDER AND DANCE FORM AS DIFFERENTIATION FACTORS**

**F. Filippou, E. Bebetsos, E. Tsitskari, V. Giannakoulia**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής μελών χορευτικών ομάδων ελληνικού παραδοσιακού και κλασσικού-σύγχρονου χορού που δίνουν παραστάσεις. Επιπλέον, εξετάστηκε το φύλο του δείγματος και το είδος χορού ενασχόλησης ως παράγοντες διαφοροποίησης των κινήτρων συμμετοχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 268 άτομα (άνδρες=22.4%, γυναίκες=77.6%) από τα οποία τα 143 (53.4%) ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό και τα 125 (46.6%) με άλλες μορφές χορού. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Lonsdale, Hodge και Rose «Behaviour Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)» όπως αυτό προσαρμόστηκε για τις ανάγκες του ελληνικού πληθυσμού. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις: περιγραφική στατιστική, reliability analysis (Cronbach's  $\alpha$ ) και t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται: α. Η μεγάλη εσωτερική συνοχή των εννέα παραγόντων (Cronbach's  $\alpha$  «Εσωτερική παρακίνηση –Γενικά» .95, «Εσωτερική παρακίνηση για την εμπειρία» .88, «Εσωτερική παρακίνηση για γνώση» .93, «Εσωτερική παρακίνηση για την επιτυχία» .95, «Αναγνωρίσιμη ρύθμιση» .86, «Ολοκληρωμένη ρύθμιση» .94, «Εσωτερικευμένη ρύθμιση» .91, «Εξωτερική ρύθμιση» .82, «Απουσία κινήτρων» .63). β. Οι παράγοντες «Εσωτερική παρακίνηση –Γενικά» (Μ.Ο. 5.40, Τ.Α.1.04), «Εσωτερική παρακίνηση για την εμπειρία» (Μ.Ο. 5.36, Τ.Α..74), «Εσωτερική παρακίνηση για γνώση» (Μ.Ο. 5.14, Τ.Α. .95), και «Εσωτερική παρακίνηση για την επιτυχία» (Μ.Ο. 4.83, Τ.Α.1.12) είναι οι παράγοντες που βιώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό από το δείγμα. γ. Το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης των κινήτρων. δ. Το είδος χορού αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για τους παράγοντες «Ολοκληρωμένη ρύθμιση», «Εσωτερική παρακίνηση για την επιτυχία», «Εσωτερική παρακίνηση –Γενικά». Συμπερασματικά μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι: α. Ο χορός αποτελεί δραστηριότητα που προσελκύει άτομα εσωτερικά παρακινήμενα β. Οι χορευτές του κλασσικού/σύγχρονου χορού βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτούς του παραδοσιακού τους παράγοντες «Ολοκληρωμένη ρύθμιση», «Εσωτερική παρακίνηση για την επιτυχία». Το γεγονός αυτό είναι φυσικό και αναμενόμενο αφού, ως επαγγελματίες, επιζητούν την επιτυχία και αναγνώριση στον χώρο τους ενώ, αντίθετα, οι χορευτές του παραδοσιακού χορού βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τον παράγοντα «Εσωτερική παρακίνηση –Γενικά».



**Λέξεις κλειδιά:** εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική παρακίνηση, παραδοσιακός/κλασικός χορός

21435

**ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

**Γκάτσου Α., Φιλίππου Φ., Γουλιμάρης Δ., Μπεμπέτσος Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ffilippo@phyed.duth.gr](mailto:ffilippo@phyed.duth.gr)

**PARTICIPANTS' SATISFACTION OF DANCING CLUMBS FUCTION: A FIRST APPROCH**

**A. Gatsou, F. Filippou, D. Goulimaris, E. Bebetos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η ικανοποίηση των συμμετεχόντων από τις προσφερόμενες υπηρεσίες πολιτιστικών συλλόγων, όσον αφορά στον τομέα του παραδοσιακού χορού, μέσα από την αξιολόγηση της ποιότητας συγκεκριμένων δεικτών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 157 άτομα που συμμετείχαν σε χορευτικές δραστηριότητες που αναπτύσσουν πολιτιστικοί σύλλογοι της Βόρειας Ελλάδας. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris, Zahariadis, Tzorbatzoudis, & Grouios (2004) τροποποιημένο ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες της έρευνας. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α. περιγραφική στατιστική. β. ανάλυση αξιοπιστίας (reliability analysis). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα ακόλουθα: α. Οι γυναίκες αποτελούν την ισχυρά πλειοψηφία των συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες. Αποτελούν το 70.7% του δείγματος έναντι του 29.3% των ανδρών. β. Η πλειοψηφία του δείγματος είναι άνω των 30 ετών και υψηλού μορφωτικού επιπέδου (39.5% φοιτητές και πτυχιούχοι ΑΕΙ). γ. Έχουν μεγάλη χορευτική εμπειρία αφού το 31% έχει χορευτική εμπειρία μεγαλύτερη των 10 ετών. δ. Οι 9 παράγοντες παρουσιάζουν υψηλή εσωτερική συνοχή (Cronbach's  $\alpha$ : περιβάλλον .79, δάσκαλος .91, ανταπόκριση .84, αποτέλεσμα .84, σχέσεις .85) και με μόνη εξαίρεση τον παράγοντα «μάθημα» (Cronbach's  $\alpha$  .66). ε. Οι παράγοντες «δάσκαλος», «αποτελεσματικότητα» και «κοινωνικές σχέσεις» συγκέντρωσαν τα υψηλότερα σκορ ενώ ο παράγων «περιβάλλον» συγκέντρωσε το μικρότερο. Συμπερασματικά μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι οι μετέχοντες των χορευτικών διαδικασιών είναι σε σημαντικό βαθμό ικανοποιημένοι από τον δάσκαλο χορού, την αποτελεσματικότητα της συμμετοχής τους καθώς και τις κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται στα πλαίσια της λειτουργίας των συλλόγων ενώ δεν είναι ικανοποιημένοι από το περιβάλλον όπου διεξάγονται τα μαθήματα καθώς και τον εξοπλισμό της αίθουσας.

**Λέξεις κλειδιά:** αξιολόγηση, ικανοποίηση, χορευτικοί σύλλογοι

21496

**Ο ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΟΡΟ**

**Αγγελίδου Κ., Φιλίππου Φ., Γουλιμάρης Δ., Αλμπανίδης Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[ffilippo@phyed.duth.gr](mailto:ffilippo@phyed.duth.gr)

**THE FIRST WOMAN'S DANCER IMPROVISATION IN GREEK DANCE**

**K. Aggelidou, F. Filippou, D. Goulimaris, E. Albanidis**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο η γυναίκα εκφράζεται χορευτικά όταν βρεθεί στη θέση της πρωτοχορεύτριας τόσο στην παραδοσιακή όσο και στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση καθώς και οι συνεντεύξεις δασκάλων χορού, πρωτοχορευτριών και ηλικιωμένων γυναικών ήταν τα μέσα για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας. Από την αποδελτίωση των συνεντεύξεων και τις βιβλιογραφικές αναφορές για την χορευτική παρουσία της γυναίκας στην παραδοσιακή και σύγχρονη ελληνική κοινωνία διαπιστώνεται ότι: α. Οι χορεύτριες στην παραδοσιακή κοινωνία δεν προχωρούν στην παραγωγή καινούργιων κινητικών μοτίβων και οι διαφορές στον χορό τους εντοπίζονται στα μεταβλητά στοιχεία της μορφής όπως ο αριθμός των μοτίβων που χρησιμοποιούνται καθώς και ο αριθμός των επαναλήψεών τους. β. Οι αλλαγές που παρατηρούνται στην ελληνική κοινωνία, ιδιαίτερα από το 1981 και μετά, επηρεάζει και την χορευτική έκφραση της γυναίκας. Ο χορός της απελευθερώνεται από κανόνες και περιορισμούς και σε αυτόν αντικατοπτρίζεται η ισότιμη παρουσία της γυναίκας στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία. γ. Ο αυτοσχεδιασμός απουσιάζει από τις παραστάσεις των χορευτικών συλλόγων. Σύμφωνα με τους δασκάλους χορούς, όλα όσα παρουσιάζονται επί σκηνής είναι σχεδιασμένα και δοκιμασμένα άπειρες φορές κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και δεν επιτρέπεται στις πρωτοχορεύτριες να παρεκκλίνουν από αυτά.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοσχεδιασμός, παραδοσιακός χορός, πρωτοχορεύτρια

21641

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

**Μαυρίδου Ζ., Γουλιμάρης Δ., Μπεμπέτσος Ε., Φιλίππου Φ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[srokka@phyed.duth.gr](mailto:srokka@phyed.duth.gr)

**THE INFLUENCE OF TRADITIONAL DANCE PROGRAMS ON THE PSYCHOLOGICAL MOOD STATE OF ADULTS' PARTICIPANTS**

**Z. Mavridou, D. Goulimaris, E. Bebetzos, F. Filippou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, υγείας και αναψυχής, επιδρά θετικά τόσο στις γνωστικές λειτουργίες όσο και στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας. Ο παραδοσιακός χορός, είναι σήμερα μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες αναψυχής στον ελληνικό χώρο καθώς ολοένα και μεγαλύτερος

αριθμός ενηλίκων αναζητά τρόπους ψυχαγωγίας και επιλέγει τα προγράμματα των ελληνικών παραδοσιακών χορών για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης, για κοινωνική επαφή και εκτόνωση από την καθημερινότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση της ψυχολογικής διάθεσης ενηλίκων συμμετεχόντων σε προγράμματα εκμάθησης παραδοσιακών χορών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 136 άτομα (47 άνδρες & 89 γυναίκες), ηλικίας 20 έως 60 ετών ( $M.O.=36,8 \pm 9.81$ ) από πολιτιστικούς συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα του Ν. Ροδόπης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS: McNair, Lorr & Droppleman 1971), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Zerva, Ekkekaki, Psychoudaki και Kakko (1993). Περιλαμβάνει 37 ερωτήματα σε έξι παράγοντες: άγχος-ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, ενεργητικότητα, κόπωση, σύγχυση, για να ελέγξει τη συνολική ψυχολογική διάθεση. Οι συμμετέχοντες, συμπλήρωσαν το ανώνυμο ερωτηματολόγιο εθελοντικά, απαντώντας στη βασική ερώτηση «πως αισθάνεσαι μετά τη συμμετοχή.....» σε μια 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 0=καθόλου έως το 4=εξαιρετικά μετά το τέλος του κάθε προγράμματος. Στο ερωτηματολόγιο προστέθηκαν ερωτήσεις για την ικανοποίηση από τη συμμετοχή και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής  $\alpha$  Cronbach των παραγόντων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Από την περιγραφική στατιστική προέκυψαν υψηλές τιμές στην ικανοποίηση και τη συνολική ψυχολογική διάθεση με αύξηση της ενεργητικότητας και τη μείωση των παραγόντων που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική διάθεση. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο στον παράγοντα κατάθλιψη, με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο από ότι οι άνδρες, ως προς την ηλικία στον παράγοντα άγχος-ένταση με την ηλικιακή κατηγορία έως 30 ετών να έχει υψηλότερες τιμές και ως προς τα χρόνια ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό στον παράγοντα κόπωση, με αυτούς που δήλωσαν ότι έχουν έως δύο χρόνια ενασχόλησης να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο. Ως προς την ικανοποίηση από τη συμμετοχή, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία, όμως ως προς τα χρόνια ενασχόλησης αυτοί που δήλωσαν ότι έχουν πάνω από έξι χρόνια παρουσίασαν υψηλότερο μέσο όρο στην ικανοποίηση από τη συμμετοχή. Συμπερασματικά, τα προγράμματα παραδοσιακού χορού ενισχύουν τη θετική ψυχολογική διάθεση, αυξάνουν την ικανοποίηση από τη συμμετοχή και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της διάθεσης των συμμετεχόντων ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.

**Λέξεις κλειδιά:** ψυχολογική διάθεση, παραδοσιακός χορός, ενεργητικότητα, ηλικία



21751

**Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ.**

**Νικητόπουλος Η., Γουλιμάρης Δ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[iliasnikitopoulos@hotmail.com](mailto:iliasnikitopoulos@hotmail.com)

**PARTICIPANTS' LOYALTY IN GREEK TRADITIONAL DANCES ACTIVITIES**

**Nikitoropoulos I., Goulimaris D.**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Ο παραδοσιακός χορός είναι σήμερα μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες στην Ελλάδα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν ακόμη ελλείψεις σε σχέση με την έρευνα στο χώρο της αναψυχής που αφορά τους συμμετέχοντες σε ανάλογες δραστηριότητες. Αποτέλεσμα αυτού είναι να γνωρίζουμε ελάχιστα για τη συμπεριφορά των ατόμων αυτών, όπως για παράδειγμα για το επίπεδο της αφοσίωσής τους. Για τους ερευνητές, η αφοσίωση αποτελεί σημαντικό αντικείμενο μελέτης, καθώς έχει μεγάλη επίδραση στη δημιουργία και διατήρηση ενός βασικού κορμού συμμετεχόντων στους πολιτιστικούς συλλόγους. Αφοσίωση είναι η κατ' επανάληψιν οικειοθελής επιλογή των συμμετεχόντων να δηλώνουν προτίμηση σε μία δραστηριότητα, μεταξύ άλλων. Σκοπός της έρευνας, ήταν να διερευνηθεί η αφοσίωση ενήλικων συμμετεχόντων σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, και να εξεταστεί το κατά πόσο μπορεί να υπάρξει διαφοροποίηση, που να οφείλεται στη προγενέστερη χορευτική εμπειρία, τα έτη εμπειρίας και την εκπαίδευση των συμμετεχόντων. Στην έρευνα πήραν μέρος 212 ενήλικες χορευτές, οι οποίοι παρακολουθούσαν μία φορά την εβδομάδα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών σε πολιτιστικούς συλλόγους. Η έννοια της αφοσίωσης εξετάστηκε με τρεις ερωτήσεις (π.χ. Πόσο δύσκολο θα ήταν για εσάς να μην συμμετάσχετε ξανά στο μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών του συλλόγου;) οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί και σε άλλες παρόμοιες έρευνες τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα, από το «καθόλου» (1), έως το «πάρα πολύ» (5). Προκειμένου να βρεθούν οι διαφορές ως προς την αφοσίωση, οφειλόμενες στην προγενέστερη χορευτική εμπειρία, πραγματοποιήθηκε T-Test. Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως η προγενέστερη εμπειρία αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης. Από τους μέσους όρους προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες με προγενέστερη χορευτική εμπειρία παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αφοσίωσης. Στη συνέχεια, για να ελεγχθούν ως προς την αφοσίωση οι διαφορές που οφείλονται στα έτη εμπειρίας και την εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν ανάλυση διακύμανσης One-Way Anova και Post Hoc Test του Scheffe. Στην πρώτη περίπτωση δεν προκύπτει σημαντική διαφορά, ενώ στην δεύτερη περίπτωση διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των συμμετεχόντων που είχαν ολοκληρώσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, και των υπολοίπων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες αυτοί είχαν υψηλότερους δείκτες αφοσίωσης από τους υπόλοιπους. Συμπερασματικά προκύπτει ότι η προγενέστερη χορευτική εμπειρία και η εκπαίδευση αποτελούν παράγοντες διαφοροποίησης των επιπέδων αφοσίωσης συμμετεχόντων σε δραστηριότητες ελληνικών παραδοσιακών χορών.

**Λέξεις κλειδιά:** Αφοσίωση, παραδοσιακός χορός, χορευτική εμπειρία

21753

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΖΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ**

**Νικητόπουλος Η., Γουλιμάρης Δ., Μπεμπέτσος Ε., Φιλίππου Φ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

[iliasnikitopoulos@hotmail.com](mailto:iliasnikitopoulos@hotmail.com)

**THE RELATION BETWEEN LOYALTY AND THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR IN GREEK TRADITIONAL DANCE.**

**I. Nikitopoulos, D. Goulimaris, E. Bebetsos, F. Filippou**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Αφοσίωση είναι η κατ' επανάληψιν οικειοθελής επιλογή των συμμετεχόντων να δηλώνουν προτίμηση σε μία δραστηριότητα, μεταξύ άλλων. Είναι πολύ σημαντική για τους συλλόγους παραδοσιακών χορών, καθώς χρησιμοποιείται για τη δημιουργία και διατήρηση ενός μεγάλου αριθμού βασικών μελών, ο οποίος αποτελεί τον κορμό του συλλόγου. Η Θεωρία της Σχεδιαζόμενης Συμπεριφοράς εξετάζει την ικανότητα των ατόμων να λαμβάνουν λογικές αποφάσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, βάσει των διαθέσιμων δεδομένων και των προσωπικών εκτιμήσεών τους. Σκοπός της έρευνας, ήταν να μελετηθεί η σχέση της αφοσίωσης και των παραγόντων της Θεωρίας της Σχεδιαζόμενης Συμπεριφοράς, σε άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικών παραδοσιακών χορών. Στην έρευνα πήραν μέρος 212 ενήλικες χορευτές, οι οποίοι παρακολουθούσαν μία φορά την εβδομάδα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών σε πολιτιστικούς συλλόγους. Η έννοια της αφοσίωσης εξετάστηκε με τρεις ερωτήσεις (π.χ. Πόσο δύσκολο θα ήταν για εσάς να μην συμμετάσχετε ξανά στο μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών του συλλόγου;) οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί και σε άλλες παρόμοιες έρευνες τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα, από το «καθόλου» (1), έως το «πάρα πολύ» (5). Για τη Θεωρία της Σχεδιαζόμενης Συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Ajzen και Madden (1986), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί και σε άλλες παρόμοιες έρευνες τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, και αποτελείται από επτά παράγοντες: τις Στάσεις, την Πρόθεση, την Αυτοταυτότητα, τη Δύναμη Στάσεων, τα Κοινωνικά Πρότυπα, τη Πληροφόρηση και τις Γνώσεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα, από το «καθόλου» (1), έως το «πάρα πολύ» (7). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει πως η αφοσίωση σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με όλους τους παράγοντες της Θεωρίας της Σχεδιαζόμενης Συμπεριφοράς. Υψηλές τιμές συσχέτισης παρατηρήθηκαν με τους παράγοντες Δύναμη Στάσεων, Πληροφόρηση και Γνώσεις. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η Δύναμη Στάσεων, η Πληροφόρηση και οι Γνώσεις όσων συμμετέχουν σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών σχετίζονται ιδιαίτερα θετικά με την αφοσίωση τους στη δραστηριότητα αυτή.

**Λέξεις κλειδιά:** Αφοσίωση, Θεωρία της Σχεδιαζόμενης Συμπεριφοράς, παραδοσιακός χορός

81847

**Η ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΚΑΙ Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

**Πετροπούλου Ι., Γουλιμάρης Δ., Τσίτσαρη Ε., Μπεμπέτσος Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

[ismipetr@phyed.duth.gr](mailto:ismipetr@phyed.duth.gr)

**INVOLVEMENT AND LOYALTY IN DANCING RECREATIONAL ACTIVITIES**

**I. Petropoulou, D. Goulimaris, E. Tsitskari, E. Bebetsos**

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Η μελέτη των παραγόντων ανάμειξης δίνει τη δυνατότητα να αναλυθούν πτυχές της συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες. Η ανάμειξη σε μία δραστηριότητα, αφορά την κατάσταση των κινήτρων και του ενδιαφέροντος γι' αυτές. Με άλλα λόγια η ανάμειξη είναι ένα είδος «παρακίνησης» και ενδιαφέροντος για την χορευτική δραστηριότητα. Παράλληλα η έννοια της αφοσίωσης είναι πολύ σημαντική για την διατήρηση ενός κοινού που θα συμμετάσχει στις χορευτικές δραστηριότητες. Αφορά την τάση να επιλέγει κανείς να συμμετέχει στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Είναι δηλαδή η κατ' επανάληψιν προτίμηση των υπηρεσιών που προσφέρονται στις σχολές χορού. Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε με σκοπό την διερεύνηση της σχέσης ανάμειξης και αφοσίωσης ατόμων που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες ευρωπαϊκών-latin χωρών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 75 ενήλικα άτομα που παρακολουθούν μαθήματα ευρωπαϊκών-latin χορών ως δραστηριότητα αναψυχής. Για την έρευνα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της ανάμειξης (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003) το οποίο περιλαμβάνει τρεις παράγοντες: «έλξη», «κεντρικότητα» και «αυτοέκφραση». Επιπλέον το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις ερωτήσεις που εξετάζουν την αφοσίωση των συμμετεχόντων (π.χ Πόσο αφοσιωμένος/η είστε να κάνετε ευρωπαϊκούς-latin χορούς στο μέλλον στη συγκεκριμένη σχολή χορού) οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί και σε άλλες παρόμοιες έρευνες τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το «διαφωνώ απόλυτα» (1), έως το «συμφωνώ απόλυτα» (5). Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αφοσίωσης και των παραγόντων της ανάμειξης. Η υψηλότερη τιμή παρατηρήθηκε στον παράγοντα «έλξη», και στη συνέχεια στους παράγοντες «αυτοέκφραση» και «κεντρικότητα». Συμπερασματικά, η αφοσίωση ενός ατόμου σε χορευτικές δραστηριότητες ευρωπαϊκών-latin χωρών αυξάνεται ανάλογα με το πόσο σημαντική θεωρεί το άτομο την δραστηριότητα καθώς και από την ευχαρίστηση που αποκομίζει από αυτήν. Ακόμη η αφοσίωση σχετίζεται με την εντύπωση που θέλει να περάσει στους άλλους για τον εαυτό του καθώς και από το πόσο σημαντική είναι η συμμετοχή του για τον κοινωνικό του περίγυρο.

**Λέξεις κλειδιά:** ανάμειξη, αφοσίωση, χορευτικές δραστηριότητες

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE