



Αναρτημένες Ανακοινώσεις 23^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Poster Presentations of the 23rd International Congress of Physical Education & Sport

Θεματική Ενότητα: Αθλητική Αναψυχή
Section: Sports Recreation

20545

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Καρακατσάνης Κ., Κοντζιά Μ., Τριγώνης Ι., Κυπραίος Γ., Ματσούκα Ο.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

itrigon@phyed.duth.gr

THE PARTICIPATION IN ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITIES AMONG SCHOOLCHILDREN IN THE PREFECTURE OF ATTICA, GREECE

K. Karakatsanis, M. Kontzia, I. Trigonis, G. Kipreos, O. Matsouka

University of Peloponnese, Department of Sports Management, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

The purpose of this study was to investigate the level of participation in organized physical activities between the different gender and three age categories (primary, junior high school and senior high school) in the prefecture of Attica, Greece. The survey involved 5888 students of primary (1742), junior high school (2064) and senior high school (2082) of the most populated prefecture of Greece, Attica. The sample consisted of 2934 boys (49,84%) and 2954 girls (50,16%). The research was conducted during the school year of 2012-2013. Having received the parents' permission and consent, the students completed the questionnaire. The sample was selected by applying "stratified random sampling". The questionnaire was used to identify if the students take part in organized physical activities or not and in what physical activities they participated in. The percentage of schoolchildren that participated in organized physical activities from primary, junior high school and senior high school was 36,3%, 37,0% and 26,7%, respectively. On the other hand, non-participation in organized physical activities from primary, junior high school and senior high school was 19,8%, 32,2% and 48,1%, respectively. Analysis (t-test) for independent samples was applied and confirmed: significant differences were found between different genders (boys-girls) in relation with the participation in organized physical activities. The schoolchildren of primary schools showed higher rates compared with their classmates of junior high school. In turn, schoolchildren of junior high school also showed higher rates compared to students in senior high school. The most popular organized sport

activities were football (11,3%), dancing (10,5), basketball (8,5%), martial arts (5,8) and volleyball (5,0%). High rates of students did not participate in organized physical activities. Especially, the girls and the students in their final years (senior high school) interrupt their physical activities. The reduction was obvious within the different levels of education. Children between the ages of 15 to 18 years old tried to emulate the example of the elders for an automated and sedentary way of life. Organized sports participation is related to developmental and personal benefits, higher physical fitness and having a less likely chance of becoming overweight. It is important to implement policies to enhance children in this direction. Children who are involved in organized physical activities have the advantages, are kept occupied via these activities and are more likely to sustain the same lifestyle throughout adulthood.

Λέξεις κλειδιά: physical activities, schoolchildren, recreation

20786

Η ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Τσαπάρα Χ., Κουρτέσης Θ., Κώστα Γ., Αλμπανίδης Ε.

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

christinatsapara@yahoo.com

BABY SWIMMING IN GREECE, IN COMPARISON TO THE APPROVED SWIMMING TECHNIQUES WORLDWIDE

C. Tsapara, T. Kourtessis, G. Kosta, E. Albanidis

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

Τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα, υπάρχει μια ιδιαίτερη τάση που ωθεί τους γονείς να συμμετέχουν με τα βρέφη/νεαρά παιδιά τους σε προγράμματα βρεφικής κολύμβησης, με σκοπό την εξοικείωση με το νερό, την απόκτηση σωστών βάσεων στην κολύμβηση αλλά και την προσπάθεια να «δεθούν» περισσότερο μεταξύ τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν, να διερευνηθεί το επίπεδο των προγραμμάτων βρεφικής κολύμβησης στην Ελλάδα και το κατά πόσο τηρούνται οι διεθνείς οδηγίες και κριτήρια από όλους όσους εμπλέκονται, είτε ως εκπαιδευτές είτε ως συμμετέχοντες, στα προγράμματα. Επίσης, ένας δεύτερος σκοπός ήταν, να διερευνηθεί το επίπεδο της υλικοτεχνικής υποδομής και των εγκαταστάσεων στα Ελληνικά κολυμβητήρια. Η έρευνα έγινε σε 80 εκπαιδευτές βρεφικής κολύμβησης, εκ των οποίων η πλειοψηφία ήταν γυναίκες (93.8%) και μόλις το 6.2% άντρες. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Χρησιμοποιήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο, με πέντε ενότητες: 1. Δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, ανώτερο επίπεδο ολοκληρωμένης εκπαίδευσης, οικογενειακή κατάσταση και σχετική επαγγελματική εμπειρία, 2. Εκπαίδευση σε ότι αφορά στη βρεφική κολύμβηση (παρακολούθηση σεμιναρίων ή μαθημάτων πάνω στην βρεφική κολύμβηση, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, 3. Χαρακτηριστικά του προγράμματος που εργάζονται, 4. Τεχνικές – ειδικές γνώσεις γύρω από την βρεφική κολύμβηση, 5. Ερωτήσεις σχετικά με τις εγκαταστάσεις των συλλόγων/ αθλητικών σωματείων στα οποία οι ερωτώμενοι εργάζονται. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε πως ενώ υπάρχουν σαφείς οδηγίες και κανονισμοί από τις δύο μεγάλες «σχολές» βρεφικής κολύμβησης (Αυστραλίας και Η.Π.Α.), διαπιστώνεται πως στις προσπάθειες εφαρμογής προγραμμάτων βρεφικής

κολύμβησης στη χώρα μας, υπάρχουν σοβαρές ελλείψεις στην κατάρτιση των εκπαιδευτών και στις υλικοτεχνικές υποδομές/εγκαταστάσεις, που δυσκολεύουν το έργο αυτό. Για παράδειγμα, περισσότεροι από τους μισούς εκπαιδευτές βρεφικής κολύμβησης φαίνεται πως δεν έχουν λάβει ειδική κατάρτιση που να τους καθιστά ικανούς να διδάξουν αυτά τα μαθήματα. Επιπλέον, φαίνεται πως για την διευκόλυνση των συλλόγων/αθλητικών σωματείων που «στεγάζουν» τα μαθήματα βρεφικής κολύμβησης, Οι κανονισμοί και τα κριτήρια παραβλέπονται, χωρίς αυτό να σημαίνει πως δεν υπάρχουν εξαιρέσεις συλλόγων/αθλητικών σωματείων που ακολουθούν βασικούς κανονισμούς με τον καλύτερο δυνατό τρόπο Τέλος, ελλειπείς εγκαταστάσεις (παιδικές τουαλέτες, αποδυτήρια κλπ), καθώς και η χαμηλότερη θερμοκρασία του νερού από αυτήν που προτείνεται, ήταν από τα θέματα που αναδείχτηκαν. Προτείνονται ορισμένες αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας των μαθημάτων βρεφικής κολύμβησης, καθώς και τρόποι ειδικής κατάρτισης των εκπαιδευτών, ώστε τα μαθήματα να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, δηλαδή την εκμάθηση κολύμβησης σε βρέφη και νεαρά παιδιά και την καλύτερη δυνατή πρώτη επαφή με το υδάτινο στοιχείο.

Λέξεις κλειδιά: βρεφική κολύμβηση, βρέφος, νεαρό παιδί

20895

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Παπαευαγγέλου Κ., Αλεξανδρίδου Κ., Χρυσίδου Ε.

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

calliope-21-@hotmail.gr

TOURISM FOR ALL

K. Papaevangelou, K. Alexandridou, E. Chrysidou

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις διάφορες πτυχές του τουρισμού για τα άτομα με αναπηρία. Στην έρευνα συγκεντρώθηκαν άρθρα και εργασίες που αφορούν τον τουρισμό και συγκεκριμένα τον τουρισμό για τα άτομα με αναπηρία. Ο τουρισμός για όλους βασίζεται πάνω στον σχεδιασμό αγαθών, υπηρεσιών και περιβαλλόντων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, χωρίς να απαιτούνται ειδικές προσαρμογές ή εξειδικευμένος σχεδιασμός. Παρατηρήθηκε ότι τα άτομα με αναπηρία προτιμούν την περίοδο χαμηλής κίνησης σε αντίθεση με τον γενικό πληθυσμό. Ακόμα, υπάρχουν άτομα τα οποία δηλώνουν ότι θα ταξίδευαν περισσότερο αν έβρισκαν προορισμό με μεγαλύτερες υπηρεσίες για την κάλυψη των προσδοκιών τους. Επίσης παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν άτομα που πηγαίνουν σε ήδη δοκιμασμένους προορισμούς με υπηρεσίες πάνω στις προσδοκίες τους. Παράλληλα, παρατηρήθηκε ότι θα υπάρξει μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής στον τουρισμό και την αναψυχή, ειδικότερα για τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα, αν είχαν ευκολότερες και ελκυστικότερες παροχές υπηρεσιών, επιτρέποντας τους να ασκήσουν τη συμμετοχή στην αναψυχή, στην κοινωνική συναναστροφή και στη συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα. Συμπερασματικά, είναι καιρός η κοινωνία και ειδικά η τουριστική πολιτική της χώρας να μην αγνοεί την ικανοποίηση των αναγκών μιας μεγάλης κατηγορίας πολιτών, των ατόμων με αναπηρία. Ακόμη, με βάση το παραπάνω θα αυξηθεί η κοινωνική συνοχή και θα αυξηθεί επίσης το μέγεθος της αγοράς της ελληνικής τουριστικής πολιτικής. Άρα θα

υπάρξει προσέλκυση νέων πελατών και προώθηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού και αναψυχής. Επομένως, ο τουρισμός για όλους πρέπει να έχει επίκεντρο τον άνθρωπο και να μην είναι απλά πρόσθετο είδος τουρισμού ή εναλλακτικό είδος στο ελληνικό τουριστικό προϊόν.

Λέξεις κλειδιά: Τουρισμός, Αναπηρία, Αναψυχή

21683

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ «SPORTS FOR ALL» ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΔΑΦΙΚΗΣ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ «ΕΛΛΑΔΑ – ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 2007-2013» ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΕΡΡΩΝ

Γρηγοριάδης Π.

Δήμος Σερρών

pan-ser@otenet.gr

THE CONTRIBUTION OF THE PROJECT «SPORTS FOR ALL» OF EUROPEAN TERRITORIAL COOPERATION PROGRAMME "GREECE - BULGARIA 2007-2013" IN PROMOTING MASS SPORTS AND UPGRADING SPORTS FACILITIES IN SERRES

P. Grigoriadis

Municipality of Serres

Το έργο «Sports for all» χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας «ΕΛΛΑΔΑ–ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 2007-2013». Συμμετείχαν δύο εταιρείες από τη διασυνοριακή περιοχή Ελλάδας – Βουλγαρίας. Από την Ελλάδα ο Δήμος Σερρών και από την Βουλγαρία ο δήμος Petrich. Σκοπός Ο σκοπός της υλοποίησης του συγκεκριμένου προγράμματος ήταν η προώθηση του μαζικού αθλητισμού στη διασυνοριακή περιοχή των Δήμων Petrich και Σερρών μέσω συγκεκριμένων δράσεων όπως είναι: α) η βελτίωση αθλητικών εγκαταστάσεων με σκοπό την βελτίωση της ασφάλειας, της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και της προσβασιμότητας των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες στους χώρους αυτούς, β) η κοινή διοργάνωση σεμιναρίων για τις θετικές επιδράσεις της άθλησης στην υγεία, γ) η διοργάνωση κοινών αγώνων με τη συμμετοχή ομάδων διάφορων αθλημάτων και κατηγοριών (παιδιών, ΑΜΕΑ, κλπ), με στόχο την ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των λαών και την προαγωγή της ευγενούς άμιλλας. Η υλοποίηση του έργου περιλαμβάνει εκτός από τις στοχευμένες δράσεις διάχυσης και δημοσιότητας, τεχνικές συναντήσεις μεταξύ των φορέων που το υλοποιούν και των εκπροσώπων αθλητικών συλλόγων από όλα σχεδόν τα αθλητικά σωματεία των δύο πόλεων, Πετρίτσι Βουλγαρίας και Σέρρες, για την οργάνωση αθλητικών αγώνων, προωθώντας με αυτόν τον τρόπο τον μαζικό αθλητισμό για όλους που είναι η φιλοσοφία του προγράμματος. Αποτελέσματα Ο Δήμος Σερρών υλοποιώντας το πρόγραμμα Sports For All προέβει στην αγορά και εγκατάσταση ανυψωτικών συστημάτων για Α.Μ.Ε.Α. και εξοπλισμού πρώτων βοηθειών, τα οποία εγκαταστάθηκαν σε χώρους μαζικού αθλητισμού του Δήμου Σερρών. Συγκεκριμένα οι χώροι αυτοί είναι: α) το κλειστό κολυμβητήριο της κοιλάδας των Αγίων Αναργύρων, β) κλειστό γυμναστήριο της κοιλάδας των Αγίων Αναργύρων, γ) κλειστό γυμναστήριο στο Αθλητικό πάρκο Ομόνοιας, και δ) το Εθνικό Στάδιο. Επίσης πραγματοποιήθηκε η αναβάθμιση των χώρων μαζικού αθλητισμού από την δημοτική αρχή προϋπολογισμού 180.000€, ανακαινίζοντας τα υπαίθρια γήπεδα μπάσκετ της Κοιλάδας των Αγίων Αναργύρων και του αθλητικού πάρκου Ομοιοίας. Οι παρεμβάσεις που

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

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

υλοποιήθηκαν ενίσχυσαν σημαντικά την ποιότητα των χώρων του μαζικού αθλητισμού, τόσο των ανοιχτών όσο και των κλειστών. Ενίσχυσαν επιπλέον το αίσθημα ασφάλειας των αθλούμενων και οδήγησαν στην αύξηση της χρήσης αυτών των χώρων από περισσότερους αθλούμενους πολίτες όλων των ηλικιών. Το πρόγραμμα Sports For All αναμφισβήτητα συνέβαλλε στην αύξηση των αθλούμενων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων.

Λέξεις κλειδιά: sports for all, μαζικός αθλητισμός, βελτίωση αθλητικών υποδομών.

81911

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΡΟΠΑΛΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (BASEBALL/SOFTBALL)

Χωραφάς Δ., Αστραπέλλος Κ., Κώστα Γ., Ματσούκα Ο., Τσίτσκαρη Ε.

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

dchorafa@phyed.duth.gr

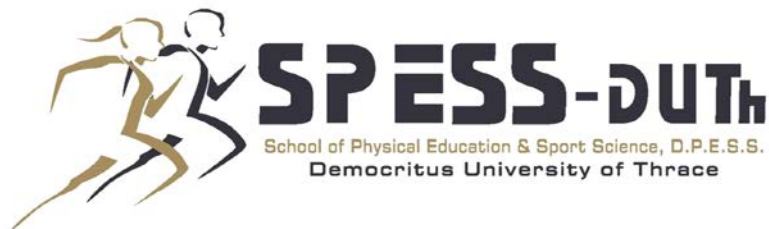
EVALUATION OF SERVICE BY PARTICIPANTS IN BASEBALL/SOFTBALL YOUTH ACADEMIES

D. Chorafas, K. Astrapellos, G. Costa, O. Matsouka, E. Tsitskari

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να προσδιορίσει ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών αθλητικών ακαδημιών και τμημάτων υποδομής αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης από τους νεαρούς συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε αν α) η συμπεριφορά του προπονητή, β) το προπονητικό πρόγραμμα, γ) η κατάσταση των εγκαταστάσεων και δ) η υλικοτεχνική υποδομή διαδραματίζουν ρόλο στην αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών των τμημάτων υποδομής – ακαδημίας αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης από τους αθλούμενους. Το δείγμα αποτέλεσαν εβδομήντα επτά (N=77) αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 10 έως 18 ετών, που συμμετείχαν στις δραστηριότητες πέντε ακαδημιών αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο των Costa et al. (2004), το οποίο δημιουργήθηκε για την αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών σε αθλητικές κατασκηνώσεις, μεταφράστηκε στα ελληνικά, τροποποιήθηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά δεδομένα του ποδοσφαίρου από τον Αρκούδη (2007) και εν συνεχεία χρησιμοποιήθηκε για τα αθλήματα ροπαλοσφαίρισης. Από την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τρεις βασικές συνιστώσες (Προπονητική Καθοδήγηση, Βοηθητικοί Χώροι – Μέσα Υποδομής, Χώροι Άθλησης) που επιβεβαίωσαν τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις καθώς και μια ακόμη συνιστώσα (Πρόσβαση στο Γήπεδο), που αποδείχθηκε ότι έχει ιδιαίτερη βαρύτητα στην αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών από τους αθλούμενους των τμημάτων υποδομής – ακαδημίας αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης. Η έρευνα και τα αποτελέσματα της έρχονται να αποτελέσουν μια πρώτη προσέγγιση για την αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών στα μη διαδεδομένα αθλήματα ροπαλοσφαίρισης στη χώρα μας, και δύναται να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός από τους αρμόδιους φορείς για τη δημιουργία, εξέλιξη και ανάπτυξη των αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης, και παράλληλα να αποτελέσει έναυσμα για αντίστοιχες μελέτες τόσο από άλλους φορείς αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης, όσο και από φορείς άλλων αθλημάτων.

Λέξεις κλειδιά: υπηρεσίες, baseball, ακαδημίες



Θεματική Ενότητα: Αθλητικός Τουρισμός
Section: Sports Tourism

20564

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΟΝ ΕΘΝΙΚΟ ΔΡΥΜΟ ΤΗΣ ΠΑΡΝΗΘΑΣ.

Ντάκουρης Β., Τσιγαρίδα Α., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Τσίτσκαρη Ε.

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

vasilis.ntakouris@gmail.com

EXPLORING MOTIVES WHICH PARTICIPANTS HAVE IN OUTDOOR RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES AT NATIONAL PARK OF PARNITHA

V. Ntakouris, A. Tsigarida, G. Yfantidou, G. Costa, M. Michalopoulou, E. Tsitskari

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των κινήτρων συμμετοχής που έχουν οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής σε Εθνικό Δρυμό. Επιπλέον, καταγράφηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, το μέσο πρόσβασης και ο χρόνος μετακίνησης των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 201 συμμετέχοντες σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής που έλαβαν χώρα στον Εθνικό Δρυμό της Πάρνηθας τους μήνες Μαρτίου και Απριλίου του 2013. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 άνδρες (55,2%) και 90 γυναίκες (44,8%), χωρισμένοι σε πέντε ηλικιακές ομάδες (<19, 20-29, 30-39, 40-49 και 50>). Για την αξιολόγηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκαν 38 μεταβλητές της κλίμακας Προτίμησης της Αναψυχικής Εμπειρίας (Recreation Experience Preference - REP) του Driver και των συνεργατών του. Από την διερευνητική παραγοντική ανάλυση προέκυψαν εννέα (9) παράγοντες: α) επίδειξης, β) άσκησης, γ) ρίσκου, δ) φυγής, ε) κοινωνικοποίησης, στ) επαφής με την οικογένεια, ζ) επαφής με τη φύση, η) βελτίωσης, και θ) χαλάρωσης. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων μόνο για τους παράγοντες κινητοποίησης «επίδειξη», «φυγή» και «επαφή με την φύση». Στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα παρουσιάστηκαν μόνο στην αξιολόγηση των παραγόντων «επαφή με την οικογένεια» και «επαφή με την φύση». Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων πρόσβασης και του χρόνου μετακίνησης αναφορικά με τους παράγοντες κινητοποίησης των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά, οι υπεύθυνοι για το σχεδιασμό δασικής αναψυχής δεν θα πρέπει γενικά να διαφοροποιούν σημαντικά τις προσφερόμενες ευκαιρίες και υπηρεσίες για αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο, την ηλικία, το χρόνο μετακίνησης και το μέσο πρόσβασης, καθώς τα κίνητρα συμμετοχής δεν φαίνεται να διαφοροποιούνται σημαντικά.

Λέξεις κλειδιά: κίνητρα, κλίμακα REP, δασική αναψυχή

20835

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2014 ΣΤΗ ΒΡΑΖΙΛΙΑ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

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

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

Γρηγοριάδης Π.

Δήμος Σερρών

pan-ser@otenet.gr

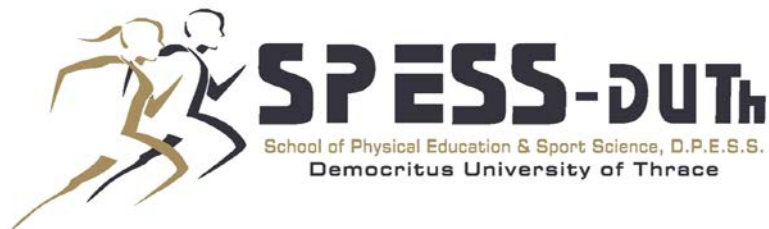
THE IMPACT OF THE 2014 WORLD CUP IN BRAZIL (A CASE STUDY).

P. Grigoriadis

Municipality of Serres

Το Παγκόσμιο Κύπελλο ΦΙΦΑ 2014 ήταν το 20ο Παγκόσμιο Κύπελλο ΦΙΦΑ και διεξήχθη στη Βραζιλία από τις 12 Ιουνίου μέχρι τις 13 Ιουλίου 2014 σε 12 πόλεις. Ήταν η δεύτερη φορά που η Βραζιλία φιλοξενούσε το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, έπειτα από το 1950. Η Βραζιλία εξελέγη ως διοργανώτρια χώρα το 2007, μετά την απόφαση της διεθνούς ομοσπονδίας ποδοσφαίρου. Το θέμα της έρευνας είναι η παρουσίαση των επιπτώσεων που είχε το Μουντιάλ του 2014 στη Βραζιλία στους τομείς του αθλητισμού, του τουρισμού και του πολιτισμού μέσα από το πρίσμα μιας χώρας η οποία θεωρείται ως η Μέκκα του ποδοσφαίρου και μιας χώρας με μεγάλες κοινωνικές αντιθέσεις. Σκοπός τις παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι επιπτώσεις και επιδράσεις ενός σημαντικού αθλητικού γεγονότος όπως είναι το παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου στην τουριστική, οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της περιοχής και κατά πόσο οι σημαντικοί οικονομικοί πόροι που επενδύθηκαν για την αθλητική υποδομή καθώς και για τις λοιπές υποδομές της χώρας είχαν ανταποδοτικό όφελος τόσο σε οικονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Προκειμένου να αντληθούν στοιχεία που να τεκμηριώνουν τις επιπτώσεις στο οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο έγινε συλλογή στοιχείων τα οποία προέρχονταν από βιβλιογραφία - αρθρογραφία, από το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Συγκεκριμένα συγκεντρώθηκαν άρθρα έντυπων και ηλεκτρονικών δημοσιευμάτων, κατόπιν ταξινομήθηκαν σχόλια, αναφορές, παρατηρήσεις συνεντεύξεις ειδικών σε σχετικές ιστοσελίδες, μέσα δικτύωσης κλπ. Το υλικό αυτό αναλύθηκε, αξιολογήθηκε και αποτυπώθηκε το προϊόν της παρούσας εργασίας. Στο πλαίσιο της έρευνας εξήχθησαν αποτελέσματα για το πώς ένα μεγάλο αθλητικό γεγονός συμβάλλει στην ανάπτυξη των υποδομών, το κόστος αυτών των υποδομών και γενικά πως αυτό το γεγονός έχει επιπτώσεις στην οικονομική, τουριστική και κοινωνική ανάπτυξη. Παρά τα τεράστια ποσά που ξοδεύτηκαν για τη διοργάνωση με τη δημιουργία υπερσύγχρονων γηπέδων και προπονητικών εγκαταστάσεων την ίδια στιγμή αυτή η δαπάνη δεν ωφέλησε σε κάτι τους κατοίκους της περιοχής όπου η φτώχεια και η εγκληματικότητα εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικά προβλήματα της χώρας. Σε μία χώρα, που το ποδόσφαιρο λατρεύεται όσο τίποτε άλλο, η καινοφανής θεωρία ότι η Βραζιλία θα μπορούσε να αποκομίσει οφέλη από την τουριστική προβολή και τη διοργάνωση των αγώνων δεν μπόρεσε να σταθεί από τα αποτελέσματα όταν το κόστος της διοργάνωσης θα επιβαρύνει τους κατοίκους αυτής της χώρας για αρκετά χρόνια με σημαντικές επιπτώσεις στις μελλοντικές επενδύσεις για δημόσια υγεία, εκπαίδευση και κοινωνικές παροχές.

Λέξεις κλειδιά: World Cup 2014, Brazil 2014, επιπτώσεις



Θεματική Ενότητα: Αθλητικό Μάρκετινγκ
Section: Sports Marketing

21710

mgoudas@pe.uth.gr

SKILLS AND ATTRIBUTES NEEDED IN THE WORKPLACE: A EUROPEAN SURVEY OF SPORT EMPLOYERS' AND SPORT GRADUATES' PERCEPTIONS

M. Goudas, P. Tsimeas, E. Tsitskari, C. Baker, E. Loughgreen, D. Crone

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

University of Gloucestershire, School of Sport and Exercise, UK

***This study was funded by a grant from the European Commission, under the Erasmus Life Long Learning Program

This study presents data from the Erasmus Life Long Learning Program "Employability of Graduates of Sport" (EGS). EGS aims at establishing a Europe wide Employers/Sport related Higher Education Institutions network, to promote good practice in employability programs. As part of the Needs Analysis action of the project, a survey of employers and sport graduates was performed. Employers (n= 347) and Sport Graduates (n= 2047) from 6 countries (UK, France, Germany, Greece, Spain and Czech Republic) rated: a. the importance and b. the perceived possession of 20 specific attributes and skills related to employability. This study presents data from the Greek sub-samples as well as a comparison between the results from Greece and those from all countries. Regarding Greece, there were large differences between Graduates and Employers perception of the possession of skills and attributes, with Employers denoting that Graduates possess the skills to a much lower extent that the Graduates perceived. Also, Greek Employers perceived that Graduates possessed the skills and characteristics to a lower extent than Employers from the other countries.

Key words: employability, sport, Higher Education Institutions

20963

ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΣΕΦΑΑ ΤΟΥ Δ.Π.Θ.

Σουμελίδου Μ., Τσίτσαρη Ε., Τριγώνης Ι., Ματσούκα Ο., Γούδας Μ.

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

marisasoumelidou@gmail.com

WORK SKILL OF GRADUATES FROM PHYSICAL EDUCATION & SPORTS UNIVERSITY: THE VIEW FROM STUDENTS OF D.P.E.S.S DUTH.

M. Soumelidou, E. Tsitskari, I. Trigonis, O. Matsouka, M. Goudas

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

Η απασχολησιμότητα αποτελεί ένα ιδιαίτερα κρίσιμο θέμα τόσο για τις κυβερνήσεις των διαφόρων κρατών όσο και για τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΕΙ). Με την αύξηση των εισακτέων στα ΑΕΙ και την παγκόσμια αρνητική οικονομική συγκυρία, όλο και περισσότερο μειώνονται οι θέσεις απασχόλησης που αντιστοιχούν σε ένα μεγαλύτερο αριθμό αποφοίτων. Από την άλλη, ο λόγος για τον οποίο οι περισσότεροι φοιτητές επενδύουν στην απόκτηση πανεπιστημιακής εκπαίδευσης είναι η αύξηση των πιθανοτήτων για επαγγελματική απορρόφηση. Κάτι τέτοιο, βέβαια, δε φαίνεται στην πράξη, καθώς όλο και πιο έντονα διαφαίνεται ότι η κτήση ακαδημαϊκών γνώσεων και προσόντων δεν είναι πλέον ικανή να εξασφαλίσει την επαγγελματική αποκατάσταση. Διάφορες έρευνες έχουν μελετήσει και έχουν συμφωνήσει στις επαγγελματικές δεξιότητες των αποφοίτων, από τη μεριά των εργοδοτών. Ελάχιστες είναι οι μελέτες που ασχολήθηκαν με την άποψη των ίδιων των φοιτητών και αποφοίτων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να καταγράψει τις απόψεις των φοιτητών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης σχετικά με τις επαγγελματικές δεξιότητες που θεωρούν ότι πρέπει να έχουν μετά την αποφοίτησή τους προκειμένου να είναι αποτελεσματικοί στην αθλητική αγορά εργασίας. Το δείγμα αποτέλεσαν οι τεταρτοετείς φοιτητές του Τμήματος κατά το ακαδημαϊκό έτος 2014-15. Οι φοιτητές, αφού ενημερώθηκαν για τους στόχους της έρευνας, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο στο πλαίσιο διάλεξης μαθήματος της εκάστοτε ειδικότητάς τους. Από το σύνολο των 305 εγγεγραμμένων τεταρτοετών φοιτητών, το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 212 άτομα, ενώ 208 ήταν τελικώς τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την έκδοση των αποτελεσμάτων (ποσοστό επιστροφής 67,1%). Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου «Survey of the Employability Skills Needed in the Workforce» (Robinson, 2006), του οποίου οι 50 μεταβλητές μειώθηκαν σε 21 μετά από συνεντεύξεις με τυχαία επιλεγμένους φοιτητές του 4ου έτους και από συζήτηση με ειδικούς. Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας 5βάθμιας κλίμακας τύπου Likert. Από τις περιγραφικές αναλύσεις προέκυψε ότι οι φοιτητές ως πιο σημαντικές αξιολογούν κατά σειρά τις: α) όρεξη και διάθεση για δουλειά, β) εμπειρία σχετική με το αντικείμενο, γ) συνέπεια, δ) ικανότητα να αποκτά γνώσεις και να εξελίσσεται και ε) ικανότητα να εφαρμόζει τη θεωρία στην πράξη. Οι προαναφερθείσες μεταβλητές αξιολογήθηκαν με μέσο όρο άνω του 4,5. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δε διαφοροποιούνται σημαντικά από αυτά μελετών σε εργοδότες διαφόρων επαγγελματικών χώρων και πρέπει να συζητηθούν με τις διοικήσεις των ΑΕΙ προκειμένου τόσο τα προγράμματα σπουδών αλλά κύρια τα μαθησιακά αποτελέσματα αυτών να αποσκοπούν στην ανάπτυξη των σημαντικών για την αγορά εργασίας δεξιοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: φοιτητής/τρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α., επαγγελματικές δεξιότητες

20972

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

Ποντίκας Α., Παπαβαγγέλη Σ., Κολλάρου Μ., Κουστέλιος Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. , 35ο Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων, Εμπειρικό Γυμνάσιο Άνδρου, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

apontikas@gmail.com

HEADMASTER'S JOB BURNOUT

A. Pontikas, S. Papavaggeli, M. Kollarou, A. Koustelios

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S. , 35th Primary School of Trikala, Empeirikio High School of Andros, University of Thessaly, S.P.E.S.S

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο χρόνιο και προοδευτικά εξελισσόμενο, το οποίο πλήττει συνήθως τα άτομα που ασχολούνται κυρίως με τα ανθρωπιστικά και κοινωνικά επαγγέλματα. Στο πλαίσιο των επαγγελμάτων που ενέχουν την έννοια της κοινωνικής συναναστροφής, και μάλιστα σε καθημερινή βάση, είναι και αυτό των εκπαιδευτικών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι διευθυντές των σχολείων και να διερευνήσει τυχόν διαφοροποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με συγκεκριμένες δημογραφικές μεταβλητές (φύλο, ηλικία). Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 250 διευθυντές σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από τις περιφέρειες Ανατολικής Αττικής, Νοτίου Αιγαίου και Θεσσαλίας (153 άνδρες και 97 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας Μ.Ο.=52,9 έτη για τους άνδρες και για τις γυναίκες Μ.Ο.=47,6 έτη. Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της απλής τυχαίας δειγματοληψίας σε εθελοντική βάση. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο καταγραφής της επαγγελματικής εξουθένωσης της Maslach & Jackson (1986), το οποίο περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις, που κατανέμονται σε τρεις υποκλίμακες: συναισθηματική εξουθένωση, αποπροσωποποίηση και προσωπική επίτευξη. Για κάθε ερώτηση οι διευθυντές σημείωναν σε επτάβαθμη κλίμακα (από 'ποτέ' έως 'κάθε μέρα') τη συχνότητα με την οποία έχουν νιώσει για το επάγγελμα τους τα αισθήματα που περιγράφει η κάθε ερώτηση. Η στατιστική ανάλυση καθώς και η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας (α Cronbach), περιγραφική στατιστική, ανάλυση συσχετίσεων t-test και ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Από την έρευνα προέκυψε ότι οι διευθυντές είχαν χαμηλά επίπεδα εξουθένωσης. Ειδικότερα, η συναισθηματική εξάντληση (ee) είχε Μ.Ο.=16,7 (Τ.Α.=8,7), η αποπροσωποποίηση (dp) Μ.Ο.=3,17 (Τ.Α.=3,7) και τα επίπεδα προσωπικής επίτευξης (pa) αρκετά υψηλά Μ.Ο.=41,6 (Τ.Α.=5,8). Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου εξετάστηκε με βάση το συντελεστή α του Cronbach για τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά. Οι αντίστοιχοι συντελεστές α είναι .79 για τη συναισθηματική εξάντληση (ee), .58 για την αποπροσωποποίηση (dp) και .64 για την προσωπική επίτευξη (pa). Συμπερασματικά, από την ανάλυση συσχετίσεων t-test δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο. Η ανάλυση διακύμανσης δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς την ηλικία των διευθυντών των σχολικών μονάδων. Η σημασία της επαγγελματικής εξουθένωσης των

διευθυντών σχολείων είναι σημαντική καθώς επηρεάζει την αποτελεσματικότητά τους στο έργο τους, για αυτό κρίνεται αναγκαία η διερεύνηση των αιτιών που τη δημιουργούν.

Λέξεις κλειδιά: επαγγελματική εξουθένωση, διευθυντής, σχολική μονάδα

21662

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Μπροτζάκη Ι., Χατζηγιάννη Ε.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τ.Ο.Δ.Α.

jobrotzaki@hotmail.com

THE EUROPEAN SOCIAL DIALOGUE FOR SPORT: PERSPECTIVES AND INTERESTS

I. Brotzaki, E. Chatzigianni

University of Peloponnese, D.O.S.M.

Ο κοινωνικός διάλογος κρίνεται απαραίτητος σε πολλούς τομείς της σύγχρονης κοινωνίας. Συμβάλλει στην επίλυση σημαντικών προβλημάτων και στην εξυγίανση καταστάσεων που χρήζουν συζήτησης και συνεννόησης σε συλλογικό επίπεδο. Περιλαμβάνει όλες τις μορφές της ανταλλαγής πληροφοριών, γνώσεων και συμβουλών, συλλογικές διαπραγματεύσεις και μηχανισμούς λήψης αποφάσεων που αποσκοπεί στη βελτιστοποίηση του κοινού συμφέροντος. Αποτελεί ένα θεμελιώδες στοιχείο της Ευρωπαϊκής Δημοκρατίας και ένα εργαλείο του οικονομικού και κοινωνικού εκσυγχρονισμού. Το παρόν άρθρο θα ασχοληθεί με τον ευρωπαϊκό κοινωνικό διάλογο στον τομέα του αθλητισμού. Ο τομέας του αθλητισμού επηρεάζει και δέχεται επιρροές από πολλούς άλλους τομείς της σύγχρονης κοινωνίας. Υγεία, εργασία, πολιτική, οικονομία, κοινωνικοποίηση και κοινωνική ένταξη του ατόμου, δικαιοσύνη και πολιτισμός αποτελούν κάποια παραδείγματα. Η βελτίωση της υγείας μέσω της σωματικής άσκησης, η δημιουργία νέων θέσεων εργασίας, η διεκδίκηση νέων προγραμμάτων και οικονομικών κονδυλίων, η ομαλότερη δυνατή κοινωνική ένταξη των νέων και η αποστροφή από άλλες διεξόδους, το αθλητικό δίκαιο σε εθνικό, αλλά και κοινοτικό επίπεδο, το *ευ αγωνίζεσθαι* και ο εθελοντισμός είναι κάποια από τα θέματα που χρήζουν συνεχούς συζήτησης σε σχέση με τον αθλητισμό. Ο τομέας του αθλητισμού έχει θετικές, αλλά και αρνητικές όψεις. Η αδυναμία καταπολέμησης της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ), η βία στους αγωνιστικούς χώρους, ο ρατσισμός και η ξενοφοβία στους κόλπους του αθλητισμού, η διαφθορά και ο παράνομος στοιχηματισμός, η εμπορευματοποίηση αθλητικών γεγονότων, η εμπορική εκμετάλλευση των νέων αθλητών και οι πιεστικοί όροι μετακίνησης των αυτών αποτελούν κάποιους ανασταλτικούς παράγοντες ενασχόλησης με τον τομέα του αθλητισμού και αποστροφή προς αυτόν. Όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα που σχετίζονται και επηρεάζουν τον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό διάλογο για τον Αθλητισμό. Στόχος του παρόντος άρθρου είναι να καταδείξει τις διάφορες όψεις του ευρωπαϊκού κοινωνικού διαλόγου στον τομέα του αθλητισμού που αποτελούν μέρος της σύγχρονης συζήτησης στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών θεσμών με έμφαση στα διάφορα συμφέροντα που εμπλέκονται σε αυτόν. Ως σημείο αναφοράς θα χρησιμοποιηθούν οι σχετικές δράσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που απορρέουν από τη Λευκή Βίβλο της Επιτροπής για τον Αθλητισμό και στο πλαίσιο της εφαρμογής της Συνθήκης της Λισσαβόνας.

Λέξεις κλειδιά: Ευρωπαϊκός κοινωνικός διάλογος για τον αθλητισμό, Ευρωπαϊκά αθλητικά συμφέροντα, Λευκή Βίβλος στον αθλητισμό

21679

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Μπαρουξάκης Α., Τζελάϊ Μ., Γκουντούλας Κ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ.

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

srokka@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF THE MOTIVES PARTICIPATING IN AEROBIC TEAM PROGRAMS IN PRIVATE GYMS

A. Barouxakis, M. Celaj, K. Gountoulas, G. Mavridis, S. Rokka

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

Στόχος της μελέτης των κινήτρων, στις δραστηριότητες άσκησης, αναψυχής και ελεύθερου χρόνου, είναι ο προσδιορισμός των παραγόντων που ωθούν τα άτομα σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα συμμετοχής των ασκούμενων σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ ιδιωτικών γυμναστηρίων και να εξετάσει πιθανές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 149 άτομα, από πέντε ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Ροδόπης (47 άνδρες & 102 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $29 \pm 8,96$ χρόνια. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Recreation Experience Preference (Manfredo et al., 2007), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τις Δούκα, Μπαλάσκα, Πολλατίδου και Τσιφτελίδου (2011), με 37 θέματα ομαδοποιημένα σε 12 διαστάσεις κινήτρων: Επίτευξη, Κοινωνική αναγνώριση, Βελτίωση δεξιοτήτων, Κοινωνικοποίηση (οικογένειά μου), Κοινωνικοποίηση (φίλοι μου), Κοινωνικοποίηση (συνασκούμενοι), Κοινωνικοποίηση (νέες γνωριμίες), Αύξηση γνώσεων (υγείας), Βελτίωση ειδικών γνώσεων (για την υγεία), Βελτίωση φυσικής κατάστασης, Ελάττωση άγχους και Απόδραση. Οι απαντήσεις μετά το πρόθεμα «συμμετέχω στο πρόγραμμα του γυμναστηρίου για να...» δίνονταν σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert από το “1” (δε συμφωνώ καθόλου) έως το “7” (συμφωνώ πάρα πολύ). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους συμμετέχοντες στους χώρους άσκησης, τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία: α) σε 20 έως 30 ετών (n=56), β) 31 έως 40 ετών (n=42) και γ) 41 ετών και πάνω (n=51). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου (α Cronbach’s από .74 έως .89). Από την περιγραφική στατιστική προέκυψαν ικανοποιητικοί μέσοι όροι σε όλους τους παράγοντες, με τους υψηλότερους να παρουσιάζονται στα κίνητρα για βελτίωση δεξιοτήτων, φυσικής κατάστασης και μείωσης άγχους. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης, μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο και ηλικία, δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, προέκυψε όμως κύρια επίδραση τόσο της μεταβλητής φύλο όσο και ηλικία. Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν: α) ως προς το φύλο, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερες τιμές από τις γυναίκες, στα κίνητρα βελτίωση ειδικών γνώσεων για την υγεία και βελτίωση φυσικής κατάστασης και β) ως προς την ηλικία, με την τρίτη ηλικιακή κατηγορία να εμφανίζει στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στα κίνητρα ελάττωση άγχους



και απόδραση. Τα αποτελέσματα της έρευνας, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τα αρμόδια στελέχη του χώρου, τους υπεύθυνους σχεδιαστές των προγραμμάτων, προκειμένου να αναπτύξουν όλους τους παράγοντες που θα αυξάνουν τα κίνητρα και θα εξασφαλίζουν τη μακροχρόνια συμμετοχή των ασκούμενων.

Λέξεις κλειδιά: κίνητρα συμμετοχής, ομαδικά προγράμματα αερόμπικ, άγχος, φυσική κατάσταση



Θεματική Ενότητα: Εμβιομηχανική
Section: Biomechanics

21331

ΑΜΕΣΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΑ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΑΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

Στεφανής Γ., Φιλιππίδης Γ., Στεφανή Ι., Τζίλιος Γ., Αραμπατζή Φ.

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

spirtogs@hotmail.gr

THE ACUTE EFFECTS IN THE NEUROMUSCULAR CHARACTERISTICS OF VERTICAL JUMP AFTER PLYOMETRIC PROTOCOLS ON DIFFERENT SURFACES

G. Stefanis, G. Filippidis, J. Stefani, G. Tziliios, F. Arabatzi

Aristotle University of Thessaloniki, S.P.E.S.S. - Serres

Στην προπονητική πράξη για την βελτίωση του κατακόρυφου άλματος συχνά χρησιμοποιούνται πλειομετρικές ασκήσεις σε διάφορες ελαστικές επιφάνειες, οι οποίες φαίνεται ότι επιφέρουν αλλαγές στα βιομηχανικά χαρακτηριστικά του άλματος. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τις νευρομυϊκές προσαρμογές στο κάθετο άλμα (DJ) από ύψος πτώσης 40cm σε διαφορετικές επιφάνειες. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 20 φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών ηλικίας 19 ± 2 ετών, ύψους 1.83 ± 7 cm και βάρους 76 ± 8 kg. Εφαρμόστηκε το ίδιο πρωτόκολλο πλειομετρίας σε διαφορετικές επιφάνειες στήριξης (έδαφος και ελαστικός βατήρας) με διαφορά μίας εβδομάδας για να προσδιοριστούν οι άμεσες νευρομυϊκές προσαρμογές που υπήρχαν μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένας ελαστικός βατήρας ενόργανης γυμναστικής και ένα δυναμοδάπεδο τύπου Kistler 9281c. Η νευρομυϊκή δραστηριότητα του γαστροκνημίου και του πρόσθιου κνημιαίου αξιολογήθηκε με σύστημα Biopac (Biopac Systems, Inc., Goleta, CA), και η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με μέθοδος ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (2 ομάδες * 4 μετρήσεις). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν 10 συνεχόμενα άλματα DJ σε έδαφος και σε ελαστικό βατήρα. Από αυτά έχουν υποστεί επεξεργασία το πρώτο πριν το πρωτόκολλο πλειομετρίας και στη συνέχεια τα 3 καλύτερα άλματα – 3 άλματα σε έδαφος και 3 άλματα σε βατήρα για κάθε εξεταζόμενο. Τα αποτελέσματα έδειξαν συνολική αύξηση της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας στην προενεργοποίηση ($p < 0.05$) και στους δύο μυς στο πρωτόκολλο του βατήρα, ενώ στο πρωτόκολλο του εδάφους μόνο στο γαστροκνήμιο. Στην έκκεντρη φάση δεν διαπιστώσαμε στατιστικά σημαντικές διαφορές και στα δύο πρωτόκολλα. Όμως στην σύγκεντρη φάση ο γαστροκνήμιος ενεργοποιήθηκε λιγότερο και στα δύο πρωτόκολλα ενώ υπήρξε αύξηση της δραστηριότητας του πρόσθιου κνημιαίου στο πρωτόκολλο του εδάφους. Ταυτόχρονα αυξήθηκε το κάθετο άλμα μόνο στο πρωτόκολλο του βατήρα, ενώ μια μείωση του παρατηρήθηκε μετά την εφαρμογή του προγράμματος στο έδαφος. Από τα παραπάνω φαίνεται ότι και οι δύο μηχανισμοί διαφοροποιούν την μυϊκή δραστηριότητα αλλά με διαφορετικό τρόπο ο καθένας. Συνέπεια αυτής της διαφοροποίησης είναι η διαφορετική απόδοση στο άλμα μετά την εφαρμογή των πρωτοκόλλων. Η αυξημένη προενεργοποίηση ως συνέπεια του ελαστικού τάπητα επιφέρει ένα σκληρό σύστημα, καλά προετοιμασμένο για την μεταφορά

14

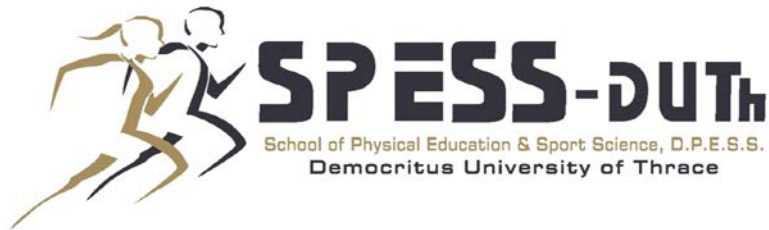
* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

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

ενέργειας από την έκκεντρη στη σύγκεντρη φάση. Αντίθετα στο πρωτόκολλο του εδάφους ο μηχανισμός ενεργοποίησης έκανε το σύστημα ελαστικότερο, αυξήθηκε παράλληλα η δραστηριότητα του ανταγωνιστή στην σύγκεντρη φάση με αποτέλεσμα την μικρότερη απόδοση στο κάθετο άλμα. Τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να είναι στην ίδια κατεύθυνση με άλλες έρευνες οι οποίες εξέτασαν την επίδραση της ελαστικής επιφάνειας στην απόδοση του κατακόρυφου άλματος.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση, άλμα βάθους, ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα





Θεματική Ενότητα: Φυσική Δραστηριότητα
Section: Physical Activity

20493

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ GPAQ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Πατεράκη Χ., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν., Βαλασίδης Γ., Τοκμακίδης Σ.

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

cpaterak@phyed.duth.gr

RELIABILITY OF PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE GPAQ FOR ADULTS IN GREECE

C. Pateraki, M. Michalopoulou, N. Aggeloussis, G. Valasidis, S. Tokmakidis

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

Η συστηματική σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα σημαντικό τρόπο ζωής- συμπεριφορά για την ανάπτυξη και διατήρηση της ατομικής υγείας, προστατεύοντας το άτομο από τον κίνδυνο των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, μειώνοντας έτσι την πρόωγη θνησιμότητα. Ωστόσο είναι δύσκολο να εκτιμηθεί η μη συχνότητα, η διάρκεια, το είδος, και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας. Το ερωτηματολόγιο GPAQ έχει αναπτυχθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας με στόχο την απόκτηση αξιόπιστων εκτιμήσεων της φυσικής δραστηριότητας. Ο στόχος της παρούσας μελέτης είναι να αξιολογήσει την αξιοπιστία του GPAQ σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες. Στην μελέτη μετείχαν 100 άτομα (50 άνδρες- 50 γυναίκες), ηλικίας 23-67 ετών τα οποία κλήθηκαν με τυχαία επιλογή από την πόλη της Κομοτηνής. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με την μέθοδο της επαναμέτρησης η οποία πραγματοποιήθηκε σε διάστημα δύο βδομάδων. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε περιγραφική στατιστική ενώ υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης ICC. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης προέκυψε υψηλός βαθμός αξιοπιστίας σε κάθε είδους φυσική δραστηριότητα: υψηλής και μέτριας έντασης κατά την εργασία και την αναψυχή σε άνδρες και γυναίκες. Εξαιρέση αποτελεί η φυσική δραστηριότητα μετακίνησης και στα δύο φύλα, όπου κυμαίνεται σε χαμηλότερες τιμές. Βάσει των αποτελεσμάτων ο συντελεστής συσχέτισης της συνολικής φυσικής δραστηριότητας κατά ηλικιακή ομάδα δείχνει ότι η ηλικιακή ομάδα (23-34 ετών) εμφανίζει ελαφρώς μικρότερη τιμή (ICC 0,791) έναντι των τιμών που εμφανίζουν οι επόμενες ηλικιακές ομάδες. Από την παρούσα μελέτη εξάγεται το συμπέρασμα ότι το GPAQ είναι αξιόπιστο όργανο μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας. Συστήνεται συνεπώς ως κατάλληλο για χρήση σε μελέτες με αντικείμενο την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες επιτρέποντας τις συγκρίσεις μεταξύ χωρών σε όλο τον κόσμο σύμφωνα με τις συστάσεις και αναφορές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Λέξεις κλειδιά: Αξιοπιστία, Ερωτηματολογία, Φυσική Δραστηριότητα

21223

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ZUMBA ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Μπαμνιούδη Β., Μοναστηρίδη Σ., Καταρτζή Ε.

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

vaso_08@hotmail.com

PHYSICAL ACTIVITY MEASUREMENT USING Pedometers IN AN ADULT ZUMBA LESSON

V. Bamnioudi, S. Monastiridi, E. Katartzi

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

Η Zumba αποτελεί μια ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας γίνεται με τη χρήση βηματομέτρων, των οποίων η αξιοπιστία έχει μελετηθεί εκτενώς στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αξιολογήσει το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας σε πρόγραμμα ενηλίκων Zumba, με την χρήση των βηματομέτρων YAMAX POWER-WALKER EX-510. Στην έρευνα συμμετείχαν 18 ενήλικες, ηλικίας 18 – 35 ετών (n=17, 18-25 ετών και n=1, 31-35 ετών). Τα βηματομέτρα ρυθμίστηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τους και τοποθετήθηκαν στη μέση των ασκούμενων. Τα βηματομέτρα κατέγραφαν τα βήματα, την απόσταση που διένυσαν, το χρόνο φυσικής δραστηριότητας, τις θερμίδες, το λίπος 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, κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν 3.862,77 ($\pm 525,81$) βήματα, διένυσαν απόσταση 2,55 ($\pm 0,41$) χιλιόμετρα και ο ενεργός χρόνος συμμετοχής τους ήταν 34,44 ($\pm 3,22$) λεπτά. Επίσης, φάνηκε ότι έκαψαν 119,25 ($\pm 26,78$) θερμίδες και 16,6 ($\pm 3,7$) γραμμάρια λίπους και πραγματοποίησαν 111,73 ($\pm 6,2$) βήματα ανά λεπτό. Συμπερασματικά προέκυψε ότι, με τη συμμετοχή σε ένα μάθημα Zumba οι ασκούμενοι κάλυψαν τις ανάγκες τους σε μέτριας έντασης άσκηση με βάση τον συνιστώμενο ημερήσιο αριθμό βημάτων. Συνεπώς, η Zumba φαίνεται να αποτελεί μια δραστηριότητα, η οποία συνεισφέρει σημαντικά στην αύξηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των ασκούμενων.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, βηματομέτρα, Zumba

20809

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Πατσάρα Χ., Γιαννακίδου Δ., Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., Καραγιαννοπούλου Σ., Αυλωνίτη Α.,

Χριστοφορίδης Χ., Μιχαλοπούλου Μ., Χατζηγεωργιάδης Α., Καμπάς Α.

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

pat.chrisa@yahoo.gr

PEDOMETER DETERMINED PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL AGED CHILDREN DURING A WEEK

C. Patsara, D. Giannakidou, S. Iliadi, B. Salagiannis, S. Karagiannopoulou, A. Avloniti, C. Christoforidis, M. Michalopoulou, A. Chatzigeorgiadis, A. Kambas
Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

Σκοπός της μελέτης ήταν η ανάλυση της εβδομαδιαίας βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) παιδιών πρώτης τάξης δημοτικού. Στην έρευνα συμμετείχαν 53 παιδιά ηλικίας 6-7 ετών, χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα, που φοιτούσαν σε σχολεία της Κομοτηνής κατά τη σχολική χρονιά 2014-15. Μετρήθηκαν το ύψος και το βάρος προκειμένου να υπολογιστεί ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Για τη μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας τα παιδιά φόρεσαν το βηματομέτρο Omron HJ-720IT για επτά συνεχόμενες ημέρες μιας τυπικής εβδομάδας του Νοεμβρίου. Τέθηκαν δυο ερωτήματα: 1) αν υπάρχουν διαφορές στον αριθμό των βημάτων/ημέρα μεταξύ των 7 ημερών και 2) αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ καθημερινών ημερών και Σαββατοκύριακου. Προκειμένου να απαντηθεί το πρώτο ερώτημα, έγινε αρχικά έλεγχος της επίδρασης φύλου και BMI και βρέθηκε ότι δεν επηρεάζουν τα αποτελέσματα. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τον αριθμό βημ./ημερ. στις επτά ημέρες της μέτρησης. Η ανάλυση δεν έδειξε διαφορές μεταξύ των επτά ημερών, με τον αριθμό βημάτων να κυμαίνεται από 8,034 έως 9,283 βημ./ημερ. Για το δεύτερο ερώτημα και αφού αποκλείστηκε η επίδραση φύλου και BMI, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με επαναλαμβανόμενο παράγοντα το μέσο αριθμό βημ./ημερ. τις καθημερινές ημέρες και το Σαββατοκύριακο. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικά περισσότερα βήματα στις καθημερινές (9,503 βημ./ημερ.) απ' ότι στις δυο ημέρες του Σαββατοκύριακου (7,907 βημ./ημερ.). Φαίνεται ότι παρόλο που δε διαφέρει η τυπική ημερήσια φυσική δραστηριότητα των παιδιών αυτής της ηλικίας, όταν συγκρίνονται οι τρεις καλύτερες καθημερινές με την καλύτερη μέρα του Σαββατοκύριακου, τα πράγματα είναι διαφορετικά.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, πρώιμη σχολική ηλικία, βηματομέτρο

20814

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., 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.

stylilia1@phyed.duth.gr

GENDER EFFECTS IN AEROBIC PERFORMANCE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

S. Iliadi, V. Salagiannis, S. Karagiannopoulou, G. Gounelas, M. Protopapa, K. Malamatou, T. Pontidis, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, I. Fatouros, M. Michalopoulou, C. Christoforidis, A. Kambas

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο έλεγχος των διαφορών αγοριών και κοριτσιών σχολικής ηλικίας στην αερόβια ικανότητα. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 131 παιδιά ηλικίας 7-9 ετών από δημοτικά σχολεία

18

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

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

της Κομοτηνής. Για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το παλίνδρομο τεστ, όπως αυτό παρουσιάζεται και μετράται 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. Για τη μέτρηση και την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό "Bitworks Team Beer Test". 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 εμφάνισαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην εκτιμώμενη τιμή της VO₂max στην ηλικία των 7-8 ετών. Ωστόσο στη μεγαλύτερη ηλικία των 8-9 ετών βρέθηκε μια μικρή διαφορά υπέρ των αγοριών. Φαίνεται να επιβεβαιώνονται τα ευρήματα της βιβλιογραφίας που αναφέρουν ότι σε μικρή ηλικία δεν έχουν υπάρχουν ακόμα οι φυσιολογικές προϋποθέσεις για τη διαφοροποίηση των επιδόσεων μεταξύ των δυο φύλων, ωστόσο παρατηρείται ότι όσο μεγαλώνουν τα παιδιά αρχίζουν και εμφανίζονται κάποιες διαφοροποιήσεις πιθανά λόγω των διαφορετικών δραστηριοτήτων με τις οποίες ασχολούνται τα δυο φύλα.

Λέξεις κλειδιά: αερόβια ικανότητα, παλίνδρομο τεστ, σχολική ηλικία

20874

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΣΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Καραγιαννοπούλου Σ., Μαλαμάτου Κ., Γουνελάς Γ., Πρωτόπαπα Μ., Ποντίδης Θ., Παυλίδου Σ., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Μιχαλοπούλου Μ., Καμπάς Α.

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

laraki-14@hotmail.com

PHYSICAL ACTIVITY ON BONE HEALTH DURING CHILDHOOD AND PUBERTY

S. Karagiannopoulou, K. Malamatau, G. Gounelas, M. Protopapa, T. Pontidis, S. Pavlidou, I. Fatouros, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, M. Mixalopoulou, A. Kampas

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

Τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) κατά την παιδική ηλικία είναι πολλά και έχουν τεκμηριωθεί επαρκώς. Κάποια από τα οφέλη που δεν έχουν μελετηθεί αρκετά είναι αυτά που σχετίζονται με την οστική υγεία. Στη παρούσα εργασία έγινε ανασκόπηση της σύγχρονης βιβλιογραφίας που αφορά τη σχέση της ΦΔ και της οστικής υγείας στην παιδική και εφηβική ηλικία. Η ανάπτυξη του σκελετού κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα του κινδύνου της οστεοπόρωσης. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι τα οφέλη της ΦΔ στα οστά όταν η παρέμβαση γίνεται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία «μεταφέρονται» σε μεγαλύτερη ηλικία με αποτέλεσμα το άτομο να διατηρεί την οστική του μάζα σε υψηλό επίπεδο. Σημαντικό ρόλο επίσης παίζει η ένταση της ΦΔ προκειμένου να υπάρξουν οστικά οφέλη. Μάλιστα, όσο πιο έντονη η ΦΔ τόσο μεγαλύτερα τα οστικά οφέλη. Σε αντίθεση με την καθιστική ζωή και τις χαμηλής έντασης δραστηριότητες, όταν αυξάνεται το ποσοστό του χρόνου σε

μέτριες έως υψηλής έντασης δραστηριότητες, τα οστικά χαρακτηριστικά βελτιώνονται στην παιδική και προεφηβική ηλικία και στα δυο φύλα. Ακόμα πολλές συγκριτικές μελέτες μεταξύ νεαρών αθλητών και παιδιών του τυπικού πληθυσμού διαπιστώνουν μεγάλες διαφορές στην οστική πυκνότητα, την οστική επιμετάλλωση και τη γεωμετρία, μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων, ανάλογα με το άθλημα και το είδος της ΦΔ. Μάλιστα αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν υπερνίκηση κάποιου βάρους, έχουν τα σημαντικότερα οφέλη στα οστά. Η νεαρή ηλικία είναι μια από τις σημαντικότερες περιόδους στην ανάπτυξη των οστών καθώς κατά την διάρκεια αυτής η πυκνότητά τους φτάνει στο αποκορύφωμά της. Το σύνολο των ερευνών μας δείχνει πως η ΦΔ στην παιδική και εφηβική ηλικία έχει ευεργετική επίδραση στην αύξηση και διατήρηση της οστικής πυκνότητας όταν πρόκειται για δραστηριότητες μέτριας έως έντονης έντασης ή όταν πρόκειται για δραστηριότητες στις οποίες ο ασκούμενος καλείται να υπερνικήσει ένα βάρος, τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Οστική Πυκνότητα, Παιδική ηλικία

20907

ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Παλιογιάννη Μ., Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., Καραγιαννοπούλου Σ., Αυλωνίτη Α., Βενετσάνου Φ., Χριστοφορίδης Χ., Μιχαλοπούλου Μ., Βερναδάκης Ν., Καμπάς Α.

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

mirtopaliogianni@yahoo.com

PEDOMETER DETERMINED PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN DURING AND AFTER SCHOOL.

M. Paliogianni, S. Iliadi, V. Salagiannis, S. Karagiannopoulou, A. Avloniti, F. Venetsanou, C. Christoforidis, M. Michalopoulou, N. Vernadakis, A. Kambas

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) των παιδιών προσχολικής ηλικίας, εντός και εκτός σχολείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 119 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών, χωρίς κάποιο διαγνωσμένο νευρολογικό, αισθητηριακό ή κινητικό πρόβλημα που φοιτούσαν σε σχολεία της Κομοτηνής τη σχολική χρονιά 2014-15. Μετρήθηκαν το ύψος και το βάρος και υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Για τη μέτρηση της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το βηματομέτρο Omron HJ-720IT, που τα παιδιά φόρεσαν για επτά συνεχόμενες ημέρες μιας τυπικής εβδομάδας του Ιανουαρίου. Προκειμένου να απαντηθεί το ερευνητικό ερώτημα ελέγχθηκε καταρχάς η επίδραση του φύλου και του BMI στη ΦΔ και βρέθηκε ότι κανένας από τους δυο παράγοντες δεν επηρέαζε τον ημερήσιο αριθμό βημάτων. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν πέντε συγκρίσεις με τη χρήση του t-test για ζεύγη τιμών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο συνολικός ημερήσιος αριθμός των βημάτων στις πέντε ημέρες κυμάνθηκε από 5,889 έως 7,127, ενώ οι τιμές εντός σχολείου κυμάνθηκαν από 3,557 έως 4,618 και εκτός σχολείου από 2,361 έως 2,581 βημ./ημερ. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις τέσσερις από τις πέντε ημέρες με σταθερή υπεροχή της ΦΔ εντός σχολείου μεταξύ των επτά ημερών. Φαίνεται ότι τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας δε δραστηριοποιούνται επαρκώς μετά τη λήξη του σχολικού ωραρίου και μάλιστα ο ημερήσιος αριθμός βημάτων τους είναι πολύ κάτω από τις οδηγίες των διεθνών οργανισμών.

20

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

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

Λέξεις κλειδιά: βηματομετρία, Omron HJ-720IT, προσχολική ηλικία

20953

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΕΣΤ ΤΟΥ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΥ: ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ»

Σιριβιανού Ε., Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., Βενετσάνου Φ., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ερευνητική Ομάδα Δραστήρια Παιδιά - Δραστήρια Σχολεία
esirib@hotmail.com

THE EFFECT OF AGE AND GENDER ON TEST PERFORMANCES OF THE DEMOCRITOS MOVEMENT SCREENING TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN

E. Sirivianou, S. Iliadi, B. Salagiannis, F. Venetsanou, A. Kambas

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Active Children-Active Schools Research Group, Greece

Η ανίχνευση της κινητικής επιδεξιότητας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι ιδιαίτερα σημαντικό θέμα και η χρήση σωστών εργαλείων για αυτό το σκοπό, αποτελεί καθοριστική επιλογή για την αντιμετώπιση πιθανών δυσκολιών που πρέπει να αντιμετωπιστούν έγκαιρα και αποτελεσματικά. Μια δέσμη ανίχνευσης κινητικών δυσκολιών που κατασκευάστηκε στην Ελλάδα ειδικά για παιδιά προσχολικής ηλικίας, είναι η δέσμη «Δημόκριτος: Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά Προσχολικής Ηλικίας» (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση του φύλου και της ηλικίας στις επιδόσεις των τεστ του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ. Για τις ανάγκες της μελέτης μετρήθηκαν 150 παιδιά ηλικίας 4-6 ετών από την Ξάνθη και την Κομοτηνή. Η δέσμη ΔΕΚΑ-ΠΡΟ περιλαμβάνει δέκα (10) τεστ, εκ των οποίων βαθμολογούνται τα εννέα (9), καθώς το πρώτο τεστ αποτελεί τεστ ελέγχου της κυριαρχίας προτίμησης του άνω άκρου. Τα τεστ της δέσμης είναι: συχνότητα κίνησης χεριού, αναπηδήσεις δεξιά αριστερά, μεταφορά μπαλών, ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, στόχευση με το χέρι, μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση χεριών, πέρασμα μέσα από στεφάνια, υποδοχή σακουλιού με τα χέρια, άλμα πάνω από εμπόδιο. Για τον έλεγχο της επίδρασης των ανεξάρτητων στις εξαρτημένες μεταβλητές, χρησιμοποιήθηκε πολυματεβλητή ανάλυση διακύμανσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου μόνο στο τεστ στόχευσης και σημαντική επίδραση της ηλικίας σε όλα τα τεστ, εκτός από το τεστ διαπέρασης στεφανιών. Τέλος, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τη σχετική βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι σε αυτή την ηλικία οι διαφορές που οφείλονται στο φύλο είναι αμελητέες, ενώ η ηλικία ακόμα και σε αυτή τη σύντομη περίοδο των 4-6 ετών, μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο.

Λέξεις κλειδιά: κινητική αξιολόγηση, προσχολική ηλικία, φύλο, ηλικία

20997

**ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

Τζωρμπατζάκης Ν., Αλεξάκης Α., Βεϊσιάκης Σ., Γαγγιολάκη Ε., Καπετανάκης Ρ., Κικεράκης Α., Κυπραίου Α., Λαντζουράκης Ε., Λεονταράκη Κ., Μαματζάκη Α., Μανουσάκη Ε., Πετρίδης Π., Πρινιανάκη Ε., Πτερούδη Μ., Τσιντάρης Κ., Χρηστάκης Γ., Χρονάκης Ν., Ψυχογιού Κ.

Πρότυπο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

tzo23@yahoo.gr

**A LONGITUDINAL SURVEY OF YOUNG PEOPLE'S PHYSICAL ACTIVITY IN GREECE USING THE STAGES OF
CHANGE MODEL**

N. Tzormpatzakis, A. Aleksakis, S. Veisakis, E. Gagiolaki, R. Kapetanakis, A. Kikerakis, A. Kipreou, E. Lantzourakis, K. Leontaraki, A. Mamatzaki, E. Manousaki, P. Petridis, E. Prinianaki, M. Pteroudi, K. Tsintaris, G. Xristakis, N. Xronakis, K. Psychogiou

Model and Experimental General Lyceum of Heraklion

Η φυσική δραστηριότητα των νέων στην Ελλάδα είναι εντυπωσιακά χαμηλή και βρίσκεται στις τελευταίες θέσεις μεταξύ των μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στους νέους και συγκεκριμένα την περίπτωση των μαθητών ενός Γενικού Λυκείου της πόλης του Ηρακλείου Κρήτης (n=183, ηλικίας 15-17 ετών). Χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς που υποστηρίζει την αλλαγή στην συμπεριφορά μέσα από μία σειρά πέντε σταδίων. Εργαλείο της έρευνας ήταν ένα ερωτηματολόγιο σταθμισμένο σε μαθητές Λυκείου, το οποίο είχε δείξει υψηλή ταυτόχρονη εγκυρότητα με καρδιοσυχνόμετρα (Spearman rho=0.76, p=0.00; n=15) και υψηλή αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου δύο εβδομάδων (ICC=0.92, n=0.61). Κάθε συμμετέχων συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο δύο φορές, το Δεκέμβριο του 2013 και του 2014 και τα στοιχεία αναλύθηκαν συγχρονικά και διαχρονικά. Η σύγκριση των συγχρονικών δεδομένων έδειξε αντικρουόμενες τάσεις μεταξύ συνεχόμενων σχολικών ετών. Συγκεκριμένα ενώ τη σχολική χρονιά 2013-14 υπήρξε μία γραμμική σχέση στο ποσοστό των δραστήριων μαθητών μεταξύ των τριών τάξεων του Λυκείου (Α' τάξη>Β' τάξης>Γ' τάξης) αυτή η τάση δεν επαναλήφθηκε την επόμενη σχολική χρονιά (2014-15) καθώς η σχέση ήταν διαφοροποιημένη (Β' τάξη> Α' τάξης > Γ' τάξης). Όμως με βάση την ανάλυση διαχρονικών δεδομένων μαθητών της Α' τάξης και Β' τάξης το 2013-14 οι οποίοι επαναμετρήθηκαν όταν φοιτούσαν στη Β' τάξη και Γ' τάξη το 2014-15, αντίστοιχα, βρέθηκε ότι η μετάβαση από την Α' στην Β' Λυκείου εμπεριέχει μείωση στα ποσοστά των δραστήριων νέων ενώ ακόμη περισσότερο η μετάβαση από τη Β' Λυκείου στη Γ' τάξη. Ως σταθερότερα στάδια παρουσιάστηκαν τα δύο ακραία στάδια το λιγότερο δραστήριο στάδιο 1 (πριν τη σκέψη) και το περισσότερο δραστήριο στάδιο 5 (διατήρησης). Το στάδιο με τη μεγαλύτερη τάση προς οπισθοδρόμηση βρέθηκε το στάδιο 4. Κατά τη μετάβαση από την Α' στη Β' τάξη τα 2 από τα 5 στάδια είχαν θετικό ισοζύγιο μετακινήσεων (16-31%) και το 1 από τα 5 αρνητικό (-25%) ενώ αντίθετα κατά τη μετάβαση από τη Β' στη Γ' τάξη τα 4 από τα 5 στάδια είχαν αρνητικό ισοζύγιο μετακινήσεων και μάλιστα με μεγάλα ποσοστά μετακινήσεων (48-100%). Συμπερασματικά, οι σωματικά δραστήριοι νέοι φαίνεται να μειώνουν τα ποσοστά τους όσο μεγαλώνουν προς τις τελευταίες τάξεις του Λυκείου και ιδιαίτερα κατά τη μετάβαση από τη Β' στη Γ' Λυκείου. Για να αντιστραφεί αυτή η τάση προτείνεται η χρησιμοποίηση

22

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

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

δράσεων και παρεμβάσεων ιδιαίτερα στις τελευταίες τάξεις τους Λυκείου που φαίνονται να είναι πιο επιρρεπείς στην υποκινητικότητα.

Λέξεις κλειδιά: Στάδια αλλαγής συμπεριφοράς, Ηράκλειο

21382

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 4-8 ΧΡΟΝΩΝ

Βούκια Χ., Βουτσινά Ι., Βούκιας Κ., Ζαβόλας Γ., Βενετσάνου Φ.

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

isminivu@yahoo.gr

MOTOR PROFICIENCY AND PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN 4 - 8 YEAR OLD

C. Voukia, I. Voutsina, K. Voukias, G. Zavolas, F. Venetsanou

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

Σύμφωνα με πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, τα σημερινά παιδιά παρουσιάζουν αυξημένη καθιστική συμπεριφορά και χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ). Λαμβάνοντας υπόψη πως η συμμετοχή σε ΦΔ αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα για την προάσπιση της υγείας των παιδιών, γίνεται εμφανής η αναγκαιότητα τόσο της ενίσχυσής της όσο και των παραγόντων που θα μπορούσαν να συμβάλλουν σε αυτή την κατεύθυνση. Μεταξύ αυτών, συμπεριλαμβάνεται η κινητική απόδοση, καθώς τα παιδιά με καλύτερο επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων ίσως βρίσκουν πιο εύκολη τη συμμετοχή τους στη ΦΔ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της κινητικής απόδοσης στη ΦΔ παιδιών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 44 παιδιά 4 - 8 χρόνων από την Αθήνα. Η ΦΔ καταγράφηκε με τη χρήση βηματομέτρων Omron Walking Style pro HJ-720IT-E2, τα οποία τα παιδιά φορούσαν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, για επτά συνεχόμενες ημέρες μιας τυπικής εβδομάδας του χειμώνα. Η κινητική τους απόδοση μετρήθηκε με το Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency –Short Form 2 (BOTMP-SF 2) και στη συνέχεια, η συνολική επίδοση στη δέσμη ταξινομήθηκε σε τεταρτημόρια. Οι διαφορές στη βηματομετρική δραστηριότητα μεταξύ των τεσσάρων ομάδων που σχηματίστηκαν από την παραπάνω ταξινόμηση, εξετάστηκαν με τη χρήση ανάλυσης διακύμανσης ενός παράγοντα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η κινητική απόδοση είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στον αριθμό των βημάτων που πραγματοποίησαν τα παιδιά. Σύμφωνα με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, τα παιδιά κάθε τεταρτημορίου επίδοσης στο BOTMP-SF είχαν υψηλότερα επίπεδα βημάτων από τα παιδιά των οποίων η επίδοση ταξινομήθηκε σε χαμηλότερο τεταρτημόριο. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να σημειωθεί ο χαμηλός αριθμός βημάτων (8.075) του δείγματος. Μόνο το 18% των παιδιών ξεπέρασε το όριο των 10.000 βημάτων ημερησίως, το οποίο θεωρείται, διεθνώς, ως η ελάχιστη ΦΔ που είναι απαραίτητη γι' αυτή την ηλικία. Συμπερασματικά, η κινητική απόδοση φαίνεται πως αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών. Η βελτίωσή της μέσα από στοχευμένα προγράμματα άσκησης πρέπει να αποτελέσει κύριο άξονα στην εκπαίδευση των παιδιών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας, ενώ παράλληλα, κρίνεται απαραίτητη η παροχή πολλών ευκαιριών για τη συμμετοχή τους σε ΦΔ.

Λέξεις κλειδιά: Κινητικές δεξιότητες, Φυσική Δραστηριότητα, Βηματομέτρα

81875

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΜΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ, ΤΟ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΤΩΝ 6^{ΗΣ} ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τσολάκη Ε., Τζέτζης Γ.

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

tzetzi@phed.auth.gr

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, AND ACADEMIC ACHIEVEMENT, BMI AND PLAYFULNESS FOR 6TH GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS

E. Tsolaki, G. Tzetzis

Aristotle's University of Thessaloniki, S.P.E.S.S. of Thessaloniki

Η φυσική δραστηριότητα και μάλιστα σε υψηλή και μεσαία ένταση έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με αρκετούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία. Για τη σχέση της όμως με τη σχολική επίδοση και τη διάθεση για παιχνίδι έχουν βρεθεί αντικρουόμενα αποτελέσματα. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, με τη σχολική επίδοση και τη διάθεση για παιχνίδι μαθητών 6^{ης} τάξης δημοτικού σχολείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 200 μαθητές της 6^{ης} τάξης Δημοτικού σχολείου (104 αγόρια, 96 κορίτσια), με τη χρήση ερωτηματολογίου. Η σχολική επίδοση καταγράφηκε σε ειδικό ερωτηματολόγιο από τους δασκάλους της τάξης για τον κάθε μαθητή. Η φυσική δραστηριότητα και η διάθεση για παιχνίδι αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγιο από τους μαθητές. Ο μέσος όρος του δείκτη μάζας σώματος ήταν (M=21.38, T.A.=11.6) στα αγόρια και (M.O.=19.75, T.A.=3.2) στα κορίτσια. Ο μέσος όρος της υψηλής και μεσαίας έντασης φυσική δραστηριότητα ήταν 235 λεπτά την εβδομάδα στα αγόρια και 218 λεπτά την εβδομάδα στα κορίτσια. Από την ανάλυση παλινδρόμησης φάνηκε ότι η φυσική δραστηριότητα συσχετίστηκε με το δείκτη μάζας σώματος, τη διάθεση για παιχνίδι αλλά όχι την ακαδημαϊκή επίδοση. Επιβεβαιώθηκε η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με το δείκτη μάζας σώματος και τη διάθεση για παιχνίδι στα παιδιά 6^{ης} τάξης δημοτικού σχολείου. Η έλλειψη της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της ακαδημαϊκής επίδοσης πιθανά να οφείλεται στο γεγονός ότι λόγω της έλλειψης ελεύθερου χρόνου, η φυσική δραστηριοποίηση (οργανωμένο ή ελεύθερο παιχνίδι) των παιδιών πιθανά να δρα ανταγωνιστικά με το χρόνο μελέτης. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξετάσουν διαφορετικές παραμέτρους όπως περιεχόμενο και επίπεδα της δραστηριοποίησης, ή ψυχολογικές παραμέτρους προκειμένου να αξιολογηθεί η σχέση της Φ.Δ. με την ακαδημαϊκή επίδοση.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, σχολική επίδοση, διάθεση για παιχνίδι

81895

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΥΠΡΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Κωνσταντίνου Ε., Αυγερινός Α., Κωνσταντινίδου Ε., Κιουμουρτζόγλου Ε.

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Λευκωσία, Κύπρος, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

kioum@cyta.gr

AGE, FRIENDS AND FAMILY ROLE IN PHYSICAL ACTIVITY OF CYPRIAN STUDENTS.

E. Konstantinou, A. Avgerinos, E. Konstantinidou, E. Kioumourtzoglou

University of Nicosia, Nicosia, Cyprus, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Komotini, Greece

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε διάφορες χώρες καταδεικνύουν πως η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας και την είσοδο απ' την προεφηβική στην εφηβική ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει πιθανές διαφορές παιδιών προεφηβικής ηλικίας δύο διαφορετικών τάξεων (Ε' και ΣΤ' δημοτικού) στη βηματομετρική φυσική δραστηριότητα (ΒΦΔ), αλλά και σε διάφορες άλλες παραμέτρους της ΦΔ που καταγράφηκαν με τη μέθοδο ενός ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς. Στην έρευνα πήραν μέρος 84 παιδιά από την επαρχία της Λευκωσίας της Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού (n=52 και n=32 αντίστοιχα). Η ΒΦΔ μετρήθηκε με χρήση βηματομέτρου για τέσσερις συνεχόμενες ημέρες (δύο καθημερινές και ένα Σαββατοκύριακο), ενώ οι υπόλοιποι παράμετροι της ΦΔ με μέρος ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς. Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, t-τεστ για εξαρτημένα δείγματα, καθώς και πίνακες διπλής εισόδου (X^2). Συμπερασματικά διαπιστώθηκε πως η ΒΦΔ των παιδιών ήταν ιδιαίτερα χαμηλή στο σύνολο των τεσσάρων ημερών (M.O.= 7699±4484) και τα παιδιά της Ε' τάξης υπερτερούσαν στη φυσική δραστηριότητα κατά τις καθημερινές μέρες και στη ΦΔ κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Μάλιστα, χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο-t για ανεξάρτητα δείγματα για τη σύγκριση του αριθμού των βημάτων μεταξύ της Ε' και της ΣΤ' τάξης του δημοτικού στη ΒΦΔΚ και στην ΒΦΔΣΚ και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στον αριθμό των βημάτων της ΒΦΔΣΚ. Επιπρόσθετα, σε όλες τις άλλες παραμέτρους του ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς που μελετήθηκαν, δηλαδή, τη ΦΔ μέτριας έντασης (ΦΔΜΕ) κατά την τελευταία εβδομάδα, τη ΦΔΜΥΕ μέτριας προς υψηλής έντασης κατά τον ελεύθερο χρόνο, τη συχνότητα άθλησης με τους φίλους (ΑΜΦ) και τη συχνότητα άθλησης με την οικογένεια (ΑΜΟ) διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά της Ε' τάξης υπερτερούσαν έναντι των παιδιών της ΣΤ' τάξης. Απ' την ανάλυση με πίνακες διπλής εισόδου για όλες τις παραπάνω μεταβλητές και με τον υπολογισμό της τιμής p, με βάση το ακριβές τεστ του Monte Carlo διαπιστώθηκε πως μόνο η ΑΜΦ διαφοροποιήθηκε σε σχέση, με την Ε' τάξη να υπερτερεί στατιστικά σημαντικά της ΣΤ' τάξης του δημοτικού.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, βηματομέτρα, άθληση

81915

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ Η ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ ΤΟ 2015

Παναγιώτου Α., Μπογιατζίδης Ε., Δαλάκης Α., Παπανικολάου Ε., Κούλη Ο. & Μιχαλοπούλου Μ.

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

forest@otenet.gr

SELECTED OBESITY RATES AND THE RELIGION OF FEMALE AND MALE STUDENTS OF AN ELEMENTARY SCHOOL IN XANTHI IN 2015

A. Panagiotou, E. Bogiatzidis, A. Dalakis, E. Papanikolaou, O. Kouli, M. Michalopoulou

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

Η μέτρηση του βάρους, του ύψους και της περιφέρειας μέσης ως επιλεγμένοι δείκτες παχυσαρκίας είναι ασφαλής και επιβεβαιωμένες μετρήσεις προκειμένου να παρακολουθήσουμε την σωματική διάπλαση των μαθητών στο σχολείο (Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M. and Dietz W.H. (2000). Στην έρευνα συμμετείχαν 644 μαθητές-τριες (342 αγόρια & 302 κορίτσια) της Ξάνθης και των έξι τάξεων του δημοτικού σχολείου, με Μ.Ο. ηλικίας 8,7 έτη. Σε όλους τους μαθητές-τριες μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης, με τα λιγότερα δυνατά ρούχα και χωρίς παπούτσια, με ζυγαριά ακριβείας 100gr, αναστημόμετρο με ακρίβεια cm και μεζούρα με ακρίβεια cm. Οι μαθητές-τριες που μετρήθηκαν κατοικούσαν είτε στην πόλη της Ξάνθης είτε στα χωριά του νομού που μπορεί να βρίσκονταν στο βουνό ή στον κάμπο. Οι μαθητές-τριες ήταν επίσης και χριστιανοί (139) και μουσουλμάνοι στο θρήσκευμα (505). Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η παρακολούθηση της πορείας των επιλεγμένων δεικτών παχυσαρκίας των μαθητών-τριών του νομού προκειμένου να δούμε την πορεία των μαθητών μιας και υπάρχει σε εξέλιξη μία έρευνα 6 ετών στον νομό από την συγκεκριμένη ομάδα ερευνητών. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης MANOVA φάνηκε ότι η θρησκεία των μαθητών-τριών που πήραν μέρος στην έρευνα ως παράγοντας έπαιξε ρόλο στις εξαρτημένες μεταβλητές του ύψους, του βάρους άρα και του BMI και της περιφέρειας μέσης. Οι ερευνητές συνεχίζοντας την έρευνα τους μετρούν τα παιδιά για τις ίδιες παραμέτρους στα πλαίσια διαφορετικών εποχών (χειμώνας – καλοκαίρι) και παρακολουθούν επίσης τα παιδιά με βηματομέτρα προκειμένου στο τέλος της χρονιάς να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για αυτό που υπάρχει. Η συνεχής παρακολούθηση έχοντας τον συγκεκριμένο παράγοντα (διαφορετική θρησκεία) στο μυαλό μας χρειάζεται να έχει σταθερή πορεία προκειμένου να μπορεί να φανεί αν το πρόγραμμα που ακολουθούν ειδικά οι μαθητές των χωριών και δη οι μουσουλμάνοι έχει να επιδείξει κάποια σημαντική διαφοροποίηση σε σχέση με τους μαθητές-τριες που έχουν μετρηθεί τα προηγούμενα χρόνια. Οι ερευνητές στις συγκεκριμένες ομάδες προσπαθούν να προτείνουν συγκεκριμένα προγράμματα διατροφής και άσκησης εξωσχολικά προκειμένου να περιορίσουν τις κακές διατροφικές συνήθειες που παρατηρήθηκαν στις συγκεκριμένες ομάδες. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα υπάρξει μία συνολική αποτίμηση του έργου της φετινής χρονιάς καθώς και η συγκριτική μελέτη των έξι ετών που διήρκεσε η συγκεκριμένη έρευνα

Λέξεις κλειδιά: θρησκεία, παχυσαρκία, άσκηση

81917

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ ΤΟ 2015

Παναγιώτου Α., Δαλάκης Α., Μπογιατζίδης Ε., Παπανικολάου Ε., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

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

forest@otenet.gr

SELECTED OBESITY RATES AND PLACE OF RESIDENCE OF MALE AND FEMALE STUDENTS OF AN ELEMENTARY SCHOOL IN XANTHI IN 2015

A. Panagiotou, A. Dalakis, E. Bogiatzidis, E. Papanikolaou, O. Kouli, M. Michalopoulou

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

Η μέτρηση του βάρους, του ύψους και της περιφέρειας μέσης ως επιλεγμένοι δείκτες παχυσαρκίας είναι ασφαλής και επιβεβαιωμένες μετρήσεις προκειμένου να παρακολουθήσουμε την σωματική διάπλαση των μαθητών στο σχολείο. Στην έρευνα συμμετείχαν 644 μαθητές-τριες (342 αγόρια & 302 κορίτσια) της Ξάνθης και των έξι τάξεων του δημοτικού σχολείου, με Μ.Ο. ηλικίας 8,7 έτη. Σε όλους τους μαθητές-τριες μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης, με τα λιγότερα δυνατά ρούχα και χωρίς παπούτσια, με ζυγαριά ακριβείας 100gr, αναστημόμετρο με ακρίβεια cm και μεζούρα με ακρίβεια cm. Οι μαθητές-τριες που μετρήθηκαν κατοικούσαν είτε στην πόλη της Ξάνθης (395) είτε στα χωριά του νομού που μπορεί να βρίσκονταν στο βουνό ή στον κάμπο (249). Οι μαθητές-τριες ήταν επίσης και χριστιανοί (103) και μουσουλμάνοι στο θρήσκευμα (541). Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η παρακολούθηση της πορείας των επιλεγμένων δεικτών παχυσαρκίας των μαθητών-τριών του νομού προκειμένου να δούμε την πορεία των μαθητών μιας και υπάρχει σε εξέλιξη μία έρευνα 6 ετών στον νομό από την συγκεκριμένη ομάδα ερευνητών. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης MANOVA φάνηκε ότι ο τόπος διαμονής των μαθητών-τριών που πήραν μέρος στην έρευνα έπαιξε ρόλο στις εξαρτημένες μεταβλητές του ύψους, του βάρους άρα και του BMI και της περιφέρειας μέσης. Οι ερευνητές συνεχίζοντας την έρευνα τους μετρούν τα παιδιά για τις ίδιες παραμέτρους στα πλαίσια διαφορετικών εποχών (χειμώνας – καλοκαίρι) και παρακολουθούν επίσης τα παιδιά με βηματόμετρα προκειμένου στο τέλος της χρονιάς να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για αυτό που υπάρχει. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα υπάρξει μία συνολική αποτίμηση του έργου της φετινής χρονιάς καθώς και η συγκριτική μελέτη των έξι ετών που διήρκεσε η συγκεκριμένη έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: μαθητές, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, παχυσαρκία

81919

ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΞΑΝΘΗ ΤΟ 2015

Μπογιατζίδης Ε., Δαλάκης Α., Παπανικολάου Ε., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

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

forest@otenet.gr

GENDER AND SELECTED OBESITY RATES OF MALE AND FEMALE STUDENTS OF AN ELEMENTARY SCHOOL IN XANTHI IN 2015

E. Bogiatzidis, A. Dalakis, E. Papanikolaou, O. Kouli, M. Michalopoulou

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

Η μέτρηση του βάρους, του ύψους και της περιφέρειας μέσης ως επιλεγμένοι δείκτες παχυσαρκίας είναι ασφαλής και επιβεβαιωμένες μετρήσεις προκειμένου να παρακολουθήσουμε την σωματική διάπλαση των μαθητών στο σχολείο (Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M. and Dietz W.H. (2000). Στην έρευνα συμμετείχαν 644 μαθητές-τριες (342 αγόρια & 302 κορίτσια) της Ξάνθης και των έξι τάξεων του δημοτικού σχολείου, με Μ.Ο. ηλικίας 8,7 έτη. Σε όλους τους μαθητές-τριες μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης, με τα λιγότερα δυνατά ρούχα και χωρίς παπούτσια, με ζυγαριά ακριβείας 100gr, αναστημόμετρο με ακρίβεια cm και μεζούρα με ακρίβεια cm. Οι μαθητές-τριες που μετρήθηκαν κατοικούσαν είτε στην πόλη της Ξάνθης είτε στα χωριά του νομού που μπορεί να βρίσκονταν στο βουνό ή στον κάμπο. Οι μαθητές-

τρεις ήταν επίσης και χριστιανοί και μουσουλμάνοι στο θρήσκευμα. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η παρακολούθηση της πορείας των επιλεγμένων δεικτών παχυσαρκίας των μαθητών-τριών του νομού προκειμένου να δούμε την πορεία των μαθητών μιας και υπάρχει σε εξέλιξη μία έρευνα 6 ετών στον νομό από την συγκεκριμένη ομάδα ερευνητών. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης MANOVA φάνηκε ότι το φύλο των μαθητών-τριών που πήραν μέρος στην έρευνα ως παράγοντας έπαιξε ρόλο στις εξαρτημένες μεταβλητές του ύψους, του βάρους άρα και του BMI και της περιφέρειας μέσης. Οι ερευνητές συνεχίζοντας την έρευνα τους μετρούν τα παιδιά για τις ίδιες παραμέτρους στα πλαίσια διαφορετικών εποχών (χειμώνας – καλοκαίρι) και παρακολουθούν επίσης τα παιδιά με βηματόμετρα προκειμένου στο τέλος της χρονιάς να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για αυτό που υπάρχει. Το φύλο ως παράγοντας στις συγκεκριμένες κοινωνίες που οι ερευνητές μετρούν έχει όπως αποδείχτηκε μεγάλη σημασία μίας και το πρόγραμμα που ακολουθούν τα κορίτσια είναι πολύ τυποποιημένο σε σχέση με τα αγόρια. Η συνεχής παρακολούθηση έχοντας τον συγκεκριμένο παράγοντα (διαφορετικό φύλο) στο μυαλό μας χρειάζεται να έχει σταθερή πορεία προκειμένου να μπορεί να φανεί αν το πρόγραμμα που ακολουθούν ειδικά οι μαθήτριες των χωριών και δη οι μουσουλμάνες μπορεί να τροποποιηθεί προκειμένου να βελτιωθεί η κινητική συμπεριφορά τους και από εκεί η σωματομετρική τους κατάσταση. Οι ερευνητές στις συγκεκριμένες ομάδες προσπαθούν να προτείνουν συγκεκριμένα προγράμματα διατροφής και άσκησης εξωσχολικά προκειμένου να περιορίσουν τις κακές διατροφικές συνήθειες και την παντελή έλλειψη εξωσχολικής άσκησης που παρατηρήθηκαν στις συγκεκριμένες ομάδες. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα υπάρξει μία συνολική αποτίμηση του έργου της φετινής χρονιάς καθώς και η συγκριτική μελέτη των έξι ετών που διήρκεσε η συγκεκριμένη έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: δείκτες παχυσαρκίας, φύλο, άσκηση

Θεματική Ενότητα: Φυσική Αγωγή
Section: Physical Education

81880

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΛΟΓΩΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τσιάννα, Ι., Μπεκιάρη, Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΣΕΦΑΑ

ioanna_ts86@yahoo.gr

ASSOCIATIONS OF STUDENTS' SELF-REPORTS OF THEIR TEACHER'S VERBAL AGGRESSION AND PERCEPTIONS OF REASONS FOR DISCIPLINE

I. Tsiana, A. Bekiari

University of Thessaly, SPESS

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση σχέσεων μεταξύ της αντιλαμβανόμενης λεκτικής επιθετικότητας των καθηγητών και λόγων πειθαρχίας των μαθητών στο μάθημα φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 μαθητές Ε' και ΣΤ' τάξεων Δημοτικών σχολείων της ευρύτερης περιοχής Αθηνών, ηλικίας 11-12 ετών ($M=11.6$, $SD=0.1$). Κάθε μαθητής συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο της λεκτικής επιθετικότητας και την κλίμακα λόγων πειθαρχίας των μαθητών στο μάθημα. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνοχή των ερωτηματολογίων. Διαπιστώθηκε ότι η λεκτική επιθετικότητα είχε στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση με τους εσωτερικούς λόγους πειθαρχίας ($r=-.61$) και με τους λόγους φροντίδας για τους άλλους ($r=-.55$), ενώ είχε θετική σχέση με τους εξωτερικούς λόγους ($r=.76$), τους λόγους εσωτερικής πίεσης ($r=.41$), τους λόγους υπευθυνότητας ($r=.52$) και με κανέναν λόγο για πειθαρχία ($r=.56$). Περαιτέρω μελέτη σε μεγαλύτερο αριθμό πληθυσμού και σε μεγαλύτερο εύρος σχολείων, ηλικιών και διασποράς θα μας έδινε επιπλέον σημαντικά στοιχεία για τη σχέση λεκτικής επιθετικότητας και λόγων πειθαρχίας στο μάθημα.

Λέξεις κλειδιά: λεκτική επιθετικότητα, λόγοι πειθαρχίας

21597

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΣΤΗ Β/ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Παχή Β., Κεφάλας Ι., Μπεκιάρη Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

vapachi@hotmail.com

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIRECTORS VERBAL AGGRESSIVENESS AND WORK SATISFACTION OF THE SUBSISTENT PROFESSORS IN SECONDARY EDUCATION

V. Pachi, I. Kefalas, A. Bekiari

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση σχέσεων μεταξύ της αντιλαμβανόμενης λεκτικής επιθετικότητας των διευθυντών με την εργασιακή ικανοποίηση των υφισταμένων καθηγητών στην Β/θμια εκπαίδευση. Το δείγμα αποτέλεσαν 132 καθηγητές γυμνασίων του νομού Τρικάλων (59 άνδρες και 73 γυναίκες), ηλικίας 25-60 ετών. Κάθε καθηγητής/τρια συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο της λεκτικής επιθετικότητας και την κλίμακα της εργασιακής ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνοχή των ερωτηματολογίων. Διαπιστώθηκε ότι η λεκτική επιθετικότητα είχε στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση με τις συνθήκες εργασίας ($r=-.56$), τη φύση της ίδιας της εργασίας ($r=-.45$), τον άμεσο προϊστάμενο ($r=-.72$) και τον οργανισμό ως σύνολο ($r=-.34$), ενώ είχε θετική σχέση με τις αποδοχές ($r=.36$). Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία και τα σχολεία στους παράγοντες της λεκτικής επιθετικότητας και της εργασιακής ικανοποίησης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά στη λεκτική επιθετικότητα, τον άμεσο προϊστάμενο και τις ευκαιρίες για εξέλιξη. Περαιτέρω μελέτη σε μεγαλύτερο αριθμό πληθυσμού και σε μεγαλύτερο εύρος σχολείων, ηλικιών και διασποράς θα μας έδινε επιπλέον σημαντικά στοιχεία για τη σχέση λεκτικής επιθετικότητας και εργασιακής ικανοποίησης.

Λέξεις κλειδιά: λεκτική επιθετικότητα, εργασιακή ικανοποίηση, διευθυντές/καθηγητές

20524

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ «ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ».

Χρήστου Κ., Μιχαλοπούλου Μ., Κούλη Ο., Χατζιγεωργιάδης Α.

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

koncrist@phyed.duth.gr

REGISTRATION AND CLASSIFICATION OF GAMES USED BY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN PRIMARY SCHOOL AND CATEGORISATION ACCORDING THE MODEL OF «TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING».

K. Christou, M. Michalopoulou, O. Kouli, A. Chatzigeorgiadis

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

Το παιχνίδι σαν δραστηριότητα αναψυχής, προσδίδει ζωντάνια και κίνηση στην ζωή του ανθρώπου. Ειδικότερα το παιδικό παιχνίδι και οι προκαλούμενες αλληλεπιδράσεις εντός μιας ομάδας συνομήλικων παιδιών, νοούνται ως μέσα κοινωνικοποίησης. Στη διδασκαλία των παιχνιδιών στο σχολείο, η διαφορά μεταξύ τεχνικής και τακτικής εδράζεται στο ίδιο το περιεχόμενο τους και καθορίζεται από την ηλικία, την σωματική ανάπτυξη, την ικανότητα, καθώς και από το μαθησιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο μαθητής. Κύριος σκοπός της έρευνας, ήταν η καταγραφή και η ταξινόμηση των παιχνιδιών που εφαρμόζουν οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, κατά τη διάρκεια του μαθήματός τους, σύμφωνα με το μοντέλο «Διδακτικά Παιχνίδια για Κατανόηση» (ΔΠΚ). Σχεδιασμένο από τον Bunker και Thorpe το 1982, το συγκεκριμένο μοντέλο, διασκεύασε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας των αθλημάτων, απαντώντας σε όλες τις παραπάνω ανάγκες, χρησιμοποιώντας, μια πιο εποικοδομητική, μαθητοκεντρική προσέγγιση. Χωρίζει τα παιχνίδια, με βάση την δομή τους, σε τέσσερις κατηγορίες: 1-Στόχου, 2-Δίχτυ-Τοίχου, 3-Σκοράρω Τρέχοντας, 4-Εδάφους-Χώρου. Για την συλλογή των δεδομένων

30

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

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

επιλέχθηκε η ημι-δομημένη ατομική συνέντευξη και το δείγμα αποτέλεσαν 30 Καθηγητές ΦΑ, που εργάζονται σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ηπείρου. Κατά την ανάλυση των συνεντεύξεων, καταγράφηκαν όλα τα παιχνίδια που περιγράφηκαν από τους συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι: α) ένα σχετικά χαμηλό ποσοστό από το πλήθος των παιχνιδιών μπορούσε να κατηγοριοποιηθεί, σύμφωνα με το μοντέλο ΔΠΚ ενώ, β) στον αριθμό των υπόλοιπων παιχνιδιών, που ήταν και τα περισσότερα, παρουσιάστηκε η ανάγκη εφαρμογής μιας ταξινόμησης, με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της δομής τους, σε: ολιγομελείς ομάδες (δυο-δυο, τρεις-τρεις), έντονης μετακίνησης στο χώρο (κυνηγητό, σκυταλοδρομίες), στατικά (με λιγότερη μετακίνηση), Μέσα από την ποιοτική προσέγγιση της έρευνας, προέκυψε ότι οι έννοιες της παρακίνησης, της μεταφοράς γνώσεων, της λήψης αποφάσεων και της καλλιέργειας της αποφασιστικότητας, είναι πολύ σημαντικές στη διαδικασία μάθησης. Το μοντέλο ΔΠΚ τις εμπεριέχει απόλυτα, και εφαρμοζόμενο από τους καθηγητές ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, φέρνει ποιοτικότερα και άμεσα αποτελέσματα στην διδασκαλία της ΦΑ στο σχολείο.

Λέξεις κλειδιά: Μοντέλο διδασκαλίας, διδακτικά παιχνίδια για κατανόηση, παιχνίδι

20789

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Βέλκου Κ., Γιαννακίδου Δ., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Καμπάς Α.

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

kikivelkou@gmail.com

MOTOR COORDINATION AND SCHOOL READINESS IN PRESCHOOL AGE

K. Belkou, D. Giannakidou, M. Michalopoulou, T. Kourtesis, A. Kambas

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση κινητικής συναρμογής και σχολικής επάρκειας παιδιών προσχολικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 παιδιά ηλικίας 5-6 ετών που φοιτούσαν σε δημόσια Νηπιαγωγεία της Κομοτηνής. Η μέτρηση της κινητικής συναρμογής έγινε με το Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency- Short Form (Bruininks & Bruininks, 2005). Η σχολική επάρκεια μετρήθηκε με την υποκλίμακα σχολικής επάρκειας του “Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής” των Χατζηχρήστου κ. συν. (2008) στις διαστάσεις: σχολική αποτελεσματικότητα, δεξιότητες οργάνωσης και σχεδιασμού, κίνητρα και σχολική προσαρμογή. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα με ανεξάρτητη μεταβλητή την κινητική συναρμογή. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση του επιπέδου κινητικής συναρμογής στη σχολική αποτελεσματικότητα και στις δεξιότητες οργάνωσης και σχεδιασμού. Η σχολική αποτελεσματικότητα αφορά ένα σύνολο συμπεριφορών που βοηθούν τα παιδιά να είναι αποτελεσματικά στο σχολείο, όπως η επιμέλεια και η αυτορρύθμιση και οι δεξιότητες οργάνωσης και σχεδιασμού αφορούν ένα σύνολο συμπεριφορών που τα βοηθούν να εφαρμόζουν στρατηγικές για την επίτευξη κάποιου στόχου, να ξεκινούν και να ολοκληρώνουν ένα έργο στον προβλεπόμενο χρόνο. Οι συγκρίσεις εντός των κελιών με το τεστ Sidak έδειξαν ότι όσο υψηλότερη είναι η κινητική συναρμογή τόσο καλύτερη και η σχολική αποτελεσματικότητα και οι δεξιότητες οργάνωσης και σχεδιασμού. Φαίνεται λοιπόν ότι η καλή κινητική συναρμογή, λόγω του ότι για να επιτευχθεί χρειάζεται συστηματική προσπάθεια και άρα αυτοπεποίθηση και συγκρότηση, δημιουργεί

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

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

συμπεριφορικές δομές που αντικατοπτρίζονται σε παραμέτρους της σχολικής επάρκειας όπως η σχολική αποτελεσματικότητα και ο σχεδιασμός και η οργάνωση.

Λέξεις κλειδιά: κινητική συναρμογή, σχολική επάρκεια, προσχολική ηλικία

21201

ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Κυριακού Χ. , Τσαλή Ε., Πουρσανίδου Ε., Κούλη Ο., Δέρρη Β.

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

christinakyriakou5@gmail.com

CONCERNS OF MALE AND FEMALE S P E S S UNDERGRADUATE STUDENTS ON TEACHING PHYSICAL EDUCATION

C. Kyriakou, E. Tsali, E. Poursanidou, O. Kouli, V. Derri

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εύρεση α) πιθανών διαφορών, λόγω φύλου, στις ανησυχίες μελλοντικών εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής ως προς τη διδασκαλία του μαθήματος, β) πιθανής συσχέτισης μεταξύ των διδακτικών τους ανησυχιών. Συμμετείχαν 149 φοιτητές και φοιτήτριες (73 αγόρια και 76 κορίτσια) οι οποίοι βρίσκονταν στην αρχή του Ζ' εξαμήνου σπουδών τους. Συμπλήρωσαν την κλίμακα των διδακτικών ανησυχιών στη Φυσική Αγωγή (Δέρρη και συν. 2015) η οποία έχει ελεγχθεί, σε προηγούμενη μελέτη, σε ανάλογο πληθυσμό. Η κλίμακα αποτελείται από 15 θέματα τα οποία διαμορφώνουν τρεις παράγοντες (Εγώ, Έργο και Επίδραση στους μαθητές) με 5 θέματα στον καθένα. Οι απαντήσεις δίνονται σε πενταβάθμια κλίμακα. Από την περιγραφική στατιστική διαπιστώθηκε ότι οι ανησυχίες των φοιτητριών για τη διδασκαλία του μαθήματος ήταν υψηλότερες από ότι των φοιτητών, αλλά στατιστικά σημαντικές μόνο για τον παράγοντα του «Εγώ», σύμφωνα με τις αναλύσεις t-test που εφαρμόστηκαν. Επίσης, από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του Εγώ και του Έργου, του Εγώ και της Επίδρασης, και της Επίδρασης και του Έργου. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να ληφθούν υπόψη στις διαδικασίες εκπαίδευσης των προπτυχιακών φοιτητών, αναφορικά με τη διδακτική τους πρακτική.

Λέξεις κλειδιά: προπτυχιακοί φοιτητές, εκπαίδευση, φυσική αγωγή

21205

ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ: ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Πουρσανίδου Ε., Δέρρη Β., Τσαλή Ε.

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

evrpours@sch.gr

SELF-EVALUATION OF CLASSROOM TEACHERS TOWARDS THEIR TEACHING PRACTICE: A PILOT STUDY

E. Poursanidou, V. Derri, E. Tsali

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν α) η καταγραφή των απόψεων εκπαιδευτικών της τάξης αναφορικά με την εφαρμογή στοιχείων της αποτελεσματικής διδασκαλίας στο μάθημά τους, β) η εύρεση πιθανής συσχέτισης μεταξύ των διδακτικών τους πρακτικών και γ) ο έλεγχος της σταθερότητας των απαντήσεών τους. Συμμετείχαν 70 εκπαιδευτικοί Α/θμιας εκπαίδευσης οι οποίοι συμπλήρωσαν την αρχική μορφή της επταβάθμιας κλίμακας Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE) (Kyrgiridis και συν. 2014), μετά τη μερική φραστική προσαρμογή της στα δεδομένα της τάξης. Εικοσιπέντε εξ αυτών συμπλήρωσαν την κλίμακα δύο φορές με διαφορά μίας εβδομάδας ενδιάμεσα. Η κλίμακα αποτελείται από 52 θέματα τα οποία διαμορφώνουν 11 παράγοντες (εφαρμογή του περιεχομένου, εφαρμογή του σχεδίου διδασκαλίας, οργάνωση και διοίκηση της τάξης, περιβάλλον μάθησης, στρατηγικές διδασκαλίας, δεξιότητες επικοινωνίας, προσαρμοστικότητα, ανατροφοδότηση, αξιολόγηση μαθητών, αξιολόγηση διδασκαλίας, χρήση της τεχνολογίας). Από την περιγραφική στατιστική διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν σε διαφορετικό ποσοστό και με διαφορετική συχνότητα τα στοιχεία της αποτελεσματικής διδασκαλίας στο μάθημά τους. Επίσης, από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ συγκεκριμένων ενοτήτων της αποτελεσματικής διδασκαλίας. Τέλος, η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι η σταθερότητα των απαντήσεων των εκπαιδευτικών στο σύνολο της κλίμακας ήταν υψηλή (ICC=.85, $p < .001$, Cronbach $\alpha = .92$). Συμπεραίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί της τάξης εφαρμόζουν σε διαφορετικό βαθμό και με διαφορετική συχνότητα τα στοιχεία της αποτελεσματικής διδασκαλίας στο μάθημά τους. Επίσης, η κλίμακα της αυτό-αποτελεσματικότητας φαίνεται να είναι ένα πολλά υποσχόμενο εργαλείο για την αυτό-αξιολόγησή τους. Ωστόσο, θα πρέπει να ελεγχθεί σε μεγαλύτερο πληθυσμό ώστε να ελεγχθεί περαιτέρω.

Λέξεις κλειδιά: αξιολόγηση εκπαιδευτικού, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, αποτελεσματική διδασκαλία

21432

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Ιωαννίδου Β., Λαπαρίδης Κ., Ισπυρλίδης Ι.

9ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

ioannidouvas@gmail.com

NUTRITIONAL HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY OF PUPILS OF A PRIMARY SCHOOL

V. Ioannidou, K. Laparidis, I. Ispirlidis

9th Primary School of Xanthi, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να διερευνήσει τις διαφορές στις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια Δημοτικού Σχολείου δηλαδή ηλικίας 7-12 ετών. Η έρευνα διεξήχθη στο 9ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης μεταξύ Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου 2014. Η πραγματοποίησή της έγινε με τη χρήση του ερωτηματολογίου kidmed και ενός τροποποιημένου ερωτηματολογίου φυσικής δραστηριότητας, τα οποία συμπλήρωσαν 202 μαθητές του σχολείου (97 αγόρια και 105 κορίτσια). Η συμπλήρωσή του έγινε στο σπίτι με τη βοήθεια των γονέων/κηδεμόνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών έχει μέτριες διατροφικές συνήθειες (54,95%), ενώ ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (44,05%) έχει άριστες και ένα ποσοστό 0,99% καθόλου καλές. Επίσης το 69,30% των παιδιών έχει μέτρια φυσική δραστηριότητα, εξαιρετική το 24,25% και κακή το 6,43%. Σύμφωνα με το Δείκτη

Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.) το 60,89% των παιδιών έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος, το 27,22% είναι λιποβαρή και υπέρβαρα το 11,88%. Η σύγκριση ανάμεσα στα δύο φύλλα έδειξε ότι το 62,88% των αγοριών έχει μέτριες διατροφικές συνήθειες και άριστες το 36,08%, ενώ αντίστοιχα τα ποσοστά για τα κορίτσια είναι 47,61% και 51,42%. Αμφότερα τα δύο φύλλα είχαν κακές διατροφικές συνήθειες με τα αγόρια στο 1,03% και τα κορίτσια στο 0,95%. Η φυσική δραστηριότητα ήταν μέτρια στο 72,16% των αγοριών και το 66,66% των κοριτσιών. Σε εξαιρετικό επίπεδο ήταν το 22,68% των αγοριών και το 25,71% των κοριτσιών. Σε χαμηλό επίπεδο ήταν το 5,15% των αγοριών και το 7,61% των κοριτσιών. Σύμφωνα με το Δ.Μ.Σ. υπερέχουν ποσοστιαία τα φυσιολογικά σε βάρος αγόρια κατά 56,70% και τα κορίτσια κατά 64,76%. Ακολουθούν τα λιποβαρή αγόρια κατά 27,83% και τα κορίτσια κατά 26,66%. Στα υπέρβαρα παιδιά τα αγόρια αποτελούν το 15,46% και τα κορίτσια το 8,57%. Παχύσαρκα παιδιά δεν βρέθηκαν. Συμπερασματικά διαπιστώνουμε ότι οι ερωτηθέντες μαθητές έχουν μέτριες και άριστες διατροφικές συνήθειες, με τα αγόρια να βρίσκονται σε χειρότερη κατάσταση ως προς την διατροφή τους, η φυσική τους δραστηριότητα είναι σε μέτρια κατάσταση, ενώ σύμφωνα με τον Δ.Μ.Σ. τα φυσιολογικού βάρους παιδιά είναι περισσότερα από τα λιποβαρή ή τα υπέρβαρα.

Λέξεις κλειδιά: Μαθητές Δημοτικού Σχολείου, Διατροφικές Συνήθειες, Φυσική Δραστηριότητα

21503

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ

Δόλωμα Δ., Μιχαλοπούλου Μ., Μαυρομμάτης Γ., Καμπάς Α.

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

dimdo@sch.gr

MOTOR COORDINATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN A SCHOOL YEAR: THE EFFECT OF GENDER

D. Doloma, M. Michalopoulou, G. Mavrommatis, A. Kambas

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

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, στο Νηπιαγωγείο και μέχρι τα 6 χρόνια που ξεκινούν την Α' τάξη του Δημοτικού, τα αγόρια και τα κορίτσια δεν εμφανίζουν σημαντικές διαφορές στην κινητική τους συναρμογή. Ωστόσο το μάθημα Φυσικής Αγωγής και η μεγαλύτερη εξωσχολική δραστηριοποίηση των παιδιών αυτής της ηλικίας έχει αναφερθεί ότι συντελεί στη μεταβολή αυτής της εικόνας. Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η επίδραση του φύλου στην κινητική συναρμογή παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 42 παιδιά Α' τάξης Δημοτικού Σχολείου από την Κομοτηνή, που συμμετείχαν στη μελέτη μετά από σύμφωνη γνώμη των γονέων τους. Μετρήθηκε η Κινητική Συναρμογή στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς, με τη χρήση του εργαλείου "Koerperkoordinationstest fuer Kinder" (ΚΤΚ), που περιλαμβάνει τέσσερα τεστ: ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, υπερπήδηση εμποδίου με ένα πόδι, πλάγια άλματα δεξιά-αριστερά και πλάγιες μετακινήσεις-επανατοποθετήσεις. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το φύλο δεν είχε επίδραση στη διαφοροποίηση των επιδόσεων κινητικής συναρμογής που καταγράφηκε, ενώ φάνηκε ότι στο σύνολο του δείγματος, η αρχική επίδοση στο τεστ ΚΤΚ ήταν στατιστικά

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

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

σημαντικά χαμηλότερη από την τελική. Χρειάζεται ωστόσο διερεύνηση του ερωτήματος σε μεγαλύτερο δείγμα, για να επιβεβαιωθεί το εύρημα της παρούσας μελέτης και εάν επιβεβαιωθεί να διαπιστωθούν οι λόγοι για τους οποίους δεν καταγράφονται διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, παρόλο που υπάρχουν οι κοινωνικοοικονομικές προϋποθέσεις για να αναδειχθούν αυτές οι διαφορές.

Λέξεις κλειδιά: Κινητική Συναρμογή (ΚΤΚ), Πρωτοβάθμια εκπαίδευση, Φύλο

21810

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αμαραντίδου, Β., Κυριάκου, Χ., Ζέτου, Ε., Δέρρη, Β., Κούλη, Ό.

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

elzet@phyed.duth.gr

INTEREST OF MUSLIM AND CHRISTIAN PUPILS TOWARD THE ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION CLASS

V. Amarantidou, Ch. Kyriakou, E. Zetou, V. Derri, O. Kouli

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει το ενδιαφέρον μουσουλμάνων και χριστιανών μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Το δείγμα αποτέλεσαν 33 χριστιανοί και 28 μουσουλμάνοι μαθητές (n=61). Η συλλογή των δεδομένων έγινε με το ερωτηματολόγιο ενδιαφέροντος για τη ΦΑ (P.E. Interest Questionnaire, Trew, Turner & Van Wersch, 1988). Διαπιστώθηκε ότι, οι μουσουλμάνοι μαθητές απείχαν από εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, προτιμούσαν μεικτές τάξεις διδασκαλίας, μετείχαν στο μάθημα της ΦΑ την περίοδο νηστείας (Ραμαζάνι) και ευχαριστιόταν περισσότερο από τους χριστιανούς. Η παρουσία των κοριτσιών, η εξωτερική εμφάνιση και η συμπεριφορά των συμμαθητών, δεν επηρέασε την αυτοπεποίθηση των αγοριών. Τα κορίτσια αντίθετα, ένιωθαν ανασφαλή λόγω της παρουσίας και των σχολίων των αγοριών, ενώ η εξωτερική εικόνα τους δεν επηρέασε τις προσπάθειες τους. Επίσης, τα αγόρια δήλωσαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη ΦΑ, την ποιότητα των προγραμμάτων ενώ η δημιουργία στερεοτυπικών συμπεριφορών δε διέφερε σημαντικά. Συμπερασματικά, οι μουσουλμάνοι μαθητές έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη ΦΑ, ενώ οι απόψεις σχετικά με την ποιότητα του μαθήματος και τη δημιουργία στερεοτυπων ταυτίζονταν με αυτές των χριστιανών. Οι καθηγητές ΦΑ καλούνται να προωθήσουν τα οφέλη της φυσικής αγωγής σε ανάλογα περιβάλλοντα, καταργώντας την καχυποψία- αγκυλώσεις των μειονοτικών κοινωνιών.

Λέξεις κλειδιά: Στάσεις, σχολική φυσική αγωγή, μειονότητες

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

81913

ΜΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕΣΩ WIKI ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Δαλάκης Α., Χουλιάρη Ξ., Μοσχόπουλος Α., Αντωνίου Π.

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

forest@otenet.gr

DESIGNING AND IMPLEMENTING DISTANCE LEARNING PROGRAMS VIA WIKI

A. Dalakis, X. Chouliara, A. Moschopoulos, P. Antoniou

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

Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό την δημιουργία και εφαρμογή ενός Wiki (www.pbworks.com) και μέσω αυτού μίας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης των μαθητών που επιθυμούσαν να πάρουν πληροφορίες και να μάθουν θέματα για το αντικείμενο της χρήσης διαφόρων ηλεκτρονικών συσκευών όπως Η/Υ, ψηφιακές κάμερες, ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, κινητών τηλεφώνων, εκτυπωτών, φωτοτυπικών μηχανημάτων, video projector κ.α. παρακολουθώντας, καταγράφοντας και εισάγοντας και εξάγοντας δεδομένα από τις περιφερειακές συσκευές στον υπολογιστή. Οι πληροφορίες που οι μαθητές-τριες θα χρησιμοποιούσαν θα αφορούσαν την παρουσία τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής που θα πραγματοποιούνταν 1 φορά την εβδομάδα, εκτός διδακτικού ωραρίου με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής του σχολείου. Στην συγκεκριμένη δραστηριότητα συμμετείχαν οι μαθητές της Ε΄ τάξης του δημοτικού σχολείου της Ηλιόπετρας του νομού Ξάνθης με 4 μαθητές και 6 μαθήτριες. Υπήρξε γραπτή άδεια των γονέων για την συμμετοχή των μαθητών-τριών στο πρόγραμμα και άδεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Ξάνθης προκειμένου να χρησιμοποιηθούν οι χώροι του σχολείου. Στο πρόγραμμα όλες οι ενέργειες καταγράφονταν από κάμερα ή φωτογραφική μηχανή. Οι μαθητές-τριες ήλθαν πρώτα σε επαφή με όλες τις συσκευές που θα χρησιμοποιούνταν στο πρόγραμμα ξεσυνδέοντας και ξανασυνδέοντας τες, ανοίγοντας και κλείνοντας τες, βγάζοντας και βάζοντας τις μπαταρίες τους και χρησιμοποιώντας της συσκευές φόρτισης τους κ.α. Στο πρόγραμμα οι μαθητές-τριες κατέγραφαν τους εαυτούς τους με τα διάφορα μέσα (κάμερες, φωτογραφικές μηχανές, κινητά τηλέφωνα) ως καταγραφείς στην διάρκεια του μαθήματος της γυμναστικής που ετοιμάζονταν για την έξτρα ώρα που προαναφέραμε και στο τέλος τα δεδομένα εισάγονταν στον Η/Υ. Διαφορετικοί μαθητές-τριες κατά την διάρκεια της ώρας έπαιζαν τον ρόλο του κάμεραμαν προκειμένου όλοι να έχουν την ευκαιρία να περάσουν από όλους τους ρόλους. Στο τέλος του μαθήματος όλα τα δεδομένα που συγκεντρώνονταν περνιόνταν στον Η/Υ προκειμένου αφενός να μάθουμε πως γίνεται η παραπάνω διαδικασία και αφετέρου τα δεδομένα αυτά να χρησιμοποιούνται για εκμάθηση της χρήσης του υπολογιστή. Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές-τριες θα παρουσιάσουν την δουλειά τους στο σχολείο για τους υπόλοιπους μαθητές, στους γονείς τους και στις αρχές του τόπου. Το υλικό περάστηκε σε μία πλατφόρμα WIKI και δόθηκε η δυνατότητα για το υλικό να υπάρχει πρόσβαση από τους συμμετέχοντες με κωδικό.

Λέξεις κλειδιά: WIKI, μαθητές, πρωτοβάθμια εκπαίδευση

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

21749

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΕ ΑΓΟΡΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Χρηστίδης Α., Μουρτετζικόγλου Δ., Καραγιαννοπούλου Σ., Ηλιάδη Σ., Πρωτόπαππα Μ., Χατζηνικολάου Α., Πυλιανίδης Θ., Καμπάς Α.

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

akampas@phyed.duth.gr

TAEKWONDO AND PHYSICAL CONDITIONING IN PREADOLESCENT BOYS

A. Christidis, D. Mourtetzikoglou, S. Karagiannopoulou, S. Iliadi, M. Protopapa, A. Chatzinikolaou, T. Piliandis, A. Kampas

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

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η επίδραση της συστηματικής προπόνησης στο Ταε-κβο-ντο στην ευκαμψία, την αλτικότητα και την αερόβια ικανότητα αγοριών ηλικίας 7-11 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 48 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας 8.7 έτη από την Ξάνθη και την Κομοτηνή. Τα αγόρια του δείγματος ελέγχθηκαν στην αρχή και το τέλος του πειράματος με το τεστ Tanner προκειμένου να αποκλειστεί η επίδραση της ωρίμανσης στα αποτελέσματα. Μετρήθηκαν η ευκαμψία με το τεστ "sit and reach", η αλτικότητα με το «άλμα σε μήκος χωρίς φόρα» και η αερόβια ικανότητα με το «παλίνδρομο τεστ». Τα παιδιά μετά από την πρώτη μέτρηση, που πραγματοποιήθηκε στην αρχή της χρονιάς χωρίστηκαν σε πειραματική (ΠΟ, n=21) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ, n=27). Τα παιδιά της ΠΟ συμμετείχαν σε προπόνηση ταε-κβο-ντο 4 φορές την εβδομάδα από 2 ώρες και για 4 μήνες. Η ομάδα ελέγχου αποτελούνταν από αγόρια που δεν συμμετείχαν σε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν τρεις (3) αναλύσεις διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (ΠΟ, ΟΕ) και επαναλαμβανόμενο τις δυο μετρήσεις, αρχική και τελική, για κάθε ένα από τα τρία τεστ. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της πειραματικής ομάδας στην αλτική ικανότητα, αλλά όχι στην ευκαμψία και την αερόβια ικανότητα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σε αγόρια προεφηβικής ηλικίας, μια προπόνηση ταε-κβο-ντο με συχνότητα τέσσερις φορές την εβδομάδα αποδίδει μόνο στην αλτική ικανότητα, αλλά σε τέσσερις μόλις μήνες.

Λέξεις κλειδιά: προεφηβεία, προπόνηση, φυσική κατάσταση

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

21775

ΤΟ 1ο Dan ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Κουρόγλου Β., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

THE 1ST DAN IN TAEKWONDO

V. Kouroglou, D. Kechagias

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

Η ολοκλήρωση του πρώτου κύκλου στο Ταεκβοντό, θα φέρει τη Μαύρη ζώνη και πρώτο Dan στον αθλητή. Ο πρώτος κύκλος περιλαμβάνει όλη την τεχνική – τακτική – αγωνιστικού Ταεκβοντό, καθώς και τις τεχνικές άμυνας και επίθεσης στην αυτοάμυνα. Η εκμάθηση αυτή, απαιτεί ένα χρονικό περιθώριο από 4 έως 6 χρόνια, με καθημερινή εξάσκηση, που αφορά την τεχνική κατάρτιση, την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής προετοιμασίας, τόσο για αγωνιστικές δραστηριότητες, όσο και στις μορφές επιβίωσης. Σκοπός της εργασίας, ήταν να ανιχνεύσει την επιθυμία των Φοιτητών του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., στην απόκτηση της Μαύρης Ζώνης 1Dan, στα Πανεπιστημιακά τμήματα του Ταεκβοντό. Η έρευνα διεξήχθη το 2013 -14 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 Φοιτητές του Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. των τμημάτων Εισαγωγής του Ταεκβοντό. Από αυτούς οι 114 ήταν φοιτητές και οι 85 φοιτήτριες με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 76,38% των φοιτητών επιλέγει την επιστημονική πορεία απόκτησης της Μαύρης Ζώνης, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό, σε αντίθεση με τις φοιτήτριες που μόνο το 37,19% επιλέγει την πορεία αυτή. Συμπερασματικά βλέπουμε, ότι η ολοκλήρωση της εκμάθησης του πρώτου κύκλου στο Ταεκβοντό, απαιτεί χρόνο, κόπο, επιμονή και επιμονή, τόσο από τον αθλητή όσο και από τον προπονητή του, που μεθοδικά θα μεταδώσει τις γνώσεις. Έτσι ο αθλητής μετά από επιτυχείς εξετάσεις στην Παγκόσμια Ομοσπονδία του Ταεκβοντό, θα του δοθεί η επικύρωση με το πτυχίου του πρώτου Dan, η συνέχιση του αθλήματος και με την μορφή του Δασκάλου του Ταεκβοντό.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, 1^ο Dan, εξετάσεις

21777

Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Καρατζάς Κ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

SELF-DEFENSE IN TAEKWONDO

K. Karatzas, D. Kechagias

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

Πως γίνεται η εκμάθηση της αυτοάμυνας στους αθλητές; Πως δρομολογείται η τεχνική κατάρτιση σε σχέση με τις ανάγκες μιας εκτάκτου αντιμετώπισης επιβίωσης; Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγραφούν όλες οι τεχνικές και των οκτώ (8) Πούμσε, της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό, που αποτελούν και τη βασική τεχνική ολοκλήρωση για την απόκτηση της Μαύρης ζώνης [1 Dan], παράλληλα με την καταγραφή των αντίστοιχα οκτώ τεχνικών εφαρμογών που χρησιμοποιούνται επίσης ως διδακτική ύλη στην εκμάθηση της αυτοάμυνας. Έτσι ώστε, να διερευνηθούν και να επισημανθούν οι τεχνικές εκείνες των Πούμσε που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ολοκλήρωση της διαδικασίας εκμάθησης κατά την εφαρμογή της αυτοάμυνας στο Ταεκβοντό. Από την καταμέτρηση των τεχνικών Πούμσε, προέκυψε ότι τα λακτίσματα αντιστοιχούν στο 14,28%, τα χαμηλά μπλοκ στο 13,09%, τα μεσαία 28,56% και τα ψηλά 22,61%, ενώ οι γροθιές το ποσοστό των 63,07%. Από τις τεχνικές αυτοάμυνας, προέκυψε, το 13,2% στα λακτίσματα, 28,6%

38

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

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

στα χαμηλά μπλοκ, 25,3% στα μεσαία και το 18,7% στα ψηλά, ενώ οι γροθιές το 35,2%. Από τη ποσοστιαία σύγκριση των τεχνικών, παρατηρήθηκε ότι μεταξύ των λακτισμάτων αυτοάμυνας και των Πούμσε δεν υπάρχει διαφοροποίηση, σε αντίθεση με τα χαμηλά μπλοκ της αυτοάμυνας που βρέθηκε μεγάλη διαφορά 136,36% με των Πούμσε. Στα μεσαία μπλοκ της αυτοάμυνας -4,16, στα ψηλά -10,52 και στις γροθιές -39,62 σε σχέση με των Πούμσε. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα λακτίσματα ως δυσκολότερη τεχνική εκτέλεση παίζουν μικρότερο αλλά ουσιαστικότερο ρόλο και διδάσκονται το ίδιο. Τα μπλοκ όμως στο σύνολό τους, έχουν τη τιμητική τους με το μεγαλύτερο ποσοστό κατά την εκμάθηση και εξάσκηση, επειδή παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση κατά την αντιμετώπιση. Οι γροθιές της αυτοάμυνας, ενώ διαφοροποιούνται κατά το ήμισυ από τα Πούμσε, επίσης κατέχουν μεγάλο ποσοστό σε σχέση με τα λακτίσματα, πράγμα που δηλώνει ότι είναι οι τεχνικές κρούσης που θα πλήξουν τον αντίπαλο κατά την αντιμετώπιση.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, αυτοάμυνα, πούμσε

21801

ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Αβδανά Γ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

SAFETY FEELING IN TAEKWONDO SELF-DEFENSE

G. Avdana, D. Kechagias

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

Όλα τα μέσα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί ο προπονητής του Ταεκβοντό στη διάρκεια της προετοιμασίας του αθλητή, έχουν να κάνουν με την ανοδική αλλά επίπονη πορεία προς την κατάκτηση της αθλητικής φόρμας. Οι ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή είναι σημεία αναφοράς, όπου θα δώσει βάση ο προπονητής, για να απαλειφθούν τα μειονεκτήματα και να ενισχυθούν τα πλεονεκτήματα, ώστε με την πάροδο του χρόνου να του δώσουν το αίσθημα της υπεροχής. Έτσι λοιπόν ο προπονητής ο ίδιος αναλαμβάνει αυτή τη λεπτή ισορροπία της καταπόνησης με την σταθερότητα της ψυχολογικής κατάστασης. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ψυχολογική υποστήριξη των αθλητών τους με προσωπικές επαφές στη διάρκεια της προετοιμασίας τους. Η έρευνα διεξήχθη το 2011 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ., σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και τέσσερις (4) στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (Smith, Schutz, Smoll & Ptatek, 1995). Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους Γούδα, Θεοδωράκη & Αντωνίου (1996). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σχεδόν όλοι οι προπονητές με ποσοστό 93,94% αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών τους, και μία πολύ μικρή μερίδα που αγγίζει το 6,06% αφήνουν την ψυχολογία των αθλητών τους στις

διαδικασίες της προπόνησης. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι προπονητές συμμετέχουν και προσωπικά στην ψυχολογική ενίσχυση, πέρα από την διαδικασία της τεχνικοτακτικής προετοιμασίας.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, αυτοάμυνα, ψυχολογικές δεξιότητες

21803

Ο ΓΟΝΕΑΣ Ο ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Τσεπετζίδης Δ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

TAEKWONDO ATHLETES' PARENTS AS SECOND COACH

D. Tsepetzidis, D. Kechagias

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

Η συμβουλή του πατέρα αλλά και της μητέρας, συνοδεύεται και ολοκληρώνεται πάντα από τις συμβουλές του προπονητή, που είναι ο δεύτερος γονέας των αθλητών μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Οι ρόλοι συνεχώς αλληλεπικαλύπτονται με τις παρεμβάσεις του καθενός σε δεδομένες στιγμές, που όμως ο αρχικός και τελικός σκοπός είναι η ψυχολογική σταθερότητα του αθλητή πριν και μετά τον αγώνα. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό επιρροής των γονέων στον τρόπο παιχνιδιού των παιδιών τους, στο αγωνιστικό Ταεκβοντό. Η έρευνα διεξήχθη το 2011 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και τέσσερις (4) στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι ένα 17,96% των γονέων έχουν γνώμη, άποψη και προσπαθούν να επηρεάσουν το παιδί τους σε έναν δικό τους τρόπο παιχνιδιού, ένα 28,64% μερικές φορές, όταν κρίνουν ότι χρειάζεται μία δικής τους παρέμβαση στα αγωνιστικά δρώμενα των παιδιών τους, το 13,11% επεμβαίνει αρκετά συχνά, το 6,80% σχεδόν πάντα, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό των γονέων 33,50% αφήνει την όλη τακτική εφαρμογή του παιχνιδιού στον προπονητή και δεν επεμβαίνει ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι και οι γονείς αλλά και ο προπονητής μοιράζονται την αγωνία του αθλητή, αλληλοϋποστηρίζουν τις επιλογές των αθλητών, και προτρέπουν σε περισσότερη προσπάθεια.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, γονέας, επιρροή

21805

ΓΟΝΕΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Χασιαπέτης Β., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

PARENTS AND TAEKWONDO MATCHES

B. Chasiapetis, D. Kechagias

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

Πόσοι από τους γονείς που έχουν παιδιά και κάνουν πρωταθλητισμό σε ένα άθλημα επαφής, αντιλαμβάνονται στην συναισθηματική φόρτιση και πίεση, ώστε να συμβάλλουν στην ομαλή διεξαγωγή του αγώνα με την υποστήριξή τους; Πόσοι από τους γονείς γνωρίζουν πως πρέπει να συμπεριφέρονται σε ένα παιδί που πρόκειται να αντιμετωπίσει έναν ή και πολλούς αντιπάλους διαδοχικά; Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των γονέων που παρεμβάλλουν με την συμπεριφορά τους στην ψυχολογική σταθερότητα και ενίσχυση των παιδιών τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ενόψει των μαχητικών απαιτήσεων των αγώνων. Η έρευνα διεξήχθη το 2011 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και τέσσερις (4) στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (Smith, Schutz, Smoll & Ptatek, 1995). Η προσαρμογή της κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους Γούδα, Θεοδωράκη & Αντωνίου (1996). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των γονέων 40,78% πάντα προσπαθούν πριν τους αγώνες να εμψυχώνουν τα παιδιά τους, το 12,62% σχεδόν πάντα, το 18,45% αρκετά συχνά, ενώ το 7,77% δεν προσπαθεί ποτέ. Η εμπιστοσύνη των γονέων στο πρόσωπο του προπονητή, πολλές φορές καλύπτει και την δική τους παρέμβαση στα αθλητικά δρώμενα των παιδιών τους.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, γονέας, προπονητής

21809

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Μάτης Κ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

PARENTAL FEARS CONCERNING TAEKWONDO

K. Matis, D. Kechagias

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

Οι γονείς, με την ένταξη των παιδιών τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, διακατέχονται από πολλά ερωτηματικά και προβληματισμούς, όπως το ποιος θα είναι ο στόχος και ο σκοπός της εκπαίδευσής τους. Η μαχητικότητα των μικρών αθλητών του αγωνιστικού Ταεκβοντό, κτίζεται μεθοδικά μέσα από την διαδικασία της προπονητικής εφαρμογής στα πλαίσια των αρχών που διέπουν το άθλημα. Όμως υπάρχουν πολλοί παράγοντες για να αναπτυχθεί σε βαθμό που θα δώσει το έναυσμα της διεκδίκησης μέσα στους αγωνιστικούς χώρους. Η μαχητικότητα, επηρεάζεται από την ιδιοσυγκρασία, την προσωπικότητα, και τα βιώματα του ίδιου του αθλητή. Αυτό σημαίνει ότι το αγωνιστικό σθένος θα πρέπει να υπάρχει μέσα στην ίδια την θέληση, η οποία ενισχύεται τόσο από τον προπονητή, όσο και από τον ίδιο τον γονέα που είναι παρών σε κάθε βήμα του. Υπάρχουν όμως και γονείς οι οποίοι απλά επιθυμούν την ενασχόληση και όχι την διεκδίκηση των μεταλλίων. Σκοπός της εργασίας, ήταν να καταγράψει την επιθυμία του ίδιου του γονέα, ακόμη και την επιδίωξή του, στην ανάπτυξη της μαχητικότητας των μικρών αθλητών. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του

Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και τέσσερις (4) στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των γονέων 71,36% επιδιώκει το παιδί του να αγωνίζεται ενώ το 28,64% απλά να συμμετέχει στην προπόνηση. Ακόμη, το 61,65% ενδιαφέρεται για το αγωνιστικό αποτέλεσμα και επιδιώκει την νίκη του παιδιού του, ενώ το 38,35% αδιαφορεί και ενδιαφέρεται μόνο για την συμμετοχή στους αγώνες. Συμπερασματικά βλέπουμε, ότι οι γονείς θέλουν την μαχητικότητα των παιδιών τους, θέλουν να αγωνίζονται και να επιδιώκουν την νίκη, γιατί μέσα από αυτή την διαδικασία, αναπτύσσεται και η θέληση και η αυτοπεποίθηση.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, γονέας, μικρός αθλητής



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

81857

ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ

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

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

edouda@phyed.duth.gr

RELATIONSHIP AMONG ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, BODY COMPOSITION AND JUMPING ABILITY IN YOUNG FEMALE MODERN DANCERS

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

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τη σχέση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και της σύστασης σώματος με την αλτική ικανότητα κοριτσιών που ασχολούνται με το σύγχρονο χορό. Στη μελέτη συμμετείχαν 42 κορίτσια, ηλικίας 12.27 (± 1.91) ετών, που ασχολούνται τουλάχιστον τρία χρόνια με το σύγχρονο χορό και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την αγωνιστική τους εμπειρία: στην ομάδα Α (n=20) με παρουσιάσεις σε διεθνείς εκδηλώσεις σύγχρονου χορού και στην ομάδα Β (n=22) που ασχολούνται με το σύγχρονο χορό σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού. Και οι δύο ομάδες παρακολουθούσαν μαθήματα σύγχρονου χορού δύο φορές την εβδομάδα που διαρκούσαν δύο ώρες κάθε φορά. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο σύνολο των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών (ύψος από όρθια και καθιστή θέση, άνοιγμα χεριών, σωματική μάζα, μήκη άνω-κάτω άκρων, περιφέρειες, διάμετροι, δερματοπτυχές τρικεφάλου και γαστροκνημίου) και προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος (σωματικό λίπος, άλιπη μάζα, μάζα λίπους). Η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας το σύστημα OPTOJUMP και 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 στο σύνολο του δείγματος έδειξε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση του ποσοστού σωματικού λίπους με το άλμα από ημικάθισμα ($r=-.338$) και με ταλάντευση ($r=-.326$) με ακουστικό σήμα, με το συσπειρωτικό ($r=-.407$), το grand jete ($r=-.457$) και με το συνδυασμό ελαφίνα-grand-jete ($r=-.356$). Στην ομάδα Α, η άλιπη σωματική μάζα παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με το άλμα από ημικάθισμα με ακουστικό σήμα ($r=.470$) και χωρίς ($r=.470$), το άλμα με ταλάντευση με ακουστικό σήμα ($r=.589$, $p<.01$) και χωρίς ($r=.534$, $p<.01$) καθώς και με τα τεχνικά άλματα ελαφίνας ($r=.576$, $p<.01$), συσπειρωτικό ($r=.612$, $p<.01$), grand jete ($r=.624$, $p<.01$), anglais ($r=.574$), ελαφίνα-grand jete ($r=.534$) και grand jete-anglais ($r=.615$). Παρόμοιες συσχετίσεις παρουσίασαν η σωματική μάζα και το ύψος από όρθια και καθιστή θέση με όλες τις μεταβλητές της αλτικής ικανότητας. Επίσης, για το άλμα grand jete η βηματική πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι το ποσοστό σωματικού λίπους (Fat: 20.9%), το ύψος από όρθια θέση (H: 27.3%), η περιφέρεια μέσου μηρού (Cmidth7.8%) και η σωματική μάζα (W:6.2%) ερμήνευσαν το 62.2%

43

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

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

της συνολικής διακύμανσης για το σύνολο του δείγματος ($\gamma = -43.180 - 0.635 * \text{Fat} + 0.387 * \text{H} + 0.850 * \text{Cmidth} - 0.456 * \text{W}$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι η σωματική μάζα, το ύψος από όρθια θέση, το ποσοστό σωματικού λίπους και η περιφέρεια μέσου μηρού αποτελούν δείκτες πρόβλεψης της αλτικής ικανότητας σε νεαρά κορίτσια που ασχολούνται με το σύγχρονο χορό συμφωνώντας με τη βιβλιογραφία αναφορικά με τη σύνδεση των μορφολογικών χαρακτηριστικών με την επίδοση σε διάφορες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης.

Λέξεις κλειδιά: σύγχρονος χορός, αλτική ικανότητα, ανθρωπομετρία



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

20509

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ ΑΝΕΥ ΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Κουλεξίδης Σ., Μανούρας Ν., Τρέχα Π., Λαμπρόπουλος Κ., Παναγούλης Χ., Παπανικολάου Ζ.

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

manouras90@gmail.com

COMPARISON OF PERFORMANCE IN HORIZONTAL JUMPING AND FLEXIBILITY BETWEEN YOUNG MALES AND FEMALES ATHLETES IN TRACK AND FIELD SPORTS.

S. Koulexidis, N. Manouras, P. Trecha, K. Lampropoulos, H. Panagoulis, Z. Papanikolaou

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση των επιδόσεων νεαρών αθλητών και αθλητριών του κλασικού αθλητισμού στο οριζόντιο άλμα άνευ φόρας, καθώς και στην ικανότητα της ευλυγισίας. Το δείγμα αποτέλεσαν νεαροί αθλητές (N=21) και αθλήτριες (N=21) του κλασικού αθλητισμού, με μέσο όρο ηλικίας 13.53 έτη, ύψους 164.23 cm και μάζας 52.24 Kg. Για την αξιολόγηση της ικανότητας της ευλυγισίας χρησιμοποιήθηκε το sit and reach test και για την αξιολόγηση του οριζόντιου άλματος άνευ φόρας χρησιμοποιήθηκε εκατοστόμετρο. Πριν υποβληθούν οι αθλητές στα τεστ αξιολόγησης προηγήθηκε εικοσάλεπτη προθέρμανση δρομικών ασκήσεων και δυναμικών διατάσεων. Μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεων και την επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, διαπιστώθηκε διαφορά στο οριζόντιο άλμα άνευ φόρας με τους αθλητές να έχουν επίδοση 177.9 cm και οι αθλήτριες 151.0 cm. Όσον αφορά την ευλυγισία οι αθλήτριες είχαν καλύτερη επίδοση (26.62 cm) από του αθλητές του κλασικού αθλητισμού με επίδοση (17.86 cm). Συμπερασματικά, τα ευρήματα της έρευνας κατέδειξαν ότι οι νεαρές αθλήτριες του κλασικού αθλητισμού υπερτερούν στην ικανότητα της ευλυγισίας, και υστερούν στο οριζόντιο άλμα άνευ φόρας έναντι των νεαρών αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: κλασικός αθλητισμός, οριζόντιο άλμα, ευλυγισία

21190

100 M HURDLE RUNNING EVOLUTION AND DEVELOPMENT

G. Gutev, P. Nyagin, V. Filirov, I. Dimova, H. Guteva

National Sports Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

grigor_19@yahoo.com

The event evolved from wooden barriers being placed along a 100-yard stretch, in England during the 1830s. The inaugural Women's World Games of 1922 featured the 100m hurdles, and a slightly truncated event made its first Olympic appearance – at 80m – in 1932. After 1969 IAAF replaced the discipline with 100 m. hurdles (included in 1972 Olympic program). The aim of the following study is to present the

evolution of the 100 m hurdles discipline and development through the years. Our research includes elite women hurdle runners since 1969. We trace results from Olympic Games (1972) and World Championships (1983) and present results dynamics and athletes responsible for discipline evolution. Also we analyze the all-time rank list. This discipline can be easily called Bulgarian due to Ginka Zagorcheva (former WR holder – 12,25 sec.) and the present record holder Yordanka Donkova (WR=12,21 sec.). They are the only one to run under 12,25 sec. and hold the first four results in the all-time rank list. Other names placed their names in the Ludmila Engquist (12,26 sec.), Brianna Rollins (12,26 sec.), Sally Pearson (12,28 sec.), Gail Devers (12,33 sec.) and others. All results are presented graphically divided by history periods and competitions. As a results from the analysis we can conclude that the evolution of the discipline is connected to the main competition as Olympic Games and World Championships. History remembers the medalists. But the development in the discipline is closely related to the best athletes in the discipline. Also we can state that 100 m hurdles is conservative discipline when we speak about beating the world record.

Key-words: 100 m hurdles, women, evolution

21197

STUDYING PHYSICAL DEVELOPMENT CHANGES IN SCHOOLGIRLS AGED 11-14 YEARS USING ATHLETICS

R. Karapetrova, G. Stoykov, F. Djoshan, S. Chanev, S. Stoykov

National Sports Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

grigor_19@yahoo.com

Growing human body is constantly changing and perfecting biological system. Important role in its development during examined period falls on training and educating young people with appropriate means adapted to age specialties and capabilities. We pointed our attention to adolescent girls from the Republic of Turkey aged 11-14 years, training athletics. The aim of the following study is to determine the level of physical development of young female athletes from the Republic of Turkey aged 11-14 years. Subject of our study are anthropometric characteristics and physical abilities of respondents. In our study, we used indexes presenting the level of anthropometric growth and physical development. The following indexes were included in the study: height, weight, 30 m standing start without signal, standing long jump, standing triple jump, throwing 150 g small ball and throwing 2 kg ball with both hands overhead. In total, we examine 150 girls aged 11-14 years from the Republic of Turkey distribute in age group – 30 girls in each age group. They are part of groups training athletics twice a week. The results of our study were subject of variance analysis divided by groups – 11, 12, 13 and 14 years. Depth analysis of physical development and anthropometric characteristics was made for each age group. We also offer an opportunity to assess the level of physical development based on sigma method (using 5-point evaluation scale). Comparing physical abilities of each children for the corresponding age helped us assess the degree of physical and anthropometric development. The proposed study aimed at researching physical development of schoolgirls aged 11-14 years is an attempt to enrich the knowledge in this area for the corresponding geographical region. Results from the study are versatile and are useful as a means for talent selection. They also enrich the training process. We also trace physical development changes through the period 11-14 years.

Key-words: physical development, schoolgirls, athletics

21340

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΔΕΚΑΘΛΟΥ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ

Λαγιοκάπας Κ., Αλεξανδρής Ν., Μητηλέτσης Μ., Σμήλιος Η., Μαρτινίδης Κ.

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

konslagi@phyed.duth.gr

GLOBAL ANALYSIS OF THE DECATHLON EVOLUTION DURING THE LAST DECADES

K. Lagiokapas, N. Alexandris, M. Mitiletsis, I. Smilios, K. Martinidis

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η εξέλιξη του δεκάθλου με βάση τις καλύτερες επιδόσεις των 20 πρώτων αθλητών ανά έτος, για την περίοδο 1995-2013. Ειδικότερα, το ενδιαφέρον μας εστιάστηκε στις Ολυμπιακές χρονιές και σε αυτές των Παγκόσμιων πρωταθλημάτων της περιόδου. Της κάθε Ολυμπιακής χρονιάς προηγείται και ακολουθεί χρονιά Παγκόσμιου πρωταθλήματος. Τα στοιχεία για την ανάλυση ελήφθησαν από τα αρχεία της I.A.A.F.. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με τη χρήση t-test μέσων όρων και ανά ζεύγη μεταβλητών. Από την καταγραφή των επιδόσεων εμφανίζεται, για όλες τις χρονιές, αυτές να κυμαίνονται από το λιγότερο 8000 βαθμούς (20η) έως περίπου τους 9000 (1η). Σε επίπεδο μέσου όρου παρατηρείται μια σχετικά γραμμική βελτίωση των επιδόσεων στα υπό μελέτη χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση στον μέσο όρο των επιδόσεων στην περίπτωση που εξετάζουμε την μετάβαση από Παγκόσμιο πρωτάθλημα σε Ολυμπιάδα, ενώ στο πέρασμα από Ολυμπιάδα σε Παγκόσμιο παρατηρούμε ότι το ίδιο ισχύει μόνο μέχρι το 2005. Συμπερασματικά, η τάση που υπήρχε η κορύφωση των αθλητών να επιδιώκεται στις Ολυμπιάδες, φαίνεται να ανατρέπεται τα τελευταία χρόνια έστω μέσα από μικρή βελτίωση των επιδόσεων και μετά τις Ολυμπιάδες.

Λέξεις κλειδιά: Επιδόσεις δέκαθλο, Ολυμπιακοί Αγώνες, Παγκόσμια πρωταθλήματα

21517

HURDLE EXERCISES CLASSIFICATION

P. Nyagin, G. Gutev, I. Dimova

National Sports Academy "Vassil Levski", Sofia, Bulgaria

grigor_19@yahoo.com

Hurdle exercises appear of particular importance for athletes from different track and field groups of disciplines – sprinters, jumpers, throwers and hurdlers. Well known is the fact that they are mainly used for mastering sports technique. On the other hand, hurdle exercises vary in complexity. High efficiency of hurdle exercises is determined primarily by the ability to develop selectively chosen muscle groups (develop strength, speed, flexibility, etc.) The aim of the following study is to classify hurdle clearance exercises based on: the three ways of performing them; the use of implements; the way of performing. The classification is original development based on M. Bachvarov, A. Slavchev, N. Antonov and G. Dimitrov researches in hurdle running. With the present classification, we can get detail view into hurdle exercises

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

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

and we can easily program the training plan. The distribution of hurdle exercises is as follows: first (hurdle exercises performed on one place) and second (hurdle exercises performed in movement) major groups include three hierarchical sub-levels. The third major group include two hierarchical sub-levels. Based on the three major groups we present twelve group of hurdle exercises easily applicable in sport practice. This way sport specialist (not only those involved in athletics) can select the appropriate exercises and the most suitable way of performing them.

Key words: hurdle exercises, sport practice, classification

81885

DEVELOPING OF BASIC PHYSICAL QUALITIES IN THE 8-10 YEAR OLD BOYS

I. Lazarov

National Sports Academy "Vasil Levski", Department "Track and Field"

ivolazarov81@gmail.com

Primary training in athletics aims to create a rich physical culture of children. For that reason there are different sets of exercises that help develop various physical qualities and comply with the age of the kids. During this stage the most used natural human movements - running, jumping and throwing, as well other relay games. The aim of the research is to determine the development of different physical properties at 8-10 year olds by working with different work. We formed three groups of 10 children - one worked with speed-power orientation (G1), the second - with endurance exercise (G2), and the third was a control group (G3). Training sessions lasted 4 months, 3 times a week with a duration of 60-70 minutes. We used the following tests: 30 m high start (X1), long jump from the spot (X2), throwing a solid ball (1 kg) overhead (X3) and running 600 m (X4). Data were processed by analysis of variance. The results shows that X1 is improved in both operating groups - 1 (0.15sec), 2 (0.12sec). At X2 the results are similar - 1 (13.2 cm), 2 (9.9 cm). There are big difference in the two groups of X3 - 1 (101.8 cm), 2 (58.2 cm). In X4 results are predictable and logical the aims of the work - 1 (4.1 sec.), 2 (7.6 sec). In conclusion we can say that speed develops almost the same for both versions of the workout. There are big differences in the two different approaches. More variation there is in developing the qualities strength and endurance. We conclude that the better option is working with dominant strength as it enables a larger volume training work in the future.

Key words: kids' athletics, physical qualities, training

81887

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

DYNAMICS OF OXYGEN CONSUMPTION IN THE PHASES OF WORK AND REST IN STANDARD RUNNING LOAD PROGRESSIVELY INCREASE THE INTENSITY

I. Lazarov, F. Joshan, R. Karapetrova, S. Skerlev, G. Stoykov

National Sports Academy "Vasil Levski", Department "Track and Field"

ivolazarov81@gmail.com

Modern athletics is developing incredibly dynamic. Constantly put many issues most - already defining new standards in the training loads. The aim of the research is to increase the effectiveness of the training process in middle-distance running by setting the levels on a running loads in training. The research was with 20 men and 20 women competitors in middle-distance running by the Republic of Turkey. The test they performed is 6 x 1000 m in 3 minute passive pause with progressive speed. During the testing was measured dynamics of oxygen consumption and heart rate in operating and recovery phases of load and by telemetry of a computer complete set K4. The data were processed by variance, correlation and regression analyzes. The test shows that the deployment process of the respiratory capacity in working and recreational phases emerges from the dynamics of the increase in intensity. This process is determined by the individual-values of VO_2max (oxygen consumption), which are the following: first 1000 m - 3221 ml/min; the second 1000 m - 3390 ml/min; third 1000 m - 3539 ml/min; fourth 1000 m - 4052 ml/min; fifth 1000 m - 4106 ml/min; sixth 1000 m - 4499 ml/min. The analyzes allow us to make the following conclusions on the oxygen consumption values that determine the relative quantitative characteristics of adaptation markers of aerobic performance in elite Turkish athletes in running in middle distances. They are as follows: aerobic threshold <45 ml/kg/min; effective aerobic zone 45-54 ml/kg/min; anaerobic threshold 55 ml/kg/min; anaerobic zone 55-65 ml/kg/min; high acidosis > 66 ml/kg/min. We concluded that the behavior of the pulse frequency in the phases of load is an objective indicator of an individual assessment of the effectiveness of the running effects. The rate of recovery pulse frequency in phases of shorter rest is correct adaptation marker for determination of individual tolerance i running loads and level of training of the competitor. The parameters of the individual working pulse frequency which characterize the specificity of adaptation processes are grouped in the following three ranges: pulse rate of 135 to 160 beats/min; pulse rate of 161 to 175 beats/min; over 175 beats/min. The areas of the individual pulse rate that characterize adaptation processes in restorative breaks are: unlimited adjustment from 100 to 130 beats/min; limited adaptation 130-140 beats/min; impaired adaptation over 140 beats/min.

Key words: endurance, adaptation, oxygen consumption

Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων – Καλαθοσφαίριση

Section: Coaching Team Sports – Basketball

21461

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΣΠΡΙΝΤ 10Χ15 Μ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ

Κωστούλας Ι., Τασιόπουλος Ι., Γκαναβίας Π., Νικολαΐδης Π.

Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

jkost@otenet.gr

10X15 M REPEATED SPRINT ABILITY TEST IN CHILDREN BASKETBALL PLAYERS: EFFECT OF CHANGE OF DIRECTION ON TIME VARIABLES, HEART RATE AND COUNTERMOVEMENT JUMP

I. Kostoulas, I. Tasiopoulos, P. Ganavias, P. Nikolaidis

Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

The aim of this study was to examine the effect of one or two changes of direction (COD) on performance indices in a 10x15 m repeated sprint ability test (RSA). Fourteen children basketball players (age 9.4 (1.7) yrs., height 142 (13) cm and weight 39 (10) kg) performed an RSA protocol in three different conditions on a counterbalanced order on separate days: (A) in straight line (RSASL), (B) with one COD (RSA1COD, i.e. 10x (7.5+7.5 m)) and, (C) with two COD (RSA2COD, i.e. 10x (5+5+5 m)). Sprints (timed by Brower photocells, USA) started every 30 s (passive recovery); time variables were total time (TT), best time (BT) and fatigue index (FI). Countermovement jump (CMJ, Optojump, Italy) was tested before and after each RSA protocol. Heart rate (HR) was continuously monitored (Polar team2, Finland) during testing procedures. RSASL, RSA1COD and RSA2COD differed for TT (36.69 (2.81), 47.64 (3.41) and 60.24 (4.77) s; $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.98$), BT (3.47 (0.23), 4.54 (0.26) and 5.56 (0.43) s; $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.98$) and FI (5.8 (2.6), 5.0 (2.9) and 8.3 (2.6) %; $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.67$). A repeated measure 3x2 ANOVA showed a main effect of RSA on CMJ (pre-RSA vs. post-RSA 19.4 vs. 19.9 cm, $p = 0.019$, $\eta^2 = 0.34$), whereas there was not main effect of RSA format ($p = 0.061$, $\eta^2 = 0.19$) nor interaction ($p = 0.945$, $\eta^2 = 0$). No difference was observed in HRmean (164 (16), 171 (8) and 169 (11); $p = 0.340$, $\eta^2 = 0.30$) and HRpeak (177 (13), 182 (6) and 182 (6); $p = 0.418$, $\eta^2 = 0.25$); however, a trend of higher values in RSA1COD and RSA2COD than in RSASL was observed. These findings showed that performing repeated sprints with two COD resulted in increased fatigue.

Key words: vertical jump, team sport, exercise test, running, performance

21527

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Κωστούλας Ι., Τασιόπουλος Ι., Γκαναβίας Π., Νικολαΐδης Π.

Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

jkost@otenet.gr

RELATIONSHIP OF RUNNING AND JUMPING PERFORMANCES RELATED WITH BODY MASS STATUS IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

I. Kostoulas, I. Tasiopoulos, P. Ganavias, P. Nikolaidis

Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

The main purpose of this study was to examine the relationship of body mass (BM) status with running and jumping performances in young male basketball players. Basketball players ($n=72$, age 12.9 ± 2.8 yrs.), who were grouped into U-12 (9-12 yrs.), U-15 (12-15 yrs.) and U-18 (15-18 yrs.), performed a battery of anthropometric, running and jumping tests. We examined differences among age groups, and between normal weight and overweight players. The results indicated significant and large differences among age groups in BM, height, body mass index (BMI), fat mass (FM), fat-free mass, speed, endurance, standing long jump, countermovement jump (CMJ), mean power in 30 s jumping test (P_{mean}) ($p<0.001$, $\eta^2\geq 0.23$) with older players presenting higher values. Within each age group, overweight players had higher BM, BMI, body fat percentage and FM ($p<0.05$) than their normal weight counterparts. Overweight players had worst performance in running (sprint and endurance) and jumping (CMJ and P_{mean}) in U-12, and worst endurance in U-18 ($p<0.05$, $|d|\geq 0.82$) than normal-weight players, whereas there was no difference in U-15. It was concluded that the relationship of BMI with running and jumping performances varied according to age. Based on these findings, trainers and coaches should focus on special intervention exercise and nutrition programs targeting optimal BM especially in young basketball players, where the excess of body mass seemed to have the most detrimental effect on running and jumping performances.

Key words: sprint, aerobic capacity, jumping, team sport, overweight

21532

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΠΡΙΝΤ

Μελετάκος Π., Κωστούλας Ι., Γκαναβίας Π., Νικολαΐδης Π.

Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

takismeletakos@yahoo.gr

THE EFFECT OF AGE AND CHANGE DIRECTION IN SPRINT ABILITY TEST

P. Meletakos, I. Kostoulas, P. Ganavias, P. Nikolaidis

Faculty of Physical Education and Sport, University of Athens, Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

The aim of the present study was to examine the physiological impact of RSA 10×15 m straight-line (RSASL) or with change of direction (RSACOD, i.e. $10\times (7.5+7.5)$ m) in adolescent and children basketball players. Adolescent ($n=11$), age 17.1 (1.0) yrs., body mass 76 (6) kg, height 184 (4) cm, sport experience 6.9 (2.7) yrs., mean (standard deviation) and children basketball players ($n=14$, 10.6 (0.7) yrs., 44 (9) kg, 151 (9) cm, 2.8 (2.0) yrs., respectively) performed RSASL and RSACOD on a counter-balanced order. Sprints (timed by Brower photocells, USA) started every 30 s (active recovery) and there was 30 min break between RSA protocols; time variables were total time (TT), best time (BT) and fatigue index (FI). Countermovement

51

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

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

jump (CMJ, Optojump, Italy) was tested before and after each RSA protocol. Heart rate (HR) was continuously monitored (Polar team2, Finland) during testing procedures. In adolescents, compared with RSASL, TT and BT were worst in RSACOD (38.55 vs. 27.98 s and 3.70 vs. 2.71 s, $p < 0.001$, respectively), whereas FI did not differ (4.3 vs. 3.4%, $p = 0.215$). A 2x2 repeated measures ANOVA showed main effect of RSA on CMJ (pre-test vs. post-test, +1.8 cm, $p = 0.024$, $\eta^2 = 0.41$); there was neither main effect of RSA protocols (RSASL vs. RSACOD +0.9 cm, $p = 0.279$, $\eta^2 = 0.12$) nor an interaction between pre-post measurements and RSA protocols ($p = 0.948$, $\eta^2 = 0$). Compared with RSASL, RSACOD induced higher mean and peak HR responses (176 vs 173 bpm, $p = 0.041$, and 186 vs 183 bpm, $p = 0.109$, respectively). In children, compared with RSASL, TT and BT were worst in RSACOD (45.02 vs. 34.58 s and 4.33 vs. 3.29 s, $p < 0.001$, respectively), whereas FI did not differ (4.0 vs. 5.1%, $p = 0.201$). A 2x2 repeated measures ANOVA showed main effect of RSA on CMJ (pre-test vs. post-test, -0.9 cm, $p = 0.005$, $\eta^2 = 0.52$); there was neither main effect of RSA protocols (RSASL vs. RSACOD -0.2 cm, $p = 0.462$, $\eta^2 = 0.05$) nor an interaction between pre-post measurements and RSA protocols ($p = 0.507$, $\eta^2 = 0.04$). Compared with RSASL, RSACOD induced higher mean and peak HR responses (171 vs. 167 bpm, $p = 0.747$, and 183 vs 178 bpm, $p = 0.642$, respectively). In conclusion, RSASL and RSACOD differed for time variables (TT and BT) in both adolescent and children basketball players. In both age groups, a trend for higher peak, mean HR and fatigue in RSACOD than in RSASL was also observed.

Key words: Basketball, repeated sprint, change direction

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

20511

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ 10 ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μανούρας Ν., Κουλεξίδης Σ., Λαμπρόπουλος Κ., Τρέχα Π., Παναγιούλης Χ., Παπανικολάου Ζ.

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

manouras90@gmail.com

COMPARISON OF PERFORMANCE IN 10M SPRINT AND FLEXIBILITY BETWEEN YOUNG ATHLETES IN FOOTBALL, BASKETBALL AND TRACK AND FIELD SPORTS.

N. Manouras, S. Koulexidis, K. Lampropoulos, P. Trecha, H. Panagoulis, Z. Papanikolaou

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση των επιδόσεων νεαρών αθλητών του κλασικού αθλητισμού, της ποδοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης στην ταχύτητα 10 μέτρων, καθώς και στην ικανότητα της ευλυγισίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 28 αθλητές ποδοσφαίρισης (ηλικίας 10.64 έτη, ύψους 142.67 cm και βάρους 39.74 Kg), 27 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας 11.25 έτη, ύψους 148.96 cm και βάρους 41.62 Kg) και 20 αθλητές του κλασικού αθλητισμού (ηλικίας 11.7, ύψους 158.5 cm και βάρους 41.12 Kg). Για την αξιολόγηση της ευλυγισίας χρησιμοποιήθηκε το sit and reach test και για την αξιολόγηση της ταχύτητας 10 μέτρων χρησιμοποιήθηκε χρονόμετρο χειρός. Πριν υποβληθούν οι αθλητές στα τεστ αξιολόγησης προηγήθηκε εικοσάλεπτη προθέρμανση δρομικών ασκήσεων και δυναμικών διατάσεων. Μετά την διεξαγωγή των μετρήσεων πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση διακύμανσης ως προς μια ανεξάρτητη μεταβλητή (παράγοντας) που είναι το άθλημα (με τρεις βαθμίδες ήτοι, αθλητές ποδοσφαίρισης, οι αθλητές καλαθοσφαίρισης και οι αθλητές στίβου) και εξαρτημένες μεταβλητές την επίδοση στην ταχύτητα 10 μέτρων την επίδοση στην ικανότητα της ευλυγισίας. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι οι αθλητές του κλασικού αθλητισμού έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά στην ταχύτητα 10 μέτρων σε σχέση με τους αθλητές της ποδοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης. Τέλος, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση της ταχύτητας 10 μέτρων μεταξύ των αθλητών ποδοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης. Επίσης διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές του κλασικού αθλητισμού έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά στην ευλυγισία σε σχέση με τους αθλητές της ποδοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης. Τέλος, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση της ευλυγισίας μεταξύ των αθλητών ποδοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: κλασικός αθλητισμός, ποδοσφαίριση, καλαθοσφαίριση

21672

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τζελάϊ Μ., Μπαρουζάκης Α., Γκουντούλας Κ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ.

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

srokka@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF COACHING BEHAVIOUR AND ATHLETES SATISFACTION IN JUNIOR FOOTBALL PLAYERS

M. Celai, A. Baroukakis, K. Gountoulas, G. Mavridis, S. Rokka

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης αθλητών μικρών αγωνιστικών κατηγοριών στο ποδόσφαιρο. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 136 αθλητές (79 παίδες & 57 juniors) από πέντε ακαδημίες ποδοσφαίρου της Θράκης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο όργανα μέτρησης: το Coaching Behaviour Questionnaire (Williams et al., 2003), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) με 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003), με 10 ερωτήματα και δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την Ηγεσία και την ικανοποίηση από την Προσωπική Απόδοση. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές στην προπόνηση, απόντος του προπονητή. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (α Cronbach's από .78 έως .91). Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση ενώ η αρνητική σχετιζόταν μόνον αρνητικά. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, φάνηκε ότι συνολικά οι μικροί αθλητές αντιλαμβάνονται υποστηρικτική τη συμπεριφορά του προπονητή τους σε ικανοποιητικό επίπεδο (Μ.Ο.=3.82) σε πενταβάθμια κλίμακα απαντήσεων, παρουσιάζουν ικανοποιητικούς μέσους όρους στην ικανοποίηση από την ηγεσία (Μ.Ο.=5.88) και την προσωπική τους απόδοση (Μ.Ο.=5.92) σε επταβάθμια κλίμακα απαντήσεων. Από την ανάλυση διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς τη συχνότητα συμμετοχής στις προπονήσεις την εβδομάδα, με τους αθλητές που συμμετείχαν έως δύο φορές την εβδομάδα στην προπόνηση να εμφανίζουν σημαντικά χαμηλότερους μέσους όρους στην υποστηρικτική συμπεριφορά και υψηλότερους στην αρνητική, χαμηλότερες τιμές στην ικανοποίηση τόσο από την ηγεσία όσο και από την προσωπική τους απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του προπονητή είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την πορεία των μικρών αθλητών στην ποδοσφαίριση, καθώς η θετική ανατροφοδότηση των προπονητών, ενισχύει την αίσθηση ικανότητας, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση από τη συμμετοχή και όσο μεγαλύτερη έμφαση δίνουν στην προπόνηση, τις τεχνικές οδηγίες και τη θετική ανατροφοδότηση τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ικανοποίηση που βιώνουν οι αθλητές. Συμπερασματικά, η συμπεριφορά, οι γνώσεις και η επιμόρφωση των προπονητών θα πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό μέλημα των εμπλεκόμενων στο χώρο του ποδοσφαίρου ειδικά στα τμήματα ανάπτυξης.

Λέξεις κλειδιά: υποστηρικτική συμπεριφορά, ικανοποίηση αθλητών, ακαδημίες ποδοσφαίρου

21739

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΔΟΧΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ
Ποντίδης Θ., Παπανικολάου Κ., Παππά Δ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι.

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

achatzin@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF CONSECUTIVE SOCCER TRAINING SESSIONS ON SOCCER PLAYERS PERFORMANCE.

T. Pontidis, K. Papanikolaou, D. Pappa, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, D. Draganidis, T. Stampoulis, A. Jamurtas, I. Fatouros

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

Αν και υπάρχουν αρκετές μελέτες οι οποίες έχουν δείξει πως ένας αγώνας ποδοσφαίρου επιδρά στην ανάπτυξη ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού κι επηρεάζει την απόδοση, πολύ λίγες πληροφορίες υπάρχουν στη βιβλιογραφία σχετικά με την επίδραση διαδοχικών προπονήσεων στην καθημερινή μεταβολή της απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η μελέτη της καθημερινής μεταβολής της φυσικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών μετά από διαδοχικές προπονήσεις κατά τη διάρκεια ενός μικρόκυκλου. Μετά από έναν αγώνα ποδοσφαίρου, δέκα (10) ποδοσφαιριστές πεδίου συμμετείχαν σε έξι καθημερινές και διαδοχικές προπονήσεις ανά 24 ώρες οι οποίες συμπεριελάμβαναν περιεχόμενα τακτικής και φυσικής κατάστασης σε μία εξομοίωση ενός πραγματικού αγωνιστικού μικρόκυκλου. Η φυσική δραστηριότητα (συνολική χιλιομετρική απόσταση, απόσταση σε συγκεκριμένες ζώνες ταχύτητας και επιτάχυνσης) των αθλητών καθώς και η ένταση (καρδιακή συχνότητα, γαλακτικό) καταγράφηκαν σε κάθε προπόνηση. Η απόδοση (ταχύτητα 10 μ., ικανότητα επαναλαμβανόμενων σπριντ, αλτική ικανότητα, μυϊκή δύναμη) των ποδοσφαιριστών μετρήθηκε πριν από κάθε προπόνηση. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε ότι όλες οι μεταβλητές φυσικής κατάστασης παρουσίασαν σημαντική διακύμανση κατά τη διάρκεια του μικρόκυκλου με σημαντικές μειώσεις να καταγράφονται μετά από τις προπονήσεις υψηλής επιβάρυνσης (δεύτερη, τρίτη και τέταρτη προπόνηση) ενώ η απόδοση επανήρθε στο τέλος του μικρόκυκλου. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι η απόδοση των ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου παρουσιάζει σημαντικές διακυμάνσεις ιδιαίτερα μετά από έντονη προπόνηση υποδεικνύοντας τη σημασία εφαρμογής τεχνικών αποκατάστασης μεταξύ διαδοχικών προπονήσεων.

Λέξεις-κλειδιά: αγωνιστικός μικρόκυκλος, αποκατάσταση, απόδοση

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

81904

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΓΚΡΟΥΠ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Κόλλιας Ρ., Μαυρομμάτης Γ., Γκούμας Δ., Αρματάς Β., Λάππας Β.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Παναθηναϊκός Α.Ο., Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

krosseto@phyed.duth.gr

55

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

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

GOALKEEPER DISTRIBUTION DURING THE ATTACKING PHASE: COMPARISON OF DIFFERENT ELITE FOOTBALL AGE GROUPS

R. Kollias, G. Mavromatis, D. Gkoumas, V. Armatas, V. Lappas

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Panathinaikos A.O., National & Kapodestrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Η σύγχρονη τάση επιβάλλει ο τερματοφύλακας να συμπεριφέρεται σαν επιπλέον παίκτης, να διαβάζει το παιχνίδι και να έχει ενεργή συμμετοχή στην έναρξη, ανάπτυξη και υποστήριξη του παιχνιδιού με στοχευμένες μεταβιβάσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συμμετοχή του τερματοφύλακα στη φάση επίθεσης και οι πιθανές διαφορές μεταξύ της πρώτης ομάδας, της ομάδας K20 και της ομάδας K17 ενός συλλόγου υψηλού επιπέδου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τέσσερις αγώνες από κάθε κατηγορία, οι οποίοι βιντεοσκοπήθηκαν και αναλύθηκαν με το λογισμικό Sports Code Gamebreaker Plus. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το τεστ chi-squared (χ^2). Μεταβλητές της έρευνας αποτέλεσαν: το είδος ανάπτυξης, η ζώνη προέλευσης της μπάλας, το είδος της μεταβίβασης, η ζώνη κατάληξης της μπάλας, η επιτυχία της μεταβίβασης και το αποτέλεσμα της επιθετικής ανάπτυξης. Παρατηρήθηκε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των κατηγοριών, όσον αφορά τη ζώνη που ο τερματοφύλακας δέχθηκε τη μπάλα και τη ζώνη που μεταβίβασε τη μπάλα. Επιπλέον, οι κατηγορίες εμφάνισαν υψηλά ποσοστά αποτελεσματικότητας στις μεταβιβάσεις καθώς και στη συνέχιση της επιθετικής ανάπτυξης της ομάδας. Τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται να επιβεβαιώνουν τις απαιτήσεις του σύγχρονου παιχνιδιού για τη θέση του τερματοφύλακα και να δίνουν κατευθύνσεις όσον αφορά την προσέγγιση της προπόνησης-εκπαίδευσης της συγκεκριμένης θέσης.

Λέξεις Κλειδιά: ποδόσφαιρο, ανάλυση, τερματοφύλακας

Θεματική Ενότητα: Προπονητική Άλλων Ομαδικών Αθλημάτων
Section: Coaching of other Team Sports

20869

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Παλαμάς Α., Κοτσαμπουικίδου Ζ., Νάτσης Π., Χρονοπούλου Χ., Παπανικολάου Φ.

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, ΤΕΙ Αθήνας Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Σ.Ε.Φ.Α.Α.

pnatsis@pe.uth.gr

PREDICTION FOR THE SELECTION OF TALENTED MALE HANDBALL PLAYERS

A. Palamas , Z. Kotsampouikidou, P. Natsis, C. Chronopoulou, F. Papanikolaou

School Advisor of Physical Education , National & Kapodistrian University of Athens, Faculty of English Language and Literature, Elementary School Physical Education Teacher, TEI of Athens Physiotherapy, National and Kapodistrian University of Athens S.P.E.S.S.

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εντοπιστούν ενδεχόμενες διαφορές στις φυσικές ικανότητες, μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων νεαρών αθλητών χειροσφαίρισης, μετά τη διεξαγωγή ενός προγράμματος επιλογής ταλαντούχων αθλητών. Ειδικότερα η έρευνα εστιάζει στον προσδιορισμό των φυσικών ιδιοτήτων που μπορούν να ερμηνεύουν την επιλογή τους. Στη μελέτη συμμετείχαν 129 αθλητές χειροσφαίρισης, ηλικίας 14,05 ετών, μέλη επιλεγμένων κλιμακίων. Αφού καταγράφηκαν το σωματικό ανάστημα και η μάζα, ακολούθησαν οι δοκιμασίες: ταχύτητα (δρόμος 30 μέτρα με εκκίνηση από όρθια θέση), άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, δύναμη χειρολαβής, ταχύτητα ρίψης μπάλας, ευκινησία (δοκιμασία 5-0-5), ευλυγισία (sit & reach) και αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας (παλλίνδρομο τρέξιμο). Για τη διερεύνηση των διαφορών των μέσων τιμών μεταξύ των μεταβλητών των δύο ομάδων χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς με ανεξάρτητη μεταβλητή το επίπεδο (ομάδα) των δοκιμαζόμενων. Ακολούθησε διακριτική ανάλυση με τη χρήση του κριτηρίου Wilks' lambda για τον προσδιορισμό των κύριων μεταβλητών που διέκριναν τους επιλεγμένους (n=42) από τους μη επιλεγμένους αθλητές (n=87). Η πολυμεταβλητή ανάλυση έδειξε επίδραση του επιπέδου των αθλητών στο σύνολο των μεταβλητών. Ο έλεγχος των διαφορών των μέσων τιμών κάθε μεταβλητής ξεχωριστά έδειξε υπεροχή των επιλεγμένων αθλητών στο σωματικό ανάστημα, την ταχύτητα ρίψης της μπάλας, το άλμα χωρίς φόρα, την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, τη δρομική ταχύτητα στα 30 μέτρα, την ευκινησία και τη δύναμη λαβής. Ο έλεγχος των συσχετίσεων έδειξε ότι οι μεταβλητές ταχύτητα μπάλας και σωματικό ανάστημα έχουν την υψηλότερη συσχέτιση με τα αποτελέσματα της διάκρισης, ακολουθούμενες από το άλμα χωρίς φόρα και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Στην παρούσα εργασία φανερώθηκαν διαφορές μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παμπαίδων αθλητών χειροσφαίρισης. Ωστόσο, οι δύο κύριες μεταβλητές που μπορούν να κάνουν τη διάκριση μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων αθλητών είναι το σωματικό ανάστημα και η ταχύτητα ρίψης της μπάλας.

Λέξεις κλειδιά: αθλητές χειροσφαίρισης, ανάστημα, ρίψη

20872

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ: ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Παλαμάς Ζ., Κοτσαμπουκίδου Ζ., Χρονοπούλου Χ., Παπανικολάου Φ., Νάτσης Π.

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τμήμα Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας, ΤΕΙ Αθήνας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

pnatsis@pe.uth.gr

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG FEMALE HANDBALL PLAYERS: CHANGES FROM PREPARATORY TO COMPETITIVE PHASE OF TRAINING

A. Palamas, Z. Kotsamprouikidou, C. Chronopoulou, F. Papanikolaou, P. Natsis

School Advisor of Physical Education, National & Kapodistrian University of Athens, Faculty of English Language and Literature, TEI of Athens Physiotherapy, National and Kapodistrian University of Athens S.P.E.S.S., Elementary School Physical Education Teacher

Ο σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να ερευνηθεί τις ενδεχόμενες μεταβολές στα φυσιολογικά χαρακτηριστικά παγκορασίδων αθλητριών χειροσφαίρισης, μεταξύ προαγωνιστικής και αγωνιστικής περιόδου. Δεκαπέντε αθλήτριες χειροσφαίρισης (ηλικία $13,84 \pm 0,47$ ετών, ανάστημα $162,3 \pm 0,06$ cm, μάζα $55,55 \pm 5,89$ kg), αξιολογήθηκαν σε επτά δοκιμασίες σε δύο χρονικές στιγμές. Η πρώτη αξιολόγηση έγινε στη διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου και η δεύτερη κατά την αγωνιστική περίοδο. Καταγράφηκαν η δρομική ταχύτητα σε 10 και 30 μέτρα με ξεκίνημα από όρθια θέση, το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, η ταχύτητα ρίψης μπάλας, η ευκινησία με τη δοκιμασία 5-0-5, η ευλυγισία (sit & reach) και η εκτίμηση της αερόβιας ικανότητας με τη χρήση του παλίνδρομου τρεξίματος. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t-test για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα για την προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο αντιστοίχως ήταν: μάζα σώματος $55,55 \pm 5,89$ και $54,40 \pm 6,42$ kg, 10μ ταχύτητα $2,11 \pm 0,14$ και $2,04 \pm 0,17$ sec, 30μ ταχύτητα $5,13 \pm 0,27$ και $4,99 \pm 0,32$ sec, άλμα σε μήκος χωρίς φόρα $182,66 \pm 17,62$ και $183,60 \pm 17,27$ cm, ταχύτητα ρίψης μπάλας $58,13 \pm 4,21$ και $62,60 \pm 5,90$ km/h, ευκινησία $2,86 \pm 0,08$ και $2,83 \pm 0,11$ sec, ευλυγισία $26,50 \pm 6,46$ και $25,53 \pm 5,72$ cm, εκτίμηση VO_{2max} $48,60 \pm 4,63$ και $51,70 \pm 3,93$ ml/kg/min. Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ προαγωνιστικής και αγωνιστικής περιόδου καταγράφηκαν για την σωματική μάζα, την επίδοση στα 10 και 30 μέτρα δρομικής ταχύτητας, την ταχύτητα ρίψης της μπάλας και την εκτίμηση της αερόβιας ικανότητας. Αντίθετα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο μετρήσεων για τις μεταβλητές άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, ευκινησία και ευλυγισία. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι αθλήτριες εμφάνισαν υψηλότερες αποδόσεις κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, αντανακλώντας τις προπονητικές προσαρμογές του περιοδικού κύκλου. Ωστόσο, η μικρή, μη στατιστικά σημαντική, αύξηση της αλτικότητας και της ευκινησίας, στοιχεία σημαντικά για την απόδοση στη χειροσφαίριση, ενδεχομένως φανερώνει έλλειμμα στο προπονητικό πρόγραμμα που αφορά τις δύο αυτές παραμέτρους. Ως εκ τούτου, πρέπει να επισημανθεί η σημασία της περιοδικής αξιολόγησης, θεωρώντας ότι η διαδικασία αυτή επιτρέπει την

καλύτερη παρακολούθηση των επιδόσεων των αθλητών και παρέχει σημαντικές πληροφορίες για το σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων.

Λέξεις κλειδιά: φυσιολογικά χαρακτηριστικά, παίκτριες, χειροσφαίρισης

21474

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μαυροπούλου Α., Αντωνοπούλου Α., Κώτση Α., Ρόκκα Σ., Μπεμπέτσος Ε., Μαυρίδης Γ.

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

srokka@phyed.duth.gr

THE RELATION BETWEEN THE PERCEIVED COACH'S BEHAVIOUR AND ATHLETES SATISFACTION IN HANDBALL PLAYERS

A. Mavropoulou, A. Antonopoulou, A. Kotsi, S. Rokka, E. Bebetsos, G. Mavridis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνήσει την αντίληψη αθλητών/τριών χειροσφαίρισης, για την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών τους σε σχέση με την ικανοποίηση που βιώνουν και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο, την αγωνιστική κατηγορία και την αθλητική εμπειρία. Στην έρευνα συμμετείχαν 82 αθλητές /τριες χειροσφαίρισης (47 άνδρες & 35 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $24,2 \pm 5,25$ έτη, από ομάδες της Α1 (n=23), της Α2 (n=37) και της Β' εθνικής (n=22) κατηγορίας των ομίλων του Βορρά. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (αντιλαμβανόμενος τύπος ηγέτη, Αγγελονίδης, Ζέρβας, Κάκκος & Ψυχουντάκη, 1996) με 40 ερωτήματα σε πέντε παράγοντες: προπόνηση και οδηγίες, δημοκρατική συμπεριφορά, αυταρχική, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση και β) η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Bebetsos & Theodorakis, 2003), με 10 ερωτήματα και δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την ηγεσία και την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε στους χώρους προπόνησης, απουσία του προπονητή. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (.91, .81, .67, .75, .85 και .89 έως .91). 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. Στην Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς, οι μέσες τιμές ήταν σημαντικά μικρότερες στην προπόνηση και οδηγίες, τη θετική ανατροφοδότηση, κοινωνική υποστήριξη και δημοκρατική συμπεριφορά και σημαντικά μεγαλύτερες στην αυταρχική συμπεριφορά. Από τις αναλύσεις διακύμανσης δεν παρουσιάσθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο. Όσον αφορά την κατηγορία, διαφορές παρουσιάσθηκαν στην κοινωνική υποστήριξη με τους αθλητές της Α1 να νοιώθουν μεγαλύτερη υποστήριξη από τον προπονητή τους και ως προς την εμπειρία οι αθλητές/τριες με περισσότερο από 15 χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας να εμφανίζουν χαμηλότερες μέσες τιμές στην αντιλαμβανόμενη δημοκρατική συμπεριφορά και στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα σκορ στην ικανοποίηση από την προσωπική τους απόδοση. Συμπερασματικά, η αντίληψη των αθλητών/τριών χειροσφαίρισης για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή έχει σημαντική επίδραση στην αθλητική

τους ικανοποίηση και αυτή η επίδραση διαφοροποιείται ανάλογα με την αγωνιστική κατηγορία και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας.

Λέξεις κλειδιά: αντιλαμβανόμενη ηγετική συμπεριφορά, ικανοποίηση, αθλητές/τριες χειροσφαίρισης

21535

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟΥ

Μελετάκος Π., Νικολαΐδης Π.

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Τομέας Φυσικής & Πολιτισμικής Αγωγής

takismeletakos@yahoo.gr

AGE-RELATED DIFFERENCES IN SHORT-TERM MUSCLE POWER IN ELITE MALE HANDBALL PLAYERS: JUMPING VS CYCLING TEST

P. Meletakos, P. Nikolaidis

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., Hellenic Army Academy, Faculty of Physical & Cultural Education

The aim of the present study was to examine age-related differences in short-term muscle power of male team handball (TH) players and the variation of the relationship between jumping and cycling tests by age. Elite adolescent and adult TH players (n=96) performed four jumping tests (squat jump (SJ), countermovement jump (CMJ), Abalakov jump (AJ) and a 30-s Bosco test) using Optojump (Italy), and two tests on cycle ergometer (force-velocity (F-v) test and Wingate anaerobic test (WAnT)). Heart rate (HR) was monitored by Team2 Pro. Participants were classified into four age groups (12.1-15.0 yrs, U15; 15.1-18.0 yrs, U18; 18.1-25.0 yrs, U25; and 25.1-35.0 yrs, O25). Both U25 and O25 had statistical significant better performance than U15 and U18 with regards to maximal power and theoretical maximal force in the F-v test, peak and mean power in the WAnT, and CMJ and AJ. U18 had better performance in peak and mean power in the WAnT, AJ and Bosco test than U15. Correlation between mean power in the WAnT and Bosco test was $r=0.70$ in the total sample (ranging from $r=0.43$, $p=0.075$ in O25 to $r=0.72$ in U15, $p<0.001$). Correlation between HR in the WAnT and Bosco test was $r=0.75$ in the total sample (ranging from $r=0.65$ in U18 to $r=0.81$ in O25). The higher scores in muscle power in adult than in adolescent TH players was in agreement with the existing literature; the novel finding on the comparison among age groups was that O25 did not differ from U25. This implied that TH induced adequate anaerobic adaptations to training in order elite TH players maintain high level of muscle power. The variation in the magnitude of correlations between jumping and cycling tests across age groups should be attributed to the variation of ranges of scores. For instance, mean power in the WAnT ranged from 5.1 to 9.4 W.kg⁻¹ (4.3 W.kg⁻¹) in U15, from 7.3 to 10.0 W.kg⁻¹ (2.7 W.kg⁻¹) in U18, whereas from 7.6 to 9.1 W.kg⁻¹ (1.5 W.kg⁻¹) in U25 and O25. Thus, TH coaches might be encouraged to use cycling and jumping tests interchangeably to monitor anaerobic performance of their players only with young players.

Λέξεις κλειδιά: χειροσφαίριση, μυϊκή ισχύ, ηλικιακή κατηγορία

21615

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Σιδηροπούλου Μ., Κώτση Α., Μαυροπούλου Ά., Ρόκκα Σ., Ζέτου Ε., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

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

srokka@phyed.duth.gr

INVESTIGATION THE COACHING BEHAVIOUR, GROUP ENVIRONMENT AND ATHLETES' SATISFACTION IN TEAM ATHLETES

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

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, του κλίματος περιβάλλοντος ομάδας και της ικανοποίησης αθλητών/τριών μικρών αγωνιστικών κατηγοριών και να διερευνήσει τυχόν διαφορές ως προς το άθλημα, το φύλο και την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής στις προπονήσεις. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 163 αθλητές/τριες, με μέσο όρο ηλικίας $13,16 \pm 1.27$ έτη και χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα με τον ίδιο προπονητή $3,5 \pm 1.31$ έτη, από αθλητικές ακαδημίες καλαθοσφαίρισης ($n=57$), πετοσφαίρισης ($n=62$) και χειροσφαίρισης ($n=44$), αθλητικών συλλόγων στους νομούς Ροδόπης και Έβρου. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams, et all., 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 all., 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 (Bebetsos & Theodorakis, 2003) με 10 ερωτήματα και δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την ηγεσία και την ικανοποίηση 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 α από .77 έως .91). 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/τριών τόσο από την ηγεσία όσο και από την προσωπική απόδοση. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ των τριών διαφορετικών αθλημάτων, προέκυψαν όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, με τα αγόρια να έχουν υψηλότερες τιμές στην ικανοποίηση από τον προπονητή και τη συνοχή στο έργο ενώ τα κορίτσια εμφάνισαν υψηλότερα σκορ στην αντιλαμβανόμενη αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Ακόμη, ως προς τη συχνότητα συμμετοχής στις προπονήσεις την εβδομάδα, οι αθλητές/τριες που συμμετείχαν περισσότερο από τρεις φορές παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στην υποστηρικτική συμπεριφορά, στην ικανοποίηση από τον προπονητή και την κοινωνική συνοχή. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών, που υποστηρίζουν ότι στις μικρές ηλικίες οι προπονητές θα πρέπει να εμπνέουν κάθε αθλητή, είναι υπεύθυνοι όχι μόνον για το σωστό σχεδιασμό της προπόνησης αλλά για την παρακίνηση των μικρών αθλητών/τριών, την ευχαρίστηση

και την ικανοποίηση από τη συμμετοχή και τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος που θα οδηγεί στην επίτευξη των στόχων και την καλή ατμόσφαιρα της ομάδας.

Λέξεις κλειδιά: συμπεριφορά προπονητή, κλίμα ομάδας, ικανοποίηση μικρών αθλητών/τριών

21651

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Γκουντούλας Κ., Μπαρουζάκης Α., Τζελαΐ Μ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ.

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

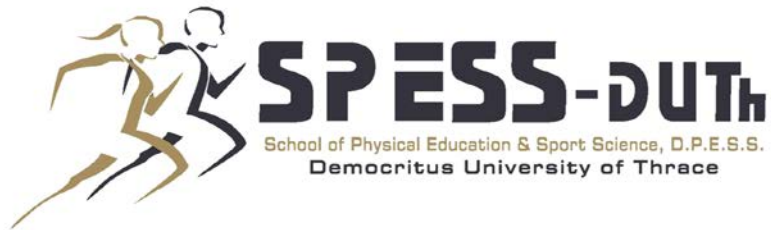
mavridig@phyed.duth.gr

PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION IN HANDBALL ATHLETES: DIFFERENCES BETWEEN SEX AND EXPERIENCE

K. Gountoulas, A. Barouxakis, M. Celai, G. Mavridis, S. Rokka

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

Η αθλητική επίδοση ενός αθλητή ή μιας ομάδας δεν εξαρτάται μόνον από μια καλή φυσική, τεχνική και τακτική προετοιμασία, αλλά κυρίως είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τόσο φυσιολογικών όσο και ψυχολογικών παραγόντων. Οι ψυχολογικές δεξιότητες περιγράφουν τη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική προσπάθεια που καταβάλλει το άτομο, με στόχο την αντιμετώπιση εξωτερικών ή εσωτερικών απαιτήσεων που τίθενται μπροστά του. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών/τριών χειροσφαίρισης από τη Β2 και Α2 εθνική κατηγορία και να διερευνηθεί η σχέση του φύλου και της αγωνιστικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 167 αθλητές/τριες, ηλικίας 19-29 έτη (Μ.Ο.=22.55, Τ.Α.=3.84), και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας, κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, 10,5 έτη. Όλοι οι αθλητές/τριες συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα χειροσφαίρισης 2013-14 ομίλων του Βορρά, στη Β2 εθνική κατηγορία οι άνδρες και στην Α2 εθνική κατηγορία οι γυναίκες. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε: (α) ως προς το φύλο, σε αθλητές (n=79) και αθλήτριες (n=88) και (β) ως προς την εμπειρία, έως 9 χρόνια (n=89) και 10 και περισσότερα χρόνια (n=78). Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το (Athletic Coping Skills Inventory; ACSI-28 των Smith et al., 1995), τροποποιημένο από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Λαπαρίδη (1998), με 28 θέματα, σε επτά υποκλίμακες: Αντιμετώπιση δυσκολιών, Κορύφωση υπό πίεση, Καθορισμός στόχων, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση με τον προπονητή/τρια. Οι αθλητές/τριες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, πριν ή αμέσως μετά την προπόνησή τους κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα οι επτά υποκλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή Cronbach α από .65 έως .74. και υψηλούς μέσους όρους. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ φύλου και εμπειρίας, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση του παράγοντα φύλου και αθλητικής εμπειρίας. Ως προς την αθλητική εμπειρία στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αντιμετώπιση δυσκολιών, την απαλλαγή από ανησυχίες και την αυτοπεποίθηση. Όσον αφορά στο φύλο, οι αθλητές διέφεραν από τις αθλήτριες, μόνον στην αντιμετώπιση δυσκολιών και στην κορύφωση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης. Από τη μελέτη των



αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου στο άθλημα της χειροσφαίρισης, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, πιο έμπειροι αθλητές χειροσφαίρισης εκδηλώνουν συμπεριφορές που οδηγούν σε καλύτερη αντιμετώπιση των δυσκολιών, είναι απαλλαγμένοι από ανησυχίες και συμπεριφορές που ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους. Φαίνεται ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες, μέσω της αγωνιστικής εμπειρίας, αναπτύσσουν κατάλληλες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικών καταστάσεων.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχολογικές δεξιότητες, αθλητική εμπειρία, αθλητές/τριες χειροσφαίρισης





Θεματική Ενότητα: Ψυχολογία στον Αθλητισμό & τη Φ.Α.
Section: Sports Psychology

81877

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Λαμπράκης Γ., Πλασκασοβίτης Γ., Λουλές Γ., Ζέτου Ε., Ζουρμπάνος Ν.

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

nzourba@pe.uth.gr

DIFFERENCES IN SELF-TALK AND PERFORMANCE RELATED VARIABLES IN FEMALE FOOTBALL AND VOLLEYBALL

G. Lamprakis, G. Plaskasovitis, G. Loules, E. Zetou, N. Zourbanos

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει διαφορές στη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία στη γυναικεία ποδοσφαίριση αλλά και στην πετοσφαίριση καθώς και διαφορές σε μεταβλητές που σχετίζονται με την απόδοση μεταξύ των δυο αθλημάτων. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 411 αθλήτριες (191 = ποδόσφαιρο, 220 = πετοσφαίριση), με μέσο όρο ηλικίας 14.74 (\pm 2.19) χρόνια. Για την εξέταση της αυτο-ομιλίας και των συμπεριφορών απόδοσης, οι αθλήτριες συμπλήρωσαν τις εξής κλίμακες: Μια σύντομη εκδοχή του Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS, Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009) και δύο μεταβλητές (αυτοπεποίθηση και ανησυχία) από την προσαρμοσμένη κλίμακα συμπεριφορών απόδοσης (Rees, Ingledew, & Hardy, 1999). Πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στις μεταβλητές απόδοσης δηλαδή στην αυτοπεποίθηση και στην ανησυχία που νιώθουν στους αγώνες τις τελευταίες τέσσερις (4) εβδομάδες στην ποδοσφαίριση και στην πετοσφαίριση και όχι στην αυτο-ομιλία. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλήτριες ποδοσφαίρισης αντιλαμβάνονταν ότι έχουν λιγότερη ανησυχία σε σύγκριση με τις αθλήτριες πετοσφαίρισης. Αντιθέτως οι αθλήτριες ποδοσφαίρισης είχαν υψηλότερη αυτοπεποίθηση από τις αθλήτριες πετοσφαίρισης. Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την επίδραση της φύσης του αθλήματος σε μεταβλητές που έχουν να κάνουν με την απόδοση αλλά όχι με την αυτο-ομιλία των αθλητριών.

Λέξεις κλειδιά: μεταβλητές απόδοσης, αυτο-ομιλία, γυναικεία ποδοσφαίριση & πετοσφαίριση

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

81879

ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ, ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΠΟΥ ΦΟΡΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πλασκασοβίτης Γ., Λαμπράκης Γ., Λουλές Γ., Ζέτου Ε., Ζουρμπάνος Ν.

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

nzourba@pe.uth.gr

SELF-TALK, PERFORMANCE RELATED VARIABLES, AND ENCLOTHING COGNITION DURING COMPETITION IN FEMALE FOOTBALL AND VOLLEYBALL

G. Plaskasovitis, G. Lamprakis, G. Loules, E. Zetou, N. Zourbanos

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας, μεταβλητών που σχετίζονται με την απόδοση και τις σκέψεις που κάνουν για την εμφάνιση που φορούν κατά τη διάρκεια του αγώνα στην γυναικεία ποδοσφαίριση και στην πετοσφαίριση. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 411 αθλήτριες (191 ποδοσφαίρισης, 220 πετοσφαίρισης) με μέσο όρο ηλικίας 14.74 (\pm 2.19) χρόνια. Για την εξέταση των παραπάνω μεταβλητών οι αθλήτριες συμπλήρωσαν τις εξής κλίμακες: Μια σύντομη εκδοχή του Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS, Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009), δύο μεταβλητές (αυτοπεποίθηση και ανησυχία) από την προσαρμοσμένη κλίμακα συμπεριφορών απόδοσης (Rees, Ingledew, & Hardy, 1999) και κάποιες ερωτήσεις σχετικές με την εμφάνιση που φορούν κατά τη διάρκεια του αγώνα (π.χ. η στολή/εμφάνιση με κάνει να νιώθω πιο δυνατή, πιο συγκεντρωμένη, ανώτερη/καλύτερη από την αντίπαλο) που δημιουργήθηκαν για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν χαμηλή θετική σχέση μεταξύ της θετικής αυτο-ομιλίας και της αυτοπεποίθησης ($r=.29$, $p<.001$) και μέτρια θετική σχέση μεταξύ της αρνητικής αυτο-ομιλίας και της ανησυχίας ($r=.41$, $p<.001$), ενώ εμφανίσθηκε θετική μέτρια σχέση μόνο μεταξύ της μεταβλητής της αυτοπεποίθησης και των σκέψεων για την εμφάνιση που φορούν ($r=.36$, $p<.001$) κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τέλος, τ-τεστ για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε τάση για στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σκέψεις που κάνουν για την εμφάνιση που φορούν κατά τη διάρκεια του αγώνα με βάση το άθλημα. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλήτριες ποδοσφαίρισης θεωρούν ότι η εμφάνιση που φορούν τις κάνουν να αισθάνονται πιο δυνατές και με περισσότερη αυτοπεποίθηση απ' ό,τι οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας, της αυτο-πεποίθησης, της ανησυχίας και σκέψεων που έχουν να κάνουν με την αθλητική εμφάνιση στον αγώνα και τονίζουν τη σημασία που μπορεί να έχουν τα ρούχα για τις σκέψεις των αθλητριών.

Λέξεις κλειδιά: αθλητικός ρουχισμός, αυτο-ομιλία, μεταβλητές απόδοσης, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο

81849

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Σπυρίδης Ε., Ζήση Β., Πολλάτου Ε., Καμπάς Α.

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

espyridi@phyed.duth.gr

THE MUSIC AS MOTIVATIONAL TOOL IN BASKETBALL TRAINING

E. Spyridis, V. Zisi, E. Pollatou, A. Kampas

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει την επίδραση της μουσικής στην ευχαρίστηση και την εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση των παιδιών στην προπόνηση δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης σε δύο πειραματικές συνθήκες (1^η χωρίς μουσική, 2^η με μουσική). Στην έρευνα συμμετείχαν 26 παιδιά, 12 χρονών

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

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

(ΣΤ' δημοτικού σχολείου) και ίδιας προπονητικής εμπειρίας, δύο χρόνων. Η έρευνα είχε διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε το μήνα Φεβρουάριο, με πρώτη μέτρηση στην αρχή και δεύτερη μέτρηση, στο τέλος του μήνα. Οι αθλητές, οι οποίοι προπονούσαν τρεις φορές την εβδομάδα, χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, η μία αποτέλεσε την πειραματική, όπου εξασκήθηκαν σε καλαθοσφαιρικές δεξιότητες με μουσική και η άλλη αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου, η οποία ακολούθησε το πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης χωρίς μουσική. Μοιράστηκαν και στις δύο ομάδες, δύο ερωτηματολόγια με τα οποία αξιολογήθηκε η ευχαρίστησή τους από την προπόνηση, καθώς και τα επίπεδα παρακίνησης (εσωτερική-εξωτερική). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (2-way MANOVA) 2X2 και ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (2-way ANOVA) 2X2. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι με την παρουσία της μουσικής, οι τιμές της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης παρουσίασαν αύξηση, αν και οι διαφορές αυτές δεν ήταν σημαντικές. Οι αθλητές, που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα είχαν χαμηλότερα σκορ στην ευχαρίστηση, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, κατά την αρχική μέτρηση, τα οποία μεταβλήθηκαν ελάχιστα κατά την τελική μέτρηση. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανόν να οφείλονται στο είδος της μουσικής που χρησιμοποιήθηκε συγκριτικά με τις προτιμήσεις των αθλητών. Φαίνεται ότι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση των επιδράσεων της μουσικής στην εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση και την ευχαρίστηση από την προπόνηση σε αθλητές καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική παρακίνηση, καλαθοσφαίριση

20535

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Αδαμοπούλου Μ., Χατζημιχαήλ Μ., Κούλη Ο.

13ο Δ.Σ. Χαλανδρίου, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

mariad180874@gmail.com

THE ROLE OF MUSIC AND RHYTHMIC EXPRESSION IN DEVELOPING EMPATHY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

M. Adamopoulou, M. Chatzimichail, O. Kouli

13ο E.S. of Chalandri, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής στη διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης των μαθητών/τριων δημοτικού σχολείου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2013-2014 και διήρκεσε έξι μήνες. Το δείγμα αποτέλεσαν 46 μαθητές/τριες 19 αγόρια και 27 κορίτσια. Από αυτούς οι 25 ήταν μαθητές της πέμπτης τάξης και οι 21 μαθητές της έκτης τάξης Δημοτικού Σχολείου της Κηφισιάς. Για την αξιολόγηση του επιπέδου της ενσυναίσθησης των μαθητών/τριών, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Βασικής Κλίμακας Αξιολόγησης της Ενσυναίσθησης (Basic Empathy Scale-BES) στην ελληνική του εκδοχή, το οποίο είναι έγκυρο και αξιόπιστο (Stavrinides & Λύχνου, 2013). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, αποτελείται από 20 μεταβλητές και οι απαντήσεις δίνονταν με πενταβάθμια κλίμακα

απάντησης τύπου Likert (0=δεν ισχύει καθόλου, έως 5=ισχύει πάρα πολύ). Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από δύο παράγοντες και αξιολογεί τόσο τη «γνωστική ενσυναίσθηση», όσο και τη «συναισθηματική ενσυναίσθηση» και σχεδιάστηκε για να μετρηθεί ο βαθμός στον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και κατανοεί τα συναισθήματα του άλλου. Η πειραματική διαδικασία της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις: α) τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου κατά την αρχική μέτρηση β) τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου κατά την τελική μέτρηση μετά την εφαρμογή του σχεδιασμένου παρεμβατικού προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής. Για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έγιναν πολυμεταβλητές αναλύσεις επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Από τις αναλύσεις αυτές προέκυψαν ποσοστά, συχνότητες καθώς και μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι βελτιώθηκε η ενσυναίσθηση των μαθητών/τριών. Επίσης, προέκυψαν διαφορές μόνο μεταξύ των μετρήσεων και πιο συγκεκριμένα παρουσιάστηκε αύξηση στο σκορ του μέσου όρου της «γνωστικής ενσυναίσθησης» στη δεύτερη μέτρηση και όσον αφορά στη «συναισθηματική ενσυναίσθηση», εμφάνισε υψηλότερα σκορ στους μέσους όρους της «συναισθηματικής ενσυναίσθησης» και στις δύο μετρήσεις. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα ήταν ότι μέσα από το συνδυασμό μουσικών και κινητικών δραστηριοτήτων έγινε σημαντική προσπάθεια να καλλιεργηθεί το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναίσθησης των μαθητών ώστε να μπορέσουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και να επιλύουν τις συγκρούσεις.

Λέξεις κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, μουσικοκινητική αγωγή

20633

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ CLARK-WELLS ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ-ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ Ε΄ΚΑΙ ΣΤ΄ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τζιούμα Ο., Χαριτωνίδου Κ., Βασιλόπουλος Σ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α, Πανεπιστήμιο Πατρών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
otziouma@yahoo.gr

GENERALIZATION OF THE CLARK-WELLS SOCIAL ANXIETY MODEL TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S ATHLETIC AND SPORTING SITUATIONS

O. Tziouma , K. Charitonidou, S. Vassilopoulos

University of Thessaly, S.P.E.S.S., University of Patras, Department of Primary Education

Προηγούμενες μελέτες σε ενήλικες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ κοινωνικού άγχους και άγχους για αγωνιστικές-αθλητικές δραστηριότητες. Ένα από τα πιο διαδεδομένα γνωστικά μοντέλα κοινωνικού άγχους, το οποίο προσφάτως γενικεύτηκε και στα παιδιά, είναι το μοντέλο των Clark και Wells (1995). Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, τα κοινωνικά αγχώδη άτομα αναπτύσσουν μια σειρά από προβληματικές υποθέσεις για τον εαυτό τους και τον κοινωνικό τους περίγυρο, οι οποίες (υποθέσεις) επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίον γίνονται αντιληπτά τα κοινωνικά ερεθίσματα και αυξάνουν ή συντηρούν τα επίπεδα άγχους των ατόμων αυτών. Πιο πρόσφατες έρευνες άρχισαν να ερευνούν εάν το μοντέλο των Clark και Wells βρίσκει εφαρμογή σε παιδιά και εφήβους με υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους και όλες αναφέρουν θετικά αποτελέσματα. Η έρευνα του Hodson και των συνεργατών του (2008) εξέτασε την εφαρμογή του γνωστικού μοντέλου της κοινωνικής φοβίας σ' ένα δείγμα προ-εφήβων 11-14 χρονών.

Όμως το δείγμα ήταν μάλλον μέτριο και η επιβεβαίωση προσδοκητικών διεργασιών βασιζόταν σε μια μόνο ερώτηση που περιορίζει έτσι την αξιοπιστία των ευρημάτων αναφορικά μ' αυτή τη μεταβλητή. Παρ' όλα αυτά, η Schreiber και οι συνεργάτες της (2012) επανέλαβαν και επέκτειναν τα αποτελέσματα αυτά χρησιμοποιώντας ένα μεγαλύτερο δείγμα εφήβων. Τέλος, ο Βασιλόπουλος (2008) έδειξε ότι τα παιδιά με ψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους ή κοινωνικής φοβίας εμπλέκονται επίσης στις προσδοκητικές διεργασίες και τις διεργασίες μηρυκασμού, γεγονός που συμβαδίζει με το γνωστικό μοντέλο των Clark και Wells (1995). Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η εφαρμογή του μοντέλου των Clark-Wells (1995) στην περίπτωση του άγχους για αθλητικές δραστηριότητες. Οι συμμετέχοντες ήταν 290 μαθητές, ηλικίας 11-13 ετών (Μ.Ο.=11.53, Τ.Α.=.52), οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια άγχους για αθλητικές δραστηριότητες (7 ερωτήσεις), κοινωνικού άγχους (22 ερωτήσεις), κατάθλιψης (10 ερωτήσεις) και γνωσιακών μεταβλητών που προβλέπονται από το μοντέλο των Clark και Wells π.χ., προσδοκητικές διεργασίες (15 ερωτήσεις), διεργασίες μηρυκασμού (9 ερωτήσεις), αρνητικές στάσεις απόδοσης (20 ερωτήσεις) και αρνητικές γνώσεις (46 ερωτήσεις). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι ο φόβος για τις αθλητικές δραστηριότητες και η συνακόλουθη αποφυγή τους συσχετιζόταν σημαντικά με το κοινωνικό άγχος και όλες τις γνωσιακές μεταβλητές του μοντέλου των Clark και Wells. Συγκεκριμένα, η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι οι αρνητικές στάσεις απόδοσης, οι αρνητικές γνώσεις, η προσδοκητική διεργασία και η διεργασία μηρυκασμού μπορούσαν να προβλέψουν το άγχος για αθλητικές δραστηριότητες, αφού είχε ελεγχθεί πρώτα το κοινωνικό άγχος και η κατάθλιψη. Τέλος, χρησιμοποιώντας ανάλυση πολλαπλών διαμεσολαβητών και την προσέγγιση bootstrapping, τα γνωσιακά σφάλματα βρέθηκαν να διαμεσολαβούν σημαντικά στη σχέση ανάμεσα στο κοινωνικό άγχος και στο άγχος για αθλητικές δραστηριότητες. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι το γνωστικό μοντέλο των Clark και Wells βρίσκει εφαρμογή και σε παιδιά με υψηλό δείκτη άγχους για αθλητικές δραστηριότητες και ότι είναι χρήσιμο να αναπτυχθεί μια παρέμβαση για τον πληθυσμό αυτό βασιζόμενη στο εν λόγω μοντέλο.

Λέξεις κλειδιά: κοινωνικό άγχος, φυσική δραστηριότητα, γνωσιακό σφάλμα

21419

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ, ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ Α΄, Β΄, Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΛΗ

Μανούσιου Δ.

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

pepi.manousiou@gmail.com

THE KNOWLEDGE AND THE COMPREHENSION CAPABILITY OF BOTH MALE AND FEMALE STUDENTS ATTENDING THE FIRST, SECOND AND THIRD GRADE OF HIGH SCHOOL REGARDING "LIFE SKILLS": DIFFERENCES BETWEEN THEIR AGE, SEX AND THE CITY

D. Manousiou

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

Στις σύγχρονες τάσεις για την φυσική αγωγή παρουσιάζεται μια εναλλακτική πρόταση, σύμφωνα με την οποία τα αθλήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το μέσο με το οποίο θα διδαχθούν στους μαθητές δεξιότητες, που θα τους είναι χρήσιμες σε άλλους τομείς της ζωής τους. Οι «δεξιότητες ζωής» είναι

οτιδήποτε διδάσκεται, εξασκείται και μεταφέρεται σε άλλο χώρο, περιβάλλον και καταστάσεις και συντελούν ώστε να επιτευχθεί πρόοδος και επιτυχία στο περιβάλλον ζωής του ατόμου. Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση των γνώσεων και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας από μαθητές/τριες Γυμνασίου, για τις δεξιότητες ζωής (θετική σκέψη, καθορισμός στόχων, επίλυση προβλημάτων) και οι διαφορές τους με βάση την ηλικία, το φύλο και την πόλη. Το δείγμα αποτέλεσαν 600 μαθητές/τριες της Α', Β' και Γ' Γυμνασίου, από τέσσερα σχολεία του νομού Λάρισας, δύο αστικά και δύο ημιαστικά. Χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια: α) ένα τεστ γνώσεων για τις δεξιότητες καθορισμού στόχων, θετικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων με δέκα (10) ερωτήσεις, και β) ένα ερωτηματολόγιο αντιλαμβανόμενης ικανότητας με 14 ερωτήσεις (Παπαχαρίσης, 2004). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανση (ANOVA) για ανεξάρτητα δείγματα. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας είναι: α) η πόλη, β) η ηλικία και γ) το φύλο, και οι εξαρτημένες είναι το σκορ στα δύο ερωτηματολόγια. Η συλλογή των δεδομένων έγινε κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι για τις γνώσεις διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση της *Επίλυσης Προβλημάτων* και της *Θετικής Σκέψης* με το φύλο και την περιοχή του σχολείου, ενώ δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με την ηλικία, σε αντίθεση με την *Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα* όπου διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση των τριών δεξιοτήτων με την ηλικία, ενώ δεν διαπιστώθηκε με το φύλο και την πόλη. Τα ποσοστά των αποτελεσμάτων και των τριών δεξιοτήτων στις γνώσεις είναι ενθαρρυντικά, καθώς δείχνουν ξεκάθαρα την θετική στάση των παιδιών ως προς τον καθορισμό στόχων, την επίλυση προβλημάτων και την θετική σκέψη, παρά τις διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και μεταξύ των δύο πόλεων (Ελασσόνα- Λάρισα), οι οποίες μπορεί να σημαίνουν την διαφορά της ιδιοσυγκρασίας των δύο φύλων, καθώς και την διαφορά του βιοτικού επιπέδου μίας αστικής με μίας ημιαστικής πόλης. Επίσης τα αποτελέσματα που αφορούν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα δείχνουν ξεκάθαρα ότι η μόνη διαφορά μεταξύ των μαθητών/τριών των δύο πόλεων και στις τρεις δεξιότητες, βρίσκεται στην ηλικία τους, κάτι που έχει βιολογική ερμηνεία. Τα συμπεράσματα αυτά θα βοηθήσουν στη δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία για την απόκτηση των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ζωή τους, η προαγωγή των οποίων θα τους οδηγήσει στο να αναπτύξουν καινοφανείς στρατηγικές για την καλύτερευση του βιοτικού τους επιπέδου.

Λέξεις κλειδιά: δεξιότητες ζωής, αντιλαμβανόμενη ικανότητα, φυσική αγωγή

81851

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Λεοντσίνη Δ., Σταμπουλής Θ., Παππά Δ., Αυλωνίτη Α., Καραγιαννοπούλου Σ., Μουρτετζικόγλου Δ., Μαυροπαλιάς Γ., Χατζηνικολάου Α., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

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

dleontsi@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF DIET ON PHYSICAL PERFORMANCE CHANGES DURING CHILDHOOD ON TRACK AND FIELD ATHLETES

D. Leontsini, T. Stampoulis, Pappa D., A. Avloniti, S. Karagiannopoulou, D. Mourtetzikoglou, G. Mavropalias, A. Chatzinikolaou, A. Jamurtas, I. Fatouros, A. Kambas

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

Η προεφηβική περίοδος χαρακτηρίζεται τόσο από τη μειωμένη έκκριση αναβολικών ορμονών η οποία περιορίζει την αύξηση της μυϊκής μάζας, δύναμης και ισχύος, όσο και από αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις σε μακροστοιχεία και ιχνοστοιχεία αφού τα παιδιά παρουσιάζουν ραγδαία αύξηση του σκελετού τους. Ωστόσο, είναι άγνωστο αν και σε ποιο βαθμό η διατροφή επηρεάζει τη μεταβολή της φυσικής απόδοσης παιδιών που υποβάλλονται σε συστηματική προπόνηση κατά την προεφηβική περίοδο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σημασίας της διατροφικής πρόσληψης μακροστοιχείων και ιχνοστοιχείων στη μεταβολή της φυσικής κατάστασης σε παιδιά που συμμετείχαν σε συστηματική προπόνηση στίβου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 52 υγιή αγόρια και κορίτσια ηλικίας $10,2 \pm 0,4$ έτη. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης περιελάμβανε την αξιολόγηση της σωματικής σύστασης καθώς και τη μέτρηση της δύναμης, ισχύος, ευλυγισίας, καρδιοαναπνευστικής αντοχής, ισορροπίας και συναρμογής. Η αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης έγινε στην αρχή της πειραματικής περιόδου (Σεπτέμβριος) και μετά από περίοδο εννέα μηνών κατά τη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες προπονήθηκαν συστηματικά (τρεις προπονήσεις/εβδομάδα, 60 λεπτά ανά προπόνηση). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ημερολόγιο καταγραφής διατροφής επτά (7) ημερών σε μηνιαία βάση και αναλύθηκε η διατροφή ως προς την πρωτεϊνική πρόσληψη. Χρησιμοποιήθηκαν επιταχυνσιόμετρα για την καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων (μια φορά ανά τρίμηνο προπόνησης για μία εβδομάδα κάθε φορά). Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο υποομάδες: α) την υποομάδα επαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης (πάνω από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση για την ηλικιακή ομάδα) και β) την υποομάδα ανεπαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης (κάτω από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση για την ηλικιακή ομάδα). Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων που ακολουθήθηκε ήταν η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα βρέθηκε ότι η ομάδα επαρκούς κατανάλωσης πρωτεΐνης παρουσίασε στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ισχύος και αντοχής αλλά και αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας τους.

Και οι δύο υποομάδες δεν παρουσίασαν διαφορές στη διατροφική πρόσληψη κατά τη διάρκεια της μελέτης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η καθημερινή κατανάλωση πρωτεΐνης είναι σημαντική για τη βελτίωση της φυσικής απόδοσης μέσω της συστηματικής προπόνησης των παιδιών κατά την προεφηβική περίοδο.

Λέξεις-κλειδιά: φυσική απόδοση, πρωτεΐνη, στίβος

81853

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΗ ΜΥΪΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

Πρωτόπαπα Μ., Παππά Δ., Ποντίδης Θ., Δραγανίδης Δ., Μαυροπαλιάς Γ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι.

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

m.protopapa@hotmail.com

THE EFFECT OF PROTEIN SUPPLEMENTATION ON MUSCLE STRENGTH DURING RECOVERY PERIOD AFTER AN EXERCISE INDUCED MUSCLE DAMAGE

M. Protopapa, D. Pappa, T. Pontidis, D. Draganidis, G. Mavropalias, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, A. Jamurtas, I. Fatouros

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

Ο ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός προκαλεί παρατεταμένη μείωση της απόδοσης των σκελετικών μυών. Η χορήγηση πρωτεΐνης έχει τεκμηριωθεί ότι μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής πρωτεϊνοσύνθεσης και δύναμης μετά από πρωτόκολλα άσκησης αντιστάσεων. Ωστόσο, δεν έχει διερευνηθεί αν η χορήγηση πρωτεΐνης μπορεί να συμβάλλει στη μικρότερη μείωση της μυϊκής απόδοσης μετά από ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν η συμπληρωματική χορήγηση πρωτεΐνης μπορεί να επηρεάσει την χρονοεξαρτώμενη μεταβολή της μυϊκής δύναμης μετά από ένα πρωτόκολλο έντονης έκκεντρης άσκησης. Για το σκοπό αυτό, σε μία διπλά τυφλή τυχαιοποιημένη μελέτη, 12 υγιείς, νεαροί εθελοντές εκτέλεσαν ένα πρωτόκολλο έκκεντρης άσκησης των εκτεινόντων μυών του γόνατος σε ισοκινητικό δυναμόμετρο (20 σετ των 15 επαναλήψεων ανά σετ στις 30 μοίρες/δευτ.) σε δύο διαφορετικές συνθήκες: α) με χορήγηση πρωτεΐνης γάλακτος σε δοσολογία 20 mg/κιλό σωματικού βάρους ημερησίως για 8 ημέρες μετά την ολοκλήρωση του πρωτοκόλλου ή β) με χορήγηση εικονικού σκευάσματος στην ίδια δοσολογία με αυτή της πρωτεΐνης. 20 mg/κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Και στις δύο συνθήκες, η μυϊκή δύναμη μετρήθηκε σε ισοκινητικό μηχάνημα (μειομετρική και έκκεντρη δύναμη στις 60 μοίρες/δευτ.) πριν την άσκηση, 2 ώρες μετά την άσκηση και καθημερινά για οκτώ ημέρες μετά την άσκηση. Η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος έδειξε ότι η τόσο η μειομετρική όσο και η έκκεντρη δύναμη των εκτεινόντων μυών του γόνατος μειώθηκε και στις δύο συνθήκες τις πρώτες πέντε ημέρες μετά την άσκηση αλλά στη συνθήκη της χορήγησης πρωτεΐνης διατηρήθηκε σε σημαντικά υψηλότερα επίπεδα (από την πρώτη έως την τέταρτη ημέρα μετά την άσκηση). Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι η χορήγηση πρωτεΐνης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της μυϊκής απόδοσης μετά από ένα ιδιαίτερα έντονο πρωτόκολλο άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: συμπλήρωμα πρωτεΐνης, αποκατάσταση, δύναμη

81855

Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Σταμπουλής Θ., Λεοντσίνη Δ., Παπανικολάου Κ., Αυλωνίτη Α., Μουρτετζικόγλου Δ., Καραγιαννοπούλου Σ., Χατζηνικολάου Α., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

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

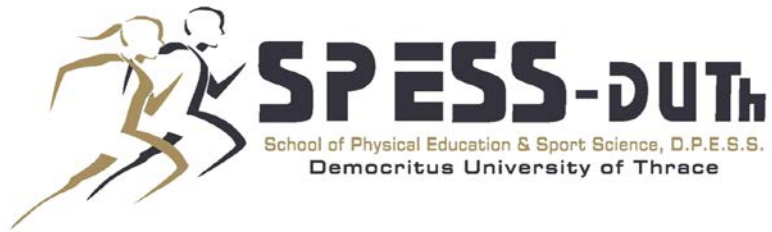
tstampou@phyed.duth.gr

THE INTERACTION BETWEEN PROTEIN CONSUMPTION AND PHYSICAL PERFORMANCE CHANGES DURING CHILDHOOD IN BASKETBALL

T. Stampoulis, D. Leontsini, K. Papanikolaou, A. Avloniti, D. Mourtetzikoglou, S. Karagiannopoulou, A. Chatzinikolaou, A. Jamurtas, I. Fatouros, A. Kambas

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

Κατά την προεφηβική περίοδο, η ορμονική κατάσταση των παιδιών δεν επιτρέπει τη σημαντική αύξηση της μυϊκής μάζας, δύναμης και ισχύος ενώ οι καρδιαγγειακές προσαρμογές είναι τέτοιες που περιορίζουν ακόμη τη μεταβολή της αντοχής. Η κατανάλωση πρωτεΐνης είναι δε σημαντική για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ισχύος καθώς και για διάφορες άλλες πτυχές της φυσικής κατάστασης των ενήλικων ατόμων. Ωστόσο, είναι άγνωστο αν τα επίπεδα κατανάλωσης πρωτεΐνης είναι εξίσου σημαντικά και για τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά κατά την προεφηβική περίοδο αναφορικά με τη δυνατότητα βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η μελέτη της σημασίας της επαρκούς κατανάλωσης πρωτεΐνης από τη διατροφή στη μεταβολή της φυσικής τους κατάστασης σε παιδιά που συμμετείχαν σε συστηματική προπόνηση καλαθοσφαίρισης κατά την προεφηβική περίοδο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 60 υγιή αγόρια ηλικίας $10,5 \pm 0,6$ έτη. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης περιελάμβανε τη μέτρηση της άλιπης και λιπώδους σωματικής μάζας, της μυϊκής δύναμης, ευλυγισίας, μυϊκής ισχύος, αντοχής, ισορροπίας και μυϊκής συναρμογής και πραγματοποιήθηκε στην έναρξη της προπονητικής περιόδου (Σεπτέμβριος) και μετά από 9 μήνες προπόνησης (Ιούνιος). Οι συμμετέχοντες κάθε μήνα συμπλήρωναν ένα ημερολόγιο καταγραφής διατροφής 7 ημερών και η πρόσληψη πρωτεΐνης καταγράφηκε ως γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων καταγράφηκε με επιταχυνσιόμετρα για μία εβδομάδα (μία φορά ανά τρίμηνο προπόνησης για μία εβδομάδα κάθε φορά). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχετίσεων και για τις συγκρίσεις του φύλου η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα βρέθηκε ότι υπήρχε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης πρωτεΐνης και της μεταβολής της μυϊκής δύναμης, ισχύος και άλιπης σωματικής μάζας αλλά και μεταξύ σιδήρου και μεταβολής της απόδοσης αντοχής. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η διατροφική σύσταση και η επαρκής κατανάλωση συγκεκριμένων διατροφικών στοιχείων είναι σημαντική



για την αποκόμιση των μέγιστων οφελών από ένα πρόγραμμα συστηματικής προπόνησης παιδιών στην προεφηβική περίοδο.

Λέξεις κλειδιά: παιδιά, θρεπτικά συστατικά, φυσική απόδοση



Θεματική Ενότητα: Εργοφυσιολογία – Κλινική Εργοφυσιολογία
Section: Exercise Physiology – Clinical Exercise Physiology

21747

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ, ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩΝ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΛΜΑ ΑΠΟ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ

Χαντζηπαυλίδης Α., Γκουρόπουλος Ε., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

ismilios@phyed.duth.gr

CORRELATION BETWEEN ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, MUSCULAR STRENGTH AND ACTIVATION WITH THE SQUAT JUMP

Chantzipavlidis A., Gouropoulos E., Smilios I., Tokmakidis S.

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η συσχέτιση μεταξύ των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, της μυϊκής δύναμης και της ενεργοποίησης των κάτω άκρων με την απόδοση στο άλμα από το ημικάθισμα. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 20 μέτρια προπονημένοι φοιτητές (ηλικίας $20,5 \pm 2,5$ χρόνων, ύψους: 180 ± 20 cm, σωματικής μάζας: $76,91 \pm 20$ kg) της Σ.Ε.Φ.Α.Α του Δ.Π.Θ. Μετρήθηκαν το πάχος πτυχών και οι περιφέρειες στο κάτω άκρο και υπολογίστηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ποσοστό σωματικού λίπους, όγκος του μηρού, της κνήμης και συνολικά κάτω άκρου, συνολική και άλιπη μάζα του μηρού, της κνήμης και συνολικά του κάτω άκρου και μάζα του κάτω άκρου ως ποσοστό της συνολικής μάζας), η μέγιστη δύναμη και η σχετική δύναμη στο κάθισμα, η μέγιστη κυκλική ταχύτητα σε κυκλοεργόμετρο, το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα καθώς και η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ και του γαστροκνημίου κατά την εκτέλεση του άλματος. Η επίδοση στο άλμα από το ημικάθισμα παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με τη σχετική δύναμη (μέγιστη δύναμη προς τη σωματική μάζα, $r=0,518$), τη μάζα των κάτω άκρων ως ποσοστό της συνολικής μάζας του σώματος ($r=0,647$), τη μέση τιμή της ηλεκτρικής δραστηριότητας του έξω πλατύ μυ στο πρώτο μισό της φάσης του άλματος ($r=0,565$) και στα πρώτα 0,1 δευτερόλεπτα ($r=0,54$). Επίσης, η βηματική ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι ο καλύτερος συνδυασμός μεταβλητών για την πρόβλεψη της επίδοσης στο άλμα από το ημικάθισμα είναι η σχετική δύναμη, η μάζα των κάτω άκρων ως ποσοστό της συνολικής μάζας και η ηλεκτρική δραστηριότητα του γαστροκνημίου μυ (ομαλοποιημένη ως προς αυτή που καταγράφεται σε μέγιστη ισομετρική σύσπαση) στο πρώτο μισό της φάσης του άλματος ($r=0,847$). Τα παραπάνω δείχνουν ότι ένας ανθρωπομετρικός παράγοντες όπως η μάζα των κάτω άκρων ως ποσοστό της συνολικής μάζας του σώματος, η υψηλή μέγιστη δύναμη σε σχέση με το σωματικό βάρος και η ικανότητα γρήγορης μυϊκής ενεργοποίησης μπορεί να καθορίζουν την απόδοση στο άλμα από το ημικάθισμα.

Λέξεις κλειδιά: μυϊκή δύναμη, ημικάθισμα, άλμα

21731

ΚΑΥΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΜΗΝΙΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Μαραζοπούλου Κ., Κούσουλα Δ., Γρηγοριάδου Ι., Παπαδόπουλος Σ., Βασιλείου Ε., Βράμπας Ι., Ζαφειρίδης Α., Δίπλα Κ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ Σερρών

kdipla@phed-sr.auth.gr

CARBOHYDRATE UTILIZATION AND MENSTRUAL CYCLE PHASE DURING ISOMETRIC EXERCISE IN YOUNG FEMALES

K. Marazopoulou, D. Kousoula, I. Grigoriadou, S. Papadopoulos, E. Vasileiou, I. Vrabas, A. Zafeiridis, K. Dipia

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

Προηγούμενες έρευνες σε γυναίκες έδειξαν ότι οι διακυμάνσεις των αναπαραγωγικών ορμονών και τα επίπεδα των οιστρογόνων, μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στη χρήση μυϊκού γλυκογόνου κατά την υπομέγιστη αερόβια άσκηση. Μικρός αριθμός μελετών εξέτασε την επίδραση της φάσης του καταμήνιου κύκλου σε μεταβολικές παραμέτρους κατά την ισομετρική άσκηση. Συνεπώς, σκοπός της μελέτης ήταν να εξετασθεί, εάν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις φάσεις του καταμήνιου κύκλου της γυναίκας, στην κατανάλωση οξυγόνου και υδατανθράκων κατά την εκτέλεση ισομετρικής άσκησης χειρολαβής. Οκτώ νεαρές γυναίκες εκτέλεσαν ένα πρωτόκολλο που περιλάμβανε: α) συνθήκες ηρεμίας σε καθιστή θέση (15 min), β) ισομετρική άσκηση χειρολαβής (Biorac) στο 30% της μέγιστης εκούσιας συστολής (3 min) και γ) ανάληψη (3 min). Οι συμμετέχουσες εκτέλεσαν το ίδιο πρωτόκολλο με τυχαία σειρά σε τρεις φάσεις του καταμήνιου κύκλου τους: α) κατά την πρώιμη ωοθυλακική φάση, β) τη φάση ωορρηξίας και γ) την ωχρινική φάση. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν την ίδια ώρα της ημέρας σε παρόμοιες συνθήκες περιβάλλοντος. Οι συμμετέχουσες ακολούθησαν την ίδια διατροφή τις δύο ημέρες που προηγήθηκαν των μέτρησεων. Πραγματοποιήθηκε εργοσπιρομέτρηση και υπολογίστηκε η καύση υδατανθράκων. Οι συμμετέχουσες δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σωματικό τους βάρος και στο ποσοστό σωματικού λίπους και νερού ανάμεσα στις τρεις φάσεις του κύκλου. Η κατανάλωση οξυγόνου (ml/kg/min) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις 3 φάσεις του καταμήνιου κύκλου, κατά την ηρεμία, την άσκηση και την ανάληψη. Η καύση υδατανθράκων αυξήθηκε κατά την άσκηση σε σύγκριση με τα επίπεδα ηρεμίας ($p < 0.05$). Παρότι η καύση υδατανθράκων κατά την ισομετρική άσκηση δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις φάσεις του κύκλου, παρατηρήθηκε μία τάση για μεγαλύτερη καύση υδατανθράκων κατά την άσκηση στην ωχρινική φάση. Επίσης, το αναπνευστικό πηλίκο ήταν αυξημένο ($p < 0.05$) κατά την άσκηση στην ωχρινική φάση σε σύγκριση με την πρώιμη ωοθυλακική φάση και την ωορρηξία. Κατά την ανάληψη, η καύση υδατανθράκων παρέμεινε αυξημένη σε σύγκριση με τα επίπεδα ηρεμίας και στις τρεις φάσεις του κύκλου ($p < 0.05$), χωρίς όμως σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις φάσεις του κύκλου. Συμπερασματικά, η φάση του καταμήνιου κύκλου δεν επηρέασε σημαντικά την κατανάλωση οξυγόνου κατά τη διάρκεια υπομέγιστης ισομετρικής άσκησης χειρολαβής. Παρατηρήθηκε όμως μία τάση για μεγαλύτερη χρήση υδατανθράκων κατά την ωχρινική φάση.

75

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

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

Λέξεις κλειδιά: ισομετρική άσκηση, καταμήνιος κύκλος, μεταβολισμός

21733

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΜΗΝΙΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ

Μαραζοπούλου Κ., Κούσουλα Δ., Ευαγγελίδου Φ., Παπαδόπουλος Σ., Ζαφειρίδης Α., Βράμπας Ι., Δίπλα Κ.

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

kdipla@phed-sr.auth.gr

THE EFFECTS OF MENSTRUAL CYCLE PHASE ON THE PERFORMANCE OF ISOMETRIC HANDGRIP

K. Marazopoulou, D. Kousoula, F. Evaggelidou, S. Papadopoulos, A. Zafeiridis, I. Vrabas, K. Dipla

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

Μελέτες σε πειραματόζωα έδειξαν ότι η δραστηριότητα του συμπαθητικού νεύρου των μυών (MSNA) επηρεάζεται από τα επίπεδα οιστρογόνων. Η ισομετρική άσκηση χειρολαβής επιφέρει μεγάλη δραστηριοποίηση του MSNA. Συνεπώς, είναι πιθανό, οι μεταβολές των αναπαραγωγικών ορμονών στη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου της γυναίκας να επηρεάσουν την ικανότητα ισομετρικής άσκησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν οι υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις φάσεις του καταμήνιου κύκλου της γυναίκας στη διατήρηση της δύναμης κατά την εκτέλεση ισομετρικής άσκησης χειρολαβής. Οκτώ νεαρές γυναίκες, ηλικίας 22,5 ετών, με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, εκτέλεσαν ισομετρική άσκηση χειρολαβής (με ψηφιακό χειροδυναμόμετρο Βιορας) στο 30% της μέγιστης εκούσιας συστολής για 3 min, κατά την πρώιμη ωοθυλακική φάση, τη φάση ωορρηξίας και την ωχρινική φάση του καταμήνιου κύκλου τους. Οι συμμετέχουσες ακολούθησαν την ίδια διατροφή τις ημέρες που προηγήθηκαν της μέτρησης και δεν παρουσίασαν διαφορές στο σωματικό τους βάρος, ποσοστό σωματικού λίπους και νερού ανάμεσα στις φάσεις του κύκλου. Δεν παρουσιάστηκαν διαφορές στη μέγιστη εκούσια δύναμη χειρολαβής στις τρεις φάσεις του κύκλου. Παρόλα αυτά, η μέση διατηρηθείσα δύναμη κατά το τρίλεπτο της ισομετρικής άσκησης, ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη στη φάση της ωορρηξίας έναντι της ωοθυλακικής και της ωχρινικής φάσης (7,92+1,87 έναντι 6,98+1,87 και 7,20+1,75 kg, αντίστοιχα, $p < 0.05$). Συμπερασματικά, ο καταμήνιος κύκλος δεν επηρέασε τη μέγιστη ισομετρική δύναμη χειρολαβής, όμως κατά την ωορρηξία τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων πιθανά συνέβαλαν στην καλύτερη διατήρηση της δύναμης κατά την υπομέγιστη ισομετρική άσκηση χειρολαβής.

Λέξεις κλειδιά: ισομετρική δύναμη, καταμήνιος κύκλος, μέγιστη εκούσια συστολή

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

21721

Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ, ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΗ

Γκουρόπουλος Ε., Χαντζηπαυλίδης Α., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

ismilios@phyed.duth.gr

THE CONTRIBUTION OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, MUSCULAR STRENGTH AND ACTIVATION ON COUNTERMOVEMENT JUMP PERFORMANCE

E. Gouropoulos, A. Hantzipavlidis, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο η ανθρωπομετρία του κάτω άκρου, η μυϊκή ενεργοποίηση και η μέγιστη δύναμη λειτουργούν ως παράγοντες πρόβλεψης της απόδοσης στο άλμα με ταλάντευση. Το δείγμα για την υλοποίηση της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 20, μέτρια γυμνασμένοι, φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., (ηλικίας $20,5 \pm 2,5$ ετών, ύψους: 180 ± 20 cm και σωματικής μάζας: $76,91 \pm 20$ kg). Μετρήθηκαν το πάχος πτυχών και οι περιφέρειες στο κάτω άκρο και υπολογίστηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ποσοστό σωματικού λίπους, όγκος του μηρού, της κνήμης και συνολικά κάτω άκρου, συνολική και άλιπη μάζα του μηρού, της κνήμης και συνολικά του κάτω άκρου και μάζα του κάτω άκρου ως ποσοστό της συνολικής μάζας), η μέγιστη δύναμη και η σχετική δύναμη στο κάθισμα, η μέγιστη κυκλική ταχύτητα σε κυκλοεργόμετρο, το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα καθώς και η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του έξω πλατύ και του γαστροκνημίου κατά την εκτέλεση του άλματος. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε υψηλή συσχέτιση της επίδοσης του άλματος με ταλάντευση με τη μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα ($r=0,503$), της μάζας των κάτω άκρων ως ποσοστό της συνολικής μάζας του σώματος ($r=0,541$) και τη σχετική δύναμη (μέγιστη δύναμη προς τη σωματική μάζα, $r=0,641$). Η βηματική ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι ο καλύτερος συνδυασμός μεταβλητών για την πρόβλεψη της επίδοσης του άλματος από το ημικάθισμα είναι η σχετική δύναμη και η μάζα των κάτω άκρων ως ποσοστό της συνολικής μάζας ($r=0,807$). Από τα ανωτέρω συνάγεται η σπουδαιότητα της μάζας των κάτω άκρων και της σχετικής δύναμης ως παράγοντες καθορισμού της αλτικότητας.

Λέξεις κλειδιά: άλμα με ταλάντευση, μυϊκή ενεργοποίηση, μέγιστη δύναμη

21691

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΓΚΥΕΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Ταουσάνη Ε., Σαββάκη Δ., Τσίρου Ε., Γουλής Δ., Βαβίλης Δ., Ταρλατζής Β., Ζαφράκας Μ.

Τμήμα Μαιευτικής, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α' Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

tausani@midw.teithe.gr

RELATIONSHIP BETWEEN RESTING ENERGY EXPENDITURE AND REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANT WOMEN WITH GESTATIONAL DIABETES: PILOT STUDY

E. Taousani, D. Savvaki, E. Tsirou, D. Goulis, D. Vavilis, B. Tarlatzis, M. Zafrakas

Department of Midwifery, Alexander Technological Educational Institute (A.T.E.I) of Thessaloniki, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Unit of Reproductive Endocrinology, First Department of Obstetrics and Gynecology, Aristotle University of Thessaloniki

Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα που παρατηρείται κατά την κύηση συμβάλλει στην ελάττωση της ενεργειακής δαπάνης κατά την ηρεμία (REE), γεγονός που ευνοεί την αύξηση του βάρους και την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου. Ο διαβήτης της κύησης (ΣΔΚ) αποτελεί μία μεταβολική νόσο η οποία επηρεάζει ένα σημαντικό ποσοστό εγκύων γυναικών κάθε χρόνο και η συχνότητα του αυξάνεται σε όλο τον κόσμο. Θεωρείται ότι η διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας κατά την κύηση μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση του σωματικού βάρους των εγκύων με ΣΔΚ αλλά και στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της νόσου. Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στο βασικό μεταβολισμό εγκύων με ΣΔΚ. Στη μελέτη συμμετείχαν έγκυες με ΣΔΚ, ηλικίας 25-42 ετών, και BMI 23,5-43,5. Το δείγμα (n=20) τυχαιοποιήθηκε και ταξινομήθηκε σε δύο ομάδες: α) ομάδα ελέγχου που ακολούθησε τη λήψη κλασικής μαιευτικής φροντίδας και β) πειραματική ομάδα που συμμετείχε σε συστηματική φυσική δραστηριότητα, με τέσσερις συνεδρίες βάρδιας ανά εβδομάδα, διάρκειας 30min. Η ένταση, η διάρκεια και η απόσταση της βάρδιας ελεγχόταν με ψηφιακά βηματόμετρα OMRON και καρδιοσυχνόμετρα με GPS (Polar RC3). Η παρέμβαση ξεκινούσε από την 24η-30η εβδομάδα της κύησης, οπότε και πραγματοποιούνταν η διάγνωση του ΣΔΚ και διαρκούσε επί οκτώ (8) εβδομάδες, τουλάχιστον. Η REE αξιολογήθηκε μέσω της μεθόδου της έμμεσης θερμιδομετρίας, με ανάλυση αερίων πριν την έναρξη και μετά το τέλος της περιόδου παρέμβασης. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (ομάδα x μέτρηση), με επαναλαμβανόμενο το δεύτερο παράγοντα και πολλαπλές συγκρίσεις κατά Scheffe. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της REE στις έγκυες με συστηματική φυσική δραστηριότητα (REE=+402kcal/d, SD=111) σε σύγκριση με αυτές που λάμβαναν την κλασική μαιευτική φροντίδα (REE=+189kcal/d, SD=166kcal/d). Η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της REE και, κατά συνέπεια, στον έλεγχο του σωματικού βάρους σε έγκυες με ΣΔΚ. Κρίνεται σημαντικό, η σχεδίαση προγραμμάτων συστηματικής φυσικής δραστηριότητας να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φροντίδας των εγκύων με ΣΔΚ.

Λέξεις κλειδιά: Ενεργειακή Δαπάνη Ηρεμίας, Φυσική Δραστηριότητα, Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης

21821

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ

Σαββάκη Δ., Ταουσάνη Ε., Τσίρου Ε., Γουλής Δ., Δούδα Ε., Νικολέττος Ν., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα, Τμήμα Μαιευτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α΄ Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ιατρική Σχολή
dsavvaki@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF SYSTEMATIC EXERCISE ON HEAMODYNAMIC PARAMETERS IN WOMMEN WITH GESTATIONAL DIABETES MELITUS

D. Savvaki, E. Taoussani, E. Tsirou, D. Goulis, H. Douda, N. Nikolettos, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S, Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Department of Midwifery, Aristotle University of Thessaloniki, Unit of Reproductive Endocrinology, First Department of Obstetrics and Gynecology, Democritus University of Thrace, Medical School

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης της Κύησης (ΣΔΚ) αποτελεί την πιο συχνή επιπλοκή κατά τη διάρκεια της κύησης. Χαρακτηρίζεται από αυξημένη νοσηρότητα τόσο για τις εγκύους, όσο και για τα έμβρυα και νεογνά. Θεωρείται ότι η άσκηση μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση του ΣΔΚ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανάλυση των αιμοδυναμικών προσαρμογών που ακολουθούν την εφαρμογή ενός συστηματικού προγράμματος άσκησης: συνδυασμού μυϊκής ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης σε γυναίκες με Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 έγκυες με ΣΔΚ χωρίς άλλες επιπλοκές της κύησης, οι οποίες τυχαιοποιήθηκαν στην ομάδα άσκησης (n=10) και στην ομάδα ελέγχου (n=10). Η ομάδα άσκησης ακολούθησε οργανωμένο πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων (30-38^η εβδομάδα κύησης), διάρκειας 60 λεπτών, με συχνότητα τρεις φορές τη εβδομάδα. Η υπομέγιστη δοκιμασία κόπωσης πραγματοποιήθηκε δύο φορές: στην αρχή του προγράμματος (30^η εβδομάδα) ή κατά τη διάγνωση (κριτήρια IADPSG) και στο τέλος του προγράμματος (περίπου 38^η εβδομάδα). Η αρχική ταχύτητα ήταν τρία (3) km/h και αυξάνονταν κατά ένα (1) km/h κάθε 3 λεπτά. Ως όριο τερματισμού της δοκιμασίας τέθηκαν οι 130 bpm ή το 12 -13 της κλίμακας του Borg. Προσδιορίστηκαν η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) και η αρτηριακή πίεση στην ηρεμία και κατά τη διάρκεια της υπομέγιστης δοκιμασίας κόπωσης. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (Ομάδα x Μέτρηση) με επαναλαμβανόμενο το δεύτερο παράγοντα και πολλαπλές συγκρίσεις κατά Sheffe. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα άσκησης είχαν στατιστικά χαμηλότερες τιμές (p<0.05) στην ΚΣ τόσο στην ηρεμία όσο και σε όλα τα στάδια της δοκιμασίας κόπωσης αλλά και μεγαλύτερη χρονική διάρκεια στη δοκιμασία (p<0.05) της δεύτερης μέτρησης. Ωστόσο, παρά την τάση θετικής ρύθμισης και στην ΑΠ, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης μπορεί να εφαρμοσθεί με ασφάλεια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (30^η-38^η εβδομάδα) σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη κύησης και να επιφέρει θετικές φυσιολογικές προσαρμογές στο χρόνο άσκησης και στην καρδιακή συχνότητα των ασκούμενων γυναικών.

Λέξεις κλειδιά: Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης, Άσκηση, Υπομέγιστο Τεστ Κόπωσης

21714

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ ΚΑΤΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015

Αθανασιάδης Β., Γραμμένου Μ., Ηλιόπουλος Σ., Χρυσόμαλλος Α., Λιόρα Ε., Παπαδοπούλου Φ., Βαρέλλας Θ., Σπάσης Α., Μπερμπερίδου Φ., Γιαννακόπουλος Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

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

edouda@phyed.duth.gr

OBESITY INDICES, MOTOR PERFORMANCE AND HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS IN MALES AND FEMALES STUDENTS OF D.P.E.S.S. OF DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE DURING THE ACADEMIC YEAR 2014-2015

V. Athanasiadis, M. Grammenou, S. Iliopoulos, A. Chrysomallos, E. Liora, F. Papadopoulou, T. Varellas, A. Spasis, F. Berberidou, A. Giannakopoulos, H. Douda, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τους δείκτες παχυσαρκίας, την κινητική απόδοση και παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία στους πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες του ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015. Στη μελέτη συμμετείχαν 245 φοιτητές και φοιτήτριες ηλικίας 19.29 ± 1.58 ετών. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στη σύσταση σώματος, στην κινητική απόδοση καθώς και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Στο σύνολο του δείγματος, το 21.9% παρουσίασε αυξημένες τιμές δείκτη BMI και παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου, με τους φοιτητές να εμφανίζουν χαμηλότερες τιμές σωματικού λίπους και καλύτερες τιμές επίδοσης συγκριτικά με τις φοιτήτριες στο κατακόρυφο άλμα, στη δύναμη δεξιού και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο, στις προσαρμοσμένες κάμψεις των χεριών, στην ταχύτητα άνω άκρων, στη μεταφορά αντικειμένου με αλλαγή κατεύθυνσης, στη ρίψη μπάλας τένις στον τοίχο με αλλαγή χεριού, στην ταχύτητα-ευκινησία με τρέξιμο σε διαδρομή σχήματος '8' και αλλαγή κατεύθυνσης, στη ντρίπλα με αλλαγή κατεύθυνσης σε 30 sec και στην πάσα στον τοίχο σε 30sec, χωρίς ωστόσο να διαφέρουν στην ευκαμψία από εδραία θέση, στη λειτουργική ικανότητα της ωμικής ζώνης και στην ισορροπία στο πέλμα. Επίσης, ο δείκτης BMI εμφάνισε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκινησία στο τρέξιμο σε διαδρομή σχήματος '8' ($r=0.472$) και τη μεταφορά αντικειμένου με αλλαγή κατεύθυνσης ($r=-0.457$). Η άλιπη σωματική μάζα εμφάνισε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη δύναμη δεξιού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=0.742$) και το κατακόρυφο άλμα ($r=0.736$) και αρνητική συσχέτιση με τη μεταφορά αντικειμένου με αλλαγή κατεύθυνσης ($r=-0.652$) και την ταχύτητα-ευκινησία στο τρέξιμο σε διαδρομή σχήματος '8' ($r=-0.585$). Αρνητικές συσχετίσεις εμφάνισε επίσης το ποσοστό σωματικού λίπους με τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων ($r=-0.532$) και το κατακόρυφο άλμα ($r=-0.785$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν την αρνητική επίδραση που έχει η αυξημένη σωματική μάζα και τα υψηλά ποσοστά σωματικού λίπους στην κινητική απόδοση και σκιαγραφούν τα χαρακτηριστικά των πρωτοετών φοιτητών και φοιτητριών του ΤΕΦΑΑ κατά το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015 υποδηλώνοντας ένα ικανοποιητικό επίπεδο στις παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.

Λέξεις κλειδιά: φυσική κατάσταση, απόδοση, υγεία

21715

Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΖΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ/ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Αντωνιάδης Ο., Δούδα Ε., Σπάσης Α., Παπάζογλου Δ., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Σχολή Θετικών Επιστημών/Αθλητική Επιστήμη και Φυσική Αγωγή, Κύπρος, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ιατρική Σχολή

oantonia@phyed.duth.gr

INCREASED BODY MASS AFFECTS CARDIOVASCULAR FUNCTION OF OVERWEIGHT AND OBESE ADOLESCENTS

O. Antoniadis, H. Douda, A. Spassis, D. Papazoglou, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sport Science, European College of Cyprus, School of Science/Sports Science and Physical Education, Cyprus, Democritus University of Thrace, Medical School

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της αυξημένης σωματικής μάζας στην καρδιαγγειακή λειτουργία υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 128 αγόρια και κορίτσια, κλινικά υγιή, ηλικίας 13.68 (± 0.85) ετών, που χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με την κατηγορία υπέρτασης (νορμοτασικά, υπερτασικά) και το βαθμό παχυσαρκίας (νορμοβαρή, υπέρβαρα/παχύσαρκα). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρειες μέσης, κοιλιάς και ισχίου), στην αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και στην καρδιακή συχνότητα σε συνθήκη ηρεμίας από καθιστή θέση, και μετά από ανάπαυση πέντε λεπτών. Με ειδικές εξισώσεις προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος καθώς και η πίεση σφυγμού ηρεμίας, η μέση αρτηριακή πίεση, το διπλό γινόμενο, η περιφερική αντίσταση και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα νορμοβαρή παιδιά εμφάνισαν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά στις αιμοδυναμικές παραμέτρους. Όσον αφορά τον παράγοντα κατηγορία υπέρτασης στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση παρατηρήθηκε στη συστολική αρτηριακή πίεση, στη διαστολική αρτηριακή πίεση, στη μέση αρτηριακή πίεση, στην πίεση σφυγμού ηρεμίας και στο διπλό γινόμενο. Βρέθηκε, επίσης, στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη BMI με τη συστολική αρτηριακή πίεση ($r=.649$), τη διαστολική αρτηριακή πίεση ($r=.426$), τη μέση αρτηριακή πίεση ($r=.650$, $p<.001$), την πίεση σφυγμού ηρεμίας ($r=.520$, $p<.001$), την καρδιακή συχνότητα ($r=.394$) και το διπλό γινόμενο ($r=.465$). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά παρουσιάζουν χαμηλότερη καρδιαγγειακή λειτουργία συγκριτικά με τα νορμοβαρή παιδιά επιβεβαιώνοντας τη σχέση μεταξύ της αυξημένης σωματικής μάζας και της υψηλής αρτηριακής πίεσης που ο συνδυασμός τους είναι προδιαθεσικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.

Λέξεις Κλειδιά: περιφέρεια κοιλιάς, αρτηριακή πίεση, εφηβική ηλικία

Θεματική Ενότητα: Αποκατάσταση Μυοσκελετικών Κακώσεων & Χρονίων Παθήσεων
Section: Rehabilitation

81910

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΥΙΚΩΝ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Πασχαλίδης Ζ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Αρσένης Σ., Τσακούμης Γ.

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

A COMPARISON OF BILATERAL MUSCLE DIFFERENCES AND MUSCLE IMBALANCES BETWEEN MEN AND WOMAN FOOTBALLERS

Z. Paschalidis, A. Gioftsidou, A. Beneka, P. Malliou, S. Arseinis, G. Tsakoumis

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

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο και σύγχρονος ένα από τα πιο απαιτητικά για τους αθλητές. Επίσης, είναι ένα άθλημα στο οποίο παρατηρείται εξίσου μεγάλη συμμετοχή και από τα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, στην Ελλάδα υπάρχουν 64 γυναικείες ομάδες ποδοσφαίρου, σε τρεις μεγάλες κατηγορίες. Εξαιτίας των πολύ συχνών τραυματισμών στα κάτω άκρα, παρατηρείται έντονα σε αθλητές και αθλήτριες ποδοσφαίρου, μια διαταραχή της σχέσης οπίσθιων/πρόσθιων μηριαίων μυών (ανισορροπία Η:Q) καθώς και δημιουργία μυϊκών ελλειμμάτων (δεξι-αριστερό). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα μυϊκά ελλείμματα και τις μυϊκές ανισορροπίες μεταξύ αθλητών και αθλητριών ποδοσφαίρου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 12 αθλητές της ομάδας "Πανθρακικός Κ20" και 11 αθλήτριες της γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου "Ροδόπη 87". Οι αθλητές και οι αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα υπεβλήθησαν σε ισοκινητική αξιολόγηση των προσθίων και οπισθίων μηριαίων στη γωνιακή ταχύτητα 60°/s και 180°/s για την καταγραφή των μυϊκών ελλειμμάτων και ανισορροπιών τους. Τα δεδομένα που συγκρίθηκαν, με βάση το φύλο, ήταν η μυϊκή ανισορροπία και τα μυϊκά ελλείμματα στις 60°/s και 180°/s γωνιακής ταχύτητας αντίστοιχα. Από τα αποτελέσματα της αξιολόγησης παρατηρήθηκε και στις δύο ομάδες μια ανισορροπία στο αριστερό πόδι στις 60°/s γωνιακής ταχύτητας, άντρες: 56,54%, γυναίκες 56,09% (αδυναμία οπίσθιων μηριαίων) ενώ επίσης και έλλειμμα των οπίσθιων μηριαίων και στις δυο γωνιακές ταχύτητες, 60°/s (Άντρες: 13,23% - Γυναίκες: 10,14%) στο μη κυρίαρχο πόδι, 180°/s (Άντρες: 13,19% μη κυρίαρχο πόδι - Γυναίκες: 13,65% κυρίαρχο πόδι). Τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν κάποιο έλλειμμα ή ανισορροπία στους πρόσθιους μηριαίους, ούτε κάποια άλλη στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την ερμηνεία των αποτελεσμάτων όσον αφορά στην μέγιστη δύναμη (60°/s) είναι ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες εμφάνισαν αδυναμία των οπίσθιων μηριαίων στο μη κυρίαρχο άκρο, ενώ όσον αφορά στην ταχυδύναμη (180°/s) παρατηρήθηκε αδυναμία των οπίσθιων μηριαίων στο κυρίαρχο άκρο για τις γυναίκες και στο μη κυρίαρχο για τους άνδρες.

Λέξεις κλειδιά: μυϊκό έλλειμμα, μυϊκή ανισορροπία, ποδόσφαιρο

81883

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ.

Σοφοκλέους Π., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Ρόκκα Σ., Γκοδόλιας Γ.

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

psofokle@phyed.duth.gr

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF THE STABILIZATION EXERCISES IN LOWER LIMBS OF GENDERS

P. Sofokleous, A. Gioftsidou, P. Malliou P, A. Beneka, S. Rokka, G. Godolias

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

Ο πυρήνας αποτελεί το ανατομικό και λειτουργικό επίκεντρο καθώς και την πηγή ενέργειας του σώματος. Η αδυναμία των μυών του κορμού μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς στα άκρα, λόγω του ότι μειώνεται ο ρυθμός μεταφοράς ροπών με αποτέλεσμα οι κινήσεις να γίνονται πιο αργά, έτσι η άρθρωση που εμπλέκεται στην κίνηση να επιχειρεί να αντισταθμίσει με μεγαλύτερη παραγωγή ροπής. Ως εκ τούτου, τα προγράμματα άσκησης πρέπει να διασφαλίζουν ότι δεν υπάρχουν αδύναμοι κρίκοι στην κινητική αλυσίδα, ιδιαίτερα στους μύες του πυρήνα. Έτσι, τις τελευταίες δεκαετίες αναπτύχθηκε η ανάγκη σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης τα οποία εστιάζουν στην ενδυνάμωση των μυών του πυρήνα και τη σταθερότητά του. Μπορεί ωστόσο ένα πρόγραμμα να έχει τα ίδια αποτελέσματα στα δυο φύλα; Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού στα κάτω άκρα των δύο φύλων. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκε κατά πόσο τα δυο φύλα, αγόρια και κορίτσια, βελτίωσαν ή μη τις εξεταζόμενες παραμέτρους με τον ίδιο ρυθμό. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 38 εν ενεργεία υγιείς φοιτητές και φοιτήτριες του ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ (12 αγόρια, 26 κορίτσια), οι οποίοι χωρίστηκαν σε ομάδα «άσκησης» (n=19) και ομάδα «ελέγχου» (n=19). Η ομάδα «άσκησης» εκτελούσε για τρεις συνεχόμενες εβδομάδες, με συχνότητα τέσσερις φορές ανά εβδομάδα, ένα πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού, ενώ τα υπόλοιπα 19 άτομα που αποτελούσαν την ομάδα «ελέγχου» δεν άλλαξαν τίποτα στην καθημερινότητά τους. Οι αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και το τέλος της έρευνας και στα δύο κάτω άκρα των συμμετεχόντων. Η αξιολόγηση της ιδιοδεκτικής ικανότητας, πραγματοποιήθηκε στο σύστημα αξιολόγησης Biodex Stability System. Η αίσθηση θέσης και η δύναμη αξιολογήθηκαν στο ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex 6000, η αντοχή μέσω της δοκιμασίας single-squat και η λειτουργική ικανότητα μέσω αλμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εξεταζόμενες παράμετροι βελτιώθηκαν ή μη με τον ίδιο ρυθμό από τα δυο φύλα, με εξαίρεση την παράμετρο «αίσθηση θέσης» στο δεξιό άκρο. Έτσι, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι ένα πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού επηρεάζει με τον ίδιο τρόπο τα δυο φύλα.

Λέξεις κλειδιά: κορμός, σταθεροποίηση, φύλο

81832

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

Χατζημανουήλ Δ., Μαυροπούλου Α., Γιάτσης Γ., Μπεμπέτσος Γ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, Ευρωπαϊκή Επιτροπή Χειροσφαίρισης Παραλίας

xatjiman@phed.auth.gr

MANAGEMENT AND TREATMENT OF INJURIES IN BEACH HANDBALL

D. Hatzimanouil, A. Mavropoulou, G. Giatsis, G. Bebetzos

Aristotle's University of Thessaloniki, S.P.E.S.S. of Thessaloniki, Member of European Beach Handball Commission

Η χειροσφαίριση παραλίας είναι μια μορφή της γνωστής χειροσφαίρισης με τη διαφορά ότι το συγκεκριμένο άθλημα παίζεται στην άμμο. Τα τελευταία χρόνια το συγκεκριμένο σπορ αυξάνει συνεχώς τη δημοτικότητα του και εξαπλώνεται παγκοσμίως. Παρά το γεγονός ότι το συγκεκριμένο άθλημα ανήκει στα αθλήματα παραλίας όπως είναι η πετοσφαίριση και η ποδοσφαίριση παραλίας, στο συγκεκριμένο σπορ υπάρχει σαφής έλλειψη ερευνητικών και επιστημονικών δεδομένων, ειδικότερα στον τομέα της αθλητιατρικής. Η καταγραφή στοιχείων που αφορούν την συχνότητα, την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των κακώσεων που είχαν υποστεί αθλητές υψηλού επιπέδου στη χειροσφαίριση παραλίας. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 122 αθλητές-τριες, που πήραν μέρος στο τελική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Συλλόγων (EBT) το καλοκαίρι του 2014. Στους αθλητές-τριες δόθηκε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο σχετικό με τις κακώσεις που είχαν υποστεί τα προηγούμενα δύο χρόνια και να αναφέρουν στοιχεία και δεδομένα σχετικά με την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των κακώσεων αυτών. Η συχνότητα των κακώσεων στους άνδρες και στις γυναίκες ήταν 32,6% και 25% αντίστοιχα. Πιο συγκεκριμένα η συχνότητα των κακώσεων στους άνδρες και στις γυναίκες κατά τη διάρκεια των αγώνων ήταν 10,37/ (1000h) και 9,25/ (1000h) αντίστοιχα. Όσον αφορά στη συχνότητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης αυτή ήταν στους άνδρες 0,92/ (1000h) και στις γυναίκες 3,18/ (1000h). Ένα ποσοστό 38,5% από άρρενες αθλητές που αντιμετώπισαν κακώσεις τα προηγούμενα δυο χρόνια, δεν τροποποίησαν το πρόγραμμα προπόνησης μετά την κάκωση-σεις που παρουσίασαν. Το αντίστοιχο ποσοστό στις γυναίκες ήταν 29%. Οι άνδρες χειροσφαιριστές που τροποποίησαν το πρόγραμμα προπόνησης μετά από κάποια κάκωση-σεις είχαν ένα ποσοστό 26,9%, ενώ οι γυναίκες είχαν ποσοστό 22,6%. Ένα μικρό ποσοστό 3,8% για τους άνδρες και 6,5% για τις γυναίκες απείχε από τη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα για μια εβδομάδα, ενώ η αποχή από μια έως τέσσερις εβδομάδες ήταν για τους άνδρες 3,8% και για τις γυναίκες 9,7%. Οι άρρενες χειροσφαιριστές που απείχαν για πάνω από τέσσερις εβδομάδες και προφανώς παρουσίασαν σοβαρότερες κακώσεις είχαν ποσοστό 26,9%. Το αντίστοιχο ποσοστό στις χειροσφαιρίστριες ήταν 32,3%. Όσον αφορά στη θεραπεία που ακολούθησαν οι αθλητές-τριες ήταν κυρίως συντηρητική με ποσοστό 73,9% για τους άνδρες και 85,2% για τις γυναίκες. Συμπερασματικά φαίνεται πως η χειροσφαίριση παραλίας συνοδεύεται από μεσαίας κλίμακας κακώσεις όσον αφορά τη συχνότητα. Η αντιμετώπιση των κακώσεων τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες ποικίλει εξαιτίας της σοβαρότητας και της βαρύτητας των κακώσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλητές, ενώ η πλειοψηφία τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών ακολουθεί συντηρητική αγωγή.

Λέξεις κλειδιά: χειροσφαίριση παραλίας, κακώσεις, αντιμετώπιση

21719

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ FIFA 11+ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Αρσένης Σ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Τσακούμης Γ., Πασχαλίδης Ζ., Μιχάλογλου Κ.

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

sarsenis@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF INJURY PREVENTIVE PROGRAM FIFA 11+ ON KNEE AND CORE BALANCE AND STRENGTH ON SOCCER PLAYERS

S. Arsenis, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, G. Tsakoumis, Z. Paschalidis, K. Michaloglou

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

Το ποδόσφαιρο είναι χωρίς αμφιβολία το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Ωστόσο, είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα έχοντας σημαντικές σωματικές επιβαρύνσεις για τους ποδοσφαιριστές. Αυτές σε συνδυασμό με την φύση του ποδοσφαίρου, ως ένα άθλημα επαφής, έχουν ως συνέπεια τον αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού. Αρκετά προγράμματα πρόληψης τραυματισμών έχουν χρησιμοποιηθεί στο ποδόσφαιρο. Ειδικότερα, εξειδικευμένα προγράμματα προθέρμανσης νευρομυϊκού συντονισμού έχουν θετικές επιδράσεις στην μείωση των τραυματισμών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση του προγράμματος FIFA 11+, στην ισορροπία, στη δύναμη των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων και στη δύναμη κοιλιακών μυών, ως μια αποτελεσματική προσέγγιση για την μείωση του κινδύνου των τραυματισμών ποδόσφαιρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 ποδοσφαιριστές ηλικίας 18 - 21 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες των 15 ατόμων. Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε στο πρόγραμμα FIFA 11+, ενώ η δεύτερη ομάδα (ελέγχου) συνέχισε το τυπικό πρόγραμμα εκγύμνασής της. Πριν την έναρξη του προγράμματος FIFA 11+ πραγματοποιήθηκε σύγκεντρη ισοκινητική αξιολόγηση των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων μυών σε δύο γωνιακές ταχύτητες (60°/sec και 180°/sec), μέτρηση της έκκεντρης δύναμης των οπίσθιων μηριαίων μυών σε γωνιακή ταχύτητα 60°/sec και αξιολόγηση της ικανότητας ισορροπίας στο σύστημα Biodex, το οποίο καταγράφει την απόκλιση της πλατφόρμας σε μοίρες από το οριζόντιο επίπεδο. Επίσης, αξιολογήθηκε η δύναμη των κοιλιακών μυών σε υπομέγιστες προσπάθειες, καθώς και ο χρόνος διατήρησης της ισομετρικής ενεργοποίησης σε αυτές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αρχικής αξιολόγησης ο λόγος οπίσθιοι/πρόσθιοι μηριαίοι στις δύο γωνιακές ταχύτητες, για το δεξί άκρο ήταν $H:Q_{60^{\circ}(R)}=0,61\pm 0,11$ και $H:Q_{180^{\circ}(R)}=0,64\pm 0,13$, ενώ για το αριστερό άκρο $H:Q_{60^{\circ}(L)}=0,53\pm 0,11$ και $H:Q_{180^{\circ}(L)}=0,60\pm 0,11$. Με την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος όλοι οι ποδοσφαιριστές επανέλαβαν τις μετρήσεις με σκοπό να αξιολογηθεί η επίδραση του προγράμματος FIFA 11+ στην ομάδα παρέμβασης, καθώς και να συγκριθεί με την τυπική προθέρμανση. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχτηκαν εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Τα αποτελέσματα των αρχικών αξιολογήσεων φανερώνουν μυϊκή ανισορροπία για το αριστερό πόδι, απαιτώντας την μυϊκή ενδυνάμωση των οπίσθιων μηριαίων μυών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τις

αρχικές τιμές μόνο στην ομάδα που συμμετείχε στο πρόγραμμα παρέμβασης για όλες τις μεταβλητές που αξιολογήθηκαν.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, τραυματισμοί, FIFA 11+

21712

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ

Αγγελίδου Α., Γεωργοπούλου Ε., Βουβαλίδης Ε.

Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης

anjellina@hotmail.com

THE EFFICIENCY OF HYDROKINISIOThERAPY ON ATHLETES AFTER ACL RECONSTRUCTION

A. Aggelidou, E. Georgopoulou, E. Vouvalidis

Alexandriou Technological Institute of Thessaloniki

Το γόνατο λόγω της ανατομικής του κατασκευής είναι η πιο ευάλωτη σε τραυματισμούς άρθρωση. Η κινητικότητά του βασίζεται στην συνεργία δυναμικών και σταθεροποιητικών παραγόντων. Οι χιαστοί σύνδεσμοι ευρισκόμενοι στο κέντρο της άρθρωσης αποτελούν τον βασικό στατικό παράγοντα. Η ειδική λειτουργία των χιαστών συνδέσμων εξακολουθεί να είναι αντικείμενο μελέτης. Λειτουργίες του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι η αποτροπή της πρόσθιας μετατόπιση της κνήμης σε σχέση με τον μηρό κατά την διάρκεια δραστηριοτήτων σε Ανοιχτή Κινητική Αλυσίδα (ΑΚΑ) και η αποτροπή της πρόσθιας μετατόπισης του μηρού σε σχέση με την κνήμη όταν αυτή είναι σταθεροποιημένη σε δραστηριότητες Κλειστής Κινητικής Αλυσίδας (ΚΚΑ). Στόχος της θεραπευτικής αγωγής είναι η αποκατάσταση της σταθερότητας του γόνατος, που συνδέεται άμεσα με την προστασία των μηνίσκων και των αρθρικών χόνδρων και η ταχύτερη επάνοδος σε αθλητική δραστηριότητα. Η υδροθεραπεία είναι εξαιρετικός θεραπευτικός τρόπος για την αποκατάσταση κάκωσης του αθλητή που περιορίζεται χρονικά. Οι ασκήσεις στο νερό προτείνονται ιδιαίτερα στην αρχική φάση της αποκατάστασης. Επιτρέπουν την πρώιμη ενεργητική κινητοποίηση και την βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας. Η υδροθεραπεία συμβάλει στην αποκατάσταση λόγω της θετικής επίδρασης του νερού, όπως η βελτίωση της κινητικότητας, η μείωση του πόνου, η μείωση του οιδήματος, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μύς, προάγει τη μυϊκή χαλάρωση και μειώνει τη δύναμη μεταφοράς του βάρους χωρίς επιβάρυνση των αρθρώσεων. Το πρόγραμμα αποκατάστασης ολοκληρώνεται σε οκτώ εβδομάδες και περιλαμβάνει απλές αυτοδιατάσεις, ελαφρύ τρέξιμο σε υποβρύχιο ποδήλατο, καθίσματα και ασκήσεις με βαράκια. Η υδροθεραπεία μπορεί να αυξήσει την ανεκτικότητα του ασθενούς στα προγράμματα αποκατάστασης. Τα προγράμματα χωρίς τη χρήση νερού έχουν προωθηθεί περισσότερο. Ο συνδυασμός των δύο είναι πιθανό να φέρει ακόμα πιο θετικά αποτελέσματα στους ασθενείς - αθλητές, λόγω ανοχής σε μεγαλύτερη αρθρική φόρτιση, επιθετικότερη προσέγγιση στην αποκατάσταση και γρηγορότερη λειτουργικότητα.

Λέξεις κλειδιά: Hydrotherapy , Anterior Cruciate Ligament , Accelerated Hydrotherapy

20469

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΩ ΠΛΑΓΙΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ. ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Στασινόπουλος Δ., Ευστρατιάδης Α.

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

d.stassinopoulos@euc.ac.cy

THE EFFECTIVENESS OF ISOMETRIC CONTRACTIONS COMBINED WITH ECCENTRIC

D. Stasinopoulos, A. Efstratiadis

European University of Cyprus

Eccentric and static stretching exercises have shown good clinical results in Lateral Elbow Tendinopathy (LET). However, eccentric and stretching exercises are not enough for all patients with tendinopathy. Isometric muscle contractions reduce tendon pain. No studies have been investigated the effectiveness of these two kinds of contractions and stretching exercises for the management of LET. The aim of the present case report is to present the effect of eccentric training combined with isometric contraction and static stretching exercises on pain and disability in a patient experiencing LET. Case report: A patient with unilateral LET for 8 months was included in the present report. The patient followed an exercise programme consisted of slow progressive eccentric exercises of wrist extensors, isometric contractions of wrist extensors and static stretching of the extensor muscles of the wrist five times per week for 4 weeks. The program was individualized on the basis of the patient's description of pain experienced during the procedure. Outcome measures were pain, using a visual analogue scale, and function, using a visual analogue scale and the pain-free grip strength. The patients was evaluated at baseline, at the end of treatment (week 4), and 1 month (week 8) after the end of treatment. At the end of the treatment and at the follow – up there was a decline in pain and a rise in function. The results of the present trial suggest that the combination of eccentric training of wrist extensors with isometric contractions of wrist extensors and static stretching exercises of wrist extensors can produce significant improvements in terms of pain and disability in LET.

Λέξεις κλειδιά: tennis elbow, lateral epicondylitis, isometric

20828

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΛΑΒΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ, ΣΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ

Καράκη Δ., Μπενέκα Α., Ματσούκα Ο., Μπάτσου Σ., Εξακοΐδης Α., Καράκη Α.

Φυσικοθεραπεύτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εκπαιδευτής, Ορειβασίας, Αναρρίχησης, Ορειβατικού σκι της Ε.Ο.Ο.Α.

dkaraki@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF MUSCLE STRENGTH OF THE LOWER LIMB TRAINING PROGRAM IN THE HANDGRIP, THE WRIST PROPRIOCEPTION AND FATIGUE IN NOVICE CLIMBERS.

D. Karaki , A. Beneka, O. Matsouka, S. Batsiou, A. Exakoidis, A. Karaki

Physiotherapist, Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Mountaineering, Climbing & Ski mountaineering Instructor of EOOA

Η αναρρίχηση ως αθλητική δραστηριότητα απαιτεί μεγάλη μυϊκή δύναμη χειρολαβής γι' αυτό και η μυϊκή κόπωση στα χέρια των αναρριχητών, τα σύνδρομα υπέρχρησης και οι τραυματισμοί παρατηρούνται πολύ συχνά. Σκοπός της έρευνας είναι η εκτίμηση ενός προγράμματος ενδυνάμωσης των κάτω άκρων σε αρχάριους αναρριχητές στην ιδιοδεκτικότητα του καρπού, στη μυϊκή κόπωση και στη μυϊκή δύναμη χειρολαβής με απώτερο στόχο την πρόληψη ή ελαχιστοποίηση των τραυματισμών και των συνδρόμων υπέρχρησης. Στην έρευνα συμμετείχαν είκοσι τρεις (23) αρχάριοι ορειβάτες, φοιτητές της Σχολής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (11 άνδρες και 12 γυναίκες), ηλικίας 20-25 ετών που χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες. Αυτές οι ομάδες ήταν ομάδα αναρρίχησης, ομάδα ενδυνάμωσης κάτω άκρων και ομάδα ελέγχου. Όλες οι ομάδες αξιολογήθηκαν αρχικά και τελικά στην ιδιοδεκτικότητα του καρπού, στη μυϊκή δύναμη χειρολαβής, στη μυϊκή δύναμη των ποδιών και στη κόπωση. Η ομάδα ενδυνάμωσης ακολούθησε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης των κάτω άκρων ενώ η ομάδα αναρρίχησης ακολούθησε ένα πρόγραμμα αναρρίχησης δύο φορές την εβδομάδα για τέσσερις εβδομάδες. Για την εκτίμηση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των μυών του χεριού χρησιμοποιήθηκε το JAMAR Hydraulic Hand Dynamometer. Για την αξιολόγηση της ιδιοδεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε γωνιόμετρο. Για την αξιολόγηση της κόπωσης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Borg 15 σημείων και για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των τετρακέφαλων μυών εφαρμόστηκε ένα λειτουργικό τεστ με βαθιά καθίσματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα της αναρρίχησης βελτίωσε σημαντικά τη δύναμη χειρολαβής και τη μυϊκή δύναμη του αριστερού ποδιού, η ομάδα της ενδυνάμωσης βελτίωσε την μυϊκή δύναμη της χειρολαβής, την ιδιοδεκτικότητα του καρπού και τη μυϊκή δύναμη των ποδιών ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν παρουσιάστηκαν μεταβολές. Συμπερασματικά η ενδυνάμωση των κάτω άκρων βελτίωσε την μυϊκή δύναμη της χειρολαβής και την αίσθηση θέσης στους αναρριχητές μειώνοντας την πιθανότητα τραυματισμών και συστήνεται να εφαρμόζεται συνδυαστικά με την προπόνηση του αθλήματος.

Λέξεις κλειδιά: Αναρρίχηση, πρόληψη τραυματισμών, μυϊκή ενδυνάμωση

21374

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΝΑ ΑΚΡΟ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ.

Τσακούμης Γ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α., Ποντίδης Θ., Πρωτόπαππα Μ., Αρσένης Σ., Ρόκκα Σ.

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

georgiostsakoumis@windowslive.com

THE EFFECT OF AN ECCENTRIC EXERCISE PROGRAM AT ONE LIMB IN THE BALANCE OF THE LOWER LIMBS

G. Tsakoumis, A. Giouftsidou, P. Malliou, I. Fatouros, A. Chatzinikolaou, T. Pontidis, M. Protopapa, S.

Arsenis, S. Rokka

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

Η ασυνήθιστη έντονη άσκηση, ειδικά όταν πρόκειται για έκκεντρες ενέργειες, οδηγεί σε μυϊκή βλάβη. Επίσης μετά από συμμετοχή σε έντονες δραστηριότητες διαπιστώθηκε ότι η αίσθηση θέσης, η γωνία αντίδρασης των μυών, καθώς και η ισορροπία του ατόμου διαταράσσονται και μειώνεται η απόδοση του ατόμου μετά από οξεία έκκεντρη άσκηση, κάτι για το οποίο είναι υπεύθυνοι οι μηχανοϋποδοχείς των μυών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος οξείας έκκεντρης άσκησης στο ένα άκρο στην ιδιοδεκτικότητα και την ισορροπία των κάτω άκρων. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης ηλικίας 20-24 χρονών. Όσον αφορά τον πειραματικό σχεδιασμό οι μετρήσεις διήρκεσαν για 10 ημέρες, ενώ η δοκιμασία στην έκκεντρη άσκηση πραγματοποιήθηκε στο ισοκινητικό μηχάνημα Cybex Isoforce 2000. Στο ισοκινητικό μηχάνημα εφαρμόστηκε την πρώτη ημέρα πρωτόκολλο 300 έκκεντρων συσπάσεων με γωνιακή ταχύτητα 45ο στο δεξί άκρο. Αμέσως μετά από το πρωτόκολλο της έκκεντρης άσκησης και κάθε μέρα για τις υπόλοιπες εννέα (9) μέρες έγινε αξιολόγηση των δοκιμαζομένων στο ισοκινητικό μηχάνημα με μέγιστες επαναλήψεις, επίσης έγινε αξιολόγηση της ισορροπίας στο μηχάνημα Biodex SD όπου ο κάθε ασκούμενος εκτέλεσε τρεις προσπάθειες για το κάθε άκρο με την πλατφόρμα ισορροπίας στο επίπεδο 1, προσπαθώντας να κρατήσει τον κέρσορα (κέντρο βάρους) στο κέντρο του κύκλου που βρίσκεται στην οθόνη. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα και Ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από τις στατιστικές αναλύσεις φάνηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,05$) στην προσθιοπίστια απόκλιση της πλατφόρμας πριν και μετά την άσκηση. Επίσης το αριστερό πόδι είχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην προσθιοπίστια απόκλιση σε σχέση με το δεξί πριν και μετά την άσκηση ενώ δεν παρατηρήθηκε διαφορά για την 5η και την 10η ημέρα. Επιπλέον το δεξί πόδι είχε στατιστικά σημαντική διαφορά στις τιμές πριν και μετά την άσκηση. Τέλος παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις τιμές πριν και μετά την άσκηση στον δείκτη συνολικής απόκλισης. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι οι γυμναστές οι προπονητές και οι ειδικοί αποκατάστασης θα πρέπει να λαμβάνουν υπ' όψιν τους την διαταραχή της ισορροπίας μετά από έντονη άσκηση για την αποφυγή τραυματισμών καθώς και να εξασκούν την ισορροπία των αθλητών για να μπορεί ο αθλητής να εκτελεί κινήσεις στον αγώνα και στην προπόνηση με ακρίβεια χωρίς τον φόβο τραυματισμού.

Λέξεις κλειδιά: Eccentric exercise , balance, muscle Injury

21398

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΞΩ ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ ΣΤΟΥΣ ΤΕΝΝΙΣΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Βουβαλίδης Α., Γεωργοπούλου Ε., Αγγελίδου Α.

Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φυσιοθεραπείας

stoplossed@hotmail.com

PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACH TO LATERAL EPICONDYLITIS ON TENNIS ATHLETES DURING THE POSTOPERATIVE PERIOD

A. Vouvalides, E. Georgopoulou, A. Aggelidou

Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Physiotherapy Department

Η επικονδυλίτιδα του αγκώνα (νόσος των τεννιστών-tennis elbow) είναι μια χρόνια κάκωση και παρουσιάζεται συχνά στους αθλητές αντισφαίρισης. Προκαλείται από τις επαναλαμβανόμενες ισχυρές εκτάσεις του πήχη σε συνδυασμό με βίαιες ελικοειδείς κινήσεις σε δραστηριότητες ρίψης και κρούσης. Τα συμπτώματα λαμβάνουν χώρο πλευρικά του αγκώνα και του πήχη. Παρατηρείται ευαισθησία του έξω επικόνδυλου και του εκτατικού μυϊκού συστήματος, πόνος σε περιστροφικές κινήσεις και κινήσεις γροθιάς, δυσκαμψία εκτεινόντων στο αντιβράχιο και τον καρπό, μυϊκή ανισορροπία και μειωμένο εύρος κίνησης. Φλεγμονή και οίδημα είναι πιθανά. Η λανθασμένη τεχνική, η απότομη αύξηση της έντασης στην προπόνηση, η αυξημένη τάση των χορδών της ρακέτας είναι μερικοί από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της νόσου. Ο φυσιοθεραπευτής αξιολογεί τον ασθενή ως προς τη διάρκεια των συμπτωμάτων, τον αναφερόμενο πόνο, τη δύναμη σύλληψης και το εύρος κίνησης. Η αποκατάσταση ξεκινάει από την πρώτη κιάλας μετεγχειρητική μέρα με ακινητοποίηση σε νάρθηκα και περιορισμό της φλεγμονής με τη χρήση πάγου. Τον πρώτο καιρό της φυσιοθεραπευτικής παρέμβασης πραγματοποιούνται ήπιες ασκήσεις μικρού εύρους του άκρου χεριού, του καρπού, του αγκώνα και του ώμου με τον νάρθηκα, χωρίς να προκαλείται πόνος. Στις επόμενες βδομάδες αφαιρείται ο νάρθηκας και γίνεται εφικτή η ενεργητική κινησιοθεραπεία του αγκώνα και της πηχεοκαρπικής άρθρωσης. Η ενδυνάμωση όλου του άκρου και του ώμου σε συνδυασμό με την αύξηση της έντασης των ασκήσεων θα βοηθήσουν στην γρηγορότερη επιστροφή του ασθενή στις αθλητικές του δραστηριότητες.

Λέξεις κλειδιά: Νόσος των αθλητών αντισφαίρισης, μετεγχειρητική αντιμετώπιση, παράγοντες κινδύνου

21813

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Μοσφίλης Μ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

INJURY RATE AND PHYSICAL THERAPY TREATMENT IN TAEKWONDO

M. Mosfilis, D. Kechagias

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

Ο τραυματισμός ενός αθλητή τόσο μέσα στη διαδικασία της προετοιμασίας του όσο και στη διάρκεια του αγώνα, είναι η σοβαρότερη κατάσταση που μπορεί να βιώσει. Ο κίνδυνος της ψυχολογικής του κατάπτωσης παράλληλα με τη σωματική φυσική κατάσταση είναι πολύ μεγάλος ανάλογα με το μέγεθος της κάκωσης. Η δυναμικότητα της τεχνικής, η συναισθηματική υπερφόρτιση αλλά και ο πόθος για τη νίκη κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών δραστηριοτήτων, μπορεί να φέρουν τον αθλητή αντιμέτωπο με πολύ δύσκολες καταστάσεις και επίπονους τραυματισμούς. Το κλειδί σε καταστάσεις τραυματισμών είναι η γρήγορη επαναφορά του αθλητή στην ενεργό δράση της προπόνησης και του αγώνα. Στο κρίσιμο αυτό στάδιο, η φυσικοθεραπεία, με τα φυσικοθεραπευτικά μέσα έρχεται να στηρίξει, να βοηθήσει και να επανατοποθετήσει τον αθλητή στην αρχική τροχιά των στόχων του. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει: α) το ποσοστό των τραυματισμών που συμβαίνουν στη διάρκεια του αγώνα, β) τη συχνότητα

90

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

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

των αθλητών που χρησιμοποίησαν τα φυσικοθεραπευτικά μέσα για την γρήγορη αποκατάσταση και επαναφορά τους στους αγωνιστικούς χώρους. Η έρευνα διεξήχθη το 2013-14, από τους φοιτητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές/τριες. Από αυτούς, οι 114 ήταν αθλητές (57,29%) και οι 85 αθλήτριες (42,71%) με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, αθλητές /τριες που έχουν ταλαιπωρηθεί με πολλαπλούς τραυματισμούς στην περίοδο της προετοιμασίας τους, το 29% στον δεύτερο τραυματισμό, αλλά και το 30% στους τέσσερις τραυματισμούς, έχουν κάνει χρήση των φυσικοθεραπευτικών μέσων, ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στο μεγάλο φορτίο της καταπόνησης. Ενώ τραυματισμοί που συνέβησαν στη διάρκεια του αγώνα, το ποσοστό του 37% έκανε χρήση των φυσικοθεραπευτικών μέσων από τον πρώτο τραυματισμό, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα υποτροπής. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι μεγάλο ποσοστό αθλητών/τριών που τραυματίζονται στην προπόνηση και κυρίως στη διάρκεια των αγώνων, καταφεύγουν στις υπηρεσίες της φυσικοθεραπείας στοχεύοντας στη γρήγορη αποκατάσταση και στην αποφυγή της επιδείνωσης της κάκωσης.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, τραυματισμός, φυσιοθεραπεία

21815

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κεχαγιάς Δ., Κεχαγιάς Β.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Physiotherapy Educational Foundation Berlin Charlottenburg

dkechagi@phyed.duth.gr

PHYSIOTHERAPY AND ACUPUNCTURE IN TAEKWONDO

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Physiotherapy Educational Foundation Berlin Charlottenburg

Τα περισσότερα αθλητικά ατυχήματα συμβαίνουν συνήθως κατά τη διάρκεια της μέγιστης απόδοσης του ανθρωπίνου οργανισμού. Ακόμη και σε τεχνικά λάθη, όταν τα μηχανικά φορτία πέφτουν άνισα στις αρθρώσεις παραποιώντας έτσι την αρχιτεκτονική δομή τους, με αποτέλεσμα την κάκωση. Συνήθως τραυματίζεται εμφανώς το μυοσκελετικό σύστημα. Στις αθλητικές κακώσεις περιλαμβάνονται το αιμάτωμα, η θλάση, η εκδορά, το διάστρεμμα και η ρήξη συνδέσμου, το αίμαρθρο, το ύδαρθρο και το εξάρθρωμα που οδηγούν σε άσηπτες φλεγμονές, γνωστές ως σύνδρομα καταπόνησης ή υπερχρήσεως. Η κλινική εικόνα εξαρτάται από την ένταση του τραυματισμού και το τμήμα του μυοσκελετικού συστήματος που τραυματίζεται. Οι συνήθεις εκδηλώσεις είναι: εάν αφορά σε τένοντα ή μύες τότε δυσχεραίνεται η αντίστοιχη κίνηση, παρατηρείται διόγκωση στην περιοχή ή εντύπωμα εάν πρόκειται περί ρήξεως και βεβαίως η κίνηση είναι δυσχερής ή αδύνατη, ενώ ο τραυματισμένος αθλητής πονά. Σκοπός της εργασίας μέσω της διεθνούς βιβλιογραφίας, ήταν να καταγράψει τον τρόπο δράσης του μηχανισμού του θεραπευτικού βελονισμού στην περίπτωση των αθλητικών κακώσεων, σε σχέση με τις φυσικοθεραπευτικές δράσεις. Οι βάσεις δεδομένων αντλήθηκαν κυρίως από δημοσιευμένες εργασίες. Συμπερασματικά, η μέθοδος του θεραπευτικού βελονισμού, επιφέρει αναλγητικό αποτέλεσμα που διαρκεί

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

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

από μέρες, έως μήνες και χρόνια μετά τη λήξη της θεραπείας με το βελονισμό. Η θεραπεία με το βελονισμό, λύει το μυϊκό σπασμό, αυξάνει τοπικά την αιμάτωση, απομακρύνει το γαλακτικό οξύ που έχει συσσωρευτεί από την παρατεταμένη μυϊκή βράχυνση και καταστέλλει τη φλεγμονή που εμπλέκεται στη δημιουργία του πόνου. Αυξάνει την αναλγητική δράση, με την έκκριση ενδογενών οπιοειδών αναλγητικών πεπτιδίων, βελτιώνοντας την κινητικότητα των μυών που βρίσκονται σε σύσπαση. Σε σχέση με την Φυσικοθεραπεία, όπου μειώνεται σημαντικά η ένταση του πόνου, αυξάνεται το εύρος των κινήσεων, μειώνεται ο χρόνος αποκατάστασης και αυξάνεται η φυσική δραστηριότητα των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: βελονισμός, αθλητισμός, κακώσεις.

21757

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Γιάνναρος Χ., Κεχαγιάς Δ., Λιανός Π., Καζάκος Ν.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

MALE ATHLETE TRAINING INJURIES IN TAEKWONDO AND OTHER INDIVIDUAL SPORTS

C. Giannaros, D. Kechagias, P. Lianos, N. Kazakos.

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

Το Ταεκβοντό, είναι κατ' εξοχήν ένα ατομικό άθλημα, γιατί στη διάρκεια του αγώνα ο αθλητής είναι μόνος του απέναντι στον αντίπαλό του. Πίσω από τον αθλητή όμως υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες που παίζουν ρόλο στην έκβαση του αγώνα. Με ιεραρχική σειρά ξεκινά από τον προπονητή, τους γονείς, τους συναθλητές και τους φίλους. Στα ατομικά αθλήματα, ο τρόπος παιχνιδιού, έχει να κάνει με την αντίληψη του αθλητή, αλλά και με τον τρόπο της τακτικής προετοιμασίας από τον προπονητή του, και ανάλογα με τον αγωνιστικό στόχο (διασυλλογικό πρωτάθλημα, πανελλήνιο, πανευρωπαϊκό, παγκόσμιο κα) κλιμακώνεται και η ένταση της προσπάθειας, τόσο στην διάρκεια της προετοιμασίας, όσο και στη διάρκεια των αγωνιστικών αναμετρήσεων. Ένας αναπάντεχος παράγοντας σε όλη αυτή την αθλητική πορεία είναι ο τραυματισμός, ο οποίος μπορεί όχι μόνο να μειώσει την αγωνιστική φόρμα του αθλητή, αλλά και να φρενάρει την απόδοσή του. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των τραυματισμών που συμβαίνουν στη διάρκεια της προπόνησης των ατομικών αθλημάτων σε σχέση με το Ταεκβοντό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2010 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών ατομικών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης και δέκα άλλων μεγάλων πόλεων της Ελλάδας και της Κύπρου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκε συνολικά σε 248 αθλητές. Το δείγμα αποτέλεσε 124 αθλητές αγωνιστικού Ταεκβοντό και 124 αθλητές λοιπών αθλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε ερώτηση "Τραυματισθήκατε ποτέ;", το 19,90% των αθλητών του Ταεκβοντό απάντησε θετικά ενώ το 10,58% αρνητικά, σε σχέση με τα λοιπά ατομικά αθλήματα που το 44,84 απάντησε θετικά, ενώ το 16,88 απάντησε αρνητικά. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η μορφή των προσεγγίσεων τεχνικών εφαρμογών απέναντι σε στοχευμένες περιοχές με την ύψιστη αυτοσυγκέντρωση τη στιγμή της προπόνησης, παρέχει και την ύψιστη προστασία στο ενδεχόμενο ενός τραυματισμού σε σχέση με τα λοιπά ατομικά αθλήματα.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντο, ατομικό άθλημα, τραυματισμός

21761

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Γκατζηρούλη Σ., Κεχαγιάς Δ., Καλογερί Μ., Γκανιάτσα Π., Παπαγεωργίου Ε.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

FEMALE ATHLETE TRAINING INJURIES IN TAEKWONDO AND OTHER INDIVIDUAL SPORTS

S. Gatzirouli., D. Kechagias., M. Kalogeri., P. Ganatsia, E. Papageorgiou.

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

Οι αθλήτριες του Αγωνιστικού Ταεκβοντό, προπονούνται μαζί με τους αθλητές, σε μία κοινή τεχνικοτακτική προσαρμογή ταυτόχρονα με τις φυσικές ικανότητες. Η μαχητικότητα είναι δεδομένη και παροτρύνεται από τον προπονητή σε όλη την διάρκεια της προετοιμασίας. Αυτό ανεβάζει την ψυχική και σωματική ένταση από το πρώτο κιόλας λεπτό της εξάσκησης, γιατί απέναντι από την αθλήτρια υπάρχει πάντα ο αντίπαλος, ο οποίος προσπαθεί μέσα από τις δικές του ικανότητες να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις που δίνονται στο ασκησιολόγιο. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το ποσοστό των τραυματισμών των αθλητριών του αγωνιστικού Ταεκβοντό σε σχέση με άλλα ατομικά αθλήματα. Η έρευνα διεξήχθη το 2010 από τους Φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, και σε ακόμη δέκα μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκε συνολικά σε 148 αθλήτριες. Το δείγμα αποτέλεσε 76 αθλήτριες αγωνιστικού Ταεκβοντό και 72 αθλήτριες λοιπών αθλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε ερώτηση “Τραυματισθήκατε ποτέ;” το 9,82% των αθλητριών του Ταεκβοντό απάντησε θετικά, ενώ το 8,82% απάντησε αρνητικά, σε σχέση με τα λοιπά αθλήματα που το 24,18% απάντησε θετικά, ενώ το 12,50% απάντησε αρνητικά. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι τραυματισμοί στο αγωνιστικό Ταεκβοντό είναι αισθητά λιγότεροι των λοιπών αθλημάτων. Αυτό καταδεικνύει ότι και η αθλήτρια του Ταεκβοντό δέχεται τα ίδια αποτελέσματα της εξάσκησης με το Ταεκβοντό με τους άνδρες, μιας και η φύση του αθλήματος είναι οι αμυντικές εφαρμογές ως μέσο προστασίας και επιβίωσης έναντι επιθετικών δραστηριοτήτων ενός αντιπάλου. Παρ' όλα αυτά όμως οι ανατομικές ιδιαιτερότητες την καθιστούν ευάλωτη σε αλόγιστες επιβαρύνσεις, που πολλές φορές είναι αναπόφευκτες λόγω της αγωνιστικής πίεσης.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντο, ατομικό άθλημα, τραυματισμός

21763

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Παπαδόπουλος Κ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

MALE ATHLETE COMPETITION INJURIES IN TAEKWONDO

K. Papadopoulos, D. Kechagias

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

Οι αγωνιστικοί κανονισμοί, πολλές φορές έρχονται να προκαθορίσουν και την πορεία των ανεξέλεγκτων τραυματισμών των αθλητών μέσα στον αγώνα. Η επιδίωξη των αθλητών να επιφέρουν κτύπημα στο κεφάλι του αντιπάλου (πάνω στην προστατευτική κάσκα), αυτό από μόνο του εγκυμονεί κινδύνους, όταν η επαφή είναι ισχυρή, λόγω της αγωνιστικής φόρτισης. Ακόμη και τα κτυπήματα πάνω στον θώρακα του αντιπάλου (στον προστατευτικό θώρακα), εάν είναι δυνατά επιφέρουν ισχυρό κλονισμό. Γι' αυτό η προετοιμασία των αθλητών θα πρέπει να είναι ολοκληρωμένη, για το επίπεδο των αγώνων, όπως έγχρωμων και μαύρων ζωνών, ώστε να υπάρχει η επαρκής ποιότητα του αγώνα αλλά και η δυνατότητα της ατομικής προστασίας έναντι των επιθετικών κτυπημάτων. Η έρευνα διεξήχθη το 2013 -14 από τους φοιτητές ερευνητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές. Από αυτούς οι 114 ήταν αθλητές (57,29%) και οι 85 αθλήτριες (42,71%) με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 22,11% των αθλητών δεν τραυματίστηκε ποτέ μέσα στον αγώνα, το 40,20% των αθλητών τραυματίστηκε μία φορά μέσα στον αγώνα, το 18,59% των αθλητών δύο φορές, το 7,54% τρεις φορές, ενώ τέσσερις φορές τραυματίστηκε μέσα στον αγώνα το 11,56% των αθλητών. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι παρόλο που το ποσοστό δεν είναι μεγάλο, υπάρχει πάντα ο παράγοντας πρόκληση τραυματισμού σε κάποια φάση της αγωνιστικής δραστηριότητας, λόγω των ανταλλαγών των τεχνικών που επιφέρονται πάνω στο σώμα, με ισχυρή επαφή.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντο, επιθετικό χτύπημα, τραυματισμός

21765

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Βαργιαμίδου Ε., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

FEMALE ATHLETE COMPETITION INJURIES IN TAEKWONDO

E. Vargiamidou, D. Kechagias

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

Οι αθλήτριες του αγωνιστικού Ταεκβοντό, φέρουν τον ίδιο προστατευτικό εξοπλισμό με τους άνδρες, όπως η προστατευτική κάσκα κεφαλής, θώρακος, επικαλαμίδες, περιβραχιώνια, γαντάκια, μασελάκι και σπασουάρ (διαφοροποίηση ανατομικά). Οι αγωνιστικές τεχνικές διεξάγονται με ισχύ κτυπήματος πάνω στα ενδεδειγμένα σημεία από τους κανονισμούς στην κάσκα και στον θώρακα, που όμως λόγω επαφής εγκυμονούν τους αναπάντεχους τραυματισμούς. Έτσι λοιπόν θα πρέπει και οι αθλήτριες να είναι άρτια εκπαιδευμένες στη τακτική άμυνας και επίθεσης, ώστε να είναι σε θέση να αντικρούουν με επιτυχία κάθε επιθετική δραστηριότητα στη διάρκεια του αγώνα, προστατεύοντας έτσι την σωματική τους ακεραιότητα. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των τραυματισμών που συμβαίνουν στη διάρκεια του αγώνα. Η έρευνα διεξήχθη το 2013-14 από τους φοιτητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του

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

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

Δ.Π.Θ. σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές. Από αυτούς οι 114 ήταν αθλητές (57,29%) και οι 85 αθλήτριες (42,71%) με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 12,66% των αθλητριών δεν τραυματίστηκε ποτέ μέσα στον αγώνα, το 16,58% των αθλητριών τραυματίστηκε μία φορά μέσα στον αγώνα, το 5,53% δύο φορές, το 2,51% τρεις φορές, ενώ τέσσερις φορές τραυματίστηκε μέσα στον αγώνα το 5,53% των αθλητριών. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι παρόλο που το ποσοστό των τραυματισμών δεν είναι μεγάλο, υφίσταται πάντα ο κίνδυνος, σε στιγμές κακής φυσικής κατάστασης, αλλά και ελλιπούς τακτικής προετοιμασίας, ενισχύοντας έτσι τα προτερήματα του αντιπάλου.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντο, επιθετικό χτύπημα, τραυματισμός

21767

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Αναγνωστόπουλος Κ., Κεχαγιάς Δ.

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

dkechagi@phyed.duth.gr

TRAINING AND COMPETITION INJURIES IN TAEKWONDO

K. Anagnostopoulos, D. Kechagias

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

Τα αγωνιστικά πρότυπα, προετοιμάζονται μέσα στην διαδικασία της προετοιμασίας των αθλητών, στις προαγωνιστικές περιόδους. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει πάντα μία διακύμανση προς τα επάνω σε ότι αφορά την ένταση καθώς θα πλησιάζει η αγωνιστική περίοδος. Θα πρέπει δηλαδή ο αθλητής να αγγίξει λίγο πριν τους αγώνες τα αγωνιστικά χρονικά πλαίσια, τις αγωνιστικές εντάσεις και φορτίσεις, ώστε μπαίνοντας στον αγωνιστικό χώρο να έχει την ανάλογη αθλητική φόρμα. Έτσι οι ψυχολογικές, πνευματικές και σωματικές καταπονήσεις, έχουν ήδη προηγηθεί πολύ πριν αγωνιστούν στα ετήσια πρωταθλήματα οι αθλητές. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των τραυματισμών που συμβαίνουν στη διάρκεια της προπόνησης αλλά και του αγώνα. Η έρευνα διεξήχθη το 2013-14 από τους φοιτητές της ειδικότητας Ταεκβοντό του Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές. Από αυτούς οι 114 ήταν αθλητές (57,29%) και οι 85 αθλήτριες (42,71%) με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, ο πρώτος τραυματισμός έχει το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο στη διάρκεια του αγώνα με 40,20%, όσο και στην προετοιμασία με 31,66%. Αξιοσημείωτο όμως είναι, ότι οι τραυματισμοί έχουν μία πολύ μεγάλη φθίνουσα πορεία στην αγωνιστική δραστηριότητα που αγγίζει το 7,54%, και στην προπόνηση το 14,07%. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι τραυματισμοί που προηγήθηκαν στην περίοδο της προετοιμασίας, επηρέασαν τα αγωνιστικά αποτελέσματα των αθλητών, γιατί επιλέγουν να παίξουν συγκρατημένη αγωνιστική τακτική σε σχέση με τους αντιπάλους τους που δεν τραυματίστηκαν. Ενώ αθλητές που τραυματίστηκαν μέσα στον αγώνα, είχαν μειωμένη απόδοση στους επόμενους αγώνες λόγω της αργής επαναφοράς τους, στα προηγούμενα επίπεδα της έντασης.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντο, επιθετικό χτύπημα, αγώνας

81897

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩ ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΑΛΓΙΑ

Στεφανάκης Μ., Ευσταθίου Μ.

University Of Nicosia, Cyprus

Stefanakis.m@unic.ac.cy

THE EFFECTIVENESS OF MOBILISATION TECHNIQUES IN LATERAL EPICONDYLITIS

M. Stefanakis, M. Efstathiou

University Of Nicosia, Cyprus

Η έξω επικονδυλαλγία (tennis elbow) είναι ένα επώδυνο σύνδρομο στην έξω πλευρά του αγκώνα που εμφανίζεται συχνότερα στις ηλικίες 30-50, στο επικρατές χέρι κυρίως και σχετίζεται με δραστηριότητες σύλληψης του χεριού. Για την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών κινητοποίησης στην έξω επικονδυλαλγία έγινε συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων PubMed, EMBASE, CINAHL, PEDro, SwetsWise, Science Direct and Cochrane από το 1990 και μετά με τις παρακάτω λέξεις κλειδιά: tennis elbow, lateral epicondylitis, lateral epicondylalgia, lateral elbow pain, treatment, rehabilitation, manual therapy, manipulation, mobilization, conservative treatment και διάφορους συνδυασμούς αυτών. Αναζητήθηκαν πρωτότυπες κλινικές μελέτες, με τυχαιοποιημένη ή σχεδόν τυχαιοποιημένη κατανομή των ασθενών στις ομάδες θεραπείας και ελέγχου ή placebo, ήταν γραμμένες στα αγγλικά, είχαν διέθεταν ικανή στατιστική δύναμη (όχι πιλοτικές) και χρησιμοποιούσαν τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων στην ομάδα θεραπείας. Η αξιολόγηση των μελετών έγινε με βάση τα PEDro κριτήρια όπως τροποποιήθηκαν από τους van Tulder et al 2003. Η ποιοτική αξιολόγηση των επιστημονικών αποδείξεων έγινε σύμφωνα με την μέθοδο Best Evidence Synthesis, ενώ η συνέπεια ορίστηκε a priori ως 60% των μελετών να εμφανίζουν αποτελέσματα προς την ίδια κατεύθυνση. Συνολικά πέντε (5) μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια εισδοχής και συμπεριλήφθησαν στην τελική ανάλυση. Οι τέσσερις (4) ήταν υψηλής ποιότητας (8 ή 9/11 στα κριτήρια εγκυρότητας) και μια χαμηλής 6/11 στα κριτήρια εγκυρότητας). Όλες οι μελέτες συμφωνούν ότι η εφαρμογή τεχνικών κινητοποίησης είτε τοπικά στον αγκώνα (πλάγια ολίσθηση κατά Mulligan, κινητοποίηση κεφαλής της κερκίδας), είτε στην αυχενική μοίρα (πλάγια ολίσθηση του αυχένα) έχουν θετική και στατιστικά σημαντική επίδραση στον πόνο (VAS), στην δύναμη σύλληψης (grip strength) και στο εύρος κίνησης αμέσως μετά την θεραπεία. Μόνο μια μελέτη μέτρησε την επίδραση του MT στον πόνο και στη δύναμη σύλληψης μακροχρόνια καθώς και την επίδραση στη λειτουργική ικανότητα. Παρότι όλες οι παράμετροι βελτιώθηκαν σημαντικά, η μελέτη ήταν μέτριας ή χαμηλής ποιότητας. Υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις (τέσσερις σχετικές, υψηλής ποιότητας μελέτες με απόλυτη συμφωνία) για την θετική επίδραση του MT στη έξω επικονδυλαλγία τουλάχιστον αμέσως μετά την θεραπεία. Περισσότερες υψηλής ποιότητας μελέτες χρειάζονται για να βρεθεί η μακροχρόνια επίδραση της θεραπείας και να αποδειχτεί ότι αυτή μεταφράζεται και σε βελτίωση της λειτουργίας. Οι τεχνικές κινητοποίησης προκαλούν άμεση υποαλγησία στην έξω επικονδυλαλγία και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο στην προετοιμασία για πιο μακροπρόθεσμη αποκατάσταση με πιο ενεργητικές τεχνικές και ασκήσεις.

Λέξεις κλειδιά: Manual therapy, tennis elbow, κινητοποίηση

81899

ΗΜΓ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΗΣ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΕ 3 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΘΙΣΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Αριστοτέλους Π., J. Williams, Στεφανάκης Μ.

University Of Nicosia, Cyprus, Bournemouth University, UK

Stefanakis.m@unic.ac.cy

EMG ACTIVITY OF LUMBAR EXTENSORS IN 3 DIFFERENT SITTING POSTURES DURING LIFTING

P. Aristotelous, J. Williams, M. Stefanakis

University Of Nicosia, Cyprus, Bournemouth University, UK

Ο οσφυϊκός πόνος απασχολεί το 80% των ανθρώπων και παρά το μεγάλο εύρος διαγνώσεων που τον προκαλούν, η πλειονότητα των ασθενών δεν έχει συγκεκριμένη διάγνωση, αλλά κατατάσσεται στο σύνδρομο «μηχανικού οσφυϊκού πόνου». Ένα σημαντικό ποσοστό των ασθενών με μηχανικό πόνο εμφανίζει προβλήματα στην ενεργοποίηση των εκτεινόντων μυών και για τη θεραπεία τους είναι απαραίτητη η γνώση της φυσιολογικής ενεργοποίησης των μυών αυτών. Η παρούσα μελέτη ερευνά την ενεργοποίηση των εκτεινόντων μυών (λαγονοπλευρικού και πολυσχιδή) σε τρία (3) διαφορετικά πρότυπα καθιστής θέσης κατά τη διάρκεια άρσης βάρους με τα άνω άκρα. Η ΗΜΓ δραστηριότητα των δύο μυών μετρήθηκε σε 30 υγιή άτομα (15 άνδρες & 15 γυναίκες), κατά την άρση βάρους (1-10 κιλά) με τα χέρια σε τρία διαφορετικά πρότυπα καθιστής θέσης (πλήρη κάμψη ΟΜ, πλήρη έκταση ΟΜ, ουδέτερη θέση ΟΜ). Υπήρχε γραμμική αύξηση της ΗΜΓ δραστηριότητας και των δυο μυών σε όλα τα πρότυπα στάσης με την αύξηση του φορτίου ($p < 0.001$ και για τις δυο πλευρές). Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ΗΜΓ δραστηριότητα και των δύο μυών και στις δυο πλευρές σε σχέση με το πρότυπο στάσης. Συγκεκριμένα η δραστηριότητα του λαγονοπλευρικού και του πολυσχιδή ήταν διαφορετική μεταξύ έκτασης και κάμψης και μεταξύ κάμψης και ουδέτερης θέσης. Δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ έκτασης και ουδέτερης θέσης. Η δραστηριότητα των δυο μυών ήταν μικρότερη σε θέση κάμψης σε σχέση με τις άλλες δυο θέσεις, σε όλα τα κιλά και στις δυο πλευρές. Υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ενεργοποίηση του λαγονοπλευρικού και του πολυσχιδή από την ίδια πλευρά σε όλα τα κιλά και όλα τα πρότυπα. Γενικά η ενεργοποίηση του πολυσχιδή ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη από την ενεργοποίηση του λαγονοπλευρικού σε όλα τα κιλά, σε έκταση και ουδέτερη θέση και στις δυο πλευρές. Η σχετική ενεργοποίηση των μυών σε θέση κάμψης εμφάνισε μεγαλύτερη ποικιλία. Γενικά η ενεργοποίηση του πολυσχιδή ήταν υψηλότερη του λαγονοπλευρικού σε μικρά βάρη αλλά η σχέση αναστρεφόταν μετά τα έξι (6) κιλά και στις δυο πλευρές. Σε θέση κάμψης ένα σημαντικό ποσοστό της εκτατικής ροπής προέρχεται από την περιτονία και η ενεργοποίηση των μυών είναι χαμηλότερη. Όσο όμως το εξωτερικό φορτίο αυξάνεται το νευρικό σύστημα ενεργοποιεί τους δυνατούς κινητήριους μυς για να διατηρήσει τη θέση. Τα αποτελέσματα μπορούν να καθοδηγήσουν ένα πρόγραμμα επιλεκτικής ενεργοποίησης των δυο μυών στην αποκατάσταση ασθενών με οσφυαλγία.

Λέξεις κλειδιά: Motor control, low back pain, muscle activation

81906

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΡΘΡΙΚΗΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΥΧΕΝΟΓΕΝΗ ΖΆΛΗ.

Ευσταθίου Μ., Στεφανάκης Μ.

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος

efstathiou.m@unic.ac.cy

THE EFFECTIVENESS OF MOBILISATION TECHNIQUES IN PATIENTS WITH CERVICOGENIC DIZZINESS

M. Efstathiou, M. Stefanakis M

University of Nicosia, Cyprus

Η ζΆλη αποτελεί κοινό σύμπτωμα σε διαφορετικές παθολογίες στην πλειονότητα των οποίων χρειάζεται εξατομικευμένη θεραπεία αφού πρώτα εντοπιστεί το ακριβές αίτιο. Μία υποκατηγορία ζΆλης με «αυχενογενή» αιτιολογία, έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και μπορεί να αντιμετωπιστεί συντηρητικά με ειδικές τεχνικές αρθρικής κινητοποίησης. Αυτή η έρευνα είχε σαν σκοπό την συστηματική ανασκόπηση όλων των διαθέσιμων ερευνών για την αποτελεσματικότητα των τεχνικών αρθρικής κινητοποίησης σε ασθενείς με αυχενογενή ζΆλη. Διενεργήθηκε ανασκόπηση τεσσάρων βάσεων δεδομένων (MEDLINE, EMBASE, Science Direct, Cochrane Library) με ημερομηνίες από το 1980 μέχρι το 2014. Ένας ερευνητής διενήργησε την αρχική αναζήτηση και ακολούθως και οι δύο ερευνητές ανασκόπησαν από κοινού τους τίτλους και τις περιλήψεις των σχετικών μελετών. Η ανασκόπηση συμπεριέλαβε μελέτες από κάθε τύπο ερευνητικού σχεδιασμού εκτός από μελέτες περίπτωσης. Η αξιολόγηση της ποιότητας των ερευνών που συμπεριελήφθησαν έγινε με την τυποποιημένη λίστα ελέγχου Downs and Black checklist όπως επίσης και με το GRADE level of evidence. Τρεις τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες (RCTs) και εφτά μη τυχαιοποιημένες μελέτες (non-RCTs), πληρούσαν τα κριτήρια εισόδου για την συστηματική ανασκόπηση. Οι έρευνες στην πλειονότητά τους βρέθηκε να έχουν χαμηλή μεθοδολογική ποιότητα μετά από την αξιολόγηση με το Downs and Black checklist. Πιο συγκεκριμένα πέντε έρευνες σκόραραν 11/27 (χαμηλή μεθοδολογική ποιότητα), τρεις έρευνες σκόραραν 12-16/27 (μέτρια μεθοδολογική ποιότητα) και δύο έρευνες σκόραραν 23/27 και 24/27 αντίστοιχα (καλή μεθοδολογική ποιότητα). Σε όλες τις έρευνες, εκτός από μία, παρατηρήθηκε βελτίωση της ζΆλης σε κλίμακα πόνου και στο ερωτηματολόγιο Dizziness Handicap Inventory (καθώς και 7 item functional scale test) μετά την εφαρμογή των τεχνικών αρθρικής κινητοποίησης στον αυχένα. Παρόλα αυτά η δυο υψηλής ποιότητας έρευνες έδειξαν αντικρουόμενα αποτελέσματα (βελτίωση και όχι αποτέλεσμα) ενώ η βελτίωση είχε σύντομη διάρκεια (6 εβδομάδες). Με βάση την κλίμακα GRADE level of evidence, υπάρχουν χαμηλής έως μέτριας ποιότητας επιστημονικές αποδείξεις για την βραχυπρόθεσμη ελάττωση του πόνου και της σοβαρότητας της ζΆλης μετά την εφαρμογή των τεχνικών κινητοποίησης. Οι διαθέσιμες έρευνες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι οι τεχνικές αρθρικής κινητοποίησης στον αυχένα μπορεί να βελτιώνουν τα συμπτώματα σε ασθενείς με «αυχενογενή ζΆλη». Εντούτοις, οι έρευνες αυτές ήταν χαμηλής μεθοδολογικής ποιότητας και τα αποτελέσματα είχαν βραχυπρόθεσμη διάρκεια. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να στοχεύσουν στον καλύτερο μεθοδολογικό σχεδιασμό με μεγαλύτερο δείγμα ασθενών και αυτό έχει σοβαρή πιθανότητα να αλλάξει την αντίληψη μας για την επίδραση των τεχνικών κινητοποίησης στην «αυχενογενή ζΆλη».

Λέξεις κλειδιά: Cervicogenic dizziness, SNAG's, τεχνικές κινητοποίησης

81843

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ.

Τσατσάκος Γ., Αχτύπη Α., Μικαλοπούλου Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Τ.Ε.Ι. Λαμίας

tsatsakosg@yahoo.gr

EFFECT OF STRENGTH TRAINING ON THE FUNCTIONAL STATUS IN PATIENT WITH OSTEOPOROSIS: A CASE STUDY

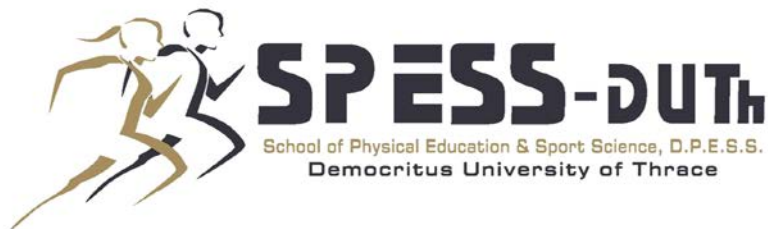
G. Tsatsakos, A. Achtipi, M. Michalopoulou

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Technological Educational Institution of Lamia

Η οστεοπόρωση είναι μία νόσος που προσβάλλει τα οστά και έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της μάζας τους. Αυτή η σκελετική διαταραχή χαρακτηρίζεται από μειωμένη οστική ανοχή προδιαθέτοντας ένα άτομο σε αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Επιπλέον τα δεδομένα που έχουμε για την παρουσία λειτουργικών ελλειμμάτων σε οστεοπορωτικούς ασθενείς στην Ελλάδα όπως και η επίδραση των προγραμμάτων προπόνησης δύναμης στη λειτουργικότητα τους είναι περιορισμένα. Σκοπός αυτής της περιπτωσιακής μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προπόνησης δύναμης, σύμφωνα με το πρόγραμμα BEST, στη λειτουργικότητα οστεοπορωτικής ασθενούς. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε ως δείγμα μια γυναίκα 62 ετών με οστεοπόρωση (t-score=3.0) που λάμβανε πριν την παρέμβαση φαρμακευτική αγωγή για ένα έτος. Η εφαρμογή του προγράμματος BEST έγινε για ένα έτος, τρεις φορές την εβδομάδα σύμφωνα με το «THE BEST Exercise Program for Osteoporosis Prevention». Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας της ασθενούς πριν και μετά την παρέμβαση ήταν το Senior Fitness Test. Τα αποτελέσματα μετά από έτος έτος παρέμβασης με την εφαρμογή του προγράμματος BEST χωρίς τη διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής, έδειξαν ότι όλες οι λειτουργικές δοκιμασίες βελτιώθηκαν από 5% έως 80% σε σχέση με το μέσο όρο των αποτελεσμάτων των γυναικών της ίδιας ηλικίας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που επιβεβαιώνουν τα οφέλη της προπόνησης δύναμης σε ασθενείς με οστεοπόρωση. Ωστόσο υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω έρευνα στον Ελληνικό πληθυσμό για τη διερεύνηση της σχέσης της αύξησης της αποτελεσματικότητας και της απόδοσης των φαρμάκων όταν ενισχύονται από την προπόνηση δύναμης στη λειτουργικότητα και στην αύξηση της οστικής πυκνότητας ασθενών με οστεοπόρωση.

Λέξεις κλειδιά: οστεοπόρωση, προπόνηση δύναμης, περιπτωσιολογική μελέτη

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE



Θεματική Ενότητα: Ιστορία & Κοινωνιολογία του Αθλητισμού & της Φ.Α.
Section: Sports History & Sociology

21698

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΑΠΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ, ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΑΣΜΟΥΣ (+) ΑΠΟ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2008-2009 ΕΩΣ 2014-2015.

Κογκάλης Κ., Κουρτέσης Θ., Λαπαρίδης Κ., Μιχαλοπούλου Μ.

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

alexandrqs@hotmail.com

STUDENT MOBILITY FROM AND TO THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE OF THE DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, WITHIN THE ERASMUS (+) PROGRAM, DURING THE ACADEMIC YEARS BETWEEN 2008-2009 UNTIL 2014-2015.

K. Kogkalis, T. Kourtessis, K. Laparidis, M. Michalopoulou

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

Από το 1996, το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (Δ.Π.Θ.) συμμετέχει ενεργά στο Πρόγραμμα κινητικότητας Long-life Learning Program ERASMUS(+), λειτουργώντας ως φορέας υποδοχής και προέλευσης για εκατοντάδες εισερχόμενους και εξερχόμενους φοιτητές και διδάσκοντες. Η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής (Σ.Ε.Φ.Α.Α.) του Δ.Π.Θ. έχει, εξ αρχής, αναπτύξει συνεργασίες με εκπαιδευτικά ιδρύματα του εξωτερικού, συμμετέχοντας ενεργά στην κινητικότητα και ανταλλαγή φοιτητών/φοιτητριών μεταξύ των χωρών της Ευρώπης. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν η σκιαγράφιση του «προφίλ κινητικότητας» της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., μέσα από την καταγραφή και ανάλυση των χαρακτηριστικών των φοιτητών και φοιτητριών που μετακινήθηκαν από και προς τη Σχολή το χρονικό διάστημα μεταξύ των ακαδημαϊκών ετών 2008-2009 και 2014-2015. Το συγκεκριμένο διάστημα μετακινήθηκαν 38 Έλληνες φοιτητές προς τα συνεργαζόμενα ιδρύματα του εξωτερικού και 31 φοιτητές της αλλοδαπής φιλοξενήθηκαν από το Δ.Π.Θ. και σπούδασαν στη Σ.Ε.Φ.Α.Α. Αναλύονται και παρουσιάζονται όλα τα σημαντικά χαρακτηριστικά των παραπάνω μετακινήσεων όπως, το φύλο των συμμετεχόντων, το εξάμηνο μετακίνησης, η χρονική διάρκεια της μετακίνησης, ο αριθμός και το είδος των επιλεγέντων μαθημάτων, ο αριθμός των Ακαδημαϊκών Πιστωτικών Μονάδων E.C.T.S. που μεταφέρθηκαν και των μαθημάτων που αναγνωρίστηκαν και η αναλογία δηλωθέντων μαθημάτων σε σχέση με τα μαθήματα που ολοκληρώθηκαν επιτυχώς. Η καταγραφή και ανάλυση των παραπάνω οδηγεί σε συμπεράσματα που αφορούν τα δυνατά αλλά και αδύνατα σημεία της εφαρμογής του προγράμματος από τη Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. και σε προτάσεις για βελτίωση των διαδικασιών αλλά και για αύξηση του αριθμού συμμετεχόντων από και προς τη Σχολή.

Λέξεις κλειδιά: Erasmus (+), Ανταλλαγή φοιτητών/φοιτητριών, χαρακτηριστικά

21708

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Καραγιάννη Ι.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α

karagiannioulia@gmail.com

TEACHERS' JOB SATISFACTION

I. Karagianni

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

Η ικανοποίηση είναι μια πολυδιάστατη έννοια, με πολλές έρευνες να τη συνδέουν τόσο με την απόδοση και την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, όσο και με την πορεία προς την ολοκλήρωση και την ευτυχία των ανθρώπων. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνηθούν α) τα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτικών και β) οι διαφορές μεταξύ εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 135 εκπαιδευτικοί νησιωτικής περιοχής, από τους οποίους οι 49 ήταν άνδρες και οι 86 γυναίκες (Μ.Ο. ηλικίας 41.21 έτη, Τ.Α. \pm 8.09 έτη) που εργάζονταν είτε στην πρωτοβάθμια (n=56) είτε στη δευτεροβάθμια (n=74) είτε και στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης (n=5). Για την διερεύνηση της επαγγελματικής ικανοποίησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Employee Satisfaction Inventory» (Koustelios, 1991; Koustelios & Bagiatis, 1997), το οποίο αποτελείται από 24 ερωτήσεις και αξιολογεί έξι παράγοντες: «συνθήκες εργασίας», «αποδοχές», «προαγωγή», «φύση της εργασίας», «άμεσος προϊστάμενος» και «οργανισμός ως μία ολότητα». Η αξιοπιστία της κλίμακας της επαγγελματικής ικανοποίησης βρέθηκε να είναι $\alpha=.83$ (Cronbach's alpha). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι με την ίδια τη φύση της εργασίας τους, τον άμεσο προϊστάμενό τους και τις συνθήκες που επικρατούν στην εργασία τους. Λιγότερο ικανοποιημένοι ήταν με την υπηρεσία τους ως σύνολο, τις ευκαιρίες που τους δίνονται για προαγωγή και τις αποδοχές τους. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν, ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους παράγοντες «άμεσος προϊστάμενος» και «φύση της εργασίας». Φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας, είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από την φύση της εργασίας τους, ενώ οι συνάδελφοί τους της δευτεροβάθμιας, περισσότερο ικανοποιημένοι από τον άμεσο προϊστάμενο.

Λέξεις κλειδιά: Επαγγελματική ικανοποίηση, Εκπαιδευτικοί, Α/θμια, Β/θμια.

Θεματική Ενότητα: Fitness
Section: Fitness

21727

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΗ ΜΗΧΑΝΗ

Λαδικός Σ., Λάφης Σ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α., Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

achatzin@phyed.duth.gr

THE ENERGY EXPENDITURE DURING THE SEATED MACHINE CHEST PRESS WORKOUT

S. Ladikos, S. Lafis, D. Pantazis, A. Avloniti, A. Chatzinikolaou, D. Draganidis, T. Stampoulis, A. Kambas, I. Fatouros

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

Ολοένα και περισσότερο αυξάνονται οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια που χρησιμοποιούν την άσκηση με βάρη για να καταπολεμήσουν τις συνέπειες της καθιστικής ζωής. Χρήσιμες πληροφορίες για τον υπολογισμό του θερμιδικού ισοζυγίου μπορεί να δώσει η γνώση σχετικά με τις θερμίδες που δαπανώνται κατά την άσκηση με βάρη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τη θερμιδική δαπάνη κατά την εκτέλεση τριών σετ στην άσκηση πιέσεις στήθους στην καθιστή μηχανή. Στη μελέτη συμμετείχαν 8 εθελοντές υγιείς άνδρες (ηλικία 24.2 ± 2.3 έτη, προπονητική ηλικία 4.3 ± 1.4 έτη ύψος: 1.82 ± 0.12 m, βάρος: 81.4 ± 7.8 και Δείκτη Σωματικής Μάζας 24.6 ± 3.1 $\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$). Οι εθελοντές στην πρώτη τους επίσκεψη πραγματοποίησαν τις σωματομετρικές μετρήσεις και την αξιολόγηση της μίας μέγιστης επανάληψης (ΜΕ) στην άσκηση πιέσεις στήθους στην καθιστή μηχανή. Σε επόμενη επίσκεψη οι ασκούμενοι πραγματοποίησαν τρία σετ των 10 επαναλήψεων με ένταση 75-80% της μίας ΜΕ με διάλειμμα 3 λεπτών μεταξύ των ασκήσεων. Οι εθελοντές έφεραν φορητό αναλυτή αερίων μέσω του οποίου καταγραφόταν η πρόσληψη οξυγόνου και υπολογιζόταν η ενεργειακή κατανάλωση τα πρώτα δύο λεπτά κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μεταξύ των σετ. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των περιγραφικών χαρακτηριστικών και για τη σύγκριση μεταξύ των σετ χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανση για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως οι ασκούμενοι κατανάλωναν στο πρώτο σετ 0.053 ± 11.7 $\text{kcal} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$, στο 2^ο 0.049 ± 0.022 $\text{kcal} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$ και στο 3^ο σετ 0.054 ± 0.013 $\text{kcal} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$. Η σύγκριση μεταξύ των σετ δεν κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Η παρούσα μελέτη παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τον υπολογισμό της ενεργειακής δαπάνης κατά την άσκηση πιέσεις στήθους στην καθιστή μηχανή.

Λέξεις κλειδιά: θερμιδική δαπάνη, πιέσεις στήθους στην καθιστή μηχανή, δύναμη

21729

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΜΙΑΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ ΚΑΙ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 10 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Λάφης Σ., Πανταζής Δ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Σταμπουλής Θ., Δραγανίδης Δ., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

achatzin@phyed.duth.gr

THE PREDICTION OF ONE RESISTANCE MAXIMUM IN EXERCISES BENCH PRESS AND INCLINE BENCH PRESS BASED ON PERFORMANCE ON 10 RESISTANCE MAXIMUM TEST

S. Lafis, D. Pantazis, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, T. Stampoulis, D. Draganidis, A. Kambas, I. Fatouros

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

Στο χώρο του fitness χρησιμοποιούνται πολύ συχνά οι δοκιμασίες πρόβλεψης της μίας μέγιστης επανάληψης με υπομέγιστες εντάσεις και σαν στόχο έχουν τον αποτελεσματικότερο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ του τεστ των δέκα (10) μέγιστων επαναλήψεων με την επίδοση στη δοκιμασία της μίας μέγιστης επανάληψης στις ασκήσεις πιέσεις σε επίπεδο πάγκο με μπάρα και πιέσεις σε επικλινή πάγκο με μπάρα. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 υγιείς εθελοντές άνδρες (ηλικία 21.1 ± 1.3 έτη, προπονητική ηλικία 3.5 ± 2.1 έτη ύψος: 1.78 ± 0.08 m, Βάρος: 78.1 ± 11.1 και Δείκτη Σωματικής Μάζας 24.1 ± 2.1 $\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν μια δοκιμασία για την εύρεση των 10 μέγιστων επαναλήψεων και μια μέτρηση για την εύρεση της μιας μέγιστης επανάληψης στις ασκήσεις πιέσεις σε επίπεδο πάγκο με μπάρα και πιέσεις σε επικλινή πάγκο με μπάρα. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχετίσεων και η ανάλυση πολλαπλής συσχέτισης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε συσχέτιση $r=0.97$ μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία 10 ΜΕ και στη δοκιμασία μίας ΜΕ. Η αντίστοιχη συσχέτιση για την άσκηση πιέσεις σε επικλινή πάγκο ήταν 0.98. Στις πιέσεις σε επίπεδο πάγκο η εξίσωση που συνδέει την επίδοση στις 10ΜΕ με την επίδοση στη μία ΜΕ είναι η $1\text{ME} = -5.656 + 1.309(10\text{ME})$, ($R^2=0.93$, $F_{(1,18)}=238.81$). Η εξίσωση στις πιέσεις σε επικλινή πάγκο είναι $1\text{ME} = -0.097 + 1.222(10\text{ME})$, ($R^2=0.95$, $F_{(1,18)}=343.85$). Συμπερασματικά η πρόβλεψη της μίας ΜΕ επανάληψης στις ασκήσεις πιέσεις στήθους σε επίπεδο και επικλινή πάγκο με μπάρα μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω των δύο εξισώσεων με ασφάλεια. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλλουν στο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη. Ακόμη η αξιολόγηση με τη δοκιμασία των 10ΜΕ μπορεί να αποτελέσει αξιόπιστη εκτίμηση της μίας ΜΕ.

Λέξεις κλειδιά: Πρόβλεψη μέγιστης επανάληψης, πιέσεις σε επίπεδο πάγκου, πιέσεις σε επικλινή πάγκο

21735

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ 4-6 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΡΘΙΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΠΡΟΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 10 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Πανταζής Δ., Παπανικολάου Κ., Λάφης Σ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Σταμπουλής Θ., Δραγανίδης Δ., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

achatzin@phyed.duth.gr

THE PREDICTION OF 4-6 RESISTANCE MAXIMUM REPETITIONS IN EXERCISES UPRIGHT ROWING AND AND FRONT LATERAL PULL DOWNS BASED ON PERFORMANCE ON 10 RESISTANCE MAXIMUM TEST

D. Pantazis, K. Papanikolaou, S. Lafis, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, T. Stampoulis, D. Draganidis, A. Kambas, I. Fatouros

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

Δύο ασκήσεις που χρησιμοποιούνται πολύ συχνά για την εκγύμναση των μυών της πλάτης στα γυμναστήρια είναι η όρθια κωπηλατική στο μηχάνημα T (T-ROW) και οι εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας. Η ένταση της επιβάρυνσης που χρησιμοποιείται είναι συνήθως οι 8-10 Μέγιστες Επαναλήψεις (ME) για την ανάπτυξη της μυϊκής υπερτροφίας και οι 4-6 ME για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί η σχέση μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία των 8-10ME με την επίδοση των 4-6 ME στις ασκήσεις όρθια κωπηλατική στο μηχάνημα T-ROW και εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 υγιείς εθελοντές άνδρες (ηλικία 20.5 ± 1.2 έτη, προπονητική ηλικία 2.7 ± 1.9 έτη ύψος: 1.81 ± 0.06 m, βάρος: 80.1 ± 9.3 και Δείκτη Σωματικής Μάζας 24.4 ± 2.2 $\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν μια δοκιμασία για την εύρεση των 8-10 ME και μια μέτρηση για την εύρεση της μιας ME στις ασκήσεις κωπηλατική στο T-ROW και εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχετίσεων και η ανάλυση πολλαπλής συσχέτισης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε συσχέτιση 0.97 μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία 8-10 ME και στη δοκιμασία 4-6 ME στην άσκηση κωπηλατική στο T-ROW και 0.61 στην άσκηση εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας. Η εξίσωση που συνδέει την απόδοση μεταξύ των 8-10 ME και 4-6ME στην άσκηση κωπηλατική στο T-ROW είναι $4-6ME = 7.641 + 1.03(8-10ME)$, ($R^2 = 0.95$, $F_{(1,18)} = 312.28$). Η αντίστοιχη εξίσωση στην άσκηση εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας είναι $4-6 ME = -6.882 + 1.201(8-10ME)$ ($R^2 = 0.95$, $F_{(1,18)} = 312.28$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλλουν στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη στο χώρο του fitness. Ακόμη η αξιολόγηση με τη δοκιμασία των 8-10 ME μπορεί να υποδείξει και την αντίσταση που πρέπει να χρησιμοποιείται και κατά την προπόνηση της μέγιστης δύναμης χωρίς να απαιτείται περεταίρω αξιολόγηση.

Λέξεις κλειδιά: Πρόβλεψη 4-6 μέγιστων επαναλήψεων, όρθια κωπηλατική, εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλίας

81908

ΚΛΙΜΑΚΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Αντωνοπούλου Αικ., Μαυροπούλου Α., Σιδηροπούλου Μ., Ρόκκα Σ.

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

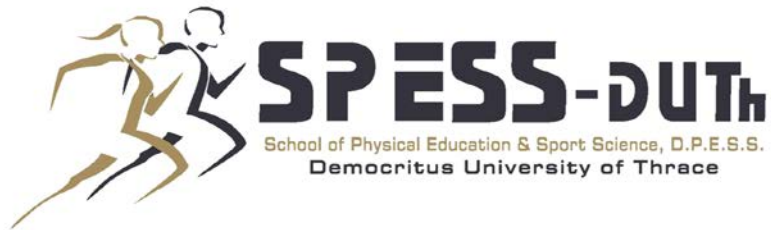
srokka@phyed.duth.gr

BEHAVIOURAL REGULATION SCALE IN GROUP EXERCISE OF ADULT PARTICIPANTS IN PRIVATE GYMS

Aik. Antonopoulou, A. Mavropoulou, M. Sidiropoulou, S. Rokka

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

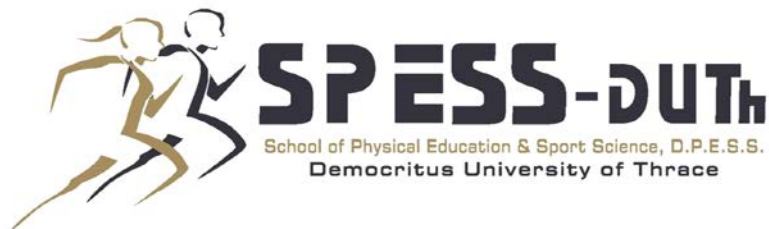
Η συμμετοχή των ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης είναι σημαντική, καθώς η άσκηση θεωρείται πρωταρχικός παράγοντας για τη διατήρηση και προαγωγή όχι μόνον της σωματικής αλλά και της ψυχολογικής υγείας και ευεξίας. Συνεπώς, η παρακίνηση αποτελεί το θεμέλιο για κάθε επίτευγμα καθώς συνδέεται άμεσα με την επιμονή της συμπεριφοράς στην άσκηση. Σκοπός της εργασίας, ήταν να εξετάσει τα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση μέσα από τη *θεωρία του αυτοκαθορισμού*, σε ενήλικες συμμετέχοντες στα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ και να διερευνήσει τυχόν διαφορές μεταξύ φύλου και συχνότητας συμμετοχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 196 άτομα (79 άνδρες & 117 γυναίκες), ασκούμενοι σε ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Δράμας και Ξάνθης, με μέσο όρο ηλικίας $32 \pm 7,56$ έτη και συμμετοχής στην άσκηση 4,5 χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση» (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Μoustaka και συνεργάτες (2010), με 19 θέματα σε πέντε παράγοντες, εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση, εσωτερική παρακίνηση και έλλειψη παρακίνησης. Οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (όπου 0=σίγουρα όχι, έως 4=σίγουρα ναι). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης, τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων, το Δεκέμβριο του 2014. Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς τη συχνότητα συμμετοχής την εβδομάδα: α) μία φορά ή σπάνια (n=29), β) έως δύο (n=56), γ) τρεις (n=64), και δ) τέσσερις και πάνω (n=47). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου (α Cronbach's από .76 έως .92). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο και συχνότητα συμμετοχής, προέκυψε όμως κύρια επίδραση του φύλου και της συμμετοχής. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν α) ως προς το φύλο, στην αναγνωρίσιμη ρύθμιση με τους άνδρες να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους από τις γυναίκες και χαμηλότερους στην εσωτερική παρακίνηση, και β) ως προς τη συχνότητα συμμετοχής, στην εξωτερική ρύθμιση με όσους συμμετείχαν σπάνια ή καθόλου να έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες μέσες τιμές και στην έλλειψη παρακίνησης σημαντικά χαμηλότερες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα αναγνωρίσιμη ρύθμιση και εσωτερική παρακίνηση αντιστοιχούσαν σε μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής και συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης σχετίζονται με πλέον θετικά αποτελέσματα, όπως ο χρόνος που αφιερώνεται σε μια δραστηριότητα, η αύξηση της συχνότητας συμμετοχής και



καταλήγουν ότι όσο περισσότερο αυτοκαθοριζόμενη είναι η συμπεριφορά του ασκούμενου τόσο πιο συστηματική η συμμετοχή του και μέγιστη η δέσμευσή του.

Λέξεις κλειδιά: θεωρία του αυτοκαθορισμού, συχνότητα συμμετοχής, ομαδικά προγράμματα αερόμπικ.





Θεματική Ενότητα: Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία
Section: Exercise and People with Disabilities

20721

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Χρυσομάλλου Ι., Μπρούπη Α., Γκόγκος Κ., Κοκαρίδας Δ., Αναστασίου Δ., Καλύβα Α., Χριστοδούλου Ε.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α

ioanna-chry@hotmail.com

THE IMPACT OF MUSIC BASED EXERCISE ON MOOD PROFILE REHABILITATION CENTER PATIENTS.

I. Chrysomallou, A. Broupi, K. Gkogkos, D. Kokaridas, D. Anastasiou, A. Kaliva, E. Christodoulou

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

Πρόσφατες διεθνείς έρευνες δείχνουν την υψηλή παρακινητική αξία της μουσικής υπόκρουσης κατά την διάρκεια της άσκησης καθώς και τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη από αυτήν που αποκομίζουν ασθενείς με χρόνιες παθήσεις. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί για πρώτη φορά στον ελλαδικό χώρο η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης με συνοδεία μουσικής στα επίπεδα διάθεσης ασθενών που νοσηλεύονται σε κέντρα αποκατάστασης. Το δείγμα αποτελούνταν από 18 ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (αρθροπλαστική ισχίου 10 άτομα, σκλήρυνση κατά πλάκας 6 άτομα, λοιμώδη πολυνευρίτιδα Guillain-Barre 2 άτομα) οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες, πειραματική (N=12) και ελέγχου (N=6). Η πειραματική ομάδα ακολούθησε πρόγραμμα άσκησης ενδυνάμωσης κορμού και άνω άκρων με την συνοδεία μουσικής, διάρκειας δέκα (10) εβδομάδων, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα, 45 λεπτά την κάθε φορά. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε στο πρόγραμμα άσκησης και απλά παρακολουθούσε το ημερήσιο πρόγραμμα του κέντρου αποκατάστασης το οποίο δεν περιείχε άσκηση. Για την αξιολόγηση της βραχυπρόθεσμης επίδρασης του προγράμματος στην διάθεση των ασκούμενων πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος χρησιμοποιήθηκε το Προφίλ Επιπέδων Διάθεσης (POMS) το οποίο εξετάζει τα συναισθήματα διάθεσης των συμμετεχόντων και αποτελείται από 72 επίθετα σχετικά με την διάθεση, που ομαδοποιούνται σε έξι παράγοντες. Ο έλεγχος κανονικής κατανομής των τιμών έδειξε ότι το δείγμα ακολουθεί την κανονική κατανομή και κατά συνέπεια επιλέχθηκε η ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις για να εξεταστεί εάν υπήρχαν διαφορές στις μεταβλητές του ερωτηματολογίου με κλίμακα βαθμολογίας 0 (καθόλου) έως 4 (εξαιρετικά) μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης της διάθεσης της κάθε ομάδας και μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης της διάθεσης μόνο στην πειραματική ομάδα και για όλες τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου που αφορούν το άγχος – ένταση, την κατάθλιψη, την ενεργητικότητα, την επιθετικότητα - εχθρότητα, την σύγχυση, την κόπωση και το συνολικό προφίλ, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης της διάθεσης στο ερωτηματολόγιο της ομάδας ελέγχου. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της πειραματικής μόνο στην τελική μέτρηση και για όλες τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου που αναφέρθηκαν.

107

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

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

Συμπερασματικά, η έρευνα έδειξε την ευεργετική επίδραση της άσκησης με συνοδεία μουσικής στα επίπεδα διάθεσης ασθενών σε κέντρα αποκατάστασης, γεγονός πολύ ενθαρρυντικό για το μέλλον της άσκησης στην τρίτη ηλικία διότι αποτελεί παρθένο έδαφος για περαιτέρω έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, μουσική, ασθενείς

21586

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Βασιλειάδου Ε., Μπάτσιου Σ., Βασιλειάδου Λ., Βάρσος Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, 9ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής
vasiliadouevangelia@hotmail.com

PHYSICAL EDUCATION, A COMMON NEED FOR ALL STUDENTS

E. Vasileiadou, S. Mpatsiou, L. Vasileiadou, G. Varsos

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., University of Ioannina, 9ο Primary School Komotini

Η συνεκπαίδευση στη φυσική αγωγή καθώς και γενικότερα στην εκπαίδευση ορίζεται ως η συνδιδασκαλία και η συνύπαρξη μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με τους συμμαθητές τους που δεν έχουν ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, σε σχολεία κοινά όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης. Για την επιτυχία της συνεκπαίδευσης οι μαθητές χωρίς αναπηρίες πρέπει να προετοιμαστούν κοινωνικά και συναισθηματικά για να δεχτούν με θετικό τρόπο τον συμμαθητή τους με αναπηρία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών γενικού δημοτικού σχολείου χωρίς αναπηρία προς τους μαθητές με αναπηρία. Η μέθοδος που εφαρμόστηκε διακρίνεται σε τρία στάδια: Α) ενημέρωση σε θέματα ατόμων με αναπηρία, Β) προσομοίωση της αναπηρίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής, Γ) βοηθοί-δάσκαλοι ατόμων με αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στο πρώτο στάδιο πραγματοποιήθηκαν συζητήσεις για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, παρουσιάστηκαν με τη χρήση video τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά στις καθημερινές τους δραστηριότητες και αφήγηση παραμυθιών για τη διαφορετικότητα (μια μαγική νύχτα, η μάγισσα Αμπουλίνα, η λευκή Μόλι, το βουνό των νάνων, το μικρό χωριό στο βουνό όπου τα παιδιά δε χαμογελούσαν ποτέ, το κάτι άλλο, μια αδερφούλα με ειδικές ανάγκες, ο παρδαλός ελέφαντας, δεν είμαι τόσο αλλιώς από τους άλλους, εγώ είμαι εγώ και μου αρέσει, είμαι ξεχωριστή, η Αργυρώ γελάει κα). Στο δεύτερο στάδιο οι μαθητές διδάχτηκαν τα παραολυμπιακά αθλήματα (πετοσφαίριση καθήμενων, γκόλμπολ, boccia, κ.α) στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Στο τρίτο στάδιο οι μαθητές της Β' τάξης του Δημοτικού σχολείου ανέλαβαν το ρόλο του βοηθού-δασκάλου της συμμαθήτριάς τους με κινητικά προβλήματα με την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής. Αυτό συνέβαλε στην ενεργό συμμετοχή της μαθήτριάς στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Από την παρούσα εργασία διαπιστώθηκε ότι ο σωστός προγραμματισμός και η καλή συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών όλων των ειδικοτήτων των σχολικών μονάδων μπορεί να έχει πολύ καλά αποτελέσματα στην αποδοχή των μαθητών με αναπηρία από τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία και να εξασφαλιστεί ανεμπόδιστα η εκπαίδευσή τους. Τέλος, αποδείχθηκε ότι οι στάσεις και η συμπεριφορά των ανθρώπων διαμορφώνεται και μορφοποιείται κυρίως σε μικρή ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: συνεκπαίδευση, ένταξη μαθητών με αναπηρίες, παραολυμπιακά αθλήματα

21819

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Παπαδοπούλου Δ., Μάλλιου Π., Βλαχόπουλος Σ.

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

dpapad@mail.com

DIFFERENCES IN FUNCTIONAL ABILITY BETWEEN CHILDREN WITH MENTAL DISABILITY AND CHILDREN WITH PHYSICAL DISABILITY

D. Papadopoulou, P. Malliou, S. Vlachopoulos

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

Παρά το γεγονός ότι κάθε είδος αναπηρίας, όπως η εγκεφαλική παράλυση και ο αυτισμός, εμφανίζει τα δικά του χαρακτηριστικά, οι μαθητές με αυτές τις αναπηρίες φοιτούν στο ίδιο σχολείο και επομένως πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα και ευκαιρίες για μάθηση και αποκατάσταση. Οι έρευνες που έχουν εξετάσει την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας σε μαθητές και μαθήτριες είναι περιορισμένες σε αριθμό ενώ δεν υπάρχουν μελέτες που να συγκρίνουν μαθητές με διαφορετικά είδη αναπηρίας που φοιτούν στο ίδιο σχολείο. Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της λειτουργικής ανεξαρτησίας ανάμεσα σε παιδιά με νοητικές αναπηρίες και σε παιδιά με σωματικές αναπηρίες τα οποία φοιτούν σε ειδικό σχολείο. Δεδομένα στην έρευνα συμμετείχαν οι γονείς μαθητών από πέντε ειδικά σχολεία της ευρύτερης περιοχής της Κεντρικής και Ανατολικής Μακεδονίας. Στην αρχική επαφή ανταποκρίθηκαν οι γονείς 158 μαθητών και από αυτά επιλέχθηκαν όσα παιδιά είχαν μόνο αυτισμό ή εγκεφαλική παράλυση με φυσιολογική νοημοσύνη έως μέτριου βαθμού νοητική υστέρηση. Το τελικό δείγμα περιελάμβανε τους γονείς 41 παιδιών με νοητική αναπηρία ηλικίας 12 ετών (Μ.Ο.=12.33, Τ.Α.=3.29 έτη) και 24 παιδιών με σωματικές αναπηρίες (Μ.Ο=12.11, Τ.Α.=3.34 έτη). Η λειτουργικότητα αξιολογήθηκε από τους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο weeFIM. Το weeFIM αποτελείται από τρεις διαστάσεις: αυτοεξυπηρέτηση, κινητικότητα και γνωστικό επίπεδο. Κάθε μια από τις διαστάσεις περιλαμβάνει την αξιολόγηση του βαθμού της εξάρτησης του ατόμου ώστε να εκτελέσει συγκεκριμένες δραστηριότητες η οποία κυμαίνεται από 0 (πλήρης εξάρτηση) έως 7 (πλήρης ανεξαρτησία). Το μέγιστο συνολικό σκορ είναι 126, το οποίο επιμερίζεται στο κινητικό (μέγιστο 91) και το γνωστικό (μέγιστο 35). Ανάλυση με Kruskal Wallis έδειξε ότι τα παιδιά με σωματική αναπηρία εμφάνισαν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερες τιμές τόσο στο σκορ της κινητικής όσο και της γνωστικής λειτουργίας του weeFIM σε σχέση με αυτές που δηλώθηκαν για τα παιδιά με νοητική αναπηρία. Παρά την επικρατούσα άποψη ότι το είδος της αναπηρίας ενδεχόμενα μπορεί να μην επηρεάζει την ποιότητα ζωής των παιδιών με αναπηρία, φαίνεται ότι σε επίπεδο λειτουργικότητας, τα παιδιά με σωματική αναπηρία υστερούν σημαντικά σε σχέση με τα παιδιά με νοητική αναπηρία. Μελλοντικές εργασίες θα μπορούσαν να εξετάσουν τις διαφορές στην λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας ανάμεσα σε περισσότερες κατηγορίες μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες. Επίσης, σημαντική είναι η μελέτη της αλληλεπίδρασης της ηλικίας και

του φύλου με τον τύπο της αναπηρίας ώστε να διαπιστωθεί πώς αντιλαμβάνεται το κάθε παιδί ξεχωριστά τον βαθμό εξάρτησής του από τους άλλους και την ποιότητα ζωής του από πλευράς υγείας.

Λέξεις κλειδιά: Ποιότητα ζωής, εγκεφαλική παράλυση, αποκατάσταση

81862

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

Κούτρα Κ., Μπάτσιου Σ., Λαπαρίδης Κ., Μάλλιου Π.

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

kkoutra@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF AVOCATION WITH PHYSICAL ACTIVITIES OF PEOPLE WITH AUTISM DISORDERS.

K. Koutra, S. Batsiou, K. Laparidis, P. Malliou

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

Η παχυσαρκία και η έλλειψη άσκησης φαίνεται να σχετίζονται με πλήθος προβλημάτων υγείας (καρδιαγγειακά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη, ψυχολογικά προβλήματα, μορφές καρκίνου κά). Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την υγεία των παιδιών που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού (ΔΑΦ), εξαιτίας της μεγάλης αύξησης της συχνότητας εμφάνισής τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το δείκτη μάζας σώματος και το επίπεδο ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες παιδιών και εφήβων με ΔΑΦ και εκείνων με τυπική ανάπτυξη. Το δείγμα αποτελούνταν από 86 παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Τα 43 παιδιά ήταν με ΔΑΦ ($n_a=33$ και $n_k=10$) και τα 43 παιδιά με τυπική ανάπτυξη ($n_a=19$ και $n_k=24$). Για την καταγραφή του επιπέδου ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο» (Leisure-Time Exercise Questionnaire), το οποίο συμπληρώθηκε από τους γονείς τους. Το ερωτηματολόγιο χωρίζονταν σε δύο ενότητες. Η πρώτη αφορούσε πληροφορίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα (ώρες ύπνου, παρακολούθησης τηλεόρασης, δραστηριότητες και χρόνο, τον τρόπο μετακίνησης από και προς το σχολείο), ενώ η δεύτερη τη συχνότητα που συμμετείχαν κατά τη διάρκεια των τελευταίων επτά ημερών, σε φυσικές δραστηριότητες έντονης, μέτριας και ήπιας έντασης, για 15 sec. Από την περιγραφική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι τα άτομα και των δύο ομάδων ανήκαν στην κατηγορία των παιδιών με φυσιολογικό βάρος. Διαπιστώθηκε ότι δε διέφεραν σημαντικά οι ώρες που αφιέρωναν τα άτομα των δύο ομάδων για ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας, για την παρακολούθηση τηλεόρασης, για το χρόνο που αφιέρωναν σε φυσικές δραστηριότητες στη διάρκεια της εβδομάδας. Η πλειονότητα των παιδιών με ΔΑΦ μετακινείται από το σπίτι στο σχολείο και το αντίθετο με τα πόδια και το αυτοκίνητο της οικογένειας, όπως και εκείνα με τυπική ανάπτυξη. Τα περισσότερα παιδιά με ΔΑΦ δεν ασχολούνταν με κάποια έντονη δραστηριότητα στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας ενώ λίγο μεγαλύτερος ήταν ο αριθμός αυτών που έκανε μέτρια και ακόμη μεγαλύτερος αυτών που συμμετείχε σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες. Το ποσοστό των παιδιών με τυπική ανάπτυξη που ασχολούνταν με έντονη και μέτριας έντασης άσκηση ήταν μεγαλύτερο από το αντίστοιχο των παιδιών με ΔΑΦ. Τα παιδιά και των δύο ομάδων ασχολούνταν με τις ίδιες δραστηριότητες. Το συμπέρασμα που προέκυψε από

110

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

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

την παρούσα έρευνα ήταν ότι τα παιδιά με ΔΑΦ αν και δεν ασχολούνταν με φυσικές δραστηριότητες σε ικανοποιητικό βαθμό το σωματικό τους βάρος κυμαίνονταν στα πλαίσια του φυσιολογικού. Απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός ερευνών, με μεγαλύτερο δείγμα για να γενικευτούν τα συμπεράσματά της.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, δείκτης μάζας σώματος, παιδιά στο φάσμα του αυτισμού

21755

ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Αναγνώστου Μ., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Γιάκας Ι.

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

marakianagn.1982@gmail.com

HEMODYNAMIC RESPONSE OF PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION DURING PRACTICE INTO DIGITAL INTERACTIVE GAMES

M. Anagnostou, S. Batsiou, H. Douda, J. Giakas

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

Τα άτομα με νοητική υστέρηση (ΝΥ) χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα αερόβιας ικανότητας ως αποτέλεσμα της αποχής τους από προγράμματα άσκησης. Πιθανά αυτό να οφείλεται στην απουσία προγραμμάτων, στο υψηλό κόστος, στην έλλειψη χρόνου των γονέων τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την αιμοδυναμική ανταπόκριση νεαρών ενηλίκων ατόμων με ΝΥ κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τους σε ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 άτομα ($n_{\alpha}=8$ και $n_{\kappa}=2$) με ΝΥ του Εργαστηρίου Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αλεξανδρούπολης, ηλικίας $21\pm 5,19$. Οι συμμετέχοντες πήραν μέρος: α) σε έξι ασκήσεις ενδυνάμωσης για τρεις εβδομάδες, μία φορά την εβδομάδα με τη χρήση του Wii Fit, β) έξι φορές, μία φορά την εβδομάδα κατά την εξάσκησης τους στις δραστηριότητες της αντισφαίρισης και του baseball του Wii Sports, εναλλάξ. Οι συμμετέχοντες μία φορά βάδισαν στον εργοδιάδρομο, με ταχύτητα 4 km/h για να υπάρχει σύγκριση της επιβάρυνσης αυτής με την αντίστοιχη της εξάσκησης τους με τα διαδραστικά παιχνίδια. Η διάρκεια των δραστηριοτήτων ήταν 15'. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας (στο 1^ο, 3^ο και 5^ο λεπτό) καταγράφηκε η καρδιακή συχνότητα και η αρτηριακή πίεση με τη χρήση καρδιοσυχνόμετρου και ηλεκτρονικού πιεσόμετρου αντίστοιχα. Από την ανάλυση των δεδομένων (διπλή συσχετισμένη ανάλυση διακύμανσης) της καρδιακής συχνότητας κατά την εφαρμογή του προγράμματος ενδυνάμωσης προέκυψε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση της χρονικής στιγμής καταγραφής της καρδιακής συχνότητας, δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση της μέτρησης αλλά ούτε και της αλληλεπίδρασής τους. Η ΚΣ κυμάνθηκε στο 60-62% της ΜΚΣ. Σύμφωνα με τη διπλή συσχετισμένη ανάλυση διακύμανσης της ΚΣ, κατά την άσκησή τους στον εργοδιάδρομο και στις δραστηριότητες της αντισφαίρισης και του baseball (τρεις φορές η κάθε μία), υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της χρονικής στιγμής καταγραφής της ΚΣ και της μέτρησης, αλλά όχι της αλληλεπίδρασής τους. Η επιβάρυνση της ΚΣ κατά την άσκησή τους στον εργοδιάδρομο (63% ΜΚΣ), ήταν μεγαλύτερη από την αντίστοιχη κατά την άσκησή τους στην αντισφαίριση και στο baseball, ενώ αυτή της εξάσκησης τους στην αντισφαίριση (56,5% ΜΚΣ) μεγαλύτερη από αυτήν του baseball (55% ΜΚΣ). Η αρτηριακή πίεση ηρεμίας και στο τέλος του

111

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

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

προγραμμάτων εξάσκησης δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των μετρήσεων. Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η δραστηριότητα που επιβαρύνει περισσότερο το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα των νεαρών ενηλίκων ατόμων με ΝΥ ήταν η βάρδια στον εργοδιάδρομο, το πρόγραμμα ενδυνάμωσης και λιγότερο η αντισφαίριση και το baseball. Απαιτείται περισσότερη έρευνα σε μεγαλύτερο αριθμό ατόμων με νοητική υστέρηση και σε περισσότερες δραστηριότητες.

Λέξεις κλειδιά: νοητική υστέρηση, καρδιακή συχνότητα, αρτηριακή πίεση, διαδραστικά παιχνίδια



Θεματική Ενότητα: Κινητική Μάθηση – Κινητική Ανάπτυξη
Section: Motor Learning – Motor Development

20768

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΗ ΔΕΣΜΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Μουρτετζικόγλου Δ., Ηλιάδη Σ., Σαλαγιάννης Β., Παυλίδου Σ., Καραγιαννοπούλου Σ., Λάφης Σ., Ανδριέλους Β., Γιάτσα Ο., Πανταζής Δ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.

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

dmourtet@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF RETESTING BALANCE ABILITY, USING KTK IN CHILDREN

D. Mourtetzikoglou, S. Iliadi, V. Salagiannis, S. Pavlidou, S. Karagiannopoulou, S. Lafis, B. Andrioulos, U. Jacaj, D. Pantazis, C. Christoforidis, A. Kambas

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

Η ανάπτυξη της ικανότητας της ισορροπίας στην παιδική και εφηβική ηλικία έχει αποδειχτεί βιβλιογραφικά τις τελευταίες δεκαετίες, όχι μόνο για την αποφυγή πτώσεων και τραυματισμών αλλά και για την εκτέλεση δεξιοτήτων στο σχολείο και στον αθλητισμό. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων στο τεστ ισορροπίας στη δοκό των έξι εκατοστών στη Δέσμη Συναρμογής Σώματος για παιδιά (ΚΤΚ), σε σχέση με το φύλο. Στη μελέτη συμμετείχαν 400 αγόρια και κορίτσια 6-12 ετών από την πόλη της Κομοτηνής. Η ισορροπία μετρήθηκε με το τεστ ισορροπίας της δέσμης ΚΤΚ και συγκεκριμένα με την πρώτη δοκό των έξι εκατοστών. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τις τρεις προσπάθειες στο τεστ. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών μετρήσεων, διαφορά που είναι στατιστικά σημαντική σε όλες τις συγκρίσεις, με την τρίτη μέτρηση ωστόσο να είναι η καλύτερη. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ένα σημαντικό θέμα που υπάρχει σε όλες τις δέσμες αυτού του είδους και περιλαμβάνουν περισσότερες μετρήσεις με το ίδιο όργανο και διαδικασία και αφορά στον παράγοντα μάθηση, που επιδρά και έχει ως αποτέλεσμα βελτίωση της απόδοσης από προσπάθεια σε προσπάθεια.

Λέξεις κλειδιά: αξιολόγηση, ισορροπία, παιδική ηλικία

20774

INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΚΤΚ) ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4,5 – 5,5 ΧΡΟΝΩΝ

Παυλίδου Σ., Καραγιαννοπούλου Σ., Γουνελάς Γ., Πρωτόπαπα Μ., Μαλαμάτου Κ., Ποντίδης Θ., Βενετσάνου Φ., Μιχαλοπούλου Μ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ερευνητική Ομάδα Δραστήρια Παιδιά - Δραστήρια Σχολεία, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

tpavlidou9@gmail.com

TEST-RETEST RELIABILITY OF THE BODY COORDINATION TEST (KTK) FOR CHILDREN BETWEEN 4,5 AND 5,5 YEARS OF AGE

S. Pavlidou, S. Karagiannopoulou, G. Gounelas, M. Protopapa, K. Malamatou, T. Pontidis, F. Venetsanou, M. Michalopoulou, C. Christoforidis, A. Kambas

Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S., Active Children-Active Schools Research Group, Greece,
National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

Η "Δέσμη Συναρμογής Σώματος" για παιδιά 5-14 ετών κατασκευάστηκε το 1974 από τους Kírhard & Schilling και επανακυκλοφόρησε το 2007 χωρίς καμία ουσιαστική μεταβολή των δοκιμασιών, της ηλικίας αναφοράς ή και των τιμών αναφοράς της. Έτσι, παρόλο που η πράξη δείχνει πως η δέσμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μικρότερα παιδιά, το γεγονός αυτό δεν είναι στατιστικά επιβεβαιωμένο. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει την αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων του τεστ ΚΤΚ σε παιδιά ηλικίας 4,5-5,5 ετών. Στο πείραμα συμμετείχαν 31 παιδιά ηλικίας 54-65 μηνών από δημόσιους παιδικούς σταθμούς της Καβάλας. Η κινητική συναρμογή αξιολογήθηκε με το τεστ ΚΤΚ, που περιλαμβάνει τέσσερα τεστ: ισοροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, υπερπήδηση εμποδίου με το ένα πόδι, πλάγια άλματα δεξιά-αριστερά και πλάγιες μετακινήσεις-επανατοποθετήσεις. Τα παιδιά του δείγματος μετρήθηκαν δυο φορές με το τεστ με διαφορά μιας εβδομάδας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης intra correlation coefficient (ICC). Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικές τιμές του ICC με ελάχιστη τιμή .629 για το τεστ πλάγιες αναπηδήσεις και μέγιστη τιμή .786 για την υπερπήδηση εμποδίου. Φαίνεται ότι η δέσμη ΚΤΚ παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων για παιδιά 4,5-5,5 ετών. Ωστόσο, θα πρέπει να πραγματοποιηθούν κι άλλοι έλεγχοι προϋποθέσεων, προκειμένου να μπορεί η δέσμη να χρησιμοποιηθεί με στόχο την κατασκευή νορμών για τη συγκεκριμένη ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: δέσμη συναρμογής σώματος ΚΤΚ, επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, αξιοπιστία

21271

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΙΜΗΣ ΝΕΥΡΟΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΩΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Καραμάνη Ι., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Δούδα Ε.

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

physioanna@gmail.com

THE EFFECT OF EARLY NEURODEVELOPMENTAL TREATMENT ON GROSS MOTOR DEVELOPMENT OF PREMATURE CHILDREN AT PRESCHOOL AGE

I. Karamani, M. Michalopoulou, T. Kourtesis, E. Douda

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

Η πρωρότητα θεωρείται σήμερα ο κυριότερος παράγοντας νεογνικής θνησιμότητας. Τα πρόωρα νεογνά που επιβιώνουν έχουν πολύ υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα επιπλοκές στην υγεία τους, συμπεριλαμβανομένων: εγκεφαλική παράλυση, αισθητικοκινητικές διαταραχές, προβλήματα ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Η λειτουργική απόδοση των

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

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

παιδιών με προωρότητα σε τομείς γνωστικής και κινητικής ανάπτυξης, είναι φτωχότερη σε σχέση με αυτή των τελειόμηνων συνομηλίκων τους στην προσχολική ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της επίδρασης της εφαρμογής προγραμμάτων πρώιμης φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης σύμφωνα με τις αρχές της Νευροεξελικτικής Αγωγής σε πρόωρα νεογνά ($\Delta K=28-33$ εβδομάδες και $BG<2000$ γρ.), χωρίς σοβαρές νευροαναπτυξιακές βλάβες κατά τον πρώτο χρόνο ζωής, στην αδρή κινητική τους ανάπτυξη κατά την προσχολική ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 28 πρόωρα νεογνά. Από αυτά δημιουργήθηκαν δύο ομάδες. Από τις δύο ομάδες των πρόωρων, η μία ομάδα συμμετείχε σε συστηματικό πρόγραμμα πρώιμης παρέμβασης Νευροεξελικτικής Αγωγής και αποτέλεσε την ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και η δεύτερη ομάδα παρακολούθησε πρόγραμμα οδηγίων και αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Τα πρόωρα που εξετάστηκαν ανήκαν στην κατηγορία των “πολύ πρόωρων” με διάρκεια κύησης ($\Delta.K.$) 28-31 εβδομάδες, και στην κατηγορία των “μέτρια πρόωρων” με $\Delta.K.=31-33$ εβδομάδες. Για τον σκοπό της έρευνας έγινε χρήση του Test of Gross Motor Development 2 (TGMD 2), ενός τεστ μέτρησης της αδρής κινητικότητας μέσα από την εκτέλεση έξι (6) δεξιοτήτων μετακίνησης και έξι (6) δεξιοτήτων χειρισμού αντικειμένου οικείων στα παιδιά εξαιτίας του παιγνιώδους χαρακτήρα τους. Ο μέσος όρος ηλικίας των παιδιών κατά την εξέταση τους ήταν 52.1 μήνες με τυπική απόκλιση 6.56 μήνες. Τα μικρότερα παιδιά είχαν ηλικία 42 μηνών και τα μεγαλύτερα 63 μηνών. Τα αποτελέσματα του τεστ με την υψηλότερη αξιοπιστία δίνονται για κάθε παιδί συγκεντρωτικά με τον “δείκτη αδρής κινητικότητας”, ένα συνολικό σκορ του τεστ. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (2×2), για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες (φυσικοθεραπευτική παρέμβαση κατά NDT, βαθμός προωρότητας), με δύο βαθμίδες ο καθένας. Σύμφωνα λοιπόν με την στατιστική ανάλυση, το πρόγραμμα πρώιμης παρέμβασης NDT που εφαρμόστηκε σε νεογνά με προωρότητα κατά τον πρώτο χρόνο ζωής, επέδρασε στατιστικά σημαντικά στον δείκτη αδρής κινητικότητας του TGMD 2 όταν αυτά μετρήθηκαν σε προσχολική ηλικία. Η μελέτη της κινητικής ανάπτυξης των πρόωρων παιδιών στην κρίσιμη προσχολική ηλικία μπορεί να αναδείξει τα αποτελέσματα της έγκαιρης διάγνωσης των προβλημάτων και της πρώιμης παρέμβασης σε αυτά, έτσι ώστε να οργανωθεί ένα επίσημο πλαίσιο ποιοτικότερης υποστήριξης των παιδιών που γεννιούνται πρόωρα και των οικογενειών τους.

Λέξεις κλειδιά: προωρότητα, προσχολική ηλικία, αδρή κινητική ανάπτυξη

81830

BRUININKS-OSERETSKY TEST OF MOTOR PROFICIENCY-SHORT FORM 2: ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑΣ ΑΠΟ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΦΥΛΟΥ

Βούκιας Κ., Ζαβόλας Γ., Μήτσιος Ο., Βενετσάνου Φ.

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

fvenetsanou@phed.uoa.gr

BRUININKS-OSERETSKY TEST OF MOTOR PROFICIENCY-SHORT FORM 2: EXAMINATION FOR GENDER BIAS

Voukias K., Zavolas G., Mitsios O., Venetsanou F.

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

Η αξιολόγηση της κινητικής απόδοσης των παιδιών αποτελεί μια σημαντική διαδικασία, καθώς συμβάλλει (α) στον εντοπισμό πιθανών κινητικών διαταραχών και την έγκαιρη αντιμετώπισή τους, και (β) στον σχεδιασμό και την αξιολόγηση αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης. Για τον λόγο αυτό,

είναι απαραίτητο στη διαδικασία αυτή να χρησιμοποιούνται εργαλεία που έχουν ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία τους. Εκτός των άλλων ελέγχων τεχνικής καταλληλότητας, τα εργαλεία κινητικής αξιολόγησης θα πρέπει να υποβάλλονται σε ελέγχους ανεξαρτησίας από προκαταλήψεις φύλου, καθώς δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο εσφαλμένων συμπερασμάτων που οφείλονται σε εύνοια του ενός φύλου είτε στην επιλογή των δοκιμασιών του εργαλείου είτε στο σύστημα βαθμολόγησής τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο έλεγχος της ανεξαρτησίας του Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency-SF 2 από προκαταλήψεις φύλου. Για τον σκοπό αυτό, 53 παιδιά (29 αγόρια, 24 κορίτσια) 4-8 ετών ($MO=7.1$ έτη, $TA=0.4$) εξετάστηκαν με την παραπάνω δέσμη δοκιμασιών. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, πραγματοποιήθηκαν: (α) πολυμεταβλητή ανάλυση συνδιακύμανσης, με εξαρτημένες μεταβλητές τις επιδόσεις στις 14 δοκιμασίες της δέσμης, και (β) ανάλυση συνδιακύμανσης, με εξαρτημένη μεταβλητή τη συνολική επίδοση στη δέσμη. Και στις δύο αναλύσεις ως ανεξάρτητη μεταβλητή ορίστηκε ο παράγοντας "φύλο" και ως συνδιακυμαντής ο παράγοντας "ηλικία". Από τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης φάνηκε πως, μετά τη στατιστικά σημαντική ρύθμιση του παράγοντα "ηλικία" [Pillai's trace=.43, $F(13,38)=2.22$, $p<.05$, $\eta^2=.43$], ο παράγοντας "φύλο" δεν επέδρασε στατιστικά σημαντικά [Pillai's trace =.24, $F(13,38)=0.92$, $p=.54$]. Οι μονομεταβλητοί έλεγχοι που ακολούθησαν έδειξαν πως δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων σε καμία από τις επιμέρους δοκιμασίες. Τέλος, φάνηκε πως ούτε στη συνολική επίδοση στη δέσμη υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, μετά τη στατιστικά σημαντική ρύθμιση του παράγοντα "ηλικία". Συμπερασματικά, φαίνεται ότι (α) η δέσμη BOTMP-SF 2 είναι ελεύθερη από προκαταλήψεις φύλου, γεγονός που προσδίδει ένα ακόμα τεκμήριο για την εγκυρότητά της, (β) κατά τη χρήση του BOTMP-SF 2 σε ελληνικό πληθυσμό αυτής της ηλικίας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι κοινοί πίνακες τυποποιημένων τιμών για αγόρια και κορίτσια. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα με τη συμμετοχή μεγαλύτερου δείγματος κρίνεται απαραίτητη έτσι, ώστε τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας να επικυρωθούν.

Λέξεις κλειδιά: κινητική αξιολόγηση, BOTMP, εγκυρότητα