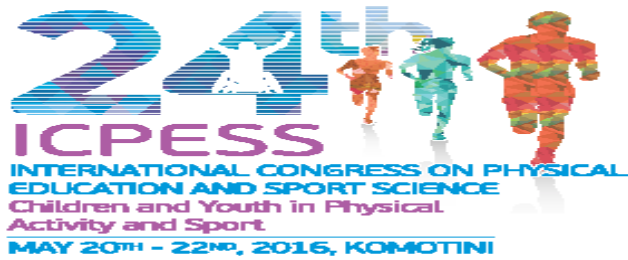


The background features a white space with several blue circles of varying sizes. Two thin blue lines intersect at the top left, forming a V-shape that frames the circles. The circles are composed of concentric layers of different shades of blue, creating a 3D effect. One large circle is at the top right, a smaller one is in the middle, and a very large one is at the bottom right, partially cut off by the edge of the page.

Βιβλίο Περίληψεων/Abstract Book

**Προφορικές Ανακοινώσεις/Oral
Presentations**



ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ Ι/PHYSICAL EDUCATION AND PEDAGOGY I

0001 MVP: ΜΑΘΑΙΝΩ – ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΙ – ΡΑΙΖΩ. ΜΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

MVP: ΜΑΘΑΙΝΩ – ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΙ – ΡΑΙΖΩ. AN ALTERNATIVE PROPOSAL, WHICH REINFORCES THE EDUCATIONAL PROCESS AND MAKES THE PHYSICAL EDUCATION THEORY A GAME

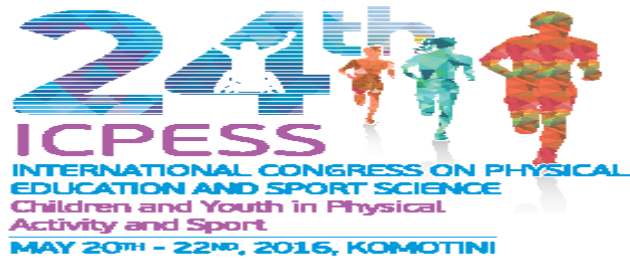
Λαϊνάκης Γ.

Lainakis G.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας. Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
University of Western Macedonia. Department of Primary Education
glain65@yahoo.gr

Η ανάγκη για εξεύρεση καινοτόμων μεθόδων και πρακτικών που θα οδηγήσουν στη βελτίωση της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό σχολείο, δεν αποτελεί μόνο προτεραιότητα, αλλά και ανάγκη στα σύγχρονα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών. Για το λόγο αυτό, προτείνεται μια διαφορετική προσέγγιση της διδασκαλίας της θεωρίας στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και αφορά στην «κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, εκπληρώνοντας ένα βασικό στόχο του ΑΠΣ. Η πρόταση έχει εμπνευστεί από το γνωστό τηλεπαιχνίδι «Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος». Έτσι λοιπόν σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε ένα λογισμικό, στο οποίο μπορεί να περιληφθεί όλη η θεωρία της διδακτέας ύλης στο δημοτικό σχολείο και όχι μόνο. Το πρόγραμμα διαθέτει μια τράπεζα Ερωτήσεων μέσα από την οποία προκύπτουν διάφορα Σενάρια (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ κ.λ.π). Η προετοιμασία του παιχνιδιού γίνεται από τον εκπαιδευτικό στο σπίτι με δική του ευθύνη και κάθε σενάριο περιλαμβάνει ερωτήσεις που βασίζονται στη ύλη που έχει διδάξει, δίνοντας έμφαση στα σημεία που επιθυμεί ανάλογα με τις ανάγκες του και σχετίζεται με τους στόχους που επιδιώκει κάθε φορά. Στην ενότητα του μπάσκετ για παράδειγμα, εάν πρέπει να επιμείνει στα σημεία κλειδιά της πάσας στήθους, οι πιθανές απαντήσεις θα αφορούν τη σωστή ή λανθασμένη εκτέλεση. Την εμφάνιση της σωστής απάντησης συνοδεύει μια αντίστοιχη εικόνα ή σχετικό video, που λειτουργεί επεξηγηματικά, προσδίδοντας και ένα αισθητικό αποτέλεσμα. Το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιαδήποτε αίθουσα διαθέτει Η/Υ και προτζέκτορα. Αποτελεί λοιπόν μία ιδανική λύση και επιπρόσθετη βοήθεια στο εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για την κάλυψη των διδακτικών του αναγκών, τις δύσκολες, βροχερές και κρύες ημέρες του χρόνου. Κάθε παιχνίδι μπορεί να οργανωθεί με ομάδες παιδιών (2-4), ώστε να δοθεί ένας συναγωνιστικός χαρακτήρας με έμφαση όμως στην ομαδικότητα και τη συνεργασία. Κάθε ερώτηση που παρουσιάζεται έχει διαφορετικό συντελεστή δυσκολίας και αντιστοιχούν σ' αυτή τέσσερις πιθανές απαντήσεις εκ των οποίων, μόνο μια είναι σωστή. Ένας αντιπρόσωπος από κάθε ομάδα συμμετέχει σε κάθε ερώτηση, αλλά κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της τρεις βοήθειες: α) τη βοήθεια του 50%, β) την βοήθεια ενός συμμαθητή του και γ) τη βοήθεια όλης της ομάδας. Η άθροιση των πόντων γίνεται αυτόματα μετά το τέλος κάθε ερώτησης και είναι εμφανή στα μέλη των ομάδων. Νικήτρια είναι η ομάδα με τη μεγαλύτερη συγκομιδή βαθμών.

Λέξεις Κλειδιά: Καινοτόμος Διδασκαλία, Θεωρία Φυσικής Αγωγής, Παιχνίδι



**0002 ΔΙΕΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
ΣΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
A TWO-YEAR EVALUATION OF SOCIAL SKILLS OF EARLY ELEMENTARY
SCHOOLCHILDREN IN MUSIC-AND-MOVEMENT PLAY**

Αμανατοπούλου Χ.¹, Καλαμπόκα Π.¹, Ασπιώτης Σ.², Δέρρη Β.¹
Amanatoroulou C.¹, Kalampoka P.¹, Aspiotis S.², Derri V.¹

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

²Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Τ.Μ.Σ.

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

²Ionian University, D.M.S.

camanato@phyed.duth.gr

Η κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας θεωρείται σημαντική. Καθώς το αναπτυσσόμενο άτομο εξέρχεται από τα στενά όρια της οικογένειάς του, με την είσοδό του στο νηπιαγωγείο αρχικά και το δημοτικό αργότερα, διευρύνει το δίκτυο των κοινωνικών του συναναστροφών και δομεί, μέσω των πολλαπλών αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους, μια δομημένη κοινωνική συμπεριφορά που καθορίζει σημαντικά και την μετέπειτα ζωή του. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν α) οι πιθανές αλλαγές στις κοινωνικές δεξιότητες και συγκεκριμένα στις ακατάλληλες/αρνητικές συμπεριφορές, τις προσαρμοσίμες/κατάλληλες συμπεριφορές και τις ακατάλληλα θετικές συμπεριφορές/υπερβολικής εμπιστοσύνης από την ηλικία των 7-8 ετών στην ηλικία των 8-9 ετών και β) η σχέση μεταξύ των ανωτέρω συμπεριφορών, κατά τη διάρκεια ενός εξωσχολικού μουσικοκινητικού-κοινωνικού προγράμματος. Συμμετείχαν 20 μαθητές της Β' τάξης Δημοτικού (10 αγόρια και 10 κορίτσια), των οποίων οι κοινωνικές δεξιότητες παρατηρήθηκαν για δύο συνεχόμενες χρονιές (στα 7-8 και τα 8-9 έτη). Για κάθε παιδί οι παρατηρητές/διδάσκοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Matson Evaluation of Social Skills With Youngsters (MESSY; Matson, Neal, Worley, Kozlowski, & Fodstad, 2012) η οποία έχει σταθμιστεί σε Ελληνικό πληθυσμό (π.χ. Derri et al., 2014). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Η ανάλυση paired samples t-test έδειξε ότι, από έτος σε έτος, στο πρόγραμμα της μουσικοκινητικής αγωγής, οι θετικές συμπεριφορές των παιδιών βελτιώθηκαν στατιστικά σημαντικά ενώ αντίστοιχα μειώθηκαν σημαντικά οι αρνητικές συμπεριφορές τους, εύρημα που πιθανά να μπορεί να αποδοθεί στο πρόγραμμα που παρακολούθησαν. Επίσης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συμπεριφορών (επιθετικών και υπερβολικής εμπιστοσύνης) και αντίστοιχα σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ θετικών και αρνητικών συμπεριφορών. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβατικών προγραμμάτων, ως προς τη βελτίωση των κοινωνικών συμπεριφορών των παιδιών.

Λέξεις Κλειδιά: MESSY, Κοινωνικές Συμπεριφορές, Μουσικοκινητική Αγωγή



**0003 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΤΟΥ 1ΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΡΕΒΕΝΩΝ. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
A COMPARISON OF SOCIAL SKILLS BETWEEN SECOND GRADE BOYS AND GIRLS
OF THE 1ST PRIMARY SCHOOL OF GREVENA. PILOT STUDY**

Βουσιόπουλος Σ.², Κοκκινάκης Κ.², Δημουλάς Δ.¹

Vousiopoulos S.², Kokkinakis K.², Dimoulas D.¹

¹Τμήμα Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,

²T.E.F.A.A., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

¹School of English, Aristotle University of The Thessaloniki

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

svousiop@phyed.duth.gr

Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν συγκεκριμένες συμπεριφορές ή μορφές συμπεριφοράς, οι οποίες θεωρούνται πρόδρομοι κοινωνικών επιτευγμάτων σε συγκεκριμένες περιστάσεις που αρχίζουν κατά τη γέννηση και αναπτύσσονται σταδιακά κατά τη διάρκεια του βίου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαφορών στις κοινωνικές δεξιότητες μεταξύ αγοριών και κοριτσιών της Β΄ Δημοτικού του 1ου Δημοτικού Σχολείου Γρεβενών. Στην έρευνα πήραν μέρος 10 αγόρια και 10 κορίτσια του δημοτικού σχολείου. Για την αξιολόγηση των κοινωνικών δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) (Matson et al., 1983), ενώ για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα t-test. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στις Κατάλληλες και Ακατάλληλες Συμπεριφορές $p < 0.05$. Από τα συμπεράσματα που προέκυψαν, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι τα κορίτσια έχουν κατάλληλότερες συμπεριφορές και λιγότερο ακατάλληλες από τα αγόρια στο μάθημα της Φ.Α., επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση που τέθηκε στην έρευνα. Πιθανολογείται πως βασικοί παράγοντες στη διαμόρφωση κατάλληλων και ακατάλληλων συμπεριφορών για τα αγόρια και τα κορίτσια είναι τόσο τα κοινωνικά πρότυπα, όσο και η ανατροφή μέσα στην οικογένεια. Ως εκ τούτου, με σκοπό την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση, ειδικότερα, των «ζωηρών» αγοριών, προτείνεται ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης σε εκπαιδευτικούς και γονείς. Τέλος, το ίδιο το σχολείο θα μπορούσε να ενισχύσει τις κατάλληλες και να μετριάσει τις ακατάλληλες συμπεριφορές με τη δημιουργία και επίβλεψη προγραμμάτων παρέμβασης, ιδιαίτερα μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Λέξεις Κλειδιά: Κοινωνικές Δεξιότητες, Μαθητές/τριες, Κατάλληλες/Ακατάλληλες Συμπεριφορές



**0004 ΤΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ. ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
THE POTENTIALS OF INNOVATIVE OPTIONAL PROGRAMMES FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS. THE PARADIGM OF A PILOT PROGRAMME OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN**

Κούρου Μ.¹, Θανασούλιας Α.², Γεωργάκη Α.³, Σταθούλια Π.⁴, Φιλίππου Φ.⁵
Kourou M.¹, Thanasoulis A.², Georgaki A.³, Stathoulia P.⁴, Filippou F.⁵

¹Ευρωπαϊκό Σχολείο Λουξεμβούργο I

²10^ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου

³Δημοτικό Σχολείο Κουλούρας Αιγίου

⁴6^ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου

⁵Δημοτικό Σχολείο Ελίκης Αιγίου

¹European School Luxembourg I

²10th Primary School of Aigio

³Primary School Of Kouloura Aigio

⁴6th Primary School of Aigio

⁵Primary School of Eliki Aigio

andreasthanas@yahoo.gr

Τα τελευταία χρόνια οι Ευρωπαϊκές πολιτικές απαιτούν μια συνεχώς βελτιούμενη ποιοτικά κατάρτιση του εκπαιδευτικού, εντασσόμενη σε ένα πλαίσιο δια βίου μάθησης και επαγγελματικής ανάπτυξης. Το 2013-14 ένα πιλοτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) Νηπίων υλοποιήθηκε με την καθοδήγηση της Σχολικής Συμβούλου ΦΑ σε οκτώ νηπιαγωγεία της Αχαΐας με συμμετοχή δέκα (10) εκπαιδευτικών ΠΕ11 και 15 νηπιαγωγών. Η υλοποίησή ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2014 και τώρα υλοποιείται η φάση της τελικής αξιολόγησης. Κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης παρατηρήσαμε αρκετά στοιχεία τα οποία ταξινομούνται ως διαδικασίες επαγγελματικής ανάπτυξης, που, σύμφωνα με τον Μαυρογιώργο (2000) και τον Griffin (1983), αφορά μια δια βίου διαδικασία που συνίσταται στη συνδυαστική χρήση ενός ευρέος φάσματος τεχνικών εκπαίδευσης και επιμόρφωσης ενηλίκων, συστηματικές δραστηριότητες κατάρτισης και άτυπες μορφές εκπαίδευσης μέσα από την καθημερινή εμπειρία στον χώρο του σχολείου. Εντοπίσαμε, επομένως, το ερευνητικό ερώτημα που διαπραγματευόμαστε στην παρούσα εργασία στο κατά πόσο οι διεργασίες στην εφαρμογή ενός καινοτόμου προγράμματος μπορούν να προωθήσουν την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών. Η μελέτη των ευρημάτων βασίστηκε στις θεωρητικές προσεγγίσεις των Lieberman & Miller (2004) αλλά και των μελετών του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (2008) σχετικά με την εμπέδωση της επαγγελματικής ταυτότητας των εκπαιδευτικών και της προώθησης της επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Ως βασικά μεθοδολογικά εργαλεία για την ανάλυση των δεδομένων μας χρησιμοποιήθηκαν συνδυαστικά η *Ανάλυση Λόγου* η οποία σε μια ποιοτική μελέτη ενός μικρού προγράμματος επιτρέπει τον εντοπισμό των προτεραιοτήτων και των πρακτικών (Κούρου, Τσατσαρώνη, 2011) και η *Περιγραφική Στατιστική*. Ως κατάλληλα μέτρα για την περιγραφή και σύγκριση των δεδομένων (Αβούρης, Κατσάνος, 2007) χρησιμοποιήσαμε την *Τυπική Απόκλιση* και τη *Διακύμανση* για να εντοπίσουμε τις συγκεντρώσεις των απαντήσεων που συλλέξαμε από εγγραφές στο Wiki (ημερολόγια, σχόλια κ.α.) που δημιουργήθηκε ειδικά για το πρόγραμμα και απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε αρχικά για τις ανάγκες της αξιολόγησης του προγράμματος. Το ερωτηματολόγιο εμπλουτίστηκε για τη διερεύνηση των δευτερευόντων ευρημάτων με ερωτήσεις τριών τύπων: 1) Ανοιχτού τύπου σύντομης ανάπτυξης, 2) Κλειστού τύπου της πεντάβαθμης κλίμακας Likert, και 3) Ερωτήσεις δυικού αποκλεισμού (συμφωνώ διαφωνώ, ναι-όχι) της κλίμακας Guttman. Για την ανάλυση των ευρημάτων οι



ερωτήσεις κατανεμήθηκαν στους άξονες των εκπαιδευτικών συνεργασιών, του παιδαγωγικού περιεχομένου και των διδακτικών πρακτικών και τέλος της προσωπικής εμπλοκής, προσδοκιών και αποκομίσεων των συμμετεχόντων (Cohen, Manion, 1997). Όλες οι εγγραφές στο Wiki και οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις υποβλήθηκαν σε ανάλυση λεξιλογικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών με στόχο την αποδόμηση και κατανομή των εννοιών στους αντίστοιχους άξονες και ενότητες. Τα αποτελέσματά από την ανάλυση των δεδομένων αναδεικνύουν συσχετίσεις ανάμεσα στο πρόγραμμα και την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν. Φαίνεται ότι οι στόχοι της επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών που αφορούν στη διεύρυνση του ρόλου τους ως σχεδιαστών, και προωθητών της μάθησης (Δούκας, 2008), στην εισαγωγή των ΤΠΕ στη μαθησιακή, στη σχεδίαση και δημιουργία πρωτότυπου εκπαιδευτικού υλικού καθώς και στην εμπέδωση διαδικασιών αξιολόγησης και ανατροφοδότησης ικανοποιούνται από την ανάπτυξη ενός προγράμματος αυτής της μορφής.

Λέξεις Κλειδιά: Επαγγελματική ανάπτυξη, Φυσική Αγωγή, Νηπιαγωγείο



0005 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ PE TEACHERS JOB SATISFACTION

Δελιγιαννίδου Τ.¹, Αθανανλίδης Ι.¹, Λάιος Α.¹, Σταφυλά Α.²

Deligiannidou T.¹, Athanailidis I.¹, Laios A.¹, Stafyla A.¹

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

²Τμήμα Διοίκησης Συστημάτων Εφοδιασμού, ΤΕΙ Κεντρικής Μακεδονίας

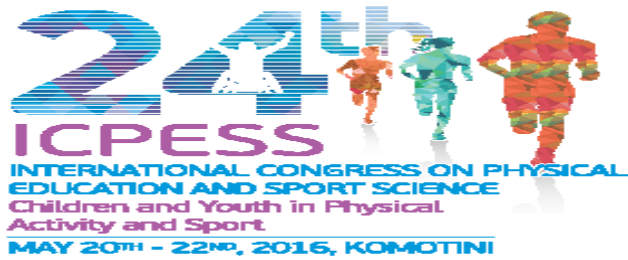
¹D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace

²Logistics, TEI of Central Macedonia,

tzenidel@gmail.com

Η επαγγελματική ικανοποίηση είναι μια έννοια εξαιρετικά σημαντική καθώς σχετίζεται με την εκπλήρωση των αναγκών του ατόμου στο εργασιακό του περιβάλλον. Έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές τα τελευταία χρόνια και υπάρχουν χιλιάδες έρευνες που σχετίζονται με τις ιδιαίτερες πτυχές, τα αίτια που την προκαλούν καθώς και τις συνέπειες που έχει στους εργαζόμενους. Στον χώρο της εκπαίδευσης είναι ζωτικής σημασίας, καθώς δημιουργείται ένα πλέγμα σχέσεων μεταξύ διαφόρων μεταβλητών της με ορατά αποτελέσματα στη λειτουργία και στην πρόοδο του σχολείου. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών για την εργασιακή ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και ειδικότερα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Για τον σκοπό αυτό αντλήθηκαν στοιχεία από δεκατρείς έρευνες που ανακτήθηκαν ηλεκτρονικά από τις βιβλιοθήκες heal-link και Google scholar και αφορούν τα έξι τελευταία χρόνια. Οι έξι από τις μελέτες εξετάζουν τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την επαγγελματική τους ικανοποίηση, καταλήγοντας, ότι οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής και γενικότερα οι εκπαιδευτικοί εμφανίζονται ικανοποιημένοι από εσωτερικούς παράγοντες, όπως φύση της ίδιας της δουλειάς, αλληλεπίδραση με μαθητές και συνεργασία με συναδέλφους, ενώ λιγότερο ικανοποιημένοι από εξωτερικούς παράγοντες, όπως συνθήκες δουλειάς, μισθός και εκπαιδευτικός οργανισμός. Οι τέσσερις από τις δεκατρείς εξεταζόμενες μελέτες ασχολούνται με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως συναισθηματική κόπωση, επαγγελματική εξουθένωση, συναισθηματική νοημοσύνη, ως προς τη σχέση τους με την επαγγελματική ικανοποίηση με την οποία βρέθηκε ότι έχουν θετική συσχέτιση και μάλιστα στοιχεία όπως κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση, κίνητρα λειτουργούν ως προγνωστικοί παράγοντες γι' αυτήν, ενώ αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης συμβάλλουν αρνητικά στην εμφάνιση της συναισθηματικής κόπωσης. Η ικανοποίηση επηρεάζεται από την ποιότητα της σχέσης μαθητών-καθηγητών όπως παρουσιάζεται σε μια από τις έρευνες, ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα και παράγοντες που αφορούν στη διαχείριση της τάξης και στις εκπαιδευτικές πρακτικές, επηρεάζουν σύμφωνα με δυο από τις μελέτες την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών. Συμπερασματικά από τη βιβλιογραφία φαίνεται, ότι η επαγγελματική ικανοποίηση είναι μια μεταβλητή που λειτουργεί ως ανεξάρτητη αλλά και ως εξαρτημένη, επηρεάζοντας σημαντικά την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, ψυχολογικούς παράγοντες, την απόφασή τους να παραμείνουν ή όχι στο επάγγελμα και συνεπώς την ποιότητα του εκπαιδευτικού έργου, την πρόοδο και βελτίωση του σχολείου. Συνολικά οι εκπαιδευτικοί και οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι ικανοποιημένοι από τη φύση της ίδιας της δουλειάς τους, από τη συνεργασία με τους μαθητές και τους συναδέλφους τους, ενώ η διερεύνηση του τρόπου λειτουργίας της επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτικών καθώς και των μεταβλητών στις οποίες επιδρά και από τις οποίες επηρεάζεται μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο της εκπαιδευτικής πολιτικής για τη βελτίωση του σχολείου.

Λέξεις Κλειδιά: Εργασιακή Ικανοποίηση, Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, Σχολείο



**0006 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΘΕΩΡΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥΣ
PEDAGOGICAL BENEFITS OF BABY AND PRE-SCHOOL SWIMMING: LEARNING THEORIES AND THEIR APPLICATION**

Παναγοπούλου Α., Σουλτανάκη Ε.

Panagopoulou A., Soultanakis H.

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

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

ms.anastasia.panagopoulou@gmail.com

Η παρούσα ανασκόπηση έγινε με συστηματικό τρόπο και καλύπτει τη χρονική περίοδο από το 1967 ως το 2015. Μελετήθηκαν συνολικά 40 άρθρα, εκ των οποίων τα 27 μόνο αξιοποιήθηκαν για την εκπόνηση της εργασίας. Σκοπός ήταν να συγκεντρωθούν τα πολλαπλά οφέλη της κολύμβησης σε μικρές ηλικίες, στο κοινωνικό, ψυχολογικό και γνωστικό τομέα, και να διερευνηθεί το πως οι διδακτικές μέθοδοι μπορούν να βασιστούν στις θεωρίες μάθησης στη κολύμβηση, ώστε να είναι πιο αποτελεσματικές. Για να συγκεντρωθούν οι πληροφορίες, έγινε αναζήτηση σε βιβλία παιδαγωγικού περιεχομένου και στο διαδίκτυο στο Science direct, στο Science hub και στο Sport-discus. Τα αποτελέσματα της πλειοψηφίας των ερευνών που μελετήθηκαν, καταλήγουν στο ότι η κολύμβηση βοηθά τα παιδιά να αναπτυχθούν γρηγορότερα, να κοινωνικοποιηθούν, να αναπτύξουν βασικές κινητικές και κολυμβητικές δεξιότητες, να γίνουν σωματικώς εγγράμματα και κατά συνέπεια να συμμετέχουν σε προγράμματα σωματικής άσκησης σε όλη τους τη ζωή. Ενώ, σε κάποια άλλα άρθρα υποστηρίζεται πως δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να συνδέουν τη κολύμβηση με τις παιδαγωγικές θεωρίες μάθησης. Αυτές που είναι περισσότερο διαδεδομένες είναι αυτή του Piaget και του Vygotsky. Για τον Piaget, η μάθηση είναι η οικοδόμηση της γνώσης μέσω εμπειριών, και χωρίς μεγάλη επίδραση του δασκάλου προς το μαθητή. Όμως η θεωρία του Vygotsky που εστιάζει στη “ζώνη της εγγύτερης ανάπτυξης”, σύμφωνα με την οποία το παιδί μόνο με τη βοήθεια κάποιου πιο έμπειρου άλλου-διαμεσολαβητή (ενήλικα), μπορεί να μάθει, είναι αυτή στην οποία βασίζεται περισσότερο η βρεφική-προσχολική διδασκαλία στο νερό μέσω της τριάδας δασκάλου-γονέα-μαθητή. Οι έρευνες που μελετήθηκαν έδειξαν πως η διδασκαλία της κολύμβησης θα είναι πιο αποτελεσματική και θα μπορέσει να αποτελέσει παιδαγωγικό εργαλείο για τη ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών αν οι δάσκαλοι βασιστούν στις θεωρίες μάθησης. Σχεδόν σε όλα τα αποτελέσματα ερευνών που διεξήχθησαν προκύπτει ότι η χρήση του παιχνιδιού σαν εργαλείο μάθησης, είναι πολύ σημαντική καθώς το παιχνίδι αποτελεί το βασικό εργαλείο των ενηλίκων για την επίτευξη της επικοινωνίας με νήπια. Σε αυτές τις ηλικίες δε, που αποτυπώνονται τα ορθά πρότυπα συμπεριφοράς μέσω του κολυμβητικού αλφαριθμητισμού καλλιεργείται και η γνώση της ασφάλειας στο νερό για την αποτελεσματικότερη πρόληψη κατά των πνιγμών. Τέλος, είναι εξίσου σημαντικό να καλλιεργηθεί ο σωματικός αλφαριθμητισμός μέσω της κολύμβησης σαν μοναδική φυσική δραστηριότητα που μπορεί να συμμετέχει το άτομο από τις πρώτες ημέρες της ζωής του, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η δια βίου συμμετοχή σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι χρειάζεται περαιτέρω έρευνα, με σκοπό την εφαρμογή των θεωριών μάθησης στη κολύμβηση.

Λέξεις Κλειδιά: Benefits of baby swimming, Application of learning theories at swimming, Physical literacy



**0007 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ Α' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ
EFFECTIVENESS OF AN INTERVENTIONAL PROGRAM IN IMPROVING THE MOVEMENT OF 1ST GRADE STUDENTS WITH ATYPICAL DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER**

Τσιαντής Χ.¹, Κουρτέσης Θ.², Αυγερινός Α.³, Δέρρη Β.²

Τσιαντίς Η.¹, Κουρτέσις Τ.², Αυγερινός Α.³, Δερρί Β.⁴

¹Τ.Φ.Α., Εκπαιδευτήρια Δούκα

²Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

³Τ.Ε.Υ., Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

¹D.P.E., Doucas School

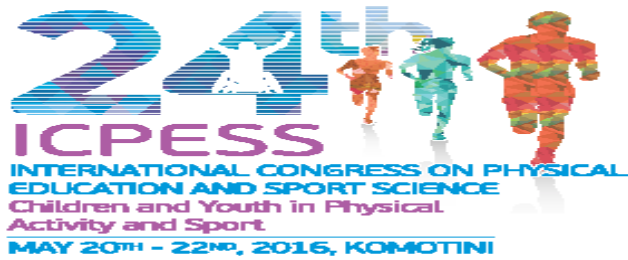
²Democritus University of Thrace

³D.H.S., European University Cyprus

babis.tsiantis@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού κινητικού προγράμματος, στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Φ.Α.), με στόχο την κινητική βελτίωση μαθητών Α' τάξης δημοτικού με άτυπη αναπτυξιακή δυσκολία κινητικού συντονισμού (Α.Δ.Κ.Σ.). Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε τυπικό σχολικό περιβάλλον, κατά την διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. Συμτείχαν έξι άρρενες μαθητές, της Α' τάξης δημοτικού σχολείου (ηλικίας 8 ετών) οι οποίοι αντιμετώπιζαν άτυπη μέτρια ή σοβαρή Α.Δ.Κ.Σ. Για την κινητική αξιολόγηση των παιδιών χρησιμοποιήθηκε το κινητικό τεστ Movement Assessment Battery for Children-2 (Henderson, Sugden & Barnett, 2007), το οποίο αξιολογεί τρεις κινητικούς τομείς, α. Επιδεξιότητα Χεριών (Ε.Χ.), β. Στόχευση & Πιάσιμο (Σ.Π.) και γ. Ισορροπία (Ι.). Το παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν προσανατολισμένο στη δεξιότητα και ήταν διάρκειας επτά εβδομάδων με συχνότητα δύο διδακτικές μονάδες την εβδομάδα. Στην διαδικασία συμμετείχαν δύο ομάδες, η πειραματική ομάδα (Π.Ο.) αποτελούμενη από μαθητές με άτυπη Α.Δ.Κ.Σ. (n=3) που παρακολούθησαν το παρεμβατικό πρόγραμμα και η ομάδα ελέγχου (Ο.Ε.) που αποτελούνταν από μαθητές με άτυπη Α.Δ.Κ.Σ. (n=3) ίδιας ηλικίας και φύλου που παρακολούθησαν το τυπικό μάθημα Φ.Α. του σχολείου. Μετά την τελική μέτρηση διαπιστώθηκε ότι μόνο ένα από τα τρία παιδιά της Π.Ο. βελτίωσαν το γενικό κινητικό σκορ (Γ.Κ.Σ.) τους. Επιπλέον, στους επιμέρους τομείς αξιολόγησης, ένας στους τρεις βελτίωσε την επίδοση του στον τομέα Ε.Χ., δύο στους τρεις βελτίωσαν την επίδοση τους στον τομέα Σ.Π. και ένας στους τρεις βελτιώθηκε στον τομέα Ι. Τα αντίστοιχα αποτελέσματα για την Ο.Ε. ήταν ελαφρώς καλύτερα. Μετά την τελική μέτρηση διαπιστώθηκε ότι, ένα από τα τρία παιδιά βελτίωσαν Γ.Κ.Σ. τους επιπροσθέτως, δύο στους τρεις βελτιώθηκαν στην Ε.Χ., και τα τρία παιδιά βελτιώθηκαν στην Σ.Π. ενώ ένας βελτιώθηκε στην Ι. Ωστόσο, μετά την μέτρηση διατήρησης φάνηκε ότι, δύο από τα τρία παιδιά της Π.Ο. βελτίωσαν το Γ.Κ.Σ., ενώ τα αποτελέσματα παρέμειναν σταθερά όσον αφορά τους τρεις κινητικούς τομείς αξιολόγησης. Αντίστοιχα, δύο από τα τρία παιδιά της Ο.Ε. βελτίωσαν το Γ.Κ.Σ., ένας βελτιώθηκε στην Ε.Χ., ένας όμως ήταν σταθερός στην Σ.Π., ενώ στην Ι. ένας στους τρεις βελτίωσε την επίδοσή του. Συμπερασματικά, φάνηκε πως η στοχευμένη παρέμβαση της Π.Ο. φαίνεται να οδηγεί σε μάθηση/βελτίωση παρά το γεγονός πως η απόδοση αμέσως μετά το πρόγραμμα δεν ήταν διαφορετική από αυτή της Ο.Ε. Επιπλέον, α αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να είναι ενθαρρυντικά για μαθητές με άτυπη Α.Δ.Κ.Σ., αφού φάνηκε να αντιμετωπίζονται οι δυσκολίες που έχουν, ιδιαίτερα όταν η παρέμβαση (στοχευμένη ή όχι) γίνεται στο περιβάλλον ενός τυπικού σχολείου.

Λέξεις Κλειδιά: Παρέμβαση, Αδεξιότητα, Σχολείο



ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ I/ HISTORY – SOCIOLOGY OF SPORTS I

0008 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΤΟΥ 2004 ΑΠΟ ΤΙΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2003-2005. ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΩΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ <ΤΟ ΕΘΝΟΣ> ΚΑΙ <ΒΗΜΑ>
ADDRESSING THE ATHENS OLYMPIC GAMES IN 2004 BY THE GREEK NEWSPAPERS
OF 2003-2005. THE EXAMPLE OF <ETHNOS> AND <VIMA>

Τσαπαρή Ι.

Tsapari J.

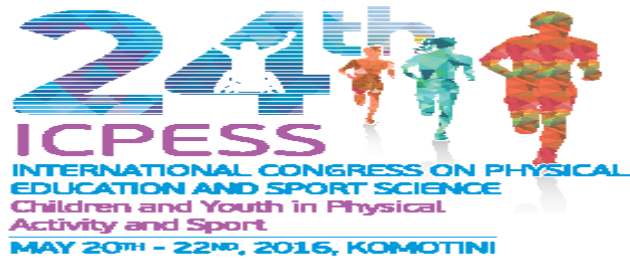
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

tsapariioanna@hotmail.com

Ο σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η μελέτη της αντιμετώπισης των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας του 2004 από τον ελληνικό τύπο την περίοδο 2003-2005. Πιο συγκεκριμένα εστίασαμε την προσοχή μας στα αρνητικά αλλά και στα θετικά σχόλια που γράφτηκαν πριν, μετά, αλλά και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Για την εν λόγω εργασία χρησιμοποιήθηκαν άρθρα από τις εφημερίδες και , που συγκεντρώθηκαν από το ηλεκτρονικό αρχείο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της Θεσσαλονίκης. Η εργασία λοιπόν αποτελείται από άρθρα των προαναφερθέντων εφημερίδων, τα οποία ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες ανάλογα με το περιεχόμενό τους, και επεξεργάστηκαν επισταμένα. Οι κυριότερες κατηγορίες θεμάτων που εντοπίστηκαν και αναφέρονταν σε αυτές τα περισσότερα άρθρα, αφορούν θέματα οικονομικά, πολιτικά, κατασκευαστικά, ντόπινα και ζητήματα ασφαλείας. Θέματα με μικρότερη απήχηση ήταν οι αναφορές του ξένου τύπου στη διοργάνωση, η λειτουργία της Αθήνας κατά τους αγώνες, η διαδρομή της λαμπαδηδρομίας ή οι συγκρίσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες που προηγήθηκαν. Η ανάλυση και επεξεργασία των πηγών μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως οι Ολυμπιακοί Αγώνες βρισκόταν στο μικροσκόπιο του ελληνικού τύπου πριν, μετά αλλά και κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής τους. Τα θέματα που απασχόλησαν και σχολιάστηκαν βαρύτερα από τον τύπο και επί των πλείστων, εστίαζαν κυρίως στο οικονομικό κόστος , στις πολιτικές απόψεις, εγχώριες και μη, σε οικοδομικές κατασκευές που βγήκαν εκτός προϋπολογισμού και χρονοδιαγράμματος, σε αθλητές που εντοπίστηκαν ντοπαρισμένοι, και στην ποιότητα της ασφάλειας. Ζητήματα που έλαβαν μικρότερη έκταση στις εφημερίδες ήταν οι απόψεις του ξένου τύπου για τη διοργάνωση, τα σχόλια για τη λειτουργία της Αθήνας κατά τους αγώνες, η διαδρομή της λαμπαδηδρομίας και οι φόβοι για καθυστέρηση της άφιξης της, αλλά και οι συγκρίσεις με τους προηγούμενους αγώνες των άλλων χωρών. Συνοψίζοντας, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι οι αγώνες αντιμετωπίστηκαν με αρκετή επιφύλαξη που πολλές φορές έφθανε στο επίπεδο της καχυποψίας.

Λέξεις Κλειδιά: Αντιμετώπιση, Ολυμπιακοί Αγώνες 2004, Ελληνικό Τύπο



0009

**Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ CISM ΣΤΗΝ XVII ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΤΟΥ 1960
THE PRESENCE OF THE C.I.S.M. IN THE XVII OLYMPIC GAMES 1960**

Μοσχόπουλος Α.¹, Αλμπανίδης Ε.¹, Αναστασίου Α.², Μουρατίδης Ι.³

Moschopoulos A.¹, Albanidis E.¹, Anastasiou A.², Mouratidis I.²

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

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

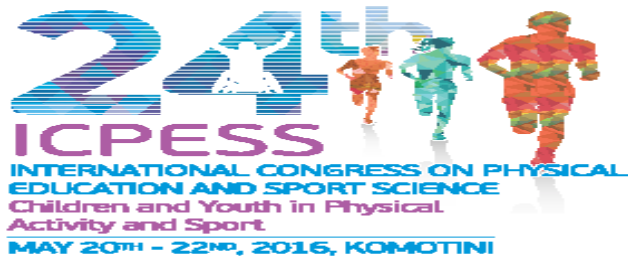
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

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

amoschop@phyed.duth.gr

Undoubtedly, the institution of the modern Olympic Games is connected with the vision for world peace. The C.I.S.M., whose motto is "Friendship through sport", found no better opportunity to express and promote this ideal during the Olympic Games. Historically, the first attempt took place in 1960, at the Olympic Games in Rome. The purpose of this study was to find and outline all the details concerning the organization, the planning and conduct of the presence and participation of C.I.S.M. in such a large scale sporting event. For this reason, we studied the archives of the General Secretariat of C.I.S.M., the minutes of the General Assemblies this period, magazines issued and photographs that survived this activity. The study of those data significant historical data that highlight the presence of the CISM at the Rome Olympics (1960), the participation of the Armed Forces Italian in their organization and the usefulness of those lessons learned from this activity.

Λέξεις Κλειδιά: C.I.S.M., Olympic Games, Military Sports



**0010 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ (19ος - 20ος ΑΙΩΝΑΣ)
INTRODUCTION AND CONTRIBUTION OF PHYSICAL EDUCATION IN GREEK SCHOOL MEDICINE HYGIENE (19th-20th c.)**

Τσιάμης Κ.

Tsiamis C.

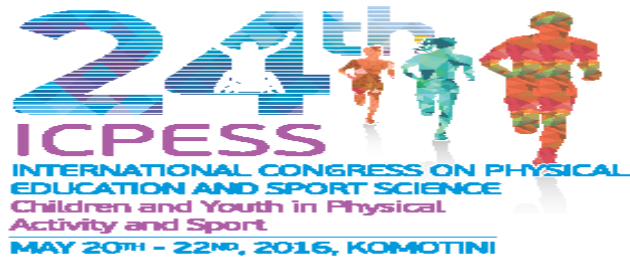
Εργαστήριο Μικροβιολογίας, Ιατρική Σχολή, Ε.Κ.Π.Α.

Department of Microbiology, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Greece

ctsiamis@med.uoa.gr

Η μελέτη παρουσιάζει την εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής, όπως αυτή ενσωματώθηκε στα προγράμματα της Σχολικής Υγιεινής στην Ελλάδα. Μελετήθηκαν πρωτογενείς πηγές όπως τα συγγράμματα Σχολικής Υγιεινής, κοινοποιήσεις και εγκύκλιοι του Υπουργείου Δημοσίας Εκπαιδεύσεως και της Υπηρεσίας Σχολικής Υγιεινής, μέρος των οποίων στο Εργαστήριο Μικροβιολογίας της Ιατρικής Σχολής Αθηνών. Από τη μελέτη των πηγών φαίνεται ότι στην επιλογή της Φυσικής Αγωγής, ως αναπόσπαστο μέρος της Σχολικής Υγιεινής, συνετέλεσαν μια σειρά από κοινωνικο-οικονομικές, πολιτικές και υγειονομικές συνθήκες, πολιτικές ιδεολογίες και ιστορικές συγκυρίες. Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίστηκε διεθνώς από αντικρουόμενες απόψεις περί της ωφέλειας της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία, γεγονός που δεν άφησε ανεπηρέαστη τη διδασκαλική και ιατρική κοινότητα της χώρας. Κατά τις αρχές του 19ου αιώνα η μια τάση υποστήριζε ότι η γυμναστική επέτεινε τις βλαβερές επιπτώσεις των, έως τότε, διδακτικών μεθόδων. Επιπλέον είχε υποστηριχθεί ότι ο τρόπος διδασκαλίας της γυμναστικής συντελούσε στην εξάντληση των μαθητών και έπρεπε να δοθεί βαρύτητα στις παιδιές και στις υπαίθριες κινήσεις των παιδιών. Στις απόψεις αυτές, οι θιασώτες της Φυσικής Αγωγής, αντέτειναν την ωφέλειά της στην καλή σωματική, διανοητική και ηθική ανάπτυξη των παιδιών. Το κλίμα αυτό επηρέασε και την Ελλάδα, στην οποία αν και εισήχθη η γυμναστική στο πρώτο Ορφανοτροφείο που ίδρυσε ο Καποδίστριας, στα κατοπινά χρόνια μάλλον κυριαρχούσε η άποψη ότι η Φυσική Αγωγή ήταν ανούσια. Παρόλα αυτά σταδιακά διαμορφώθηκε και υποστηρίχθηκε με θέρμη η ωφέλειά της στα ελληνικά σχολεία αφού στα περισσότερα εγχειρίδια Υγιεινής κυριαρχούσε η άποψη ότι το σώμα του παιδιού έπρεπε να προφυλάσσεται και ένα από τα μέσα ήταν οι σωματικές ασκήσεις. Στα τέλη του 19ου αιώνα στην εισαγωγή της γυμναστικής ως υποχρεωτικού μαθήματος συνετέλεσε το ευνοϊκό κλίμα που είχε διαμορφωθεί μετά την τέλεση των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα. Μπορεί να υποστηριχθεί ότι η εισαγωγή της Σχολικής Υγιεινής στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ελλάδα έδωσε άλλη διάσταση και οντότητα στην εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής και συνετέλεσε στην εδραίωσή της. Η σωμασμία κατά τους ιατρούς ήταν ευεργετική για την ενδυνάμωση μυών και οστών, την λειτουργία του αναπνευστικού, κυκλοφορικού και νευρικού συστήματος. Η γυμναστική αποτέλεσε πλέον μια εκ των προτεραιοτήτων της Υπηρεσίας Σχολικής Υγιεινής, ενώ οι ιατροί αναλογιζόμενοι τις δυσκολίες περιστολής και εκρίζωσης των λοιμωδών νοσημάτων στα ελληνικά σχολεία, αναβάθμισαν το ρόλο της Φυσικής Αγωγής ως ένα αντιρροπιστικό μέτρο βελτίωσης της υγείας των μαθητών.

Λέξεις Κλειδιά: Σχολική Υγιεινή, Φυσική Αγωγή, Ελλάδα



**0011 ΤΟ ΔΙΟΓΕΝΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΣ ΧΩΡΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΑ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ
THE DIOGENEIO GYMNASIUM AS A PLACE FOR MILITARY PREPARATION OF THE ATHENIAN EPHEBI DURING THE IMPERIAL YEARS**

Μοσχόπουλος Α.¹, Αλμπανίδης Α.¹, Αναστασίου Α.², Μουρατίδης Ι.²

Moschopoulos A.¹, Albanidis E.¹, Anastasiou A.², Mouratidis I.²

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

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

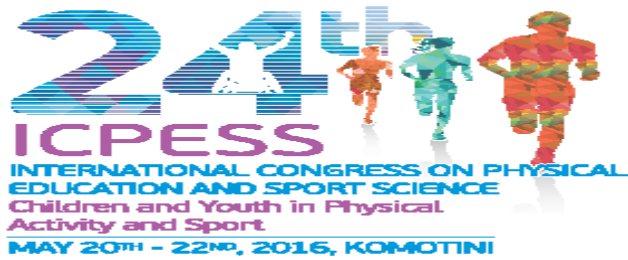
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

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

amoschop@phyed.duth.gr

Η εκπαίδευση στην αρχαία Ελλάδα και, ειδικότερα, στην Αθήνα αποτέλεσε ένα αντικείμενο εκτεταμένης και βαθιάς μελέτης από τους ερευνητές. Τα ανασκαφικά ευρήματα σε συνδυασμό με τα κείμενα της αρχαίας ελληνικής και λατινικής γραμματείας καταύγασαν ένα πολύ μεγάλο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας σε διάφορες περιόδους της αρχαιότητας, Εντούτοις, λόγω των ελάχιστων αρχαιολογικών στοιχείων και των ακόμη λιγότερων βιβλιογραφικών αναφορών, η ύπαρξη, λειτουργία και συνεισφορά του Διογενείου Γυμνασίου στην όλη εκπαιδευτική διαδικασία των Αθηναίων εφήβων της ελληνιστικής και ρωμαϊκής περιόδου, σχεδόν αγνοείται. Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να εντοπιστούν και να ερμηνευτούν όλες έως και σήμερα γνωστές πληροφορίες περί του Διογενείου Γυμνασίου και να παρουσιαστούν υπό το πρίσμα της στρατιωτικής και πολεμικής προετοιμασίας των Αθηναίων εφήβων της ρωμαϊκής εποχής.

Λέξεις Κλειδιά: Διογένειον Γυμνάσιο, Στρατιωτική Προετοιμασία, Έφηβοι



**0012 Η «ΗΘΙΚΗ» ΤΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΝΙΤΣΕ: ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
THE "MORALITY" OF COMPETITION ACCORDING TO NIETZSCHE: EDUCATION AND ATHLETICS. A PHILOSOPHICAL APPROACH**

Καμέας Ν., Αλμπανίδης Ε.

Kameas N., Albanidis E.

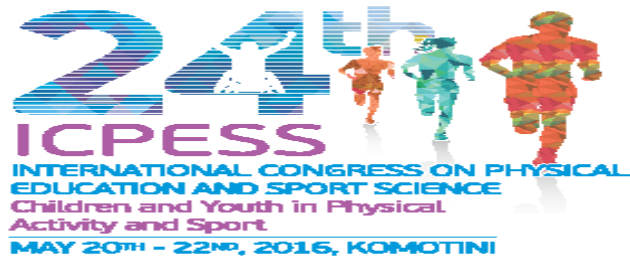
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

nkameas@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει και να αναλύσει το ηθικό περιεχόμενο του φαινομένου του ανταγωνισμού στην παιδεία και στον αθλητισμό, με αφετηρία τη νιτσεική περί αγώνος θεωρία. Πηγές αποτέλεσαν τα κείμενα της πρώτης συγγραφικής περιόδου του Φρίντριχ Νίτσε, Ο Αγών στον Όμηρο, Το κράτος στους Έλληνες, Η φιλοσοφία στην τραγική εποχή των Ελλήνων, Η γέννηση της τραγωδίας και Ανεπίκαιροι Στοχασμοί, καθώς και τα παρακάτω έργα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας: Ησίοδος, Θεογονία και Έργα και Ημέραι, Όμηρος, Ίλιάς, Αριστοτέλης, Ρητορική και Ηθικά Νικομάχεια, Πλούταρχος, Βίοι Παράλληλοι, Ηρόδοτος, Ίστορίες, Θουκυδίδης, Ίστορίες, Πausanίας, Έλλάδος περιήγησις, Διογένης Λαέρτιος, Βίοι και γνώμαι τών έν φιλοσοφία εύδοκιμησάντων. Ο Νίτσε θεώρησε πως οι αρχαίοι Έλληνες, κατάφεραν να αναγνωρίσουν, να απενοχοποιήσουν και να αξιοποιήσουν, όλο εκείνο το δυναμικό των σκαίων ενστίκτων και συναισθημάτων που ενυπάρχουν στην ανθρώπινη φύση: μιλούμε για τον φθόνο, την εχθρότητα, το μίσος και την εκδίκηση, επί της ουσίας για την καταστροφική διάσταση του ανθρώπου. Η αναγνώριση όμως της ανάγκης για δημιουργική διέξοδο σε τούτη την ολέθρια εσωτερική ενέργεια, οδήγησε τους αρχαίους Έλληνες στον μεταξύ τους ακατάπαυστο-εντός των ορίων του ορθού μέτρου-ανταγωνισμό σε κάθε μορφή δραστηριότητας, ατομικής και συλλογικής, όπως είναι η παιδεία και ο αθλητισμός. Η αξιολόγηση των φοβερών ανθρώπινων ενστίκτων και συναισθημάτων, με όρους «ανθρωπινότητας» και όχι ηθικότητας, αποτέλεσε τη βάση εκκίνησης τούτης της διεργασίας μετατροπής του καταστροφικού σε δημιουργικό: οτιδήποτε ανθρώπινο είναι φυσικό και επιβάλλεται να αξιοποιηθεί για την προαγωγή του ατόμου, πέρα από τις επίπλαστες ηθικές κρίσεις που σχετίζονται με το καλό ή το κακό. Έτσι, κατά τον Νίτσε, ο ηθικός κώδικας και το σύστημα αξιών της αρχαίας ελληνικής κοινωνίας, λειτούργησαν ουσιαστικά ως πλαίσιο ανάπτυξης και διαφύλαξης του εντός ορίων ανταγωνισμού, καθώς διαμορφώθηκαν στη βάση: α) της λογικής του «ηθικού αποχρωματισμού» των εννοιών του φθόνου, της έριδος και της εκδίκησης-σε σχέση με τη σύγχρονη σημασία τους, και β) της ύπαρξης ηθικών, κοινωνικών, αλλά και «μεταφυσικών» δικλείδων που απέτρεπαν την εκτροπή του ατόμου σε απραπούς υπερβολής και αλαζονείας-όπως για παράδειγμα η Αϊδώς, η Ύβρις και η Νέμεσις. Το άτομο είχε την «ηθική νομιμοποίηση» να ανταγωνίζεται παρακινούμενο από ζήλεια ή εκδίκηση, αρκεί να τηρούσε τους ιερούς κανόνες του ορθού μέτρου. Πιο συγκεκριμένα, ο Νίτσε, υποστηρίζει και αναλύει μέσα από παραδείγματα, πως ο φθόνος και η απροκάλυπτη εκδήλωση φιλοδοξίας, μετατρέπόμενα σε τάση για ανταγωνίζεσθαι, αποτέλεσαν την κινητήρια δύναμη της «λαϊκής παιδαγωγικής» των αρχαίων Ελλήνων, ενώ η εγγενής ανθρώπινη εχθρότητα πήρε τη μορφή του ιδανικού της αθλητικής άμιλλας, στα γυμναστήρια και στις παλαιστρες.

Λέξεις Κλειδιά: Ανθρωπινότητα, Φθόνος, Ηθικότητα



**0013 ΤΟ ΦΕΜΙΝΙΣΤΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ, ΤΕΛΗ 19ου - ΑΡΧΕΣ 20ου ΑΙΩΝΑ
THE FEMINIST MOVEMENT IN GREECE AND ITS CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF GIRLS' PHYSICAL EDUCATION, THE END OF THE 19TH TO THE EARLY 20TH CENTURY**

Βουζανίδου Ε., Νινίκας Α., Αλμπανίδης Ε.

Vouzanidou E., Ninikas A., Albanidis E.

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

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

evouzani@sch.gr

Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση ενός προοδευτικού και ιδιαίτερα μεταρρυθμιστικού οργανωμένου κινήματος, του φεμινισμού. Πρόκειται για συλλογικές προσπάθειες των γυναικών, που εστίασαν στον περιορισμό ή και την εξάλειψη κάθε φυλετικής ανισότητας, στην υπεράσπιση και προώθηση των συμφερόντων και των δικαιωμάτων τους, καθώς και στην προβολή των ευρύτερων γυναικείων ζητημάτων στην κοινωνία. Το μεγάλο αυτό κοινωνικό κίνημα για τη χειραφέτηση της γυναίκας έχει άμεση σχέση με την εκπαίδευση, καθώς προβάλλεται συστηματικά το αίτημα για τη μόρφωση των γυναικών. Μέσα στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και η προσπάθεια προώθησης αντιλήψεων υπέρ της γυμναστικής των θηλέων και της σημασίας της σε μια εποχή, όπου επικρατεί η αντίληψη ότι ο ρόλος της γυναίκας πρέπει να είναι περιορισμένος μέσα στο σπίτι και στην οικογένεια και ότι η διαφορετική φύση της γυναίκας έχει επιπτώσεις στις ψυχικές, διανοητικές, σωματικές και κοινωνικές της ικανότητες. Το φεμινιστικό κίνημα στην Ελλάδα εκφράστηκε μέσα από τα γυναικεία έντυπα αλλά και μέσω της ίδρυσης γυναικείων οργανώσεων. Ως εκ τούτου, τα γυναικεία περιοδικά και οι εφημερίδες, καθώς και η δράση των συλλογικών οργάνων των γυναικών αυτής της περιόδου αποτελούν τις πηγές άντλησης πληροφοριών για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, η οποία αποτελεί μέρος ευρύτερης μελέτης, που αφορά στη φυσική αγωγή των θηλέων μέχρι το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Μέσα από τις στήλες των φεμινιστικών εντύπων Εφημερίς των Κυριών, Πανδώρα, Ελληνίς, Ο Αγώνας της Γυναίκας) τονίζεται η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα της γυμναστικής των θηλέων για λόγους βιολογικούς, εθνικούς και κοινωνικούς. Παράλληλα, οι πρωτοβουλίες που αναπτύσσουν οι γυναικείες οργανώσεις, με σημαντικότερη την ίδρυση σχολής εκπαίδευσης υποψηφίων διδασκαλισσών γυμναστικής από το εκπαιδευτικό τμήμα της Ένωσης Ελληνίδων το 1897, καταδεικνύουν την αποφασιστική παρέμβαση της γυναικείας συλλογικής δράσης στο πεδίο της σωματικής αγωγής των κοριτσιών.

Λέξεις Κλειδιά: Φεμινιστικό κίνημα, Γυμναστική, Γυναίκες



**0014 Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
THE PEDAGOGICAL DIMENSION OF DANCE IN ANCIENT GREECE**

Σαραντίτη Μ., Αλμπανίδης Ε., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ.

Sarantiti M., Albanidis E., Goulimaris D., Philippou P.

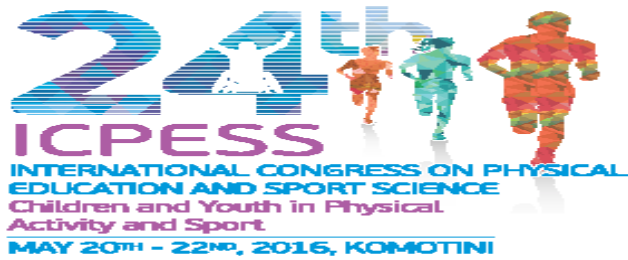
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

maria_sarantiti@yahoo.com

Η παρούσα μελέτη θέτει ως στόχο το εράνισμα στοιχείων αναφορικά με την παιδαγωγική αξία του χορού. Ως χρονική περίοδος οριοθετείται η ελληνική αρχαιότητα. Αρχαιολογικά ευρήματα, τοιχογραφίες, γραπτά κείμενα Ελλήνων και ξένων μελετητών χρησιμοποιήθηκαν ως έρεισμα της μελέτης. Υπάρχουν αναφορές των αρχαίων φιλοσόφων και παιδαγωγών για το χορό και τη συμβολή του στη διάπλαση του ατόμου; Ασκοούνταν οι αρχαίοι Έλληνες στο χορό προκειμένου να βελτιώσουν τη σωματική τους διάπλαση; Από την μελέτη των αρχαίων κειμένων προκύπτει πως οι αρχαίοι έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση για τον χορό και ειδικά για τις παιδαγωγικές του ιδιότητες. Στην Αθήνα, μαζί με την γραφή, την μουσική και την γυμναστική, αποτελούσε τη βάση της εκπαίδευσης των νέων. Πιο συγκεκριμένα, ο Πλάτων, στους «Νόμους» και την «Πολιτεία», εκφράζει κατηγορηματικά την πίστη του στις αρετές του χορού. Θεωρεί τον «αχόρευτο» άνθρωπο ταυτόσημο με τον αμόρφωτο, ενώ αντίθετα διακηρύσσει ότι ο καλλιεργημένος άνθρωπος είχε ευχέρεια στον χορό. Απαραίτητη προϋπόθεση κάθε πεπαιδευμένου ατόμου, λοιπόν, ήταν το τρίπτυχο μουσική-ποίηση-όρχηση. Μάλιστα, ο Πλάτωνας προτείνει τις ίδιες χορευτικές ασκήσεις για τα κορίτσια, όπως και για τα αγόρια, αλλά χωρίς την σπαρτιατική αυστηρότητα. Στη Σπάρτη, η ενασχόληση με τα αγωνίσματα και την εκγύμναση του σώματος είναι απαραίτητη. Μάλιστα, ακόμα και οι γυναίκες, τόσο σε γυμναστήρια όσο και στον ποταμό Ευρώτα, μάθαιναν να παλεύουν, να ασκούνται στη ρίψη με ακόντιο και στο χορό. Προκύπτει λοιπόν, πως στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν άμεσα συνυφασμένος με την εκπαίδευση των παιδιών και των ενηλίκων, ανδρών και γυναικών.

Λέξεις Κλειδιά: Παιδαγωγική Αξία Χορού, Ελληνική Αρχαιότητα, Μουσική-Ποίηση-Όρχηση



0015 ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1967-74
ORGANIZED EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF YOUTH DURING THE PERIOD 1967-74

Γιαννακόπουλος Α., Αλμπανίδης Ε.

Giannakopoulos A., Albanidis E.

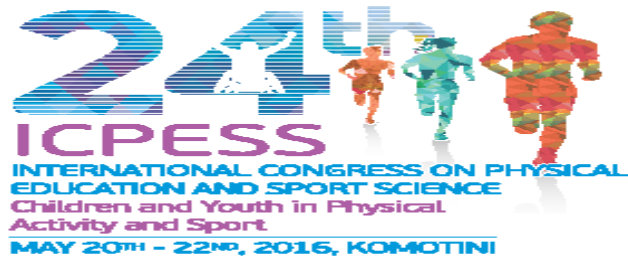
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με την οργάνωση εξωσχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων της Ελληνικής νεολαίας κατά τη διάρκεια της δικτατορίας (1967-74). Πιο συγκεκριμένα διερευνήθηκε ο σκοπός των οργανώσεων νέων, οι δραστηριότητες αυτών και αν μέσω των οργανώσεων αυτών υλοποιούνταν κάποιοι στόχοι του καθεστώτος. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν αρχεία των Γενικών Αρχείων του Κράτους έντυπα από το αρχείο Ε.Λ.Ι.Α. (Ελληνικό Λογοτεχνικό και Ιστορικό Αρχείο), ετήσιες εκδόσεις – περιοδικά του ΣΕΓΑΣ, η σειρά των περιοδικών της εποχής «Αθλητισμός και Νιάτα», περιοδικά νομαρχιών και εφημερίδες της εποχής. Το δικτατορικό καθεστώς το 1968, με σκοπό την χάραξη ειδικής πολιτικής, είχε δημιουργήσει τη Διεύθυνση Νεότητας, ένα ειδικό τμήμα υπό τον πρωθυπουργό Γεώργιο Παπαδόπουλο. Μέσω αυτού του τμήματος, έγινε προσπάθεια προσεταιρισμού των νέων στα Σώματα Ελλήνων Ακλίκμων (Σ.Ε.Α), όπου υπήρχε καθοδήγηση, συντονισμός και πλήρης έλεγχος. Στη Διεύθυνση Νεότητας επίσης ανήκαν και τα Εθνικά Κέντρα Νεότητας (Ε.Κ.Ν.) που είχαν σκοπό τον έλεγχο της νεολαίας. Σε εθνικό επίπεδο, τα Σ.Ε.Α., μιμούμενα την Εθνική Οργάνωση Νέων (Ε.Ο.Ν.) του Μεταξά, οργάνωσαν: α) Εκπαίδευση, μελών αξιωματούχων, β) Αθλητικές εκδηλώσεις, περιλαμβάνονταν αγώνες αθλοπαιδιών, κλασικού αθλητισμού, αγώνες πινγκ-πονγκ, σκάκι, λαμπαδηδρομίες, προγράμματα χορών σε τοπικό ή περιφερειακό επίπεδο, γ) Κατασκηνώσεις, για τη στρατιωτική τους εκπαίδευση και την καλλιέργεια πειθαρχίας, δ) Εκδρομές, σε θέατρα, ιστορικούς τόπους μαχών και νικών των Ελλήνων. Τα Κέντρα Νεότητας είχαν σκοπό την παρακολούθηση της νεολαίας και τη χάραξη ειδικής πολιτικής για φοιτητές και συλλόγους. Για τους σκοπούς αυτούς είχαν διατεθεί νέα ποσά, ενώ είχαν κληθεί ακόμα και Γερμανοί ψυχολόγοι, ειδικοί σε θέματα νεολαίας, για να προτείνουν μια πολιτική προσέγγισης των νέων βάσει των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, των προβλημάτων τους, των ενδιαφερόντων τους και της ψυχολογίας τους. Οκτώ ήταν οι βασικοί τομείς δραστηριότητας των Κέντρων Νεότητας: Αθλητικός, Μορφωτικός, Ψυχαγωγικός, Καλλιτεχνικός, Μουσικός, Φιλανθρωπικός, τομέας Πολιτισμού και τομέας Βιβλιοθήκης. Μέλη μπορούσαν να εγγραφούν νέοι και νέες, φοιτητές, μαθητές ή εργαζόμενοι. Διοργανώνονταν μεταξύ των Κέντρων Νεότητας όλης της χώρας αθλητικοί αγώνες στο σκάκι, την επιτραπέζια αντισφαίριση, βόλει, μπάσκετ, κολύμβηση, στίβος κ.α.. Επίσης διοργανώνονταν εσωτερικοί αγώνες μεταξύ των μελών των Κέντρων Νεότητας σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα. Από την ανάλυση και επεξεργασία των πηγών προέκυψε ότι το καθεστώς προσπάθησε με κάθε τρόπο και μέσο να ελέγξει και να κατευθύνει εντέχνως τη νεολαία προς την ενασχόλησή της με τον εξωσχολικό αθλητισμό και την πειθάρχησή της μέσω οργανωμένων μαζικών εκδηλώσεων. Στόχος ήταν ο επιτυχής ιδεολογικός έλεγχος, ο αποπροσανατολισμός, η αδρανοποίηση και τελικά ο προσεταιρισμός όλων των ομάδων νέων που είχαν ενταχθεί στους Άκλικμους και τα Κέντρα Νεότητας.

Λέξεις Κλειδιά: Δικτατορία 1967-74, Προσεταιρισμός – Έλεγχος, Αποπροσανατολισμός



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΡΑΚΕΤΑΣ/ COACHING IN FOOTBALL AND RACKET SPORTS

0016 Ο ΡΥΘΜΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ HEART RATE RECOVERY AFTER MAXIMUM EXERCISE IN ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS

Σιαμόγλου Σ., Παναγάκης Γ., Δαλαμήτρος Α., Μάνου Β., Κέλλης Σ.

Siamoglou S., Panagakis G., Dalamitros A., Manou V., Kellis S.

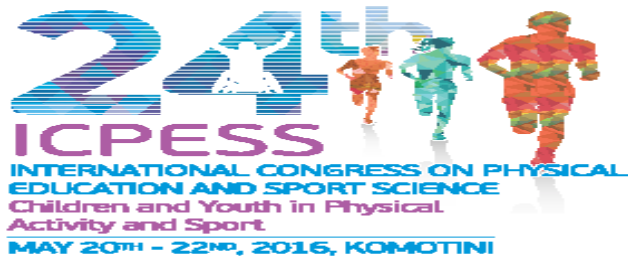
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

stauroulasia@gmail.com

Έρευνες έχουν αποδείξει πως ο ρυθμός αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας μετά από υψηλής έντασης άσκηση αποτελεί δείκτη αξιολόγησης του επίπεδου της αερόβιας ικανότητας. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν η καταγραφή του ρυθμού αποκατάστασης της μέγιστης καρδιακής συχνότητας σε έφηβους ποδοσφαιριστές. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 187 άρρενες ποδοσφαιριστές (Μ.Ο. ηλικίας: $16,7 \pm 0,9$ έτη, προπονητική ηλικία: $7,9 \pm 2,4$ έτη, σωματική μάζα: $67,8 \pm 7,4$ kg, ανάστημα: $176,2 \pm 5,9$ cm, ποσοστό σωματικού λίπους: $8,8 \pm 2,6$). Η δοκιμασία περιλάμβανε άσκηση σε εργοδιάδρομο με μηδενική κλίση, αρχική ένταση άσκησης 8km/h και προοδευτικά αυξανόμενη ταχύτητα 1 km/h ανά 2 min έως την εξάντληση. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας καταγράφηκε η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (HR_{max}) και η ταχύτητα στη VO_{2max} (vVO_{2max}) με τη βοήθεια σταθερού εργοσπιρομέτρου (Quark CPET, Cosmed). Με τον τερματισμό της δοκιμασίας οι αθλητές τοποθετήθηκαν σε θέση ανάπαυσης, όπου καταγράφηκε ο ρυθμός αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας στο 1ο (HRR1) και στο 3ο min (HRR3). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική με το στατιστικό πακέτο SPSS v.21. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η VO_{2max} ήταν $54,7 \pm 4,4$ ml/kg/min, η HR_{max} $197,4 \pm 7,3$ b/min, η vVO_{2max} $15,9 \pm 0,9$ km/h, η HRR1 $152,2 \pm 12,7$ και η HRR3 $114,6 \pm 10,3$ b/min. Η καρδιακή συχνότητα αμέσως μετά το τέλος της άσκησης μειώθηκε κατά $45,2$ b/min στο 1ο min και κατά $82,6$ b/min στο 3ο min, ενώ σε ποσοστά οι τιμές ήταν $22,9 \pm 5,6\%$ για το 1ο και $41,9 \pm 4,5\%$ για το 3ο min. Ο ρυθμός αποκατάστασης από το 1ο στο 3ο min ήταν $24,5 \pm 5,2\%$ ή $39,4 \pm 9,7$ b/min. Τα δεδομένα που παρουσιάζονται στην παρούσα έρευνα κρίνονται ως ιδιαίτερα χρήσιμα για τους προπονητές και αθλητικούς επιστήμονες, καθώς καταγράφουν το ρυθμό αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας μετά από άσκηση μέγιστης έντασης σε ένα σημαντικό μεγάλο δείγμα εφήβων ποδοσφαιριστών.

Λέξεις Κλειδιά: Ρυθμός Αποκατάστασης της Καρδιακής Συχνότητας, Έφηβοι Αθλητές, Ποδόσφαιρο



**0017 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 14-15 ΕΤΩΝ
THE EFFECT OF STRENGTH TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF VERTICAL JUMP OF MALE YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGED 14 TO 15**

Χρηστούδης Χ., Ζέτου Ε., Σμήλιος Η., Γούργουλης Β.

Christoudis C., Zetou E., Smilios E., Gourgoulis V.

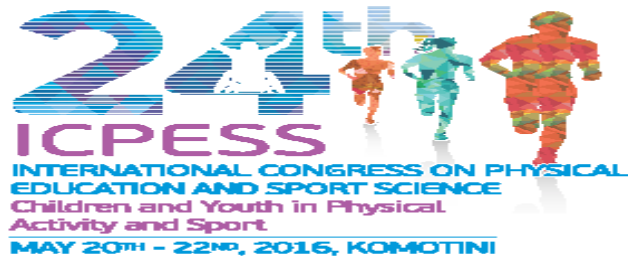
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

christoudis@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθεί η επίδραση της εφαρμογής ενός συνδυαστικού προγράμματος πλειομετρικών ασκήσεων κάτω άκρων (άλματα με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας) και ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης άκρων-κορμού, στη βελτίωση του κάθετου άλματος (squat jump, counter movement jump, drop jump) σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 14-15 ετών, με την υπόθεση ότι η ομάδα παρέμβασης θα βελτιώσει την αλτική ικανότητα στο κάθετο άλμα. Το δείγμα αποτέλεσαν 38 αθλητές (14-15 ετών) ακαδημιών ποδοσφαίρου, με προπονητική ηλικία πέντε- έξι ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες (πειραματική $n=19$ και ελέγχου $n=19$ αθλητές). Για τις μετρήσεις των αλμάτων χρησιμοποιήθηκε σύστημα οπτικής συλλογής δεδομένων «Opto jump next», που επιτρέπει τη μέτρηση χρόνων επαφής και πτήσης κατά σειρά αλμάτων με ακρίβεια χιλιοστών του δευτερολέπτου (1/1000 sec.). Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων (άλματα προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας και έντασης), διάρκειας 12 εβδομάδων, 2 φορές/εβδομάδα, παράλληλα με το πρόγραμμα προπόνησης του ποδοσφαίρου (4 φορές/εβδομάδα). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα προπόνησης ποδοσφαίρου (4 φορές/εβδομάδα). Μετρήσεις έγιναν πριν, κατά τη διάρκεια (μετά τις πρώτες 6 εβδομάδες) και στο τέλος του προγράμματος παρέμβασης (12 εβδομάδες). Οι αθλητές πριν τη διαδικασία των αρχικών μετρήσεων διδάχθηκαν τεχνικές σωστής εκτέλεσης για τη σωστή εφαρμογή των μετρήσεων, έγινε προθέρμανση διάρκειας 10'-15' και είχαν τη δυνατότητα δοκιμαστικών προσπαθειών. Όλες οι μετρήσεις έγιναν σε ανοιχτό γήπεδο ποδοσφαίρου, υπό καθεστώς άπνοιας και ίδιας θερμοκρασίας, ώστε να μην επηρεαστεί η έγκαιρη και έγκυρη διεκπεραίωση τους, λόγω καιρικών συνθηκών. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν οι ομάδες με διαφορετικό προπονητικό πρόγραμμα και εξαρτημένες όλα τα αποτελέσματα στις μετρήσεις των αλμάτων. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA repeated measures) έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, με τους αθλητές της πειραματικής ομάδας να είναι καλύτεροι στα αποτελέσματα όλων των αλμάτων. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τη βιβλιογραφία για τη χρήση της συνδυαστικής προπόνησης τεχνικής, δύναμης (συγκεκριμένα ενδυνάμωση-σταθεροποίηση κορμού-άκρων) και πλειομετρικών ασκήσεων στην ανάπτυξη των κάθετων αλμάτων και προτείνει στους προπονητές να χρησιμοποιούν την προπόνηση δύναμης για την ανάπτυξη του κάθετου άλματος αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών.

Λέξεις Κλειδιά: Πλειομετρικές Ασκήσεις, Ποδόσφαιρο, Αθλητές



0018 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

THE EFFECT OF A FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING PROGRAM ON SPEED, JUMPING, STRENGTH AND AGILITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.

Παναγούλης Χ.¹, Τζιαμούρτας Α.², Χατζηνικολάου Α.¹, Φατούρος Ι.¹, Οικονόμου Τ.²

Panagoulis C.¹, Jamurtas A.², Chatzinikolaou A.¹, Fatouros I.¹, Oikonomou T.²

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

²Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

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

²Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly

haris.pana1990@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός λειτουργικού προγράμματος προπόνησης δύναμης κάτω άκρων στη δύναμη, στη ταχύτητα, στην αλτικότητα και ευκινησία. Τα δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 17 έφηβοι ποδοσφαιριστές, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η μία από αυτές αποτελούσε την πειραματική ομάδα (N=9) και η άλλη την ομάδα ελέγχου (N=8). Όλοι οι δοκιμαζόμενοι πραγματοποίησαν τις αρχικές και τελικές μετρήσεις στο γήπεδο όπου διεξάγονταν οι προπονήσεις της ομάδας καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Αξιολογήθηκαν: η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα με μπάρα και ελεύθερα βάρη, η ταχύτητα στα 10 και 20 μέτρα και η ευκινησία με φωτοκύτταρα, το κατακόρυφο άλμα, το άλμα με υποχωρητική φάση, το άλμα με πτώση με φορητό σύστημα μέτρησης αλτικότητας, και η ταχύτητα λακτίσματος της μπάλας με σύστημα radar. Ακολούθησε προπονητικό πρόγραμμα 5 εβδομάδων με 2 προπονητικές μονάδες την εβδομάδα και για τις 2 ομάδες. Μετά το τέλος του προπονητικού προγράμματος πραγματοποιήθηκαν οι τελικές μετρήσεις με την ίδια δοκιμασία και κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Το προπονητικό πρωτόκολλο για την πειραματική ομάδα περιελάμβανε προπόνηση δύναμης κάτω άκρων διάρκειας 25 λεπτών ενώ αντίστοιχα η ομάδα ελέγχου την ίδια ώρα εκτελούσε ασκήσεις με μπάλα μέτριας έντασης. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα ομάδα με δύο επίπεδα την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου και επαναλαμβανόμενο παράγοντα χρονική στιγμή μέτρηση με δύο επίπεδα πριν και μετά τη διεξαγωγή του παρεμβατικού προγράμματος. Για την εύρεση των επιμέρους διαφορών χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως σε κάποιες παραμέτρους υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αρχικών και τελικών μετρήσεων και συγκεκριμένα φάνηκε ότι βελτιώθηκαν: α) η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα, β) η ταχύτητα λακτίσματος της μπάλας γ) τα άλματα και η ταχύτητα στα 20μ. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι, μετά από ένα συνδυαστικό πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης δύναμης διάρκειας 5 εβδομάδων βελτιώθηκε η δύναμη, ταχύτητα, αλτικότητα και ευκινησία.

Λέξεις Κλειδιά: Δύναμη, Λειτουργική Προπόνηση, Ποδόσφαιρο



**0019 Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΜΨΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ
ACUTE EFFECT OF STATIC AND DYNAMIC STRETCHING DURATION ON HIP FLEXION OF AMATEUR SOCCER PLAYERS**

Κυρανούδης Α.¹, Ισπυρλίδης Ι.¹, Μητροτάσιος Μ.², Χατζηνικολάου Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.³

Kyranoudis A.¹, Ispirlidis I.¹, Mhtrotasios M.², Chatzinikolaou A.¹, Smilios I.¹, Konstantinidou X.³

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

²Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Τ.Ε.Φ.Α.Α

³Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

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

²Kapodistrian University of Athens , D.P.E.S.S.

³School Advisor of Physical Education , Thrace

akyranou@phyed.duth.gr

Αν και οι στατικές διατάσεις βελτιώνουν την ευκαμψία των κάτω άκρων σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων, έχει αποδειχθεί ότι επιδρούν αρνητικά σε ιδιότητες δύναμης, ισχύος και ταχύτητας, σε αντίθεση με την θετική επίδραση που φαίνεται να έχουν οι δυναμικές διατάσεις στις παραπάνω ιδιότητες. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της διάρκειας των στατικών και δυναμικών διατάσεων στην κάμψη του ισχίου 18 ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών ηλικίας $21,8 \pm 1,85$ ετών, αφού συνηθίζεται οι ποδοσφαιριστές να χρησιμοποιούν μικρής διάρκειας διατάσεις. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν γενική προθέρμανση διάρκειας 8 λεπτών και αμέσως μετά στατικές ή δυναμικές διατάσεις διάρκειας 10 sec (1X10 sec) σε κάθε σκέλος χωρίς ενδιάμεσο διάλειμμα σε πλήρες κινητικό εύρος, σε διαφορετικές ημέρες. Το κινητικό εύρος κατά την κάμψη του ισχίου με τεντωμένο πόδι μετρήθηκε πριν και μετά το πρωτόκολλο εφαρμογής με γωνιόμετρο. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική επίδραση και των δύο τύπων διατάσεων διάρκειας 10 sec στο εύρος κίνησης του ισχίου, με τις δυναμικές, όμως, διατάσεις να εμφανίζουν καλύτερες τιμές έναντι των στατικών. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η μικρή διάρκεια και των δύο τύπων διατάσεων επιδρούν θετικά στην κάμψη του ισχίου σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, με τις δυναμικές διατάσεις να φαίνεται ότι αυξάνουν περισσότερο το κινητικό εύρος της άρθρωσης. Ως αποτέλεσμα, οι δυναμικές διατάσεις, πιθανόν, να μπορούν να αντικαταστήσουν τις στατικές στην προθέρμανση ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών επιτυγχάνοντας τα ίδια ή και καλύτερα αποτελέσματα στην ευκαμψία των κάτω άκρων.

Λέξεις Κλειδιά: Hip Flexion, Stretching, Soccer



**0020 Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ACUTE EFFECT OF PILATES EXERCISES DURATION ON LOWER LIMB FLEXIBILITY OF AMATEUR WOMEN SOCCER PLAYERS**

Κυρανούδης Α.¹, Ισπυρλίδης Ι.¹, Φαμίσης Κ.², Γαλαζούλας Χ.³, Γιαννακός Α.³

Kyranoudis A.¹, Ispirlidis I.¹, Famisis K.², Galazoulas C.³, Giannakos A.³

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S.

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

akyranou@phyed.duth.gr

Αν και η εφαρμογή των ασκήσεων πιλάτες βελτιώνει την ευκαμψία των αρθρώσεων των κάτω άκρων στις αθλήτριες ποδοσφαίρου, ωστόσο δεν έχει διευκρινιστεί πλήρως η επίπτωση της διάρκειας των ασκήσεων στην ικανότητα αυτή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της διάρκειας επιλεγμένων ασκήσεων πιλάτες στην ευκαμψία των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε μια προπονητική μονάδα σε 20 ερασιτέχνες αθλήτριες ποδοσφαίρου μέσης ηλικίας 26 ± 4.6 ετών. Όλες οι συμμετέχουσες εκτέλεσαν στα κάτω άκρα πέντε επιλεγμένες ασκήσεις πιλάτες με πλήρες κινητικό εύρος σε μια σειρά για 10 φορές (1X10) εναλλάξ στα δύο σκέλη για κάθε άσκηση και επαναλαμβάνονταν άλλη μια φορά (2X10) μετά από διάλειμμα 10 δευτερολέπτων σε τυχαία σειρά. Το κινητικό εύρος μετρήθηκε κατά την κάμψη, την έκταση και την απαγωγή του ισχίου και την κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής με λυγισμένο γόνατο με γωνιόμετρα. Η ανάλυση των δεδομένων που συλλέχτηκαν, πριν και μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου έδειξε ότι το κινητικό εύρος των αρθρώσεων βελτιώθηκε σημαντικά σε όλες τις αρθρώσεις που μετρήθηκαν είτε οι επαναλήψεις των ασκήσεων εκτελούνταν μια φορά ή επαναλαμβάνονταν άλλη μια φορά μετά από ενδιάμεσο διάλειμμα. Τα ευρήματα της παρούσης μελέτης δείχνουν ότι η διαφορετική διάρκεια των ασκήσεων πιλάτες επηρεάζει θετικά στον ίδιο βαθμό το κινητικό εύρος των αρθρώσεων των κάτω άκρων των νεαρών αθλητριών ποδοσφαίρου, όταν οι επιλεγμένες ασκήσεις εκτελούνται με πλήρες κινητικό εύρος.

Λέξεις Κλειδιά: Pilates Exercise, Flexibility, Soccer



0021 Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΕΣΜΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΕΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΡΟ-ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
THE APPLICATION OF A ONE-DAY FIELD TEST BATTERY FOR FITNESS ASSESSMENT TO DISCRIMINATE COMPETITIVE AND NON- COMPETITIVE PRE-ADOLESCENT TENNIS PLAYERS

Τσουλφά Α., Διουσλού Σ., Δαλαμήτρος Α., Μάνου Β., Κέλλης Σ.

Tsoulfa A., Diouslou S., Dalamitros A., Manou V., Kellis S.

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

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

dalammi9@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εφαρμόσει μια συγκεκριμένη δέσμη δοκιμασιών φυσικής κατάστασης πεδίου και να εξετάσει την αποτελεσματικότητά της ως προς το διαχωρισμό του προπονητικού επιπέδου αθλητών αντισφαίρισης ηλικίας 10 έως 12 ετών. Είκοσι ένα αθλητές και των δύο φύλων (Μ.Ο. ηλικίας $11,09 \pm 2,30$ έτη, προπονητική ηλικία $3,79 \pm 1,44$ έτη, στάδιο βιολογικής ωρίμανσης: $2,30 \pm 0,73$ κλίμακα Tanner) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες με κριτήριο τη συμμετοχή (ομάδα Α) ή μη (ομάδα Β) σε αγωνιστικές υποχρεώσεις (Α, n = 12 και Β, n = 9). Η αξιολόγηση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών περιλάμβανε το ανάστημα, τη σωματική μάζα, το δείκτη μάζας σώματος, όπως επίσης και το άνοιγμα χεριών. Οι παράμετροι της φυσικής κατάστασης που εξετάστηκαν ήταν η ευκαμψία των οπίσθιων μηριαίων / οσφυϊκής μοίρας, με τη δοκιμασία Sit and Reach, η κινητικότητα της ωμικής ζώνης και η μέγιστη αερόβια ικανότητα, εκτιμώμενη από τη δοκιμασία του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής των 20m. Επίσης, μετρήθηκε η μέγιστη δρομική ταχύτητα στα 20m, καθώς και η ευκινησία με τη δοκιμασία "Βεντάλια" με ηλεκτρονική χρονομέτρηση και συγκεκριμένα με δύο ζεύγη φωτοκύπτarων (Tag Heuer, Germany) με τους αντίστοιχους ανακλαστήρες, συνδεδεμένα με ηλεκτρονικό χρονόμετρο με ακρίβεια χιλιοστού του δευτερολέπτου (Omega, Switzerland). Τέλος, αξιολογήθηκε ποσοτικά η φυσική δραστηριότητα των αθλητών, με τη βοήθεια συγκεκριμένου ερωτηματολογίου. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t-test για ανεξάρτητες ομάδες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι αθλητές της ομάδας Α παρουσίασαν μια τάση υπεροχής στις περισσότερες από τις δοκιμασίες που εφαρμόστηκαν. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίστηκαν μόνο στις μεταβλητές που υπολογίστηκαν από τη δοκιμασία του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής (μέγιστη αερόβια ισχύς και δρομική ταχύτητα), με την ομάδα Α να παρουσιάζει τις υψηλότερες τιμές. Ακόμη, στατιστικά σημαντική παρουσιάστηκε και η διαφορά στον δείκτη μάζας σώματος, με τις τιμές και των δύο ομάδων, ωστόσο, να βρίσκονται στα φυσιολογικά όρια. Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη δέσμη δοκιμασιών που εφαρμόστηκε στην παρούσα εργασία δε φαίνεται πως μπορεί να διαχωρίσει αθλητές αντισφαίρισης ηλικίας 10 έως 12 ετών ως προς το αγωνιστικό τους επίπεδο.

Λέξεις Κλειδιά: Αντισφαίριση, Δέσμη Δοκιμασιών, Αθλητές Προ- Εφηβικής Ηλικίας



**0022 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ MULTIBALL ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
THE EFFECTS OF MULTIBALL TRAINING ON THE PHYSICAL CONDITION OF ADOLESCENT TABLE TENNIS ATHLETES**

Κατσιαδέλης Μ., Πυλιανίδης Θ., Μαντζουράνης Ν., Φατούρος Ι., Αγγελούσης Ν.

Katsikadelis M., Piliianidis T., Mantzouranis N., Fatouros I., Aggelousis N.

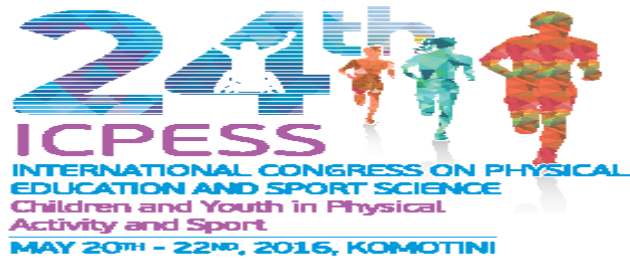
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

rmichael@otenet.gr

Η εφαρμογή της τεχνικής σε αγωνιστικές συνθήκες άμεσα συνδέεται με το επίπεδο φυσικής κατάστασης του αθλητή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει αν η μέθοδος προπόνησης Multiball επιδρά στη φυσική κατάσταση έφηβων αθλητών/τριών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 αθλητές/τριες Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης ηλικίας 12.0 ± 1.8 ετών και με προπονητική εμπειρία 3 ± 1 έτη, εγγεγραμμένοι με αθλητικό δελτίο και με θέση στον επίσημο πίνακα αξιολόγησης της Ελληνικής Φίλαθλης Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Επ.Α.). Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ισοδύναμες ομάδες σύμφωνα με τα αποτελέσματα επίτευξης στόχων του Table Tennis Specific Test Battery. Οι 2 πειραματικές ομάδες προπονήθηκαν με ασκήσεις τύπου Multiball διάρκειας 15s ή μια και 30s ή άλλη, ενώ η ομάδα ελέγχου με τη συνεχόμενη μέθοδο προπόνησης. Για το σύνολο των ομάδων η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 10 εβδομάδες/3 προπονήσεις ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση της φυσικής κατάστασης στο σύνολο των αθλητών/τριών της μελέτης έγινε πριν και μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος με τεστ της δέσμης μετρήσεων Eurofit. Η ανάλυση διακύμανσης εφαρμόστηκε για την καταγραφή της αλληλεπίδρασης των συνεχών μεταβλητών της μελέτης σε σχέση με τον παράγοντα «ομάδα». Παράλληλα, η ανάλυση Spearman's χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της συσχέτισης των προπονητικών μεταβλητών με τους δείκτες του Eurofit. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ο παράγοντας ομάδα δεν διαφοροποιεί τις μέσες τιμές φυσικής κατάστασης στους έφηβους αθλητές/τριες που συμμετείχαν στη μελέτη. Αντίθετα, η ανάλυση του Spearman έδειξε ότι στην ομάδα Multiball-15s υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρόνου αντίδρασης RS2 με την ταχύτητα του δεξιού χεριού. Όμοια, στην ομάδα Multiball-30s βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ταχύτητα μετακινήσεων DS1 και στην ταχύτητα του δεξιού χεριού. Συμπερασματικά, η προπονητική μέθοδος Multiball φαίνεται ότι σε διάστημα 10 εβδομάδων δεν δίνει σημαντικές προσαρμογές στη φυσική κατάσταση εφήβων αθλητών/τριών. Παρόλα αυτά η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι η προπόνηση τεχνικής με Multiball σε παίκτες επιτραπέζιας αντισφαίρισης εφηβικής ηλικίας συσχετίζεται άμεσα με τα τεστ κινητικής αξιολόγησης του Eurofit.

Λέξεις Κλειδιά: Εφηβεία, Φυσικές Ικανότητες, Επιτραπέζια Αντισφαίριση



**0023 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ FOREHAND ΚΑΙ BACKHAND ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
THE EFFECT OF INTERNAL AND EXTERNAL FOCUS OF ATTENTION ON THE FOREHAND AND BACKHAND SKILLS LEARNING IN TENNIS**

Τσετσέλη Μ., Ζέτου, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ., Βερναδάκης, Ν.

Tsetseli, M., Zetou, E., Michalopoulou, M., Vernadakis, N.

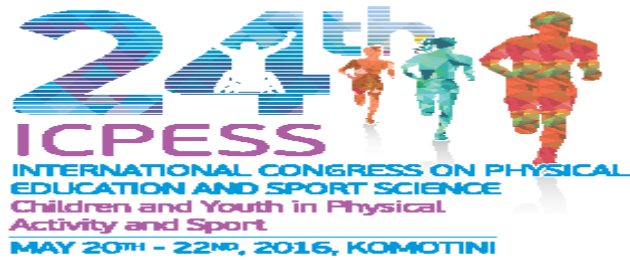
T.E.F.A.A., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Department of Physical Education and Sports, Democritus University of Thrace

mtsetsel@phyed.duth.gr

Ο ιδιαίτερα σημαντικός ρόλος των οδηγιών της συγκέντρωσης της προσοχής στην απόδοση και μάθηση κινητικών δεξιοτήτων, έχει απασχολήσει τα τελευταία χρόνια πολλούς επιστήμονες της ανθρωπίνης κίνησης, καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη μάθηση και απόδοση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος της αντισφαίρισης (forehand drive και backhand drive). Το δείγμα αποτέλεσαν παιδιά ηλικίας 8-9 ετών. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δυο ομάδες και ακολούθησαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης για 4 εβδομάδες, η μια ομάδα (N = 20) κάτω από οδηγίες εστίασης της προσοχής εσωτερικού και η άλλη ομάδα (N = 20) κάτω από οδηγίες εστίασης εξωτερικού τύπου. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις, αρχική πριν την παρέμβαση, τελική μετά την παρέμβαση και μια εβδομάδα χωρίς εξάσκηση μετά την τελική ακολούθησε η μέτρηση διατήρησης για να διαπιστωθεί η μάθηση. Οι εκτελέσεις της κάθε ομάδας βιντεοσκοπήθηκαν και οι επιδόσεις τους καταγράφηκαν σε καρτέλες ατομικής επίδοσης. Η αξιολόγηση για τη κάθε μία δεξιότητα ξεχωριστά έγινε σε πέντε βασικά σημεία της τεχνικής από δύο έμπειρους παρατηρητές, αφού εξετάστηκε η εσωτερική και εξωτερική τους αξιοπιστία. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενους παράγοντες έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας που καθοδηγήθηκε να εστιάζει εξωτερικά και της ομάδας που καθοδηγήθηκε να εστιάζει εσωτερικά, με την πρώτη να έχει σαφώς βελτιωμένα αποτελέσματα στην τεχνική εκτέλεση και των δύο δεξιοτήτων. Η ομάδα εξωτερικής συγκέντρωσης διατήρησε τα σκορ της και στη μέτρηση της διατήρησης, εύρημα που προστίθεται σε αυτά παλαιότερων μελετών που απέδειξαν ότι οι οδηγίες προσοχής εξωτερικού τύπου προάγουν όχι μόνο την απόδοση, αλλά και ολόκληρη τη μαθησιακή διαδικασία σε αθλήματα που περιέχουν ανοιχτές δεξιότητες.

Λέξεις κλειδιά: Εξωτερική Εστίαση Προσοχής, Αντισφαίριση, Δεξιότητες, Μάθηση, Απόδοση



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ/ COACHING IN INDIVIDUAL SPORTS – WATER SPORTS

0024 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ THE EFFECT OF DIFFERENT TYPES OF RECOVERY IN SWIMMING PERFORMANCE DURING REPEATED SPRINTS

Χαντζηπαυλίδης Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Τουμπέκης Α.², Δούδα Ε.¹, Γούργουλης Β.¹, Τοκμακίδης Σ.¹
Chantzipavlidis A.¹, Smilios I.¹, Toubekis A.², Douda H¹, Gourgoulis V¹, Tokmakidis S¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θρακίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α

²Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

¹Democritus University Of Thrace, D.P.E.S.S

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

alexchan@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση του είδους της αποκατάστασης στην κολυμβητική απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης. Έντεκα κολυμβητές (ηλικία: 17±3 έτη), με τουλάχιστον έξι χρόνια προπονητικής εμπειρίας, εκτέλεσαν έξι προσπάθειες 50 μέτρων ελεύθερο με μέγιστη ένταση σε τρεις διαφορετικές συνθήκες. Στα τέσσερα λεπτά διάλειμμα μεταξύ των προσπαθειών εφαρμόστηκε : i) παθητική αποκατάσταση ii) ενεργητική αποκατάσταση και iii) μικτή αποκατάσταση, ένα λεπτό παθητική, δύο λεπτά ενεργητική, ένα λεπτό παθητική. Η ενεργητική αποκατάσταση εφαρμόστηκε με ένταση η οποία αντιστοιχεί στο 75% της κρίσιμης ταχύτητας. Σε κάθε προσπάθεια 50 μέτρων καταγράφηκαν: i) η επίδοση, με αυτόματο σύστημα ηλεκτρονικής χρονομέτρησης και ii) η συχνότητα χεριών μετά από τη χρονομέτρηση τριών κύκλων χεριάς. Πριν και μετά την εκτέλεση των έξι προσπαθειών μετρήθηκε η δύναμη έλξης με προσδεμένη κολύμβηση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η μέση απόδοση των κολυμβητών δεν διαφέρει μεταξύ των συνθηκών. Η απόδοση μειώθηκε και με τα τρία είδη αποκατάστασης μετά από τη δεύτερη έως την έκτη προσπάθεια σε σύγκριση με την πρώτη προσπάθεια 50 μέτρων. Η μείωση της απόδοσης ήταν μεγαλύτερη μετά από παθητική αποκατάσταση στην έκτη προσπάθεια σε σύγκριση με την αντίστοιχη προσπάθεια στην ενεργητική και τη μικτή αποκατάσταση. Η συχνότητα χεριών στη δεύτερη, τρίτη και τέταρτη προσπάθεια ήταν υψηλότερη. Σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες 50 μ. η παθητική αποκατάσταση προκαλεί μεγαλύτερη πτώση της απόδοσης σε σύγκριση με την ενεργητική αποκατάσταση μετά από την πέμπτη προσπάθεια η οποία είναι πιθανό να οφείλεται σε παράγοντες κόπωσης οι οποίοι μπορεί να αποκαθίστανται, εν μέρει, όταν παρεμβάλλεται ενεργητική ή μικτή αποκατάσταση. Μα βάση τα παραπάνω συστήνεται η χρήση ενεργητικής ή μικτής αποκατάστασης κατά την εκτέλεση περισσότερων από τέσσερις προσπάθειών 50 μέτρων με χρόνο διαλείμματος τέσσερα λεπτά.

Λέξεις Κλειδιά: Ενεργητική Αποκατάσταση, Παθητική Αποκατάσταση, Κολυμβητική Απόδοση



0025 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΥΣΠΑΣΗΣ-ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ-ΔΙΑΤΑΣΗΣ (PNF) ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΤΟ ΚΤΥΠΗΜΑ ΠΟΔΙΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ

THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) AT SWIMMERS PERFORMANCE IN HIGH VOLUME FREESTYLE KICKS

Παπαδημητρίου Κ.¹, Τσαλής Γ.², Λούπος Δ.¹

Paradimitriou K.¹, Tsalis G.², Loupos D.¹

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Θεσσαλονίκης

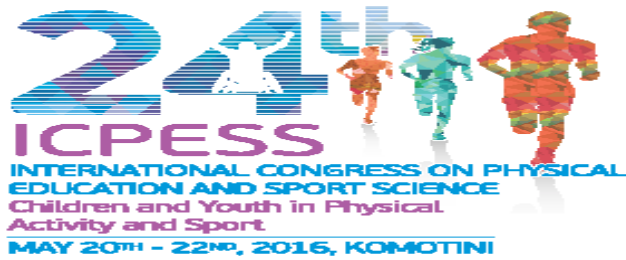
²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

¹Aristotle University of Thessaloniki, Faculty of Physical Education and Sport Science, Thessaloniki's Department

²Aristotle University of Thessaloniki, Faculty of Physical Education and Sport Sciences
kostakispapadim@gmail.com

Η πλειονότητα των κολυμβητών/-τριών εκτελεί μια σειρά από ασκήσεις στη ξηρά, πριν την προθέρμανσή τους στο νερό, προετοιμαζόμενοι για την προπόνηση ή τον αγώνα έχοντας στόχο την καλύτερη δυνατή απόδοση. Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν και διατάσεις με σκοπό τη βελτίωση και διατήρηση του εύρους της κίνησης των αρθρώσεων. Μέθοδος διατάσεων που παρουσιάζει ενδιαφέρον είναι η σύσπαση-χαλάρωση-διάταση (PNF). Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν η μέθοδος PNF επιδρά στην κολυμβητική απόδοση των ποδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 23 κολυμβητές (11 αγόρια και 12 κορίτσια) προεφηβικής ηλικίας. Έντεκα κολυμβητές/-ήτριες (5 αγόρια - 6 κορίτσια) εκτέλεσαν για 12 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα πέραν της κολυμβητικής προπόνησης, 6 ασκήσεις PNF για τα κάτω άκρα συνολικής διάρκειας 10 λεπτών, ενώ οι υπόλοιποι δώδεκα κολυμβητές/-ήτριες (6 αγόρια - 6 κορίτσια) αποτέλεσαν το γκρουπ ελέγχου ακολουθώντας μόνο την κολυμβητική προπόνηση. Το τεστ αξιολόγησης της απόδοσης πραγματοποιήθηκε σε δυο ημέρες, στην πρώτη, στην έκτη και στη δωδέκατη εβδομάδα και περιελάμβανε 2 λεπτά πόδια ελεύθερο στιλ με σανίδα σε μέγιστη ένταση. Ακόμα, καταμετρήθηκε με χρήση κάμερας ο αριθμός των κτυπημάτων των ποδιών (N), για 5 m (10-15 m της πισίνας) στην ίδια θέση, για όλους τους συμμετέχοντες. Τέλος, στα 3 λεπτά έπειτα από την προσπάθεια πάρθηκε τριχοειδικό αίμα από τη ράγα του δακτύλου του χεριού όπου προσδιορίστηκε η συγκέντρωση του γαλακτικού οξέος (mmol/l). Για τη σύγκριση των παραμέτρων στις δοκιμασίες, απόσταση που διανύθηκε στα 2 λεπτά, αριθμός ποδιών στα 5 μέτρα και τιμές γαλακτικού οξέος χρησιμοποιήθηκε three way (φύλο × γκρουπ × χρόνο) ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς το χρόνο με το στατιστικό πακέτο SPSS 22 και ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$. Από τη στατιστική ανάλυση δεν φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των τριών παραγόντων φύλο, γκρουπ και χρόνος μεταξύ των μετρήσεων A,B,C, επίσης, ο παράγοντας φύλο δεν επέδρασε στις τιμές των αποτελεσμάτων. Έτσι, για την ισχυροποίηση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε και two way (γκρουπ × χρόνο) ANOVA. Αναλυτικότερα, οι τιμές ήταν: στην απόσταση (m) που κάλυψαν μέσα σε δυο λεπτά (A. $95,8 \pm 15,2$ B. $97,9 \pm 16,6$ C. $98,7 \pm 14,62$), στον αριθμό των ποδιών (N) (A. 34 ± 5 B. 33 ± 5 C. 32 ± 5) και στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος (mmol/l) (A. $6,65 \pm 2,43$ B. $7,35 \pm 2,74$ C. $4,86 \pm 2,53$) μεταξύ των τριών μετρήσεων. Συμπερασματικά, η χρήση των διατατικών ασκήσεων σύσπασης χαλάρωσης διάτασης (PNF) δεν φάνηκε να επηρεάζει την απόδοση των κολυμβητών και κολυμβητριών προεφηβικής ηλικίας στα δυο λεπτά κτυπήματος ποδιών, σε μέγιστη ένταση στο ελεύθερο στιλ και οποιαδήποτε αλλαγή στις παραμέτρους πιθανόν να οφείλεται στην προπόνηση.

Λέξεις Κλειδιά: Διατάσεις, Κολύμβηση, Χτυπήματα



**0026 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΣΔΕΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΝΕΜΠΟΔΙΣΤΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
A COMPARISON OF DIFFERENT SWIMMING MODES IN TETHERED AND NON-TETHERED EFFORTS**

Κριτίδη Ε., Ριζοπούλου Δ., Λαιου Α., Κωνσταντινίδου Α., Τουμπέκης Α.

Kritidi E., Rizoroulou D., Laiou A., Konstantinidou A., Toubekis A.

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

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

valena.kritidi@gmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να υπολογιστεί η διαφορά δύναμης και διαφορά ταχύτητας σε κολύμβηση μόνο με χέρια και σε κολύμβηση μόνο με πόδια συγκριτικά με την κανονική κολύμβηση στην προσδεμένη και ανεμπόδιστη κολύμβηση μέγιστης έντασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 άρρενες κολυμβητές (ηλικία: 11.0 ± 0.8 έτη, μάζα σώματος: 38.8 ± 6.5 kg, ανάστημα: 142.9 ± 6.2 cm) οι οποίοι πραγματοποίησαν προσπάθεια προσδεμένης κολύμβησης με μέγιστη ένταση και διάρκεια 30 δευτερόλεπτα σε τρεις διαφορετικές συνθήκες: α) κανονική κολύμβηση, β) κολύμβηση μόνο με χέρια, γ) κολύμβηση μόνο με πόδια. Τριάντα λεπτά αποκατάσταση μεσολάβησε μεταξύ των προσπαθειών. Η δύναμη έλξης κατεγράφη με ειδικό δυναμόμετρο προσαρμοσμένο στο βατήρα εκκίνησης και η μέση τιμή δύναμης για τα 30 δευτερόλεπτα χρησιμοποιήθηκε στην επεξεργασία των δεδομένων (MuscleLab, Ergotest, Finland). Επιπλέον, σε διαφορετική ημέρα οι κολυμβητές πραγματοποίησαν προσπάθεια ανεμπόδιστης κολύμβησης με μέγιστη ένταση σε τρεις διαφορετικές συνθήκες: α) 25 μέτρα κανονική κολύμβηση, β) κολύμβηση μόνο με χέρια, γ) κολύμβηση μόνο με πόδια. Οι προσπάθειες β και γ πραγματοποιήθηκαν με την ίδια διάρκεια που επετεύχθη στην προσπάθεια α και κατεγράφη η απόσταση που διάνυσε κάθε κολυμβητής. Στη συνέχεια η ταχύτητα για κάθε συνθήκη (α, β, γ) υπολογίστηκε από το πηλίκο της απόστασης με το χρόνο. Τριάντα λεπτά αποκατάσταση μεσολάβησε μεταξύ των προσπαθειών. Το ελεύθερο στιλ κολύμβησης χρησιμοποιήθηκε σε όλες τις δοκιμασίες οι οποίες πραγματοποιήθηκαν μετά από την ίδια προθέρμανση κάθε φορά. Στην προσδεμένη κολύμβηση, η δύναμη μετά από κανονική κολύμβηση ήταν υψηλότερη σε σύγκριση με τη δύναμη στην κολύμβηση μόνο με χέρια και μόνο με πόδια (κανονική: 37.42 ± 11.02 , μόνο χέρια: 29.08 ± 6.82 , μόνο πόδια: 17.45 ± 5.51 N, $p < 0.05$). Η δύναμη σε χέρια και πόδια αντιστοιχεί στο 78.9±7.4%, και 46.7±8.1%, της δύναμης που επετεύχθη στην κανονική κολύμβηση αντίστοιχα ($p < 0.05$). Η ταχύτητα στην ανεμπόδιστη κολύμβηση μόνο με χέρια ή μόνο με πόδια ήταν μειωμένη συγκριτικά με την κανονική κολύμβηση (κανονική: 1.36 ± 0.16 , μόνο χέρια: 1.22 ± 0.17 , μόνο πόδια: 1.14 ± 0.13 m/s, $p < 0.05$). Η ταχύτητα στην κολύμβηση με χέρια ή πόδια αντιστοιχεί στο 89.3±5.1 και 83.9±3.7% της ταχύτητας η οποία επετεύχθη στην κανονική κολύμβηση και δεν διαφέρει με χέρια ή πόδια ($p > 0.05$). Η ποσοστιαίες διαφορές στην ανεμπόδιστη κολύμβηση είναι υψηλότερες από τις αντίστοιχες στην προσδεμένη κολύμβηση ($p < 0.05$). Η διαφορά δύναμης και η διαφορά ταχύτητας στην κολύμβηση μόνο με χέρια ή μόνο με πόδια σε σύγκριση με κανονική κολύμβηση φαίνεται ότι δεν συμπίπτουν σε προσδεμένη και ανεμπόδιστη κολύμβηση. Η ασυμφωνία είναι πιθανό να οφείλεται στη διαφορετική υδροδυναμική αντίσταση η οποία επιδρά στον κολυμβητή κατά τη διάρκεια της ανεμπόδιστης κολύμβησης αλλά απουσιάζει στη διάρκεια της προσδεμένης κολύμβησης.

Λέξεις Κλειδιά: Κολύμβηση Μόνο με Χέρια, Κολύμβηση Μόνο με Πόδια, Δύναμη και Ταχύτητα



**0027 ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΧΕΡΙΩΝ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
STROKE RATE CHANGES IN FRONT-CRAWL SWIMMING AFTER A 12-WEEK TRAINING PERIOD**

Σατολιά Σ., Αρσονιάδης Γ., Πένεβα Ι., Τριανταφύλλου Α. Τουμπέκης Α.,

Satolia S., Arsoniadis G., Peneva Y., Triantafyllou A., Toubekis A.

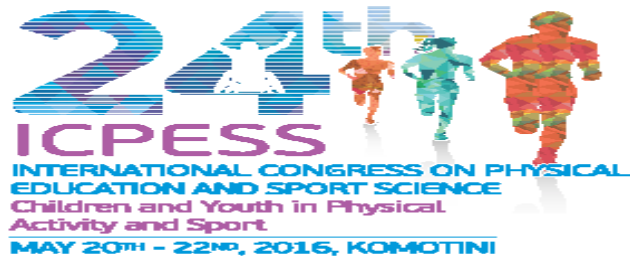
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

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

sofiatasolia@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν μεταβολές της συχνότητας χεριάς μετά από μία περίοδο προπόνησης 12 εβδομάδων. Στη μελέτη συμμετείχαν δέκα κολυμβητές/τριες (ηλικία: $15,3 \pm 1,6$ ετών, ανάστημα: 167 ± 9 cm, μάζα σώματος: $57,6 \pm 9,5$ kg). Αρχικά ολοκλήρωσαν πέντε προσπάθειες 200 μέτρων με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση (5X200 m) και δείγμα αίματος ελήφθη μετά από κάθε προσπάθεια για τον προσδιορισμό της συγκέντρωσης γαλακτικού (Accusport, Boehringer Mannheim, Germany). Από τη σχέση ταχύτητας κολύμβησης - συγκέντρωσης γαλακτικού προσδιορίστηκε η ταχύτητα που αντιστοιχεί στο κατώφλι γαλακτικού (vLT). Η συχνότητα χεριάς υπολογίστηκε σε κάθε επανάληψη 200 μέτρων και από τη σχέση ταχύτητας - συχνότητας χεριών υπολογίστηκε η συχνότητα χεριών που αντιστοιχεί στο κατώφλι γαλακτικού (SR@vLT). Σε επόμενη ημέρα οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν 10-12 επαναλήψεις 25 μέτρων με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση έως τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα για να υπολογιστεί η μέγιστη συχνότητα χεριών και η συχνότητα χεριών στη μέγιστη ταχύτητα. Σε μια τρίτη ημέρα οι συμμετέχοντες χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 50, 200 και 400 μέτρα καταβάλλοντας μέγιστη προσπάθεια και κατεγράφη η επίδοση και η συχνότητα χεριάς. Η συχνότητα χεριάς σε όλες τις δοκιμασίες και σε κάθε απόσταση υπολογίστηκε από το χρόνο που απαιτείται για να ολοκληρωθούν τρεις κύκλοι χεριών. Το ελεύθερο στυλ κολύμβησης χρησιμοποιήθηκε σε όλες τις δοκιμασίες. Από την επίδοση και τη συχνότητα χεριών στις αποστάσεις 50, 200, 400 m, υπολογίστηκε η κρίσιμη ταχύτητα και η κρίσιμη συχνότητα χεριάς αντίστοιχα. Όλες οι διαδικασίες επαναλήφθηκαν μετά από 12 εβδομάδες προπόνησης στην προαγωνιστική περίοδο. Η vLT: $1,18 \pm 0,09$ έναντι $1,25 \pm 0,07$ m/s; κρίσιμη ταχύτητα: $1,21 \pm 0,10$ έναντι $1,24 \pm 0,09$ m/s, $p < 0,05$). Η επίδοση βελτιώθηκε μόνο στα 400 ($3,3 \pm 3,6\%$, $p < 0,05$) αλλά όχι στα 50 και 200 μέτρα ($p > 0,05$). Εξ' αιτίας της αυξημένης vLT στην τελική μέτρηση, η συχνότητα χεριάς εμφανίζεται υψηλότερη (αρχική: $36,6 \pm 3,9$ έναντι τελικής: $40,0 \pm 3,1$ κύκλοι/λεπτό, $p < 0,05$). Δεν εμφανίστηκαν διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στη μέγιστη συχνότητα χεριάς (αρχική: $62,0 \pm 5,0$ έναντι τελικής: $62,0 \pm 5,8$ κύκλοι/λεπτό), στη συχνότητα χεριάς στη μέγιστη ταχύτητα (αρχική: $55,4 \pm 5,6$ έναντι τελικής: $53,6 \pm 4,0$ κύκλοι/λεπτό) στην κρίσιμη συχνότητα χεριάς (αρχική: $40,4 \pm 3,8$ έναντι τελικής: $40,3 \pm 3,4$ κύκλοι/λεπτό), και στη μέση συχνότητα χεριών στις αποστάσεις 50, 200 και 400 μέτρα. Παρά τη σημαντική αύξηση της vLT και της κρίσιμης ταχύτητας η συχνότητα χεριάς των κολυμβητών παρέμεινε αμετάβλητη σε όλο το εύρος των ταχυτήτων που ελέγχθηκαν. Ο σχεδιασμός της προπόνησης στην προαγωνιστική περίοδο προετοιμασίας δεν είναι κατάλληλος ή η διάρκεια προπόνησης 12 εβδομάδων δεν είναι επαρκής για μεταβολές στη συχνότητα χεριάς των νεαρών κολυμβητών.

Λέξεις κλειδιά: Προπόνηση, Κολύμβηση, Εφηβική ηλικία



**0028 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ
A YEAR ROUND TRAINING ON PHYSIOLOGICAL AND TECHNICAL PARAMETERS CHANGES IN YOUNG SWIMMERS**

Αρσονιάδης Γ., Μιχαλόπουλος Γ., Νικητάκης Ι., Τουμπέκης Α.

Arsoniadis G., Michalopoulos G., Nikitakis I., Toubekis A.

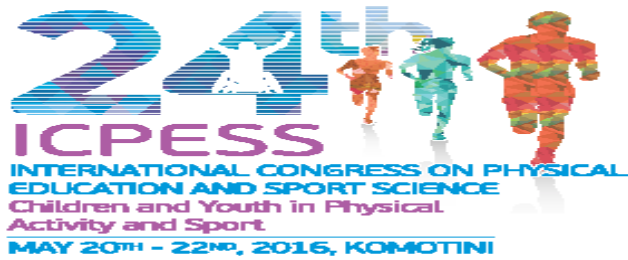
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

atoubekis@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει μεταβολές στην ταχύτητα κολύμβησης, στη συχνότητα χεριάς και στο μήκος χεριάς που αντιστοιχούν στο κατώφλι γαλακτικού αλλά και τη σχέση τους με τη μεταβολή της επίδοσης μετά από ένα ετήσιο κύκλο προπόνησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 κολυμβητές και 4 κολυμβήτριες ηλικίας $14,8 \pm 1,0$ ετών ($n=10$). Οι κολυμβητές/τριες χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 50, 200, 400 μέτρα ελεύθερο και τρεις ημέρες αργότερα πραγματοποίησαν 5 προσπάθειες 200 μέτρων ελεύθερο με προοδευτικά αυξανόμενη ένταση. Η συγκέντρωση γαλακτικού προσδιορίστηκε μετά από κάθε προσπάθεια 200 μέτρων και η συχνότητα χεριάς υπολογίστηκε στη διάρκεια κάθε επανάληψης. Το μήκος χεριάς για κάθε επανάληψη 200 μέτρων υπολογίστηκε από το πηλίκο της ταχύτητας με τη συχνότητα χεριάς. Από τη σχέση ταχύτητας κολύμβησης – συγκέντρωσης γαλακτικού υπολογίστηκε η ταχύτητα στο κατώφλι γαλακτικού (VLT) και στη συνέχεια από τις σχέσεις συχνότητας και μήκους χεριάς με την ταχύτητα κολύμβησης υπολογίστηκε η συχνότητα χεριάς η οποία αντιστοιχεί στην VLT (SR@VLT) και το μήκος χεριάς που αντιστοιχεί στην VLT (SL@VLT). Όλες οι διαδικασίες ολοκληρώθηκαν σε τρεις ημέρες (αρχική μέτρηση) και επαναλήφθηκαν μετά από ένα έτος στον ίδιο αγωνιστικό μεσόκυκλο προπόνησης (τελική μέτρηση). Παρατηρήθηκε σημαντική σχέση της VLT με την επίδοση στα 50, 200, 400 μέτρα ελεύθερο στην αρχική. Η ταχύτητα που αντιστοιχεί στο κατώφλι γαλακτικού είναι πιθανό σημαντική για την απόδοση στα 400 μέτρα και η συχνότητα χεριάς που αντιστοιχεί στο κατώφλι γαλακτικού είναι πιθανό να υποστηρίζει τη βελτίωση της απόδοσης σε μικρότερες αποστάσεις.

Λέξεις Κλειδιά: Γαλακτικό Αίματος, Μήκος Χεριάς, Συχνότητα Χεριάς



**0029 ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΔΕΞΙΟΥ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΟΔΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΞΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ
ASYMMETRY BETWEEN RIGHT AND LEFT LEG IN THE KICK PATTERN IN RESISTED BREASTSTROKE SWIMMING**

Διγγόλης Δ., Ψωμάς Ι., Μπόλη Α., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ., Γούργουλης Β.

Diggolis D., Psomas I., Boli A., Koulexidis S., Getzenis P., Antoniou P., Aggeloussis N., Mavrommatis G., Gourgoulis V.

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

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

dimitrisdingolis@yahoo.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν τυχόν ασυμμετρίες μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού κατά την εκτέλεση της ποδιάς στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης με έλξη αντίστασης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν εννέα κολυμβητές που κολύπησαν 25m πρόσθιο με μέγιστη ένταση, 25m πρόσθιο με μέγιστη ένταση έλκοντας ένα αλεξίπτωτο νερού και 25m πρόσθιο με υπομέγιστη ένταση, που αντιστοιχούσε στην ταχύτητα κολύμβησης κατά την έλξη του αλεξίπτωτου. Για την καταγραφή της κίνησης χρησιμοποιήθηκαν τέσσερις κάμερες έξω από το νερό και τέσσερις κάμερες που τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά διαμορφωμένα περισκόπια για την καταγραφή της κάτω από την επιφάνεια του νερού. Όλες οι κάμερες (50 Hz) συγχρονίστηκαν μεταξύ τους μέσω ενός συστήματος LED που ενεργοποιούνταν από τον εξεταστή. Η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης πραγματοποιήθηκε μέσω ενός κύβου διαβάθμισης διαστάσεων 1 m στον εγκάρσιο (X), 2 m στον κατακόρυφο (Z) και 5 m στον επιμήκη άξονα (Y), ο οποίος ταυτιζόταν με τη διεύθυνση κίνησης του κολυμβητή. Το τμήμα του κύβου διαβάθμισης που βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου και το τμήμα που ήταν μέσα στο νερό περιλάμβανε 25 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 ανατομικά σημεία, έτσι ώστε να μπορεί να καθοριστεί η θέση και η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος. Για την μελέτη της κίνησης των ποδιών χρησιμοποιήθηκαν τα ανατομικά σημεία στη δεξιά και αριστερή πλευρά του σώματος, που αντιστοιχούσαν στο ακρώμιο, στην μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού, στο γόνατο, στο έξω σφυρό της ποδοκνημικής, στην φτέρνα και στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Η ψηφιοποίηση όλων των επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε μέσω του Ariel Performance Analysis System. Υπολογίστηκαν η γωνιακή μετατόπιση και ταχύτητα του δεξιού και αριστερού ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής, καθώς και οι αντίστοιχοι δείκτες συμμετρίας. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, σε ότι αφορά τη γωνιακή μετατόπιση και γωνιακή ταχύτητα των αρθρώσεων, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, τον «παράγοντα συνθήκη μέτρησης» (μέγιστα – υπομέγιστα – με έλξη αντίστασης) και τον παράγοντα «πόδι» (δεξί – αριστερό) και δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία παράμετρο. Ωστόσο, οι δείκτες συμμετρίας, στις περισσότερες των περιπτώσεων, ήταν πάνω από την οριακή τιμή του 10%, γεγονός που καταδεικνύει την παρουσία ασυμμετρίας στην κίνηση των δύο κάτω άκρων, παρά την απουσία στατιστικά σημαντικών διαφορών στα πρωτογενή δεδομένα.

Λέξεις Κλειδιά: Πρόσθιο, Ποδιά, Συμμετρία



**0030 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
THE INFLUENCE OF THE INTENSITY IN THE ASYMMETRY BETWEEN LEFT AND RIGHT ARM IN BREASTSTROKE SWIMMING**

Ψωμάς Ι., Διγγόλης Δ., Μπόλη Α., Κουλεξίδης Σ., Γκετζένης Π., Αντωνίου Π., Αγγελούσης Ν., Μαυρομάτης Γ., Γούργουλης Β.

Psomas I.¹, Diggolis D.¹, Boli A.¹, Koulexidis S.², Getzenis P.¹, Antoniou P.¹, Aggeloussis N.¹, Mavrommatis G.², Gourgoulis V.²

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

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

sifis_1234@hotmail.com

Σκοπός ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της έντασης σε τυχόν ασυμμετρίες μεταξύ δεξιού και αριστερού χεριού στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Εννέα κολυμβητές κολύπησαν με τυχαία σειρά 25m πρόσθιο με μέγιστη (100%) και υπομέγιστη ένταση (80%). Για την καταγραφή της κίνησης χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες (50 Hz). Τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν έξω από το νερό, για την καταγραφή της κίνησης πάνω από την επιφάνεια του νερού και τέσσερις κάμερες τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά περισκόπια, για την καταγραφή της κίνησης κάτω από την επιφάνεια του νερού. Όλες οι κάμερες συγχρονίστηκαν μεταξύ τους μέσω ενός συστήματος LED και για τη διαβάθμιση του χώρου καταγραφής της κίνησης, στο μέσο της πισίνας των 25m, χρησιμοποιήθηκε ένας κύβος διαβάθμισης διαστάσεων 1 m στον εγκάρσιο άξονα, 5 m στον επιμήκη άξονα, ο οποίος ταυτιζόταν με τη διεύθυνση κίνησης του κολυμβητή και 2 m στον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Ο μισός κύβος διαβάθμισης βρισκόταν πάνω από την επιφάνεια του νερού και περιλάμβανε 12 σημεία ελέγχου και ο υπόλοιπος μισός ήταν μέσα στο νερό και περιλάμβανε 25 σημεία ελέγχου. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 σημεία, έτσι ώστε να μπορεί να υπολογιστεί η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος. Για τη μελέτη της κίνησης του δεξιού και αριστερού χεριού χρησιμοποιήθηκε το μέσον της απόστασης μεταξύ της 2ης και 5ης μετακαρποφαλαγγικής άρθρωσης. Η ψηφιοποίηση όλων των σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System και η μετατροπή των δισδιάστατων συντεταγμένων οθόνης σε πραγματικές τρισδιάστατες συντεταγμένες πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου του άμεσου γραμμικού μετασχηματισμού. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο επαναλαμβανόμενους παράγοντες, τον παράγοντα «ένταση» (μέγιστη – υπομέγιστη) και τον παράγοντα «χέρι» (αριστερό – δεξί). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της ταχύτητας του αριστερού και δεξιού χεριού στις επιμέρους φάσεις της χεριάς, με εξαίρεση την ταχύτητα του χεριού κατά την έξω σάρωση, που ήταν υψηλότερη με το αριστερό χέρι και στις δύο εντάσεις. Αναφορικά με το πλάτος και το βάθος της χεριάς, δεν εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ αριστερού και δεξιού χεριού, ενώ αντίθετα υπήρχαν διαφορές στο απόλυτο μήκος της χεριάς, που ήταν μεγαλύτερο με το αριστερό χέρι μόνο κατά την υπομέγιστη ένταση. Συνεπώς κατά την υπομέγιστη ένταση φαίνεται να είναι πιο εμφανής η ύπαρξη ασυμμετριών στο πρότυπο της χεριάς με το αριστερό και δεξί χέρι, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τον δείκτη συμμετρίας που ήταν μεγαλύτερος από 10% κυρίως κατά την κολύμβηση με υπομέγιστη ένταση.

Λέξεις Κλειδιά: Πρόσθιο, Χεριά, Ασυμμετρία



**0031 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ
IN AND OUT OF THE WATER ARM STRENGTH ASYMMETRIES AFTER A YEAR-ROUND TRAINING PLAN IN YOUNG SWIMMERS**

Αρσονιάδης Γ.¹, Σωτηρόπουλος Κ.², Σατολιά Σ.¹, Κωσταντινίδου Α.¹, Λαΐου Α.¹, Τουμπέκης Α.¹

Arsoniadis G.¹, Sotiropoulos K.², Satolia S.¹, Kostantinidou A.¹, Laiou A.¹, Toubekis A.¹

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²3ο Γ.Ε.Λ. Κορωπίου

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S

²3rd G.L. Koropiou

garsoniadis@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει το δείκτη ασυμμετρίας στη δύναμη των άνω άκρων μετά από αξιολόγηση η οποία πραγματοποιείται με δοκιμασίες εκτός νερού ή εντός νερού σε νεαρούς κολυμβητές. Επιπλέον, εξετάστηκε η επίδραση της προπόνησης στις μεταβολές του δείκτη ασυμμετρίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 κολυμβητές και 4 κολυμβήτριες ηλικίας $14,8 \pm 1,0$ ετών ($n=10$). Αξιολογήθηκε η μέγιστη ισομετρική δύναμη δεξιού και αριστερού χεριού με χειροδυναμόμετρο (HG; Takei TTK-5001, Grip-A) και η μέγιστη ισομετρική δύναμη των μυών του δεξιού και αριστερού ώμου σε πρηνή θέση και γωνία 90ο με τον κορμό (ISO; MuscleLab, Ergotest, Finland). Η δύναμη έλξης στο νερό καταγράφη με πιεζοηλεκτρικό δυναμόμετρο προσαρμοσμένο στο βατήρα εκκίνησης και συνδεδεμένο με μετατροπέα σήματος από αναλογικό σε ψηφιακό κατά τη διάρκεια δοκιμασίας προσδεμένης κολύμβησης 30s (TF). Ο δείκτης ασυμμετρίας (SI) υπολογίστηκε για όλες τις δοκιμασίες (HG, ISO, TF) με την εξίσωση: $SI = [(Fd - Fnd) / 0,5 * (Fd + Fnd)] * 100$, Fd: Δύναμη επικρατούντος χεριού, Fnd: δύναμη μη επικρατούντος χεριού. Σε διαφορετικές ημέρες οι συμμετέχοντες χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 50, 200 και 400 μέτρα ελεύθερο σε ανοικτό κολυμβητήριο 50 μέτρων καταβάλλοντας μέγιστη προσπάθεια. Όλες οι διαδικασίες ολοκληρώθηκαν σε μία εβδομάδα (αρχική μέτρηση) και επαναλήφθηκαν μετά από ένα έτος στον ίδιο αγωνιστικό μεσόκυκλο προπόνησης (τελική μέτρηση). Ο δείκτης ασυμμετρίας δεν μεταβλήθηκε στην τελική σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση για καμία από τις διαφορετικές δοκιμασίες δύναμης και δεν διέφερε μεταξύ δοκιμασιών. Ωστόσο, με εξαίρεση τη σχέση του SI στην TF με την ISO στην αρχική μέτρηση καμία άλλη σχέση δεν παρατηρείται μεταξύ των SI στις τρεις διαφορετικές δοκιμασίες. Ο SI στην ISO και TF σχετίζεται με την επίδοση στα 50, 200 μέτρα και 400 μέτρα ελεύθερο, αλλά μόνο για τις αρχικές μετρήσεις. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική σχέση στη μεταβολή του SI από τις αρχικές στις τελικές μετρήσεις με τη μεταβολή της επίδοσης στα 50, 200 και 400 μέτρα ελεύθερο. Η ασυμμετρία στη δύναμη των άνω άκρων δεν μεταβάλλεται μετά από ένα χρόνο προπόνησης. Ωστόσο, το μέγεθος της ασυμμετρίας μπορεί να μην είναι συγκρίσιμο με τη χρήση διαφορετικών δοκιμασιών αξιολόγησης εντός και εκτός νερού. Έλεγχος με μία εξειδικευμένη μέτρηση απαιτείται για τον εντοπισμό ασυμμετριών.

Λέξεις Κλειδιά: Δείκτης Ασυμμετρίας, Χειροδυναμομέτρηση, Προσδεμένη Κολύμβηση



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

0032 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ THE IMPACT OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG ADULTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Θεοδωρίτση Μ., Κουτσογιάννης Κ.

Theodoritsi M., Koutsogiannis K.

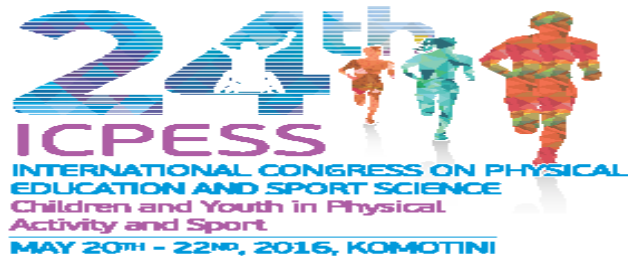
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Technological Institute of Western Greece, Department of Physical Therapy

marinietho@hotmail.com

Σκοπός της βιβλιογραφικής έρευνας-επί του αντικειμένου του θέματος-είναι η μελέτη των συμπερασμάτων των ερευνητών , αναφορικά με την επίδραση της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας, σε νέα ηλικιακά άτομα με Σκλήρυνση κατά Πλάκας. Η Σκλήρυνση κατά Πλάκας αποτελεί μια νόσο άγνωστης αιτιολογίας, η οποία προσβάλλει κυρίως άτομα ηλικίας 20 έως 40 ετών ,συνήθως γένους θηλυκού.Η νόσος προσβάλλει οποιοδήποτε τμήμα του νευρικού συστήματος και προκαλεί καταστροφή της μυελίνης. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της νόσου είναι: η μακροχρόνια και βραδεία πορεία,οι περίοδοι ύφεσης και επιδείνωσης, καθώς και η ποικιλομορφία των κλινικών εκδηλώσεων. Τα συμπτώματα της νόσου προέρχονται: από τη βλάβη του πυραμιδικού συστήματος (σπαστικότητα, παθολογικά αντανακλαστικά),την παρεγκεφαλίδα (νυσταγμός, τρόμος, αταξία ,διαταραχές ομιλίας)και τη βλάβη των εγκεφαλικών νεύρων (διπλωπία, παράλυση των μυών του οφθαλμού). Είναι γνωστό ότι, οι πάσχοντες από Σκλήρυνση κατά Πλάκας, εμφανίζουν σημεία κόπωσης ,τα οποία είναι μεγαλύτερα κατά τους θερινούς μήνες. Επίσης, τα άτομα με Σκλήρυνση κατά Πλάκας που δεν είναι περιπατητικά, επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό και το αναπνευστικό σύστημα, με αποτέλεσμα την αυξημένη μυϊκή αδυναμία, τους αυξημένους καρδιακούς παλμούς,κλπ. Το είδος της φυσικής δραστηριότητας που θα επιλεγεί , εξαρτάται βεβαίως από τα υπάρχοντα συμπτώματα. Με αυτό τον τρόπο, η άσκηση η οποία είναι εξατομικευμένη ,κατάλληλα δομημένη και στοχευμένη, δύναται να βοηθήσει τα άτομα με Σκλήρυνση κατά Πλάκας (pwMs),αφενός αμβλύνοντας τη συμπτωματολογία της νόσου,και αφετέρου προάγοντας την ποιότητα της ζωής τους. Συμπερασματικά,η επίδραση της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας έχει ως απόρροια : τη σημαντική βελτίωση στην κόπωση,την ισορροπία, την ελάττωση της σπαστικότητας, τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, και την αύξηση του εύρους τροχιάς της κίνησης των αρθρώσεων. Σε πολλά άρθρα αναφέρεται ότι , μέσω της ενδυνάμωσης και του ελέγχου των συμπτωμάτων ,το άτομο με Σκλήρυνση κατά Πλάκας ανταποκρίνεται και ψυχολογικά.Επίσης, σε πολλές έρευνες αναφέρεται ότι, η συμμετοχή των ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, επηρεάζεται από την αυτοεκτίμηση και την αυτονομία του κάθε ατόμου , καθώς και από τους κοινωνικο-δημογραφικούςπαραγόντες . Ωστόσο, επειδή οι διεξαχθείσες επί του υπόψη αντικείμενου έρευνες είναι λίγες, προτείνεται η πραγματοποίηση νέων, μακράς διάρκειας ερευνών, για τη γενίκευση των παραπάνω συμπερασμάτων.

Λέξεις Κλειδιά: Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα, Σκλήρυνση κατά Πλάκας, Νεαροί Ενήλικες



**0033 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ
CORRELATION BETWEEN THE MAXIMAL STRENGTH OF UPPER LIMBS AND AEROBIC POWER IN TEST OF PROGRESSIVELY INCREASING BURDEN IN A WHEELCHAIR AND ARM CYCLE ERGOMETER**

Γκουρόπουλος Ε., Μπάτσιου Σ., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

Gkouroopoulos E., Mpatsiou S., Smilios I., Tokmakidis S.

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

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

elevgkou@hotmail.com

Ερευνητές υποστήριξαν ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ της αερόβιας ικανότητας και της δύναμης των ατόμων. Ωστόσο έχει διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης δύναμης των κάτω άκρων και της επίδοσης των ίδιων ατόμων σε τεστ αξιολόγησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) όταν ασκούνται στον εργοδιάδρομο. Το ερώτημα που προέκυψε ήταν εάν ισχύει η σχέση αυτή και για τα άτομα που χρησιμοποιούν τα χέρια τους για τις καθημερινές τους μετακινήσεις. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης δύναμης των άνω άκρων με την αερόβια ισχύ σε δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης σε αναπηρικό αμαξίδιο και χειροεργόμετρο. Ως δείγμα για την υλοποίηση της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν εθελοντικά 12 φοιτητές Σ.Ε.Φ.Α.Α. / Δ.Π.Θ., του Δ' έτους (ηλικίας 21 + 0,5 ετών, ύψους 178 + 6 εκατοστά και σωματικού βάρους 75,17 + 6 κιλά). Όλοι ήταν καλοί χρήστες του αναπηρικού αμαξιδίου, οι οποίοι συμμετείχαν με τη θέλησή τους. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε τρεις φάσεις: α. αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης των άνω άκρων, η οποία πραγματοποιήθηκε με την άσκηση «οπισθολαίμιες πιέσεις ώμων» και με τη χρήση του οργάνου "Smith". β και γ. αξιολογήθηκε η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου των ατόμων με δύο διαφορετικά τεστ, χρησιμοποιώντας τον αναλυτή "COSMED K4b2". Το ένα πρωτόκολλο πραγματοποιήθηκε σε χειροεργόμετρο τύπου "Monark E" (β) και το άλλο σε τεστ πεδίου, σε μορφή παλίνδρομου τεστ 15 μέτρων στο Κλειστό Γυμναστήριο του Πανεπιστημίου, όπου χρησιμοποιήθηκε αναπηρικό αμαξίδιο κατασκευασμένο για αθλητές καλαθοσφαίρισης με παραπληγία (γ). Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης δύναμης των άνω άκρων και της επίδοσης των ατόμων στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($R=0,32$) κατά τη διάρκεια και των δύο δοκιμασιών. Το συμπέρασμα που προέκυψε από τη μελέτη των αποτελεσμάτων ήταν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης δύναμης των άνω άκρων και της επίδοσης των ίδιων ατόμων σε τεστ αξιολόγησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου κατά τη χρήση αφενός του χειροεργόμετρου αλλά και του αναπηρικού αμαξιδίου. Για τη γενίκευση ωστόσο των αποτελεσμάτων θα πρέπει να διερευνηθούν άτομα με παραπληγία, τα οποία χρησιμοποιούν τα χέρια τους για τις καθημερινές τους μετακινήσεις.

Λέξεις Κλειδιά: Μέγιστη Δύναμη, Αερόβια Ισχύ, Κινητική Αναπηρία



**0034 ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
PEDEOMETER DETERMINED PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE WITH MENTAL
DISABILITIES**

Πετρίδου Χ., Κουρτέσης Θ., Καμπάς Α., Μιχαλοπούλου Μ., Γιοφτσίδου Α.

Petridou C., Kourtesis T., Kampas A., Mihaloroulou M., Gioftsidou A.

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

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

cpetrido@phyed.duth.gr

Η παρούσα μελέτη, σκοπό είχε να μελετήσει τη βηματομετρική φυσική δραστηριότητα ατόμων με νοτική αναπηρία (ΝΑ) και να διερευνήσει τις διαφορές μεταξύ των βημάτων που πραγματοποιούνται τις καθημερινές και το Σαββατοκύριακο. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 24 μαθητές οι οποίοι φοιτούσαν σε δομές ειδικής Αγωγής της Β/θμιας Εκπαίδευσης. Οι μαθητές, ηλικίας μεταξύ 13 – 24 με βάση τις διαγνώσεις δημοσίων υπηρεσιών, είχαν ελαφριά, μέτρια και βαριά νοτική αναπηρία. Από το σύνολο του δείγματος είκοσι τρία (n =23) ήταν αγόρια και ένα (n = 1) ήταν κορίτσι. Για την εκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας (αριθμός ημερήσιων βημάτων) χρησιμοποιήθηκε πιεζοηλεκτρικό βηματομέτρο. Για συνολικά επτά ημέρες, πέντε εργάσιμες και δύο του Σαββατοκύριακου καταγράφονταν ο αριθμός ημερήσιων βημάτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν κατά μέσο όρο 7022 ± 5410 τις επτά ημέρες. Τις καθημερινές πραγματοποίησαν 6129 ± 5121 βήματα ενώ κατά τις διάρκειες του Σαββατοκύριακου πραγματοποίησαν 6767 ± 5292 βήματα. Τέλος, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις παραπάνω τιμές μεταξύ των ατόμων που είχαν διαγνωσθεί με διαφορετικά επίπεδα ΝΑ. Συμπερασματικά, οι μέσοι όροι των καταγεγραμμένων βημάτων για τα άτομα με ΝΑ είναι χαμηλότερα από τα 10.000 βήματα/ημερησίως τα οποία συστήνονται προκειμένου τα άτομα με ΝΑ να αποκτήσουν τα προσδοκώμενα οφέλη για την Υγεία. Επιπλέον η ηλικία φάνηκε να αποτελεί περιοριστικό παράγοντα της φυσικής δραστηριότητας των ατόμων με ΝΑ όπως έχει παρατηρηθεί σε ομολόγους τους του τυπικού πληθυσμού τόσο στη χώρα μας, όσο και στο διεθνή χώρο. Σε αντίθεση με άλλες έρευνες ο βαθμός ΝΑ δεν επηρέασε την βηματομετρική φυσική δραστηριότητα των ατόμων με ΝΑ.

Λέξεις Κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Βηματομέτρο, Ατομα με Νοτική Αναπηρία



**0035 ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑΣ, ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
CASE STUDY OF STUDENT WITH QUADRIPLÉGIA CHARACTERISTICS, IN THE LIGHT OF SOCIAL WORK**

Καλαϊτζίδου Κ., Φράγκος Σ.

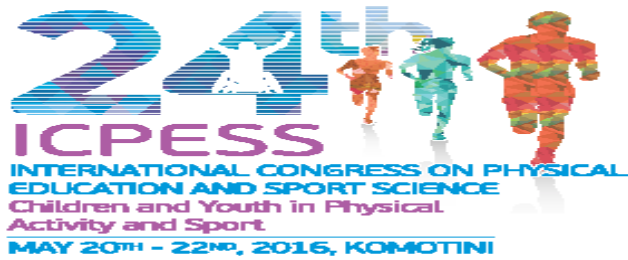
Kalaitzidou K., Fragkos S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικών Επιστημών
Democritus University of Thrace, Social Administration and Political Science Department

kassianikal@gmail.com

Στην παρούσα εργασία ερευνάται, από την οπτική της κοινωνικής εργασίας, η μελέτη περίπτωσης ενός ατόμου, ο οποίος είναι τετραπληγικός αθλητής χειριστής χειρήλατου οχήματος. Συγκεκριμένα, εξετάζεται η δομή της σχέσης του με το οικογενειακό, φιλικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του και οι δυνατές παρεμβάσεις ενός κοινωνικού λειτουργού σε αυτό. Επίσης, αναλύεται η πορεία του στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και η σημασία του επαγγέλματος για τον ίδιο και εν γένει για τα άτομα με αναπηρίες. Επιπρόσθετα, ερευνάται η ενασχόληση του ατόμου με τον αθλητισμό και γενικότερα η σημασία του στην αναπηρία, αλλά και η συμβολή της εμπλοκής ενός κοινωνικού λειτουργού σε αυτό. Τέλος, γίνεται αναφορά στην συμμετοχή του στα κοινά και στα Μ.Μ.Ε.. Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει πτυχές της ζωής ενός αναπήρου ατόμου και τις παρεμβάσεις της κοινωνικής εργασίας σε αυτές, ώστε να αξιοποιηθούν ως πεδία παρέμβασης σε αντίστοιχα περιστατικά. Η συγκεκριμένη έρευνα είναι ποιοτική, βασίζεται στην αρχές της θεμελιωμένης θεωρίας (grounded theory) και ειδικότερα στη μελέτη περίπτωσης. Έχει αξιοποιήσει ως βασικά εργαλεία την ημιδομημένη συνέντευξη και την παρατήρηση. Τα συμπεράσματα που εξήχθησαν αφορούν κυρίως τον τομέα της κοινωνικής εργασίας, αλλά και την κοινωνία ως σύνολο, μέσω του εντοπισμού των αιτιών του κοινωνικού αποκλεισμού των αναπήρων και των προτάσεων για αλλαγή.

Λέξεις Κλειδιά: Κοινωνική Εργασία, Άτομα με Αναπηρίες, Αθλητής με Αναπηρία



0036 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ
THE EFFECT OF THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING ON SOCIAL FUNCTIONING IN CHILDREN WITH AUTISM

Χαραλαμπίδης Θ., Μπάτσιου Σ., Γιαγκάζογλου Π., Μπεμπέτσος Ε.

Charalampopoulos T., Batsiou S., Giagkazoglou P., Bempetsos E.

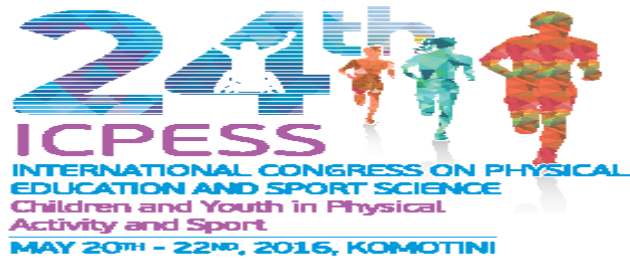
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

haralampopoulosthoe@yahoo.gr

Ο αυτισμός είναι μία σύνθετη νευροβιολογική διαταραχή που διαρκεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Τα άτομα με αυτισμό χαρακτηρίζονται από μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, καθώς και από περιορισμένη, επαναλαμβανόμενη και στερεότυπη συμπεριφορά. Τα συμπτώματα και τα χαρακτηριστικά του αυτισμού μπορεί να ποικίλλουν από πολύ ήπια έως εξαιρετικά σοβαρά. Τα τελευταία χρόνια, λόγω της μεγάλης αύξησης του αριθμού των ατόμων με διαταραχές αυτιστικού φάσματος, καταβάλλεται προσπάθεια από μεγάλο αριθμό μελετητών να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα διαφόρων μεθόδων που χρησιμοποιούνται για τη μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων του αυτισμού. Ωστόσο περιορισμένες είναι οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί χρησιμοποιώντας τη θεραπευτική ιππασία ως αντικείμενο του παρεμβατικού τους προγράμματος στην αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων με αυτισμό. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της θεραπευτικής ιππασίας στη συμπεριφορά των παιδιών με αυτισμό. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 5 παιδιά (nα=4 και nκ=1) με αυτισμό, ηλικίας 9-13 ετών που φοιτούσαν σε ειδικά σχολεία του Νομού Κιλκίς. Τα παιδιά συμμετείχαν σε πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας συνολικής διάρκειας 10 εβδομάδων, με συχνότητα 1 συνεδρία την εβδομάδα, διάρκειας 45 λεπτών. Το πρόγραμμα διεξαγόταν σε ιδιωτική επιχείρηση, με μία πιστοποιημένη εκπαιδευτρια θεραπευτικής ιππασίας και μία βοηθό με εμπειρία στο χώρο της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Το κάθε παιδί εξασκούταν μόνο του. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από έναν ερευνητή που δε συμμετείχε στη διαδικασία της εκπαίδευσης, με πρωτόκολλο παρατήρησης συμπεριφορών ανά λεπτό. Οι συμπεριφορές που καταγράφηκαν ήταν ο εκνευρισμός, η νωθρότητα, η στερεοτυπική συμπεριφορά, η υπερδραστηριότητα και ο ανάρμοστος λόγος κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Η έναρξη της παρατήρησης πραγματοποιούνταν με την προσέλευση του παιδιού στο χώρο εξάσκησης και σταματούσε με την έξοδό του. Μεταξύ των ατόμων σημειώθηκαν διαφορές ως προς τη συχνότητα που εμφάνιζαν την κάθε συμπεριφορά. Από την επεξεργασία των δεδομένων (ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις) προέκυψε στατιστικά σημαντική επίδραση των συνεδριών στις συμπεριφορές νωθρότητα, στερεοτυπική συμπεριφορά, υπερδραστηριότητα και ανάρμοστος λόγος. Η συμπεριφορά που επαναλήφθηκε σε μεγαλύτερο βαθμό ήταν ο ανάρμοστος λόγος κατά τον οποίο το παιδί παρουσίαζε στερεότυπη και επαναλαμβανόμενη χρήση του λόγου και ηχολαλία, και η στερεοτυπική συμπεριφορά. Η θεραπευτική ιππασία αποδείχθηκε ένα αρκετά αποτελεσματικό μέσο εκπαίδευσης των παιδιών με αυτισμό για τη βελτίωση της συμπεριφοράς τους. Ωστόσο για τη γενίκευση των συμπερασμάτων προτείνεται η πραγματοποίηση περισσότερων αλλά και μακροχρόνιων ερευνών, αφενός με μεγαλύτερο δείγμα ατόμων με αυτισμό και αφετέρου την ύπαρξη ομάδας ελέγχου.

Λέξεις Κλειδιά: Θεραπευτική Ιππασία, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, Άτομα με Αναπηρία



**0037 Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ
TEACHING OF SWIMMING AS PART OF THE EDUCATION OF STUDENTS OF KATERINI'S SPECIAL PRIMARY SCHOOL**

Καουρή Α.¹, Μισαηλίδης Κ.², Νταμπάκης Β.³, Δικόπουλος Π.³, Χασιώτη Α.³

Καουρί Α.¹, Misailidis K.², Ntampakis V.³, Dikopoulos P.³, Hasioti A.³

¹Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλονίκης

²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλίας

³Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας

¹Department of Primary Education Thessaloniki

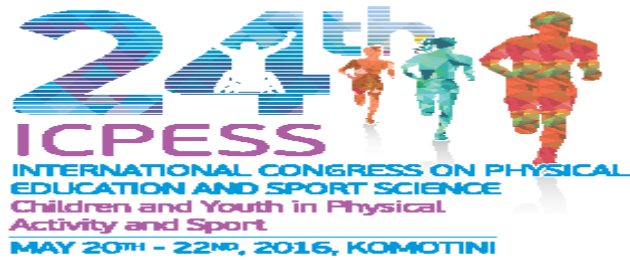
²Department of Physical Education And Sport Science, Thessaly

³Department of Primary Education, Pieria

kmisailidis@sch.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την επίδραση της διδασκαλίας του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στους μαθητές του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κατερίνης. Για το λόγο αυτό καταγράφηκαν οι παρουσίες των μαθητών στο μάθημα τα τρία τελευταία σχολικά έτη. Η συμμετοχή στο μάθημα ήταν προαιρετική και βασίζονταν στην απόφαση των μαθητών. Έγινε επεξεργασία και στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε κάθε σχολικό έτος συμμετείχαν ολοένα και περισσότεροι μαθητές σε σχέση με το προηγούμενο. Αναλυτικότερα στο πρώτο έτος διδασκαλίας συμμετείχαν 12 μαθητές, ενώ στο τελευταίο 33 (που είναι το σύνολο των μαθητών του σχολείου, εκτός από τους μαθητές που μετακινούνται με αναπηρικό καροτσάκι). Επίσης ενώ στο πρώτο και δεύτερο διδακτικό έτος οι μαθητές διδάσκονταν κολύμβηση δύο (2) ώρες την εβδομάδα για ένα τρίμηνο τους σχολικού έτους, στο τρίτο έτος διδασκαλίας, μετά από αίτηση των μαθητών, η διδασκαλία επεκτάθηκε και σε δεύτερο τρίμηνο του σχολικού έτους. Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι η διδασκαλία της κολύμβησης στους μαθητές του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Κατερίνης, προσέλυσε το ενδιαφέρον των μαθητών (όπως φαίνεται από την προσέλευση στο μάθημα και από τη διάθεσή τους για επιπλέον μαθήματα) και αύξησε τη συμμετοχή τους στη Φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις Κλειδιά: Κολύμβηση, Ειδικό σχολείο, Φυσική αγωγή



**0038 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ Δ.Α.Φ.
THE BENEFITS OF DANCE FOR CHILDREN WITH A.S.D.**

Σαββίδου Κ., Γουλιμάρης Δ.

Savvidou K., Goylimaris D.

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

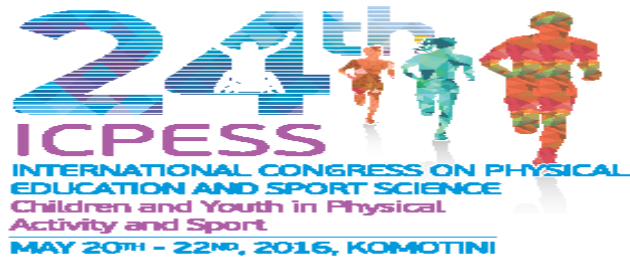
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

kikoula_86@yahoo.gr

Σύμφωνα με τον Εθνικό Σύλλογο Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής (2005), ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της φυσικής αγωγής. Η «μοναδικότητα» του χορού ως μια φυσική δραστηριότητα, έγκειται στο γεγονός ότι είναι μια μορφή τέχνης, που συνδέει το σώμα με το νου και το πνεύμα. Επίσης, ο χορός δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία, να εκφραστούν είτε λεκτικά, είτε με μη λεκτικά, να αλληλεπιδράσουν με φίλους, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και να γίνουν δημιουργικοί (Garret, 1994; Chaiklin, 2009; NASPE, 2005). Ο αυτισμός ή η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία. Χαρακτηρίζεται από ποιοτική απόκλιση στους τομείς της αμοιβαίας κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της επικοινωνίας και από ακαμψία σκέψης και φαντασίας που οδηγεί σε περιορισμένα ενδιαφέροντα και στερεοτυπικές συμπεριφορές (Τεχλικίδου, Ορφανίδου, Χρηστίδου, Αλευρά & Κρόκου, 2011). Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης, είναι να παρουσιάσει τα οφέλη, μιας κατάλληλης φυσικής δραστηριότητας, όπως είναι ο χορός για τα παιδιά με ΔΑΦ. Την τελευταία 20-ετία έχει παρατηρηθεί ότι διάφοροι επιστημονικοί κλάδοι που ασχολούνται με το νευρικό σύστημα, τις ψυχικές παθήσεις και τη φυσική αγωγή, διερευνούν τα οφέλη και την αλληλεπίδραση που μπορεί να υπάρξει μεταξύ φυσικών δραστηριοτήτων και ατόμων που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού (ΔΑΦ). Μια πληθώρα βιβλιογραφικών αναφορών, που συγκεντρώθηκαν από αξιόπιστες επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν, ότι ο χορός είναι μια κατάλληλη φυσική δραστηριότητα για τα άτομα με ΔΑΦ. Ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για την κατάρτιση της κοινωνικοποίησης, ως κίνητρο για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και ως κοινωνική συνδιαλλαγή με συνομηλίκους (Scheuermann & Webber, 2002). Είναι φανερό από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, ότι τα άτομα με ΔΑΦ που συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού,

έχουν ωφεληθεί σε αρκετούς τομείς της καθημερινής τους ζωής.

Λέξεις Κλειδιά: Χορός, Αυτισμός, Οφέλη



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ SPORTS MANAGEMENT

0039 Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ (TENNIS CLUB): Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΣΕΡΒΙΑΣ ORGANIZATIONAL CULTURE IN SPORT ORGANIZATIONS (Tennis club): THE CASE OF SERBIA

Jovanovic J.¹, Αθαναηλίδης Ι.², Αρβανιτίδου Β.²

Jovanovic J.¹, Athanailidis Ι.², Arvanitidou V.²

¹University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

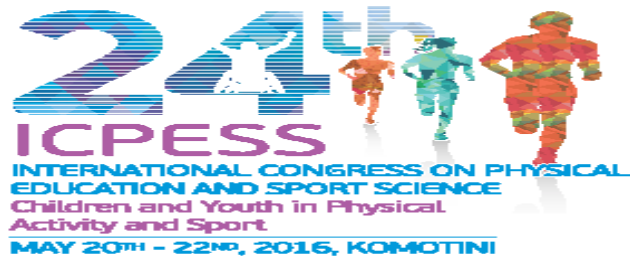
¹University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education

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

iathanai@phyed.duth.gr

Many sports organizations have built a distinctive spirit and belief in its mission and its own dimensions. With that mechanisms, which represent and imply values and norms of organizational culture, build mutual relations in its internal environment, which is transmitted to the new generations and the external environment. The aim of the study is to determine which type of organizational culture exists in sports organizations. Large gap in the system that exists in the declining coherence of the strategy with the organizations in sports management and growth towards fulfillment of the purpose of the organization is the consequence of incompleteness of sport system and management mechanisms. Accordingly research has shown that complete management has partial inclination of results towards the purpose of the organization, which is aligned with the growth of levels of operating responsibility and adequate mechanisms for the integration of employees. Considering the fragility of the system of sports and sports organizations, with regard to the transition-process of development phases, management, according to the purpose of the organization follows the increase in the level for introducing of rules and procedures. Optimum introducing of rules and procedures is one that is not discouraging interim changes to which organizations are covered. Management according to the purpose of the organization, as well as adequate mechanisms the integration of in these processes affect the growth levels that friendly, and professional relationships among employees. According to these variables, it could be concluding that the organizational culture adjusted to the combined model, natural – evolutionary and artificial, rational.

Key Words: Organisation Culture, Sports Organisation, Organisation



**0040 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
VOLUNTEERING PROGRAM OF THE AUTHENTIC MARATHON**

Τσαγδί Χ., Φουφρή Ε.

Tsagdi C., Foufri E.

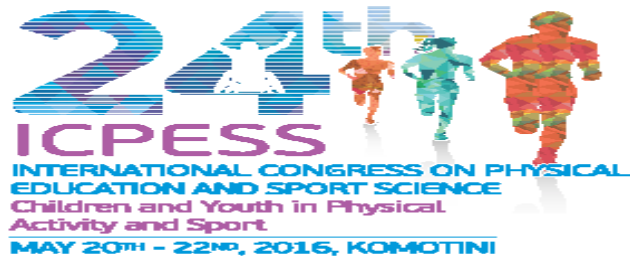
Σύνδεσμος Αθλητικών Γυμναστικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ)

Hellenic Amateur Athletic Association (SEGAS)

tsagdi@yahoo.com

After the successful organization of the Olympic Games in Greece in 2004 and the first substantial and corporate promotion of volunteerism as a culture component, the first attempt to record the current situation of volunteering in Greece held by the General Secretariat of New Generation in line with the National Plans action in other Member of Europe and based on the decision of the Council of 27 November 2009 on the European year of Voluntary activities Promoting active Citizenship (2011), 2010/37 / EC. Volunteering has consolidated as the positive contribution, in Greek society, even those not directly involved in this, estimate that parameters which constitute social capital, such as the teamwork, mutual aid, personal contacts and sociability are benefits from engaging in voluntary action. This positive attitude to the ideal of Volunteering suggests that "non-volunteers" are a "source of" enrichment of the official Volunteering. Wanting therefore to give a dimension of social responsibility, altruism and a unique teamwork effort we are pleased to introduce you "Volunteering Program of the Authentic Marathon". An effort that has managed, in recent years, to create an organized framework of voluntary participation and contribution to sport and society. The Volunteering Program of Authentic Marathon aims to strengthen and promote the idea of participation and social offer. The volunteerism is particularly important not only for the individuals but also for the society. Volunteerism may not be obligatory, may not be financial rewarding, but it is beneficial for the personal growth and development. The Volunteering Program of Authentic Marathon wishes to create an authentic, unique team of volunteers who will contribute, through the places that they will undertake in the benefit of high quality of services in the runners of Marathon, in the distribution of value of unselfish attendance and occupation with activities that satisfy their concerns. The Volunteering Program has created an active base of 2600 volunteers. Every year that number is increased, aiming at the optimal use of human resources. In the Volunteering Program we expect our volunteers acquire unique experiences, to become fellow-travelers of culture and our athletic history. We want our volunteers to offer uncomplainingly to the runners who make all-out effort, and first of all enjoy the result of their offer. The experienced volunteers of our program embrace the volunteerism universally and without exclusions. Through their actions they become independent, courageous and broadminded, creating occasions for attendance, and mainly are develop creative forms of collaboration, contribution, and altruism. The volunteers recognize the multiformity of volunteering and its values. The Volunteering Program defines volunteering as an act of giving, which enhances collective action and communication between people offering high quality services to all participant athletes during the race. Volunteering means "Will" and it is a Life Attitude! This presentation hopes to promote and highlight, as it deserves, voluntary action through collective and individual efforts.

Λέξεις Κλειδιά: Volunteering Programs, Volunteers Management, Recruitment and Volunteers, Retain and Volunteers



**0041 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ: ΜΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑ
THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON SPORT. GLOBALIZATION: AN OVERVIEW**

Μπροτζάκη Ι., Χατζηγιάννη Ε.

Brotzaki I.¹, Chatzigianni E.²

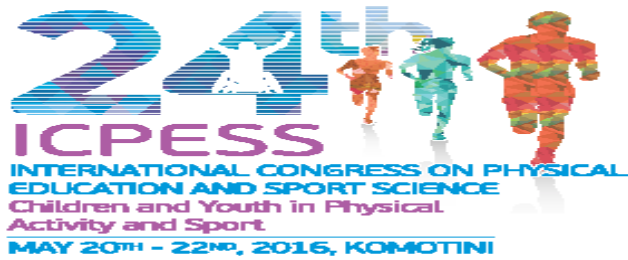
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τ.Ο.Δ.Α.

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

ibrotzaki@hotmail.com

Following the rapid evolution of contemporary technology, "Social Media" have acquired a very important place in our lives. The growth and development of this sector has had a significant impact on all areas of human activity. Social Media enhance the possibility of direct communication and interactivity with the audience, sport world included. The study of Social Media constitutes a new field of research and this paper aims to contribute to a better understanding of the way that sport has been affected by the use of Social Media. To do so, it discusses aspects of the relationship between sport and Social Media and examines the consequences of this relationship on sport world in the framework of globalization. The way that sport has been affected by the use of Social Media is very profound and multifaceted. A few examples include the following: sport agents can communicate their provided services, they can advertise their sponsors, but they can also take feedback for future improvement; sport right holders can open new communication channels with the fans and find new commercial opportunities with the sponsors; Social Media may contribute to the promotion of transparency in the framework of sport governing bodies. In sum, Social Media have become the No1 parameter for success in all fields of international human activity that require communication processes and the right use of Social Media tools such as communication via chat, call and video conference, participation in fora, e-comment and e-ticket constitute a challenge for the sport world. Furthermore, the flexibility of online systems and global networking has given a new aspect to the significance of globalization and governance in sport, as they can influence image making as well as the formation of public opinion. This research uses a qualitative approach. It is based on international bibliography and various web data from research institutes. According to the research, the use of Social Media by the sport world, has drastically contributed to sport globalization.

Λέξεις Κλειδιά: Social Media, Sport Governing, Globalization



**0042 ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΓΩΝΩΝ, ΔΙΚΑΙΟ ΤΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΡΧΗ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
TELEVISION TRANSMISSION OF GAMES, COMPETITION LAW AND PRINCIPLE OF THE SPECIFICITY OF SPORTS**

Γκιρτζίκη Α.

Gkirtziki A.

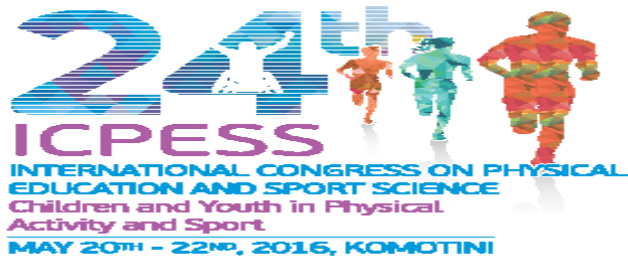
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

alexigirtziki@gmail.com

Ο σύγχρονος επαγγελματικός αθλητισμός απαρτίζεται από ένα πλέγμα δραστηριοτήτων, οι περισσότερες εκ των οποίων έχουν προεχόντως οικονομικό χαρακτήρα. Ειδικά ορισμένες από τις δραστηριότητες αυτές συνεπάγονται σημαντικά οικονομικά μεγέθη για όλους τους εμπλεκόμενους σε αυτές. Χαρακτηριστικό είναι ότι, σύμφωνα με τα πρακτικά του Έκτακτου Συνεδρίου της FIFA (26 Φεβρουαρίου 2016), το 81 % των εσόδων της FIFA για την χρονική περίοδο 2014-2015 προέρχονται από την πώληση τηλεοπτικών δικαιωμάτων των αγώνων που τελούν υπό την αιγίδα αυτής. Φυσικό επακόλουθο είναι η αθλητική δραστηριότητα να προσελκύει το ενδιαφέρον του Δικαίου και κυρίως του Οικονομικού Δικαίου και ιδιαίτερα του Δικαίου του Ανταγωνισμού. Οι βασικοί κανόνες του Κοινοτικού Δικαίου περιέχονται στον Τίτλο VI της Συνθήκης για την Ευρωπαϊκή Κοινότητα. Βασικές διατάξεις αποτελούν το άρθρο 81 (απαγόρευση συμφωνιών και εναρμονισμένων πρακτικών μεταξύ επιχειρήσεων) και το άρθρο 82 (καταχρηστική εκμετάλλευση δεσπόζουσας θέσης) της Συνθήκης της Ε.Ε. Για την εφαρμογή των διατάξεων αυτών τέθηκε σε ισχύ από την 1η Μαΐου 2004 ο 1/2003 Κανονισμός του Συμβουλίου της Ε.Ε. Σύμφωνα με την κλασική πλέον νομολογία του ΔΕΚ «ο αθλητισμός υπόκειται παραδοσιακά στο Κοινοτικό Δίκαιο στην έκταση που συνιστά οικονομική δραστηριότητα κατά την έννοια του άρθρου 2 της Συνθήκης». Πρόσφατα μάλιστα το ΔΕΚ στην υπόθεση Meca – Medina έκρινε ότι: « Ακόμη και αν υποθεθεί ότι οι κανόνες που διέπουν την αθλητική δραστηριότητα δεν συνιστούν περιορισμούς στην ελεύθερη κυκλοφορία, διότι αφορούν αποκλειστικά ζητήματα που αφορούν τον αθλητισμό και είναι αυτοί καθαυτοί ξένοι προς την οικονομική δραστηριότητα, το γεγονός αυτό δεν συνεπάγεται, ούτε ότι η οικεία αθλητική δραστηριότητα εκφεύγει κατ' ανάγκην από το πεδίο εφαρμογής των άρθρων 81 ΕΚ και 82 ΕΚ, ούτε ότι οι κανόνες αυτοί δεν πληρούν τις προϋποθέσεις που προσιδιάζουν στα άρθρα αυτά». Όμως, η αθλητική οικονομική δραστηριότητα είναι κατά γενική ομολογία ιδιαίτερης φύσης που δεν προσιδιάζει σε καμία άλλη οικονομική δραστηριότητα. Σύμφωνα με την Έκθεση του Ελσίνκι «ο αθλητισμός πραγματοποιεί λειτουργίες στους τομείς της κοινωνίας, του πολιτισμού, της υγείας και της εκπαίδευσης». Εξάλλου, ο αθλητισμός δεν λειτουργεί υπό τους ίδιους όρους όπως οι άλλες οικονομικές δραστηριότητες/επιχειρήσεις/βιομηχανίες. Ο αθλητισμός, πέρα από οικονομική δραστηριότητα, είναι παράλληλα μια κοινωνική και πολιτική δραστηριότητα, η οποία έχει αναπτύξει ένα ιδιαίτερο σύστημα κανόνων, το οποίο τείνει περισσότερο στην ενδυνάμωση του ανταγωνισμού, παρά στον περιορισμό του. Και αυτό συμβαίνει πολύ απλά διότι αυτό επιτάσσεται από την ίδια την φύση της αθλητικής δραστηριότητας, ο ανταγωνισμός είναι το μέσο που θα οδηγήσει σε κατάρριψη ρεκόρ, ένας αγώνας και ένα πρωτάθλημα ανταγωνιστικό καθίσταται θελκτικότερο για το φιλοθεάμον κοινό.

Λέξεις Κλειδιά: Δίκαιο Ανταγωνισμού, Τηλεοπτική Μετάδοση Αγώνων, Αρχή Ιδιαιτερότητας του Αθλητισμού



**0043 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΓΩΝΩΝ
SPORTS ACTION AND TELEVISION RIGHTS**

Γκιρτζίκη Α.

Gkirtziki A.

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

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

alexiaqirtziki@gmail.com

Η τηλεοπτική μετάδοση και αναμετάδοση των αθλητικών αγώνων αποτελεί πρόβλημα για ειδική και αυτοτελή μελέτη στο πλαίσιο του Αθλητικού Δικαίου. Το περιεχόμενο αυτής της αναμετάδοσης ως αθλητικό γεγονός στα πλαίσια της θεσμικής υπόστασης του αθλητισμού και το δικαίωμα των πολιτών για ενημέρωση, πληροφόρηση και ψυχαγωγία δια του αθλητικού γεγονότος, αλλά και η ανάπτυξη της αντιλήψεως των πολιτών για τα αθλητικά δρώμενα, αποτελούν απόψεις του προβλήματος που χρήζουν διερεύνησης. Το πρόβλημα αυτό εξετάζεται στο πλαίσιο της παραδόσεως του Αθλητισμού ως έκφανση του Ελληνικού και του παγκόσμιου πολιτισμού, της δυνατότητας δια των σύγχρονων μέσων της τεχνολογίας, της επικοινωνίας και της προαγωγής του πολιτισμού δια των αθλητικών δραστηριοτήτων και δια των αθλητικών αγώνων, στην βάση των κανόνων δικαίου του αθλητισμού και του κοινοτικού δικαίου ανταγωνισμού. Ο αγώνας ως ένα αθλητικό γεγονός θεωρείται αγαθό/δικαίωμα του ανθρώπου, το οποίο πρέπει να μπορεί να το απολαμβάνει, σύμφωνα με τον καταστατικό χάρτη της UNESCO, με ελευθερία στην δημιουργία, χωρίς διάκριση κοινωνική, γλώσσας, φύλου, θρησκείας, πολιτικής ή άλλων παραγόντων. Το δικαίωμα αυτό του ανθρώπου στηρίζεται σε θεμελιώδεις, διεθνείς και εθνικούς νόμους, όπως το άρθρο 8 του Καταστατικού Χάρτη της UNESCO, τα άρθρα 17 & 59 της Ολυμπιακής Χάρτας, τα άρθρα 4 παρ.1 & 2, 5 παρ. 1 και 15 του Συντάγματος της Ελλάδος. Το δικαίωμα τηλεοπτικής μετάδοσης, αναμετάδοσης και διανομής αθλητικών αγώνων ρυθμίζεται από τις ειδικές διατάξεις του Ν. 2725/1999. Ειδικές διατάξεις καθορίζουν το πλαίσιο για την ελεύθερη προβολή και επί πληρωμή της τηλεοπτικής αναμετάδοσης αθλητικών αγώνων, όπως: α) το δικαίωμα χορήγησης αποκλειστικών προνομίων, β) την ελεύθερη προβολή κινηματογραφικών αποσπασμάτων, γ) τα δικαιώματα μετάδοσης αθλητικών αγώνων νομικών αθλητικών προσώπων, δ) την εφαρμογή τους σε τηλεοπτικά δίκτυα, οργανισμούς, σταθμούς, ε) την χορήγηση δικαιώματος αναμετάδοσης αθλητικών αγώνων έναντι πληρωμής. Στο πεδίο της παραπάνω εμπορικής δραστηριότητας εντάσσεται και η εκμετάλλευση του αθλητικού γεγονότος ως θεάματος, υπό την έννοια του δικαιώματος χορήγησης αποκλειστικών προνομίων αναμετάδοσης σε έναν οργανισμό ή και της ειδησεογραφικής διανομής και δέσμευση μη μεταβίβασης. Επειδή όμως το αποκλειστικό δικαίωμα της τηλεοπτικής αναμετάδοσης των αθλητικών γεγονότων σχετίζεται άμεσα με την πληροφόρηση του κοινού για τα αθλητικά δρώμενα/αγώνες, η οποία πληροφόρηση συνίσταται στην μετάδοση πληροφοριών επί ζητημάτων που αποτελούν προϊόντα του λόγου και της τέχνης, τίθενται θέματα που σχετίζονται με την πληροφόρηση και την ισότητα των όρων, την μετάδοση πληροφοριών και ειδήσεων, την προστασία των προϊόντων λόγου και τέχνης, την κοινωνική αποστολή του αθλητισμού, την ηθική και το φιλάθλο πνεύμα.

Λέξεις Κλειδιά: Τηλεοπτική Μετάδοση, Δίκαιο Ανταγωνισμού, Δικαίωμα Ενημέρωσης Πολιτών



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ/SPORT PSYCHOLOGY

0044 Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ Η ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ
THEORY OF PLANNED BEHAVIOR AND ITS IMPLEMENTATION IN EXTRACURRICULUM SCHOOL ACTIVITIES BASED ON TRADITIONAL DANCES

Δαργινίδου Λ., Γουλιμάρης Δ.

Darginidou L., Goulimaris D.

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

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

monik@sch.gr

Ο παραδοσιακός χορός, επειδή αποτελεί σημαντικό παιδαγωγικό και μορφωτικό μέσο εκπαίδευσης, γι αυτό το λόγο, επιλέγεται σαν θέμα υλοποίησης προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων, με σκοπό την συμπλήρωση και εμπλουτισμό του αναλυτικού προγράμματος. Αυτά τα προγράμματα, στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, σχεδιάζονται και υλοποιούνται ανάλογα με τις στάσεις, την πρόθεση και την επιμόρφωση των καθηγητών. Σύμφωνα με την θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Planned Behavior Theory) τα άτομα συμπεριφέρονται ανάλογα με τις στάσεις, τις προθέσεις, την πληροφόρηση και τις γνώσεις που κατέχουν σχετικά με την επικείμενη συμπεριφορά. Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει αν το φύλο και η προϋπηρεσία καθηγητών φυσικής αγωγής, διαφοροποιούν παράγοντες της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, για την υλοποίηση προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων με αντικείμενο τον παραδοσιακό χορό. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 65 καθηγητές φυσικής αγωγής, 21 άντρες και 44 γυναίκες. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με την χρήση του ερωτηματολογίου της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen & Madden, 1986; Theodorakis, 1994). Προκειμένου να εξεταστεί αν το φύλο διαφοροποιεί τους παράγοντες «στάση», «πρόθεση», «πληροφόρηση» και «γνώσεις» της θεωρίας σχεδιαζόμενης συμπεριφοράς των καθηγητών Φ.Α., που υλοποιούν προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων με αντικείμενο τον παραδοσιακό χορό, πραγματοποιήθηκαν t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι γυναίκες, σε όλους τους εξεταζόμενους παράγοντες, έχουν μεγαλύτερους μέσους όρους από τους άντρες. Για να διερευνηθεί αν τα έτη προϋπηρεσίας των καθηγητών Φ.Α. διαφοροποιούν τους παράγοντες «στάση», «πρόθεση», «πληροφόρηση» και «γνώσεις» της ίδιας θεωρίας, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις one way anova και Post Hoc τεστ LSD. Από τα αποτελέσματα προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στον παράγοντα «πληροφόρηση» με την ομάδα Καθηγητών με «0-5 έτη» προϋπηρεσίας να παρουσιάζει σημαντικές διαφορές και με τις τρεις υπόλοιπες ομάδες προϋπηρεσίας καθηγητών. Συμπεραίνεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν πιο θετική τάση στην υλοποίηση προγραμμάτων με αντικείμενο τον παραδοσιακό χορό απ' ό,τι οι άντρες, ίσως επειδή ο χορός και η μουσική στον ελλαδικό χώρο είναι πιο «διαδεδομένα» στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες. Επίσης οι νεότεροι σε προϋπηρεσία καθηγητές/τριες Φ.Α. έχουν μεγαλύτερη κατά μέσο όρο πληροφόρηση για προγράμματα, απ' όλους τους υπόλοιπους συναδέλφους τους. Πιθανόν η διαφορά να οφείλεται στο ενδιαφέρον τους για το αντικείμενο της νέας εργασίας τους.

Λέξεις Κλειδιά: Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων, Παραδοσιακός Χορός



0045 ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

DIFFERENT LEVELS TO INTERNAL AND EXTERNAL MOTIVATION BETWEEN LONG AND MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Σκρέτα Α., Πατσιαούρας Α., Σούλα Α., Σούλας Σ.

Skreta A., Patsiaouras A., Soula A., Soulas D.

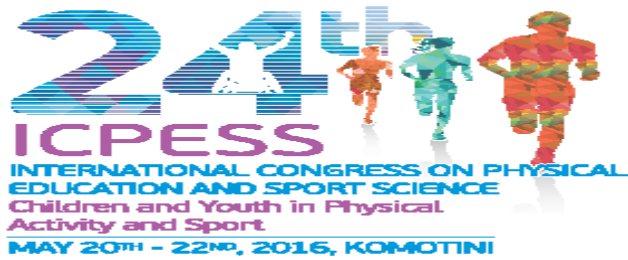
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

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

aikskreta@uth.gr

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων των δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και οι πιθανοί παράγοντες που τους επηρεάζουν, όπως η προπονητική εμπειρία και η ηλικία σε ότι αφορά τα επίπεδα της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης. Επιπλέον διερευνήθηκαν οι διαφοροποιήσεις στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ δρομέων αντοχής και ημιαντοχής. Στην έρευνα έλαβαν μέρος δρομείς που δραστηριοποιούνται στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού και δρομείς του μαζικού αθλητισμού. Σχετικά με τον ερευνητικό σχεδιασμό, εφαρμόστηκε τυχαία δειγματοληψία, σε δρομείς που συμμετείχαν στα πανελλήνια πρωταθλήματα στίβου όλων των κατηγοριών και σε τρεις αγώνες ημιμαραθωνίου δρόμου. Ειδικότερα, αντιπροσωπεύτηκε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλητών από 13 ετών έως και μεγαλύτερων των 60 ετών, όπου ως προς την προπονητική εμπειρία κυμαίνονταν από oligόμηνη έως και πολυετή (>20 χρόνια). Τα αγωνίσματα, των μετεχόντων στην έρευνα, δρομέων ήταν από τα 800μ έως τον ημιμαραθώνιο δρόμο. Για την συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου BRSQ: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Lonsdale, Hodge, K., & Rose, 2008), από το PAPA Project Modified Greek Version. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε 23 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν τους παράγοντες: Intrinsic Motivation, Identified Regulation, Introjected Regulation, External Regulation, Extrinsic Motivation και A-motivation, με μια πενταβάθμια κλίμακα, μέσω της οποίας διατυπώνεται η ταύτιση ή ο διαχωρισμός των ερωτηθέντων από τις συγκεκριμένες προτάσεις από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα». Τα ερωτηματολόγια διακινήθηκαν στους μετέχοντες στην έρευνα δρομείς και απαντήθηκαν κατά τη διάρκεια των αγώνων που μετείχαν. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 21.0 και πιο συγκεκριμένα εφαρμόστηκαν η στατιστική δοκιμασία One Way Anova καθώς και t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές. Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες «εσωτερική» και «εξωτερική» παρακίνηση, μεταξύ των ενηλίκων και των ομάδων παμπαίδων/παγκορασίδων Α και Β, παίδων/κορασίδων, εφήβων/νεανίδων και νέων ανδρών/γυναικών. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι οι ενήλικες δρομείς είναι περισσότερο εσωτερικά παρακινημένοι σε σχέση με τους νέους δρομείς. Τα συμπεράσματα της έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναν οδηγό χρήσιμο τόσο για τους προπονητές, όσο και για τους αθλητικούς ψυχολόγους.

Λέξεις Κλειδιά: Κίνητρα, Δρομείς, Αντοχή



**0046 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗΣ
THE EFFECT OF A SELF-TALK INTERVENTION ON EXTERNAL FOCUS OF ATTENTION AND ENDURANCE PERFORMANCE**

Χαραχούση Φ., Βάσσου Φ., Γαλάνης Ε., Ζουρμπάνος Ν.

Charachousi F., Vassou F., Galanis E., Zourbanos N.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

fedraxar94@gmail.com

Η στρατηγική της αυτό-ομιλίας είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για τη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης. Έρευνες σχετικά με τους μηχανισμούς που εξηγούν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας έχουν δείξει ότι ένας βασικός μηχανισμός αφορά τη βελτίωση της προσοχής. Στη βιβλιογραφία της προσοχής έχει υποστηριχτεί ότι η εξωτερική εστίαση της προσοχής είναι αποτελεσματική για την εκτέλεση δεξιοτήτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν η στρατηγική της αυτο-ομιλίας μπορεί να βελτιώσει την εξωτερική εστίαση της προσοχής και κατά επέκταση την απόδοση σε μια δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 φοιτητές και φοιτήτριες ηλικίας 18–24 ετών (μέσος όρος ηλικίας 20.09 ± 1.24). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε μία ομάδα ελέγχου και δύο πειραματικές ομάδες: α) εξωτερικής εστίασης προσοχής και β) εξωτερικής εστίασης προσοχής και αυτο-ομιλίας. Η πειραματική διαδικασία είχε διάρκεια 5 ημέρες: την πρώτη μέρα έγινε αρχική αξιολόγηση στο εργοποδήλατο, τη δεύτερη και την τρίτη μέρα έγιναν δύο προπονήσεις διάρκειας 10 λεπτών, την τέταρτη ημέρα οι συμμετέχοντες απείχαν από άσκηση, και την πέμπτη ημέρα έγινε η τελική αξιολόγηση αντοχής, κατά την οποία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ποδηλατήσουν σε συγκεκριμένη ένταση για όσο περισσότερη ώρα μπορούσαν. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι (α) οι συμμετέχοντες της ομάδας αυτό-ομιλίας είχαν υψηλότερες τιμές στην εξωτερική εστίαση από τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, και ότι (β) ότι η ομάδα αυτό-ομιλίας ποδηλάτησε για περισσότερο χρόνο από την ομάδα ελέγχου και από την ομάδα εξωτερικής εστίασης, ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα στην ομάδα εξωτερικής εστίασης και την ομάδα ελέγχου. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας στην αύξηση της απόδοσης αντοχής και υποδεικνύουν την βελτίωση της εξωτερικής εστίασης προσοχής ως ένα πιθανό μηχανισμό ερμηνείας της αυτό-ομιλίας.

Λέξεις Κλειδιά: Μηχανισμοί Αυτο-Ομιλίας, Σκέψεις και Απόδοση, Εργοποδήλατο



**0047 ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
COMMUNICATION CONTROL BETWEEN ATHLETE AND COACH**

Μπέλης Ν.¹, Αθανηλίδης Ι.²

Belis Ν.¹, Athanailidis Ι.²

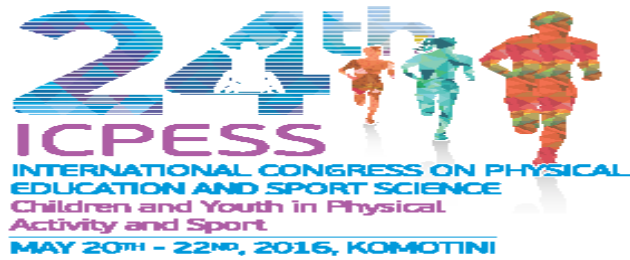
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

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

nikobeli@phyed.duth.gr

Επικοινωνία, είναι το μέσω ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων με χρήση της οποίας μεταβιβάζονται μηνύματα, ιδέες, οδηγίες και συναισθήματα. Για την επίτευξη της επικοινωνίας πρέπει να λαμβάνουν μέρος ένας πομπός (μεταβιβάζει την πληροφορία) και ένας δέκτης (λαμβάνει την πληροφορία). Για να είναι αποτελεσματική η επικοινωνία θα πρέπει να υπάρχει ανατροφοδότηση μεταξύ των δύο ατόμων. Επίσης η επικοινωνία επιτυγχάνεται τόσο με λεκτικά σήματα όσο και με μη λεκτικά (γλώσσα του σώματος, τόνος της φωνής κτλ). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να ελέγξει τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν οι προπονητές με τους αθλητές αντισφαίρισης της Ελλάδας. Επιπλέον να τον συγκρίνει με τα ευρωπαϊκά πρότυπα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τον ακόλουθο τρόπο. Συμπληρώθηκαν 50 ερωτηματολόγια σε αθλητές αντισφαίρισης ηλικίας 14-16 χρονών από όλη την Ελλάδα. Διαπροσωπική επαφή με τους αθλητές. Παρατήρηση του τρόπου ανατροφοδότησης μεταξύ προπονητή-αθλητή κατά την διάρκεια του αγώνα. Η συνολική αξιολόγηση των περισσότερων ερωτηματολογίων έδειξε μέτρια αποτελέσματα. Σύμφωνα με την παρατήρηση κατά την διάρκεια του αγώνα υπήρχε έλλειψη ανατροφοδότησης και επικοινωνίας από τον προπονητή. Οι περισσότεροι αθλητές συνοδεύτηκαν με τους γονείς τους χωρίς την παρουσία των προπονητών. Επιπροσθέτως με βάση τη διαπροσωπική επαφή με τους αθλητές συμπεραίνουμε ότι υπάρχει μια αρνητική τάση απόψεων σχετικά με την ενεργό μεταβίβαση πληροφοριών από τον προπονητή, στην διάρκεια του αγώνα. Συμπερασματικά η επικοινωνία προπονητή-αθλητή είναι ελλιπής γεγονός το οποίο συμβάλει στην διαφορά επιπέδου αντισφαίρισης σε σχέση με το εξωτερικό μοντέλο. Η βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των δύο ατόμων είναι σε θέση να βελτιώσει κατά πολύ το επίπεδο των αθλητών αντισφαίρισης στη χώρα μας.

Λέξεις Κλειδιά: Επικοινωνία, Αθλητής, Προπονητής



**0048 Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
THE CONTRIBUTION OF THE FAMILY TO SPORTING ENGAGEMENT OF TEENAGERS**

Σιούνας Α., Ζέτου Ε., Μπεμπέτσος Ε., Βερναδάκης Ν.

Siounas A., Zetou E., Bebetzos E., Vernadakis N.

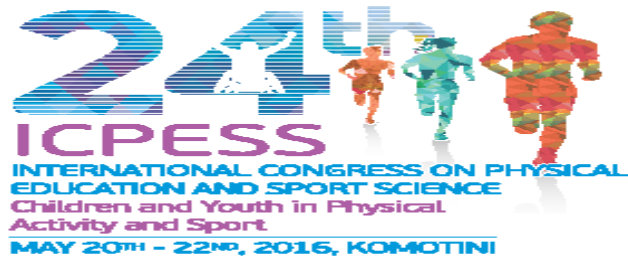
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

agsiounas@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο η συμμετοχή της οικογένειας (της μητέρας και του πατέρα χωριστά) παίζει καθοριστικό ρόλο στην ενασχόληση των παιδιών τους, κατά την εφηβική ηλικία, σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Το δείγμα αποτέλεσαν 200 έφηβοι-αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, ηλικίας 12-16 ετών, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία (110 κορίτσια και 90 αγόρια). Συνολικά συμμετείχαν 400 γονείς των παιδιών/πατέρας και μητέρα. Χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου «Γονική παρακίνηση-2» (The Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire-2" PIMCQ-2 των White, Duda & Keller, 1998, μεταφρασμένο από Μπεμπέτσος, Χατζηανδρέου, Ζέτου, Αντωνίου & Καραμουσαλίδης, 2013). Οι εξαρτημένες μεταβλητές της μελέτης ήταν το Κλίμα Μάθησης/Ευχαρίστησης, το κλίμα Ανησυχίας, το Κλίμα Επιτυχίας Χωρίς Προσπάθεια, ενώ οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν το φύλο και το είδος αθλήματος. Η Mann Whitney ανάλυση για ανεξάρτητα δείγματα, έδειξε ότι προέκυψαν διαφορές μεταξύ γονέων (πατέρα και μητέρας) όσον αφορά στην ενασχόληση των εφήβων με τον αθλητισμό. Αναλυτικά για το κλίμα ευχαρίστησης/μάθησης και το κλίμα ανησυχίας, οι έφηβοι θεώρησαν ότι οι μητέρες τους δίνουν μεγαλύτερη έμφαση έναντι των πατεράδων τους, ενώ το αντίθετο συμβαίνει για το κλίμα επιτυχίας χωρίς προσπάθεια. Επίσης υπήρξαν διαφορές μεταξύ ομαδικών και ατομικών αθλημάτων. Συγκεκριμένα, στα ατομικά αθλήματα το κλίμα ευχαρίστησης/μάθησης από τη μητέρα, αλλά και από τον πατέρα ήταν υψηλότερο έναντι των ομαδικών αθλημάτων. Τέλος υπήρξαν διαφορές όσον αφορά στο φύλο των εφήβων. Στα κορίτσια το κλίμα ευχαρίστησης/μάθησης από τον πατέρα ήταν υψηλότερο έναντι των αγοριών. Για το κλίμα ανησυχίας μητέρας παρατηρήθηκε υψηλότερο επίπεδο για τα κορίτσια έναντι των αγοριών.

Λέξεις Κλειδιά: Οικογένεια, Αθλητισμός, Κίνητρα



**0049 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΗΤΕΡΑ ΣΤΟ “18 ΑΝΩ”
EXERCISE AND ADDICTED WOMAN -MOTHER IN “18ANO”**

Παπαδοπούλου Δ.¹, Κουτσογιάννης Β.²

Papadopoulou D.¹, Koutsogiannis V.²

¹Οδυσσέα Ανδρούτσου 29 Πετρούπολη Αττικής

²Μαρίνου Αντύπα 70 Ηράκλειο Αττικής

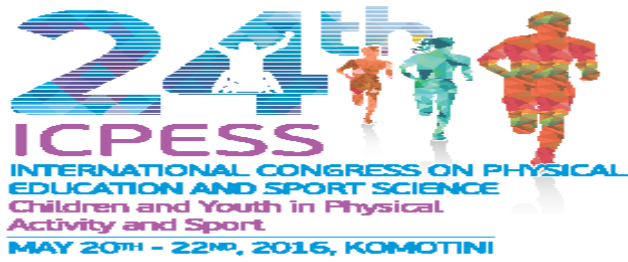
¹Odyssea Androutsou 29 Petroupoli Attikis

²Marinou Antipa 70 Iraklio Attikis

papadopoulou_dora@yahoo.gr

Σκοπός της μελέτης είναι να παρουσιάσει ένα πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων και παραδοσιακού χορού το οποίο εφαρμόζεται στη μονάδα απεξάρτησης του 18 ΑΝΩ του ψυχιατρικού νοσοκομείου Αττικής, στα τμήματα γυναικών- μητέρων. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα άθλησης διαιρείται σε δύο μέρη. Στο πρώτο όπου η άσκηση πραγματοποιείται στο κλειστό τμήμα ψυχολογικής απεξάρτησης και στο δεύτερο που αφορά τη γυμναστική στο ανοιχτό τμήμα κοινωνικής επανένταξης. Οι θεραπευόμενες, δηλαδή, έχοντας παραμείνει στο ξενώνα για εννέα περίπου μήνες χωρίς να έρχονται σε επαφή με τη κοινότητα (η θεραπεία στηρίζεται σε ομάδες ψυχοθεραπείας ,τέχνης κ. α), μεταβαίνουν έπειτα στο τμήμα επανένταξης, όπου η ένταξη τους στο κοινωνικό σύνολο με έναν υγιή τώρα τρόπο, είναι ο πρωταρχικός στόχος της μονάδας. Σε όλη αυτή τη προσπάθεια συμμετέχουν και τα παιδιά των θεραπευομένων, μένοντας μαζί τους στο ξενώνα, εφ' όσον είναι μέχρι την ηλικία των πέντε ετών, πιστοποιώντας έτσι την άποψη ότι η εξάρτηση δεν συνεπάγεται και καταστροφή του γονεϊκού ρόλου. Οι αθλητικές δραστηριότητες στο πρώτο τμήμα περιλαμβάνουν ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, ρυθμική, παραδοσιακό χορό, γιόγκα. Στο τμήμα της επανένταξης εμπλουτίζονται με εναλλακτικές μορφές άσκησης, οι οποίες πραγματοποιούνται στη φύση έτσι ώστε να αποκομίσουν οι ασκούμενες και τα ευεργετικά οφέλη που τους παρέχει αυτός ο τρόπος γυμναστικής, όπως είναι η πεζοπορία, η ιππασία, το κολύμπι στη θάλασσα. Τα αποτελέσματα που δημιουργούνται μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι η δημιουργία θετικών συναισθημάτων και σκέψεων, η βελτίωση της αυτοεικόνας, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους, η συνεχής προσπάθεια, η αισιοδοξία. Ακόμη θα μπορούσαν να καταφέρουν να αγαπήσουν τελικά οι θεραπευόμενες τον εαυτό τους και κυρίως το σώμα τους, το οποίο κακοποιούσαν και επιτίθονταν και οι ίδιες προς αυτό, και η ζωή μέσα στο ξενώνα να γίνεται, όσο αυτό είναι δυνατόν, πιο ευχάριστη. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η γυμναστική θεωρείται αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας απεξάρτησης από ουσίες παρέχοντας στον ερευνητή ένα ευρύ φάσμα μελέτης και έρευνας.

Λέξεις Κλειδιά: Εξάρτηση, Γυναίκα, Επανένταξη



0050 ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ / ΑΘΛΗΤΗ

SELF-EVALUATION OF PARENTAL BEHAVIOR TOWARDS THEIR CHILD / ATHLETE

Καλαφατζή Α.¹, Γαργαλιάνος Δ.¹, Μπεμπέτσος Ε.¹, Ψυχουντάκη Μ.², Γούργουλης Β.¹, Μαυρίδης Γ.¹

Kalafatzi A.¹, Gargalianos D.², Bebetzos E.², Psihoundaki M.², Gourgoulis V.², Mavridis G.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

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

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

antokala1@phyed.duth.gr

Η γονική υποστήριξη αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της συμμετοχής και της επιτυχίας των παιδιών στον αθλητισμό. Στην πλειονότητά τους οι γονείς φέρονται θετικά, αλλά παρατηρούνται και συμπεριφορές που δεν έχουν θετικά αποτελέσματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αυτοαξιολόγηση γονικών συμπεριφορών και ο εντοπισμός των κρίσιμων συμπεριφορών στην ψυχολογία του παιδιού / αθλητή. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Q-Parent Behavior Check List, το οποίο συμπλήρωσαν 204 γονείς, παιδιών / αθλητών των αθλητικών τμημάτων του Μουσικογυμναστικού Συλλόγου Εθνικός Αλεξανδρούπολης (106 άνδρες και 98 γυναίκες). Τα αποτελέσματα κατηγοριοποιήθηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με: α) το φύλλο και β) την ηλικία. Οι κρίσιμες γονικές συμπεριφορές συνοψίζονται: α) στις ρεαλιστικές προσδοκίες τους από το παιδί / αθλητή, β) στα όρια της συμμετοχής τους στο προπονητικό πρόγραμμα, γ) στη δυνατότητα που προσφέρουν στο παιδί / αθλητή για ενασχόληση με διαφορετικά αθλήματα, δ) στις προτεραιότητες τους σε σχέση με την αντιμετώπιση του παιδιού ως προσωπικότητα ή αθλητή, ε) στην έμφαση σε θεμελιώδεις αξίες και στ) στην παροχή πόρων προς το παιδί / αθλητή. Το συμπέρασμα που συνάγεται είναι ότι το φύλλο και η ηλικία του γονέα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση συγκεκριμένων συμπεριφορών απέναντι στα παιδιά / αθλητές. Με την κατάλληλη εκπαίδευση οι γονείς μπορούν να βελτιώσουν τη συμπεριφορά τους προς τα παιδιά – αθλητές, γεγονός που θα αποφέρει πολλαπλά οφέλη.

Λέξεις Κλειδιά: Γονείς, Αυτοαξιολόγηση, Συμπεριφορά



0051 ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΟΠΩΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΠΙΒΙΩΣΑΝ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ
DELIMITATION QUALITY OF LIFE AND FATIGUE WOMEN WHO SURVIVED BREAST CANCER

Σίββας Γ.¹, Φιλίππου Φ.¹, Μπεμπέτσος Ε.¹, Φατούρος Ι.²

Sivvas G.¹, Filippou F.¹, Bebetsos E.¹, Fatouros I.²

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

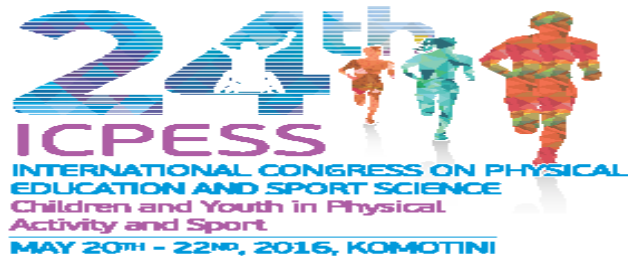
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²University of Thessaly/D.E.E.S.S.

giorgosivvas@yahoo.gr

Η ποιότητα ζωής είναι σημαντική για όλους τους ανθρώπους και η βελτίωση ή η διατήρηση της αποτελεί σημαντικό κομμάτι στη ζωή των ατόμων. Η ποιότητα ζωής των γυναικών που επιβίωσαν από καρκίνο του μαστού έχει κλονιστεί. Οι γυναίκες αυτές έχουν υποβληθεί σε μία πρωτόγνωρη διαδικασία η οποία επιδρά πάνω τους αρνητικά. Η διαδικασία της ίασης από τον καρκίνο του μαστού επηρεάζει τις γυναίκες τόσο ψυχικά, όσο και σωματικά, μέσω της κόπωσης. Η κόπωση σε αυτές τις γυναίκες επέρχεται ταχύτερα, καθώς οι αντοχές τους είναι μειωμένες. Ο χορός ως εξωτερική δραστηριότητα με χαρακτηριστικά κοινωνικοποίησης, ομαδικότητας και άσκησης, εκτιμάται πως αναπτύσσει ολόπλευρα ένα άτομο. Έτσι, τίθεται ο προβληματισμός αν δραστηριότητες όπως ο χορός επιδρούν θετικά στην ποιότητα ζωής και την κόπωση. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί αν η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και το επίπεδο κόπωσης γυναικών που επιβίωσαν από καρκίνο του μαστού. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 30 γυναίκες που επιβίωσαν από καρκίνο του μαστού. Οι 20 αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα ενώ οι υπόλοιπες 10 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου χωρίς να συμμετέχουν σε κάποια χορευτική ή αθλητική δραστηριότητα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το γενικό όργανο μέτρησης της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής EQ-5D και το Ελληνικό Πολυδιάστατο Ερωτηματολόγιο Κόπωσης. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν, στις γυναίκες της πειραματικής ομάδας, μία ημέρα πριν από την έναρξη του προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών. Την ίδια περίοδο μοιράστηκαν ομαδοποιημένα και τα ερωτηματολόγια στις γυναίκες της ομάδας ελέγχου. Μετά το τέλος της τρίμηνης εφαρμογής του προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών, στις γυναίκες της πειραματικής ομάδας, ξαναμοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια στις ίδιες γυναίκες (πειραματική ομάδα-ομάδα ελέγχου) με την ίδια διαδικασία. Η στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του προγράμματος Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Επιπλέον για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (μέσος όρος, τυπική απόκλιση). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε πως υπήρξε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής των γυναικών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, αλλά και στο επίπεδο κόπωσης. Από την άλλη μεριά οι γυναίκες της ομάδας ελέγχου δεν είχαν κάποια στατιστική διαφορά ανάμεσα στις δύο μετρήσεις. Συμπερασματικά λοιπόν καταλήγουμε ότι η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών μπορεί να βελτιώσει πολύπλευρα την ποιότητα ζωής και το επίπεδο κόπωσης γυναικών που επιβίωσαν από καρκίνο του μαστού.

Λέξεις Κλειδιά: Φυσική Κατάσταση, Παραδοσιακός Χορός, Καρκίνος Μαστού



ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ Φ.Α./ HISTORY – SOCIOLOGY OF SPORTS II

0052 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΗΝΩΜΕΝΩΝ ΕΘΝΩΝ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ THE ROLE OF THE UNITED NATIONS IN GLOBAL SPORT

Λεβάκος Β. , Χατζηγιάννη Ε.

Levakos V., Chatzigianni E.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τ.Ο.Δ.Α.

University of Peloponnese, D.S.M.

billlevakos@outlook.com

The United Nations (UN) is a worldwide intergovernmental organization that was founded after World War II, with main purpose the establishment and preservation of world peace, the resolution of security issues and international coordination in a number of social and economic issues. The institutional activities of this organization cover a wide range of humanitarian issues and challenges, including sport as means to promote peace and cooperation between nations. The purpose of this study is the comprehension of the role of the United Nations in world sport events and, consequently, in global sport governance. The examination of the specific role of the UN contributes to a better understanding of the contemporary development of global sport governance. This study is a qualitative research approach to the role of the United Nations and its specialized agencies to sport related issues. The writing of this research was based on international bibliography and various web data from research institutes. The research will be limited to the operation of the UN in relation to its role in world sport and its developing participation in global sport governance. Moreover, it will present the contribution of sport to the achievement of the 2000 Millennium Development Goals – MDGs, as well as its contribution to the accomplishment of the 2015 Sustainable Development Goals (SDGs, to be accomplished by 2030). Overall, the UN recognizes the essential role of sport in the establishment of intercultural dialogue, and the establishment of solidarity and cooperation among nations. Furthermore, the UN leadership in collaboration with the specialized UN agencies (UNESCO, UNICEF), the United Nations Office for Sport for Development and Peace (UNOSDP) and International NGOs such as the International Olympic Committee, ensure the effective participation of sport to the promotion of human well being. Examples of this cooperation are the adoption of the date 'April 6' as the International Day for Sport and Peace and the establishment of the "Olympic Truce".

Λέξεις Κλειδιά: United Nations, Global Sports Governance, Sustainable Development Goals



**0053 ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ-ΗΡΩΑ ΤΟΥ ΕΘΝΟΥΣ ΣΤΟ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ. ΔΗΜΗΤΡΟΣ ΚΑΡΑΜΠΑΤΗΣ (ΣΜΥΡΝΗ 1899-ΑΘΗΝΑ 1964)
FROM THE ATHLETE-HERO OF THE NATION TO THE INDIVIDUALIZED MODEL OF CHAMPION. DIMITROS KARAMPATIS (ZMIRNI 1899-ATHENS 1964)**

Φανιόπουλος Χ.¹, Λιάνδη Π.²

Faniopoulos C.¹, Liandi P.²

¹Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας

²2ο Ενιαίο Λύκειο Έδεσσας

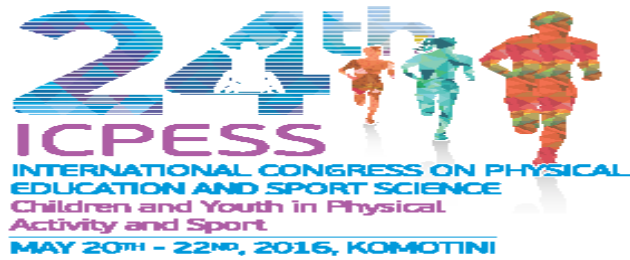
¹Regional Directorate of Education of Central Macedonia

²2nd Lyceum Of Edessa

fanlaki2@otenet.gr

Στην καμπή του 19ου αιώνα, οι πολιτισμικές και ιδεολογικές αλλαγές που έχουν επέλθει στην ευρωπαϊκή κοινωνία αποτελούν το απαραίτητο υπόβαθρο πάνω στο οποίο κτίζεται μια νέα αθλητική κουλτούρα. Στην κουλτούρα αυτή, ο ήρωας, κατέχει κεντρική θέση. Στην ουσία αποτελεί τη συγκεκριμένη έκφραση της λογικής των σπορ, η οποία συνίσταται στην ανάδειξη του καλύτερου και στην προβολή της εξαιρετικής επίδοσης. Ταυτόχρονα όμως προϋποθέτει μια σειρά από σημαντικές αλλαγές στην κουλτούρα του σώματος. Η αλλαγή αυτή είναι περισσότερο εμφανής στους τρόπους απεικόνισης των αθλητών, είτε λογοτεχνικά είτε φωτογραφικά. Ενώ ο Λούης φωτογραφίζεται σταθερά με την εθνική ενδυμασία, σχεδόν αποσυνδεδεμένος πλήρως από τη σωματική επίδοση και επιβεβαιώνοντας τη θέση του ως εθνικού συμβόλου, ο αθλητής που εκπροσωπεί τη μετάβαση από το πρώιμο πρότυπο του αθλητή-ήρωα του έθνους στο σύγχρονο εξατομικευμένο πρότυπο του πρωταθλητή είναι ο Δημήτριος Καραμπάτης. Γεννημένος στη Σμύρνη το 1899, νικητής στα 100 μ. και 110 μ. εμπόδια στους ΙΗ' Πανιώνιους αγώνες το 1918, αναδείχτηκε πρώτος νικητής σε τρία αγωνίσματα και δεύτερος σε ένα στους τελευταίους αγώνες που έγιναν στη Σμύρνη το 1922, καταρρίπτοντας και το παγκόσμιο ρεκόρ στην ελληνική δισκοβολία με 38,94 μ. Την ίδια χρονιά, στο Παναθηναϊκό Στάδιο, στέφθηκε πανελληνιονίκης σε δύο αγωνίσματα. Υπήρξε βαλκανιονίκης και κάτοχος πολλών πανελληνίων ρεκόρ. Συμμετείχε σε τρεις Ολυμπιάδες (1920, 1924 και 1928). Εκτός από τον στίβο διακρίθηκε σε ποικίλα αθλήματα : κολύμβηση, υδατοσφαίριση, καταδύσεις, βόλεϊ, πυγμαχία, άρση βαρών και ελληνορωμαϊκή πάλη. Πέρα από τις επιδόσεις, ο Καραμπάτης προβάλλεται κυρίως ως αισθητικό πρότυπο. Το 1925 η διάσημη Σμυρνιά φωτογράφος Nelly's (Έλλη Σουγιουλτζόγλου-Σεραϊδάρη) τον απαθανάτισε σε μια σειρά φωτογραφιών με τίτλο: «Σπουδή ενός άνδρα στην Ακρόπολη», που έχει μείνει ιστορική. Μετά την αποχώρηση του από το στίβο ασχολήθηκε επαγγελματικά με τη δημοσιογραφία. Το 1936 εξελέγη πρόεδρος του Πανιωνίου Γ.Σ., τον οποίο υπηρέτησε ως το θάνατό του, το 1964. Διετέλεσε πρόεδρος της ΕΠΟ (1943-1946), αντιπρόεδρος του (ΣΕΓΑΣ) και μέλος του ΔΣ διαφόρων ομοσπονδιών. Στα χρόνια 1924-1925, ο Καραμπάτης πρωτοστατεί στην αθλητική κίνηση. Η συνολική του δράση δηλώνει ότι πρόκειται για αθλητή για τον οποίο ο πρωταθλητισμός αποτελεί βασική ιδιότητα με την οποία συνδέονται όλες οι υπόλοιπες, σε αντίθεση με προηγούμενους αθλητές που είχαν κατά βάση άλλο επάγγελμα και ασχολούνταν δευτερευόντως με τον αθλητισμό. Η επιλογή αυτή φανερώνει και την ανάπτυξη μιας ιδιαίτερης συνείδησης, της ταυτότητας του αθλητή που συνδέεται οπωσδήποτε με τους μετασχηματισμούς που υφίσταται, ο ελληνικός αθλητισμός μετά το 1922: κυρίως, τη μαζικότητα του που επιτρέπει -και μέσω του Τύπου- την ανάδειξη αθλητικών ειδώλων.

Λέξεις Κλειδιά: Δημήτριος Καραμπάτης, Αθλητής – Ήρωας, Πρωταθλητής



**0054 ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΕΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΙ
BASILEIA IN ALEXANDRIA**

Σαμαρά Α., Αλμπανίδης Ε.

Samara A., Albanidis E.

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

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

katniksam@yahoo.gr

Τα Βασίλεια εντάσσονται στην Πλειάδα των σημαντικών αθλητικών διαγωνισμών στην Αίγυπτο του 3ου αι. π.Χ.. Εορτές στο όνομα του Διός Βασιλέως υπήρχαν ήδη στον Ελλαδικό χώρο από τον 4ο αι. π.Χ. (όπως, για παράδειγμα στη Βοιωτία ως ανάμνηση της μάχης των Λεύκτρων το 371 π.Χ., τη Μακεδονία, την Εύβοια κ. α.) ενώ και ο Αλέξανδρος αφιέρωσε αγώνες στον Δία Βασιλέα στη Μέμφιδα (Αρριανός: Ανάβασις, 3.5.2). Αναλογικά, ο Πτολεμαίος Β΄ Φιλάδελφος συνέδεσε την ανάρρησή του στον Αλεξανδρινό θρόνο με γυμνικούς αγώνες προς τιμήν του βασιλιά των θεών. Τα Βασίλεια στην Αίγυπτο λάμβαναν χώρα την 18η μέρα του μηνός Δύστρου, την ημέρα δηλαδή των γενεθλίων του Πτολεμαίου Β΄ που συνέπιπτε, όχι τυχαία, με την ημέρα της ανάρρησής του στο θρόνο ως συμβασιλέας του πατρός του Πτολεμαίου Α΄ Σωτήρος στην ηλικία των 24 ετών. Δεν υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των ερευνητών για το αν υπήρχε μόνο μια γιορτή με το όνομα Βασίλεια στην Αλεξάνδρεια ή αν η περίπτωση εορταζόταν σε περισσότερα μέρη στην Αίγυπτο την ίδια ημέρα. Τα επιγραφικά δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας για τα Βασίλεια στην Αίγυπτο αναφέρονται σε τρεις περιπτώσεις: Α) η επιγραφή Bernand, Mus. du Louvre 12 χρονολογείται (χωρίς βεβαιότητα) στην πρώιμη ελληνιστική περίοδο. Σήμερα βρίσκεται στο Λούβρο αλλά η ιδιαίτερη προέλευσή της είναι άγνωστη. Η σύντομη αναθηματική επιγραφή αφιερώνεται επί γυμνασιάρχου Δωροθέου στον Ερμή και τον Ηρακλή, προς τιμήν του Αρτέμωνας, γιου του Απολλοφάνη, ο οποίος στα Βασίλεια νίκησε μάλλον στην κατηγορία των αγενείων στην πάλη. Β) Η επιγραφή IG II2 3779 από την Αθήνα τοποθετεί τους αγώνες και στην Αλεξάνδρεια (Βασίλεια έν Άλεξανδρείαι). Ο μοναδικός γνωστός συμμετέχων εκτός Αιγύπτου ήταν ο Αθηναίος καλλιτέχνης της Νικοκλής Άριστοκλέους. Γ) Η επιγραφή SEG 27. 1114 βρέθηκε στη περιοχή του Φαγιούμ, περίπου 100 χιλιόμετρα νότια της Αλεξάνδρειας, αν και δεν είναι εντελώς βέβαιη η προέλευσή της. Ανεγέρθηκε από τον Αμάδοκο, κάτοικο της περιοχής, οι τρεις γιοι του οποίου κέρδισαν νίκες στα Βασίλεια. Στην εν λόγω επιγραφή παρατίθενται νικητές στην εορτή του 267 π.Χ.. και παρέχονται πληροφορίες για τις αγωνιστικές κατηγορίες των αθλημάτων. Στους αγώνες συμμετείχαν άνδρες, αγένειοι, παίδες και (παίδες) πτολεμαϊκοί, ενώ ορισμένοι αθλητές αγωνίστηκαν και κέρδισαν σε περισσότερες από μία κατηγορίες. Διεξήχθησαν, επίσης, αγώνες σαλπικτών και κηρύκων καθώς και λαμπαδηδρομία. Αναγράφονται τέσσερεις νικητές από τη Μακεδονία, έξι από τη Θράκη, ένας από τη Θεσσαλία, ένας από τη Σάμο, ένας από την Αλικαρνασσό, ένας από τη Βοιωτία, ένας από τον Τάραντα και ένας από τη Ναύκρατι.

Λέξεις Κλειδιά: Βασίλεια, Αλεξάνδρεια, Αίγυπτος



**0055 ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΣΥΡΟΥ: Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ
SYROS NAUTICAL CLUB: ITS COURSE THROUGH TIME**

Αποστολοπούλου Δ.¹, Αλμπανίδης Ε.², Πυλιανίδης Θ.², Ζήση Β.³, Βερνάδου Α.²

Apostolopoulou D.¹, Albanidis E.², Pilianidis T.², Zisi V.³, Vernadou A.²

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

³Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

¹National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

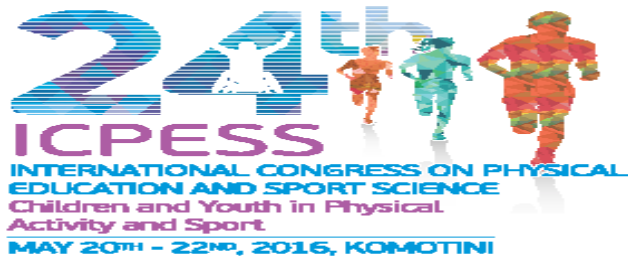
²Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

³University of Thessaly, D.P.E.S.S.

adimitroula@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η διερεύνηση της ιστορικής πορείας του Ναυτικού Ομίλου Σύρου από το 1893 μέχρι σήμερα. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είναι εφημερίδες όπως το Θάρρος, η Κοινή Γνώμη, ο Ήλιος, το βιβλίο του Πέτρου Λινάρδου «Αθλήματα του Υγρού Στίβου και της θάλασσας», το προσωπικό αρχείο του Δημήτρη Ζορμπάνου, πρώην αθλητή κωπηλασίας και προέδρου του Ν.Ο.Σ., του Μάρκου Ξαγοράρη, πρώην αθλητή και προπονητή υδατοσφαίρισης, καθώς και το αρχείο του συλλόγου. Η δράση του Ναυτικού Ομίλου Σύρου άρχισε το 1893, όπου ιδρύεται αρχικά με το όνομα Όμιλος Ερετών Ερμούπολης. Τα ιδρυτικά μέλη του Ομίλου, αποτελούσαν 43 επιφανείς Συριανοί με πρόεδρο τον Γεώργιο Αργυράκη. Τα πρώτα χρόνια λειτουργούσε ως «κλειστός κωπηλατικός σύλλογος», μέλη του οποίου ήταν άτομα από εύπορες οικογένειες του νησιού. Το 1894 οι αθλητές αγωνίστηκαν στους πρώτους διασυλλογικούς αγώνες κωπηλασίας μαζί με τον Όμιλο Ερετών Πειραιώς και τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο. Ο Όμιλος επρόκειτο να λάβει μέρος στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 1896 στο άθλημα της κωπηλασίας, αλλά οι αγώνες ματαιώθηκαν λόγω κακοκαιρίας. Η κρίση όμως του νησιού, εξαιτίας της παρακμής του λιμανιού της Ερμούπολης μετά την ανάπτυξη του Πειραιά, δεν άφησε ανεπηρέαστο το σύλλογο, και γι' αυτό διαλύθηκε το 1924. Το 1933, χάρις την αγάπη των πολιτών για την θάλασσα, επανιδρύεται ο σύλλογος και μετονομάζεται σε «Ναυτικός Όμιλος Σύρου». Το νέο αυτό σωματείο, εκτός από την κωπηλασία, περιλάμβανε κολύμβηση, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις και υδατοσφαίριση. Την ίδια κιόλας χρονιά διοργάνωσε τους πρώτους «ναυτικούς αγώνες». Οι αθλητές αγωνίστηκαν στην κωπηλασία δίκωπων και τετράκωπων λέμβων, στην ιστιοπλοΐα, στην κατάδυση ύψους 6 μέτρων, ελεύθερη και πρόσθια κολύμβηση και σ' ένα παράξενο αγώνισμα που το ονόμαζαν «ολίσθηση επί κοντού». Οι εφημερίδες της εποχής αναφέρουν ότι με τους αγώνες αυτούς πρώτη φορά δίνεται τέτοια ώθηση για την ανάπτυξη των θαλάσσιων σπορ του τόπου. Τα δύσκολα χρόνια που ακολούθησαν λόγω πολέμων και εμφυλίου διέκοψαν τη δράση του συλλόγου, αλλά το 1953, παλαιά και νέα ιδρυτικά μέλη ανασυγκρότησαν και πάλι το Ν.Ο.Σ. Στην μετέπειτα πορεία του, ο Όμιλος ανέδειξε αθλητές με πανελλήνιες διακρίσεις. Όσον αφορά την ομάδα υδατοσφαίρισης, η πρώτη μεγάλη επιτυχία ήταν το 1981, όταν ως πρωταθλήτρια της Γ' Εθνικής προωθήθηκε στην Β' Εθνική. Τον Ιούλιο του 2008 και του 2011 ανέβηκε στην Α2' Εθνική κατηγορία. Από τον σύλλογο αυτό ξεκίνησε την καριέρα του ο παγκόσμιος πρωταθλητής ιστιοπλοΐας Αντώνης Μπουγιούρης, ο οποίος είναι μέχρι και σήμερα μέλος της εθνικής ομάδας. Σήμερα, ο Ν.Ο.Σ. συνεχίζει τη δραστηριότητά του με τμήματα ιστιοπλοΐας τριγώνου, ιστιοπλοΐας ανοικτής θάλασσας, κολύμβησης, υδατοσφαίρισης, υποβρύχιας δραστηριότητας, ταχυπλόων σκαφών, κανόε – καγιάκ και ερασιτεχνικής παράκτιας αλιείας.

Λέξεις Κλειδιά: Ναυτικοί αγώνες, Καταστατικό, Θαλάσσια σπορ



**0056 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ: Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ «ΠΕΧΛΙΒΑΝΗΔΕΣ» ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
THE HISTORY OF WRESTLING IN ASIA MINOR: THE TRANSITION FROM THE "PEHLIVANIDES" TO THE OLYMPIC ATHLETS**

Μπαλτάς Α.

Baltas A.

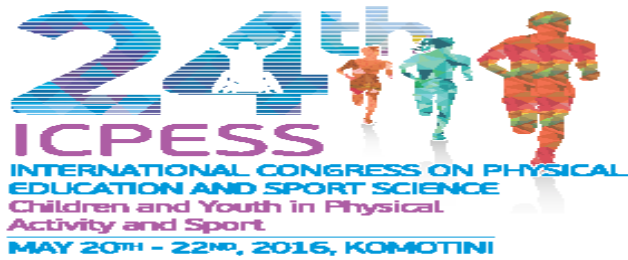
Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Ιστορίας

Panteion University of Social and Political Sciences, Department of Political Science and History

andba27@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή της ιστορίας και των παραδόσεων του αθλήματος της πάλης στο μικρασιατικό χώρο και της διαδικασίας μετάβασης από την παράδοση των πεχλιβάνηδων, στη νεωτερική φάση του αθλήματος. Στο μικρασιατικό χώρο, η πάλη αποτελούσε αρχικά αγώνισμα του αθλητικού προγράμματος λαϊκών πανηγυριών, κυρίως του Αγίου Γεωργίου, επιτελώντας μια θρησκευτική λειτουργία. Στην Πέραμο της Κυζίκου, στο Καμπάκουμ του Δικελιού, στο Ορτάκιοϊ της Βιθυνίας κ.α., κατά την περίοδο του Πάσχα και ανήμερα της εορτής του Αγίου Γεωργίου τελούνταν παλαιστικοί αγώνες στους οποίους συμμετείχαν και μουσουλμάνοι. Επιπρόσθετα, στα δημοτικά τραγούδια, ο πεχλιβάνης αποτελούσε συνώνυμο του ήρωα και του πολεμιστή. Επίσης, ονομαστοί έμειναν ορισμένοι πεχλιβάνηδες, όπως τα μέλη της οικογένειας Κουταλιανού, οι οποίοι ως περιοδεύοντες αρσιβαρίστες σήκωναν διάφορα βαριά αντικείμενα. Η πάλη γενικότερα απολάμβανε ιδιαίτερου κύρους στην οθωμανική κοινωνία καθώς συνδεόταν με τη σημασία της ανδρικής δύναμης και τη φυσική ανδρεία. Η πάλη, ως τις μέρες μας, απηχεί εικόνες του παλιού, αγροτικού οθωμανικού κόσμου, όπου ο τύπος του σκληρού άνδρα, του kabadayi (καπάνταης - παληκαράς) επιδιόταν σε αυτό το παραδοσιακό άθλημα. Ο καπάνταης, ήταν ο «άνδρας της τιμής» αυτός που προστάτευε τη γειτονιά του και φρόντιζε για τις ανάγκες της και ο οποίος μπορούσε να είναι Τούρκος, Ρωμιός ή άλλης εθνικότητας. Η μετάβαση από την προ – νεωτερική πάλη, στη νεότερη, ερμηνεύεται βάσει της θεωρίας των Elias και Dunning, όπου τα σπορ τοποθετούνται στη μακρά διάρκεια της «διαδικασίας του πολιτισμού», όπου ο εξαθλητισμός (sportization) είναι εφικτός σε μία κοινωνία που διευθετεί τα προβλήματά της με ειρηνικά μέσα. Στο τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου ιδρύθηκαν πολλά αθλητικά σωματεία από τους Ρωμιούς των αστικών κέντρων της οθωμανικής επικράτειας και θεσμοθετήθηκαν αγώνες όπως οι Πανιώνιοι και οι Απολλώνιοι, εντός του νέου αθλητικού πλαισίου που είχε διαμορφώσει ο ΣΕΑΓΣ, με πρωτεργάτες τα μέλη της μέσης ελληνικής αστικής τάξης. Η συμπερίληψη της πάλης στις Ζάππειες Ολυμπιάδες και στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, το 1896, όπου μάλιστα ο Σμυρνιός Τσίτας είχε κερδίσει το ασημένιο μετάλλιο, «νομιμοποίησε» το άθλημα Έτσι, η πάλη καλλιεργήθηκε από τα ελληνικά σωματεία και καθιερώθηκε ως άθλημα στις πανελλήνιες αθλητικές διοργανώσεις, αντλώντας πλέον κύρος και ως μέρος της επινοημένης αθλητικής παράδοσης του έθνους. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες συντελέστηκε και στο μικρασιατικό χώρο η μετάβαση της πάλης από το παραδοσιακό, αγροτικό πλαίσιο, όπου επιτελούνταν θρησκευτικές και λατρευτικές λειτουργίες, στο νέο πλαίσιο δραστηριότητας των αθλητικών σωματείων, που εξέφραζε την αστικοποίηση και τον εκσυγχρονισμό των ελληνικών ορθόδοξων κοινοτήτων.

Λέξεις Κλειδιά: Πάλη, Πечλιβάνηδες, Ρωμιοί



**0057 Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΘΝΙΚΗ ΙΔΕΟΛΟΓΙΑ
GREEK SPORTS IN ASIA MINOR AND GREEK NATIONAL IDEOLOGY**

Μπαλτάς Α., Χούτας Ν.

Baltas A., Choutas N.

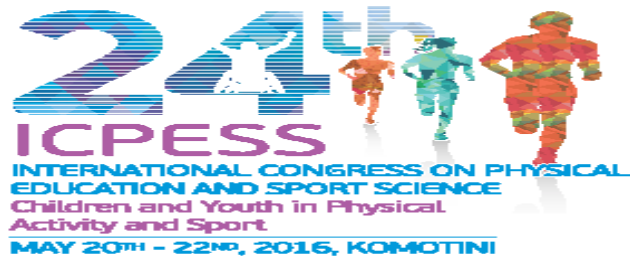
Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Ιστορίας

Panteion University of Social and Political Sciences, Department of Political Science and History

andba27@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης της αθλητικής δραστηριότητας που ανέπτυξαν οι ελληνικές ορθόδοξες κοινότητες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας με την ελληνική εθνική ιδεολογία, όπως αυτή εκπορεύθηκε από το ελληνικό κράτος. Βασικός άξονας αυτής της ιδεολογίας, αποτέλεσε η επιδίωξη ενσωμάτωσης στην Ελλάδα των εδαφών όπου ζούσαν πολυάριθμοι ελληνικοί πληθυσμοί. Η πολιτική αυτή, που ακολουθήθηκε από όλες τις ελληνικές κυβερνήσεις, καθ' όλη τη διάρκεια του δεύτερου μισού του 19ου αιώνα και κατά τις πρώτες δεκαετίες του 20ου, έως το 1922, εδραζόταν σε ένα πολύπτυχο πρόγραμμα εθνικής ομοιογενοποίησης των ελληνικών πληθυσμών της οθωμανικής επικράτειας, που περιλάμβανε δράσεις και πρακτικές πολιτισμικής ενοποίησης των Ρωμιών της Μ. Ασίας και όπου μεταξύ αυτών, πρωτεύουσα θέση είχε και ο αθλητισμός. Ο σωματειακός αθλητισμός των ρωμαϊκών κοινοτήτων του οθωμανικού κράτους συνδέθηκε εξ αρχής με τους αθλητικούς φορείς της Ελλάδας και εντάχθηκε στο αθλητικό πλαίσιο που διαμόρφωσε ο Σύνδεσμος Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων (ΣΕΑΓΣ), καθώς και η Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων (ΕΟΑ) της Ελλάδας (κανονισμοί, γραφειοκρατία, διοργανώσεις). Αυτό είχε ως συνέπεια τη διαφοροποίηση των ελληνικού - ορθόδοξου σωματειακού αθλητισμού σε σχέση με τον αθλητισμό των άλλων κοινοτήτων της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Βασικοί συντελεστές του αθλητισμού των Ρωμιών υπήρξαν τα μέλη της ανερχόμενης μέσης ελληνικής - ορθόδοξης αστικής τάξης των αστικών κέντρων της οθωμανικής επικράτειας. Αυτοί οι πρωτοπόροι του μικρασιατικού αθλητισμού (εκπαιδευτικοί, έμποροι, δικηγόροι, γιατροί κτλ), εργάστηκαν συστηματικά μέσα από τις θέσεις ευθύνης τους για τη διάδοση της ελληνικής εθνικής ιδεολογίας στο μικρασιατικό χώρο, συνεπικουρούμενοι από φορείς της Αθήνας και της Κωνσταντινούπολης (Ανατολή, Φιλολογικός Σύλλογος Κωνσταντινούπολης κτλ), καθώς και από το ελληνικό κράτος. Τα εθνικά σύμβολα, έθιμα και τελετές αντιπροσωπεύουν τις πιο ισχυρές και ανθεκτικές στο χρόνο όψεις του εθνικισμού, ενώ ο αθλητισμός αποτελεί σύμβολο της αυτοδυναμίας και της φυσικής υπόστασης μιας κοινότητας. Ο αθλητισμός αποτέλεσε έτσι μια ιδιαίτερη πτυχή αυτού του προγράμματος, καθιστώντας τη δράση των ρωμαϊκών αθλητικών σωματείων μέρος της αθλητικής παράδοσης του ελληνικού έθνους. Σε αυτό το πλαίσιο ο αθλητισμός των Ρωμιών της Μ. Ασίας και της Πόλης μετατράπηκε σε όχημα της ελληνικής εθνικής ιδεολογίας, και ενσωματώθηκε στο σχήμα της Μεγάλης Ιδέας, συνεπικουρούμενος, χρηματοδοτούμενος και εποπτευόμενος από το ελληνικό κράτος και τις ελληνικές αθλητικές αρχές. Ο διωγμός των Ελλήνων των μικρασιατικών παραλίων, της Πόλης και της Ανατ. Θράκης είχε ως συνέπεια τον ενταφιασμό της Μεγάλης Ιδέας και τον τερματισμό γενικότερα κάθε πτυχής του οικονομικού, κοινωνικού και πολιτιστικού βίου των ελληνικών ορθόδοξων κοινοτήτων, κατά συνέπεια και της αθλητικής δράσης των μελών τους.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητισμός, Ρωμιοί, Ιδεολογία



**0058 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ
THE CONCEPT OF THE ART OF MUSIC IN ANCIENT GREECE, ITS INFLUENCE AND ITS EDUCATIONAL CHARACTER**

Θεοχάρη Χ.

Theochari C.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Παιδαγωγικό Τμήμα
Aristotle University of Thessaloniki, School of Primary Education
christint@eled.auth.gr

Σκοπός του κειμένου είναι να αποσαφηνιστεί η έννοια της μουσικής τέχνης, αρχικά ως κομμάτι ενός σώματος με τον χορό και την ποίηση και έπειτα ως μια αυτόνομη τέχνη. Επίσης, διαφαίνεται η επίδρασή της στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων καθώς και το ενδιαφέρον που έδειξαν οι φιλόσοφοι της εποχής για αυτήν. Τέλος, δίνεται έμφαση στον παιδαγωγικό χαρακτήρα της μουσικής τέχνης. Σύμφωνα με γραπτές μαρτυρίες διαπιστώνεται ότι οι Έλληνες ήδη από τα προϊστορικά χρόνια γνώριζαν την μουσική τέχνη, καθώς και ότι έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. Στην αρχαία Ελλάδα, η μουσική τέχνη ήταν άμεσα συνδεδεμένη με τον χορό και την ποίηση και νοούνταν ως ένα ενιαίο σύνολο, ως μια τέχνη τρισδιάστατη. Κατά τον 5ο αι. π.Χ. αυτονομήθηκε η μουσική από τις άλλες τέχνες. Ο Πλάτων και οι Πυθαγόρειοι φιλόσοφοι θεωρούσαν την μουσική απαραίτητο στοιχείο της παιδευτικής αγωγής ενός πολίτη και ασχολήθηκαν με το μορφωτικό και τον ηθικοπλαστικό της χαρακτήρα. Σύμφωνα με τους αρχαίους φιλοσόφους λοιπόν, σημαντικό στοιχείο της μουσικής είναι το «ήθος», καθώς πίστευαν ότι μέσω αυτής μπορούν να επηρεάσουν το ήθος των ανθρώπων. Ο Αριστοτέλης πίστευε στην παιδαγωγική σημασία της μουσικής και θεωρούσε ότι η μουσική πρέπει να διδάσκεται για τέσσερις λόγους: για διασκέδαση, για ξεκούραση, για ηθική διαμόρφωση του χαρακτήρα, για απαλλαγή από τα πάθη και τέλος για διανοητική και αισθητική απόλαυση. Η μουσική ήταν πρωταρχικό στοιχείο στην εκπαίδευση των παιδιών και γι' αυτό ήταν βασική φροντίδα της κοινωνίας και των γονέων να μορφώνουν τα παιδιά τους. Σε κάθε πόλη-κράτος ακολουθούσαν διαφορετικό εκπαιδευτικό σύστημα αν και υπήρχαν επίσης αρκετά κοινά σημεία. Τα κύρια όργανα για την μουσική εκπαίδευση των νέων ήταν η λύρα και ο αυλός. Με την πάροδο των χρόνων μεγάλες ή μικρότερες πόλεις-κράτη εξελίχθηκαν σε μουσικά κέντρα, προσελκύοντας τους καλύτερους μουσικούς της εποχής τους.

Λέξεις Κλειδιά: Μουσική Τέχνη, Παιδευτική Αγωγή, Παιδαγωγικός Χαρακτήρας



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗ/ SPORT LEISURE AND TOURISM

0059 ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ PARTICIPATION INCENTIVES AND PROFILE OF PARTICIPANTS IN FREE EXERCISE PROGRAMS

Τσαμουρτζή Π., Μαυρίδης Γ., Τσίτσκαρη Ε., Κώστα Γ.

Tsamourtzi P., Mavridis G., Tsitskari E., Kosta G.

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

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

panatsam1@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερος κόσμος στρέφει την προσοχή του σε κέντρα άθλησης. Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά έντονους ρυθμούς, απομακρύνει τον άνθρωπο όλο και περισσότερο από την κίνηση. Παρόλα αυτά σημαντικός αριθμός ατόμων εξακολουθεί να αναζητά διεξόδους για να ασκηθεί, επιλέγοντας δραστηριότητες εύκολα προσβάσιμες όπως τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο κ.α. με στόχο την ευεξία, την εκτόνωση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνήσει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τα κίνητρα συμμετοχής των συμμετεχόντων σε μη οργανωμένα προγράμματα άσκησης, ελεύθερου χρόνου και αναψυχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 125 (78 άνδρες & 47 γυναίκες) ελεύθερα ασκούμενοι σε διάφορα κέντρα στην περιοχή της Θράκης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2) των Markland και Ingledew (1997). Το συγκεκριμένο όργανο καταγραφής των κινήτρων διαμορφώθηκε εξ' αρχής ώστε να αξιολογεί τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα στην άσκηση, χωρίς να κάνει σοβαρή απόπειρα να τα διαχωρίσει σε εσωτερικά και εξωτερικά. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί σε ελληνικό πληθυσμό από τους Κόνσουλα, Τσίτσκαρη, Τζέτζη και Λάιο (2014). Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ασκούμενων συμμετέχει συστηματικά 2 με 3 φορές την εβδομάδα σε δραστηριότητες ελεύθερης άσκησης και ο χώρος που υλοποιούνται οι δραστηριότητές του είναι κατά πλειονότητα τα εθνικά γήπεδα και ακολουθεί η ύπαιθρος. Όσον αφορά στην ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό που συμμετείχαν στην έρευνα είναι 20 με 29 και 30 με 39 ετών και ακολουθούν οι μεγαλύτερες ηλικίες. Επίσης, σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος, η πλειοψηφία είναι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ακολουθούμενοι από τους απόφοιτους της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τους λόγους προτροπής για συμμετοχή σε κάποια μη οργανωμένη μορφή αθλητική δραστηριότητα, δείχνουν ως κυριότερο λόγο την υγεία και ακολουθούν αναψυχή και ψυχαγωγία, το βάρος κι εμφάνιση. Ωστόσο, η επέκταση της εργασίας σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες επαρχιακές και αστικές περιοχές, θα επιτρέψει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο ελληνικό χώρο.

Λέξεις Κλειδιά: Κίνητρα Συμμετοχής, Ελεύθερα Ασκούμενοι, Μη Οργανωμένα Προγράμματα Φυσικής Δραστηριότητας



0060 Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΩΣ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ

THE ACTIVITY OF CLIMBING AS A FORM ENHANCING ENJOYMENT

Σουφλερός Ν.¹, Νάνη Σ.¹, Ματσούκα Ο.¹, Αστραπέλλος Κ.¹, Κωνσταντίνου Π.²

Soufleros N.¹, Nani S.¹, Matsouka O.¹, Astrapellos K.¹, Konstantinou P.²

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

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

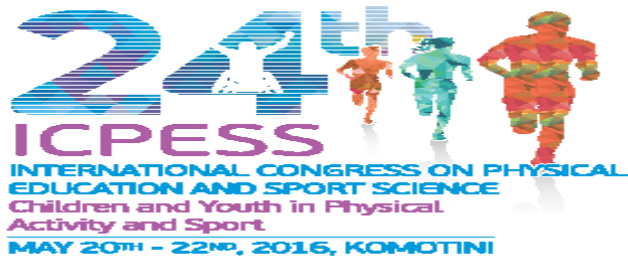
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²National and Kapodistrian University of Athens

neksouf@phyed.duth.gr

Το άθλημα της αναρρίχησης είναι συνδεδεμένο με την διαμόρφωση συναισθημάτων, όπως την μείωση της έντασης, της μελαγχολίας, της νευρικότητας και της σύγχυσης. Και παρ' όλη την επικινδυνότητα που εμπεριέχει οι συμμετέχοντες αντλούν ευχαρίστηση και μεταφέρουν τα συναισθηματικά οφέλη στη ζωή τους. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιοριστεί ο βαθμός ευχαρίστησης αρχάριων αναρριχητών αμέσως μετά την δραστηριότητα της αναρρίχησης σε τοίχο. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 43 φοιτητές (19 γυναίκες και 24 άνδρες) του μαθήματος "Τεχνική Αναρρίχηση" του ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ. Μέσω του Physical Activity Enjoyment Scale (Kendzierski & DeCarlo, 1991), προσδιορίστηκε ο βαθμός ευχαρίστησης που βίωναν οι συμμετέχοντες την συγκεκριμένη στιγμή. Το ερωτηματολόγιο περιείχε 16 ερωτήσεις κλειστού τύπου που απαντήθηκαν βάση της 5 βάθμιας κλίμακας Likert από το "διαφωνώ απόλυτα" έως το "συμφωνώ απόλυτα". Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων (frequencies), διαπιστώθηκε ότι το 60,5% βρίσκει την δραστηριότητα της αναρρίχησης απολαυστική και νιώθει ωραία με το σώμα του (37.2%). Επίσης το 44.2% δήλωσε πως βιώνει ένα ιδιαίτερα δυνατό αίσθημα επιτυχίας, ενώ το 60.5% διαφωνεί απόλυτα στο ότι θα ήταν καλύτερα να συμμετάσχει σε κάποια άλλη δραστηριότητα. Επιπλέον, το 60.5% διαφωνεί απόλυτα στο ότι βρίσκει την συγκεκριμένη δράση βαρετή, ενώ ένα παρόμοιο ποσοστό δήλωσε πως συμφωνεί απόλυτα στο ότι η αναρρίχηση είναι πολύ ευχάριστη (58.1). Συμπερασματικά, ως επί το πλείστον οι συμμετέχοντες διατηρούν μία θετική στάση ως προς την δραστηριότητα της αναρρίχησης, βιώνοντας ταυτόχρονα μία αίσθηση ψυχικής ανάτασης και ευχαρίστησης.

Λέξεις Κλειδιά: Αναρρίχηση, Ευχαρίστηση, Φυσική Δραστηριότητα



**0062 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ
INVESTIGATION AND EVALUATION OF MAIN HUMAN NEEDS OF SPORT TOURISM IN CYPRUS**

Τύμβιου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ.

Tymviou E., Yfantidou G., Costa G.

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

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

etymviou@phyed.duth.gr

Ο τουρισμός είναι μία από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες στην παγκόσμια οικονομία. Όλο και περισσότερα κράτη με την πάροδο των χρόνων η οικονομία τους βασίζεται στον τουρισμό. Η Κύπρος δεν μπορούσε να απέχει από αυτό αφού, η γεωγραφική της θέση, το μεσογειακό της κλίμα οδήγησαν τον νησί από το 1960 σε ένα από τα κυριότερα τουριστικά κέντρα της Μεσογείου, μετά από μια ραγδαία και συνεχή ανάπτυξη. Ο τομέας του αθλητικού τουρισμού παρουσιάζει επίσης μία σημαντική βάση προβολής της Κύπρου στο εξωτερικό με χαμηλό συγκριτικά κόστος, το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους οικονομικής ύφεσης που μαστίζει πολλές Ευρωπαϊκές πόλεις. Η περαιτέρω ανάπτυξη και συντήρηση της υποδομής είναι επιθυμητή και είναι σημαντικό να τύχει στήριξης από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες αλλά και τον ιδιωτικό τομέα. Έτσι ο Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού στοχεύει από την δική του σκοπιά στην αξιοποίηση ευρωπαϊκών κονδυλίων για στήριξη έργων υποδομής. Προγραμματίστηκε η λειτουργία του σχεδίου κινήτρων για έργα εμπλουτισμού τη προγραμματική περίοδο 2014 -2020 στο οποίο εντάσσονται έργα αθλητικού τουρισμού. Επίσης επιδιώκεται η λειτουργία Σχεδίου deminimis για την αγορά εξοπλισμού και συμπληρωματικής υποδομής στα πλαίσια του ίδιου Σχεδίου, προβολή και προώθηση της Κύπρου ως αθλητικό προορισμό, και συνέχιση της συνεργασίας με τις ήδη υπάρχουσες ομοσπονδίες. Ο σκοπός της παρούσας έρευνα ήταν να γίνει η αξιολόγηση και η διερεύνηση των κύριων ανθρωπίνων αναγκών των αθλητικών τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο. Το δείγμα της έρευνα αποτέλεσαν 779 αθλητικοί τουρίστες (54.9% άνδρες, 45.1% γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Gibson & Yiannakis (2002) το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Υφαντίδου, Κώστα & Μιχαλοπούλου (2007). Για την υλοποίηση της έρευνας τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν η μετά από τον αγώνα ή την προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε περιγραφική ανάλυση, τεστ αξιοπιστίας και παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Έλληνες, άνδρες, ανύπαντροι, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, πλήρους απασχόλησης και ετήσιο εισόδημα 20.000- 60.000 ευρώ. Στην ανάλυση αξιοπιστίας της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα παρουσιάστηκε υψηλός ο δείκτης Cronbach a. Όσον αφορά τις αθλητικές δραστηριότητες που προτιμούν να κάνουν στα πλαίσια των διακοπών τους το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στην ποδηλασία και το βόλει παραλίας. Κατά την παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών επιβεβαιώθηκαν και οι έξι κύριες κατηγορίες των ανθρωπίνων αναγκών από την πυραμίδα του Maslow και αντιπροσωπεύει στο 63.44% της συνολικής διακύμανσης. Επίσης κατά την διερεύνηση της αλληλεπίδρασης της ηλικίας και του φύλου σε σχέση με τις κύριες ανθρωπίνες ανάγκες στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε ανάγκη για αγάπη σε σχέση με την ηλικία και το φύλο. Στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε και στην ανάγκη για διέγερση και εξερεύνηση σε σχέση με το φύλο.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητικός Τουρισμός, Πυραμίδα Maslow, Ανθρώπινες Ανάγκες



**0063 Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΠΟΛΗΣ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΡΑΚΤΙΑΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ
THE IMPACTS OF CITY SPORTS EVENTS ON THE LOCAL ECONOMIC AND TOURISM DEVELOPMENT: THE CASE OF THESSALONIKI WORLD ROWING COASTAL CHAMPIONSHIPS**

Μπαλάσκα Π., Μπουραντά Ε., Αλεξανδρή Κ.

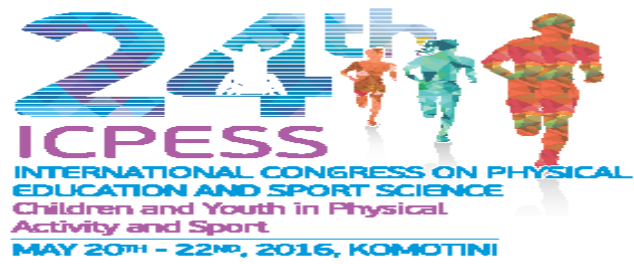
Balaska P., Bourada E., Alexandris K.

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

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

pmpalask@phed.auth.gr

Είναι τεκμηριωμένο από μελέτες που έχουν αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία ότι τα αθλητικά γεγονότα (event) πόλης είναι δυνατόν να συνοδεύονται από πολλαπλά οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά οφέλη για τις τοπικές κοινωνίες στις οποίες διοργανώνονται, όταν η διοργάνωση είναι επιτυχής. Η παράκτια κωπηλασία είναι η «περιπετειώδης» πλευρά της κωπηλασίας, περιλαμβάνει κωπηλασία κατά μήκος της θαλάσσιας ακτής και ανοιχτά και είναι μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές του αθλήματος στις τάξεις των απανταχού κωπηλατών. Οι αγώνες της Παράκτιας Κωπηλασίας διεξάγονται σε θαλάσσιες περιοχές και έχουν την μορφή τριγώνου ή παραλληλόγραμμου, περίπου όπως στους αγώνες ιστιοπλοΐας, προκειμένου οι αγωνιζόμενοι να αλλάζουν κατευθύνσεις και να αντιμετωπίζουν συνεχώς διαφορετικές θαλάσσιες συνθήκες. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν οι αγώνες του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Παράκτιας Κωπηλασίας 2014 που διεξήχθησαν από τις 16 έως τις 19 Οκτωβρίου 2014 υπό την διοργάνωση του Δήμου Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με την Μητροπολιτική Αναπτυξιακή Θεσσαλονίκης αε και την Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία, στον Θερμαϊκό Κόλπο. Στους αγώνες έλαβαν μέρος 400 κωπηλάτες από 23 χώρες. Συμμετείχαν περισσότεροι από 130 εθελοντές και εθελόντριες από όλα τα σημεία της χώρας αλλά και από το εξωτερικό. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια: α) Karlanidou & Gibson 2010, Dwyer, et al., 2000 και Solber, et al., 2002, και β) Alexandris, et al., 2004. Διανεμήθηκαν 400 ερωτηματολόγια στους συμμετέχοντες και τους θεατές, τα οποία συμπληρώθηκαν με το πέρας των αγώνων στους χώρους διεξαγωγής της αθλητικής διοργάνωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν άνδρες (70.3%) ενώ το μικρότερο ποσοστό γυναίκες (29.7%) με μέσο όρο ηλικίας τα 26.5 έτη (ΜΟ.26.5). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 75% των επισκεπτών δήλωσαν ότι η εικόνα που είχαν για τη Θεσσαλονίκη άλλαξε προς το καλύτερο μετά από τη διαμονή τους στην πόλη. Συγκεκριμένα, η συντριπτική πλειοψηφία των επισκεπτών είχε την εικόνα της Θεσσαλονίκης ως μιας φιλικής (81.1%) πόλης, ιδιαίτερα ενδιαφέρουσας (75.7%), «διασκεδαστικής» (64.9%) και «ψυχαγωγικής» (64.9%) πόλης. Θετικές ήταν και οι εκτιμήσεις των επισκεπτών σε βασικά θέματα που σχετίζονται με την πόλη και τις παρεχόμενες υπηρεσίες της πόλης. Τα πιο υψηλά ποσοστά ικανοποίησης δηλώθηκαν για τα εστιατόρια της πόλης (94.6%) και τις τιμές του φαγητού και των ποτών (89.2%), τη σχέση τιμών και παροχών (value for money) (81%). Οι επισκέπτες διέμειναν στη Θεσσαλονίκη κατά μέσο όρο 4.5 μέρες και ξόδεψαν κατά μέσο όρο 454 ευρώ ο καθένας κατά τη διάρκεια της διαμονής τους. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν πολύ υψηλά τις περισσότερες διαστάσεις που αφορούσαν την ποιότητα υπηρεσιών της διοργάνωσης με το υψηλότερο ποσοστό τον Συναγωνισμό 90% και στη συνέχεια σε ποσοστό κοντά στο 86% η Ατμόσφαιρα αγώνων. Η χαμηλότερη αξιολόγηση σημειώθηκε στις Προωθητικές ενέργειες (54.2%) και στην Τελετή έναρξης (51.6%). Η συντριπτική πλειοψηφία των επισκεπτών δήλωσαν ότι είναι πρόθυμοι να επισκεφτούν και πάλι την Ελλάδα, να μιλήσουν θετικά για τη Θεσσαλονίκη σε φίλους και γνωστούς (word of mouth) και οι μισοί τουλάχιστον δήλωσαν πρόθυμοι να επισκεφτούν και πάλι τη Θεσσαλονίκη. Τα αποτελέσματα



και οι καλές πρακτικές θα συζητηθούν.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητικά Γεγονότα Πόλης, Τοπική Οικονομική Ανάπτυξη, Τουριστική Ανάπτυξη



**0064 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM IN GREECE**

Λιακοπούλου Π., Σταυράκη Α.

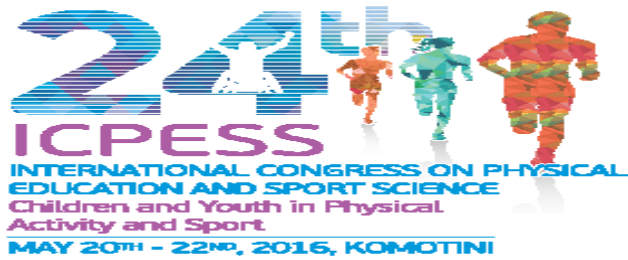
Liakoroulou P., Stavraki A.

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Κεντρικής Μακεδονίας, MBA στη Φιλοξενία και στον Τουρισμό

Technological Education Institute of Central Macedonia, MBA in Hospitality and Tourism
despinaliak@gmail.com

Ο αθλητικός τουρισμός τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα άρχισε να αντιμετωπίζεται ως διακριτό πεδίο της τουριστικής και της αθλητικής βιομηχανίας. Στο πλαίσιο αυτό κατάφερε να προσελκύσει σημαντικό αριθμό ενδιαφερομένων και να αποκτήσει μεγάλη οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική σημασία. Παράλληλα, οι παραγωγοί της τουριστικής βιομηχανίας, οι οποίοι ανέκαθεν αναζητούσαν νέους τομείς επέκτασης των δραστηριοτήτων τους, διέκριναν νωρίς τα οικονομικά οφέλη του αθλητικού τουρισμού και προχώρησαν σε σημαντικές επενδύσεις. Στην Ελλάδα όμως υπάρχουν αρκετές ελλείψεις αθλητικών υποδομών, στρατηγικής προβολής και προώθησης του τουριστικού προϊόντος παρά το γεγονός ότι η Ελλάδα διαθέτει πολλά και ισχυρά πλεονεκτήματα, όπως οι κλιματολογικές συνθήκες, ο γεωφυσικός πλούτος και η διεξαγωγή μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων τα οποία συμβάλουν στην προβολή της χώρας και στην αναγνωρισιμότητα της. Σκοπός της εργασίας είναι να εξετάσει τις δυνατότητες ανάπτυξης του Αθλητικού Τουρισμού στην Ελλάδα και να ερευνήσει τις θετικές και τις αρνητικές επιπτώσεις του σε οικονομικό, κοινωνικό και πολιτιστικό επίπεδο όπως και να προτείνει τρόπους βελτίωσης της ποιότητας του. Για τις ανάγκες της έρευνας σχεδιάστηκε πρωτότυπο ερωτηματολόγιο το οποίο διανεμήθηκε σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών διαφορετικών μεταξύ τους δημογραφικών χαρακτηριστικών, με κοινό ενδιαφέρον τον αθλητισμό. Η στατιστική ανάλυση έγινε με χρήση του προγράμματος RKWard. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής κατέδειξαν ότι παρότι η Ελλάδα διαθέτει πολλά πλεονεκτήματα που ευνοούν την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού σε σχέση με άλλες χώρες, υπάρχουν αρκετά περιθώρια βελτίωσης. Για την ανάπτυξη και ανάδειξη του αθλητικού τουρισμού χρειάζεται κατάλληλος σχεδιασμός, προβολή και διαφήμιση, καθώς και παραγωγικές επενδύσεις, τόσο από πλευράς πολιτείας, όσο και από πλευράς ιδιωτών. Ο αθλητικός τουρισμός συμβάλλει στην ανάπτυξη των τουριστικών εγκαταστάσεων, στη δημιουργία νέων εγκαταστάσεων και ταυτόχρονα στην αύξηση θέσεων εργασίας. Η εκπαίδευση σε θέματα αθλητικού τουρισμού πρέπει να εδραιωθεί και να προσαρμοσθεί στις εξελίξεις της εποχής, έτσι ώστε να απορροφηθούν εξειδικευμένα άτομα και στελέχη τα οποία θα μπορούν να προσφέρουν ποιοτικές υπηρεσίες.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητικός Τουρισμός, Ανάπτυξη Αθλητικού Τουρισμού, Αθλητική Βιομηχανία



**0065 Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ
RELATIONSHIP OF QUALITY OF TOURISM EXPERIENCE**

Δαλάκης Α., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Ματσούκα Ο., Τσίτσκαρη Ε.

Dalakis A., Yfantidou G., Kosta G., Matsouka O., Tsitskari E.

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

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

forest@otenet.gr

Ο τουρισμός είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την ζωή των ανθρώπων. Ο ελεύθερος χρόνος είναι κάτι το οποίο επηρεάζει το σύνολο των ανθρώπινων δραστηριοτήτων στην σύγχρονη και πιεστική ζωή ειδικά στις μεγαλουπόλεις. Η τουριστική συμπεριφορά των ανθρώπων σε διαφορετικά μήκη και πλάτη της γης είναι δείγματα για το πώς πρέπει να κινούνται οι ιδύνοντες του τουρισμού. Η μεθοδολογία που ακολουθήσαμε στην έρευνα μας ήταν να μοιραστούν ερωτηματολόγια σε τουρίστες-τριες που βρέθηκαν στην περιοχή της έρευνας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης (5 νομοί συμπεριλαμβάνοντας το νησί της Θάσου και της Σαμοθράκης), στην βόρειο ανατολική Ελλάδα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από την 1-1-2015 έως τις 31-12-2015. Στην περιοχή της έρευνας μοιράστηκαν 4000 ερωτηματολόγια. Από αυτά επιστράφηκαν 3637 εκ των οποίων κρίθηκαν κατάλληλα για μελέτη τα 3070. Ο αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν 1596 ενώ των συμμετεχουσών ήταν 1302. Υπήρξαν 172 άτομα που δεν απάντησαν στην συγκεκριμένη ερώτηση. Τρεις ήταν οι ηλικιακές ομάδες που χωρίστηκε το δείγμα της έρευνας. Η 1^η ήταν από 17-39 ετών (αρχική ενηλικίωση), η 2^η από 40-59 ετών (μέση ενηλικίωση) και η 3^η 60 ετών και πάνω (τελική ενηλικίωση) (Gibson, 1994). Τα ερωτηματολόγια ήταν στην αγγλική γλώσσα και μεταφράστηκαν στην ελληνική, γερμανική, πολωνική και βουλγαρική γλώσσα προκειμένου να προσεγγίσουμε και τους ξένους τουρίστες που έρχονται στην περιοχή από χώρες εκτός της Ελλάδας. Ακολουθήθηκε η μέθοδος της διπλής μετάφρασης για κάθε μία από τις ξένες γλώσσες και αφού πρώτα το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από τα Αγγλικά (πρωτότυπο) στα Ελληνικά και προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας. Οι Ρουμάνοι συμμετέχοντες-ουσες στην έρευνα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που ήταν μεταφρασμένα στα αγγλικά. Οι αθλητικές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής οι οποίες περιελήφθησαν στο ερωτηματολόγιο ήταν οι πλέον γνωστές και ήταν οι παρακάτω: κανό-καγιάκ σε λίμνες, ποτάμια και θάλασσα, rafting, τοξοβολία, καταδύσεις, αθλητική σκοποβολή, Μ.Τ.Β. (ορεινή ποδηλασία), ορειβασία, προσανατολισμός, αναρρίχηση-καταρρίχηση, Flying-fox (παιχνίδια με σχοινιά), ορεινή πεζοπορία, θαλάσσια σπορ, αλεξίπτωτο πλαγιάς, μηχανοκίνητα σπορ και άλλο. Οι αναλύσεις διακύμανσης και οι πολυμεταβλητές αναλύσεις έδειξαν ότι τα αποτελέσματα της έρευνας μας έδειξαν ότι και στις 4 κατηγορίες της τουριστικής εμπειρίας υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του φύλου των συμμετεχόντων-ουσών της έρευνας. Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι κομμάτι μεγαλύτερης έρευνας στην περιοχή που θα χρησιμεύσει και στους ιδιώτες του τουρισμού (ξενοδοχεία, γραφεία τουρισμού) αλλά και στους δημόσιους φορείς (περιφέρεια – τμήμα τουρισμού.)

Λέξεις κλειδιά: Τουρισμός, Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Αθλητικός Τουρισμός



ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΙΙ/ PHYSICAL EDUCATION AND PEDAGOGY II

0066 Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ
Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' VIEW FOR EFFECTIVE EDUCATIONAL
TRAINING ACTIVITIES ON THE PHYSICAL EDUCATION SCHOOL BOOKS OF THE 5TH
AND 6TH GRADES OF JUNIOR SCHOOL

Σπετσωτάκη Ρ., Mountakis K., Papadopoulos A.

Spetsotaki R., Mountakis K., Papadopoulos A.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

University of the Peloponnese, Department of Sports Management

rodoula@otenet.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Α/θμιας σχετικά με τις επιμορφωτικές δραστηριότητες που θα επιθυμούσαν να περιλαμβάνονται σε ένα επιμορφωτικό πρόγραμμα για τα βιβλία Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο ήταν ανώνυμο και διανεμήθηκε με τη μέθοδο της ταχυδρόμησης σε 322 δημοτικά σχολεία (10% των 6/θέσιων και άνω δημοτικών σχολείων της χώρας). Το δείγμα αποτέλεσαν τελικά 137 διδάσκοντες εκπαιδευτικοί Φ.Α. των σχολείων αυτών. Η στατιστική ανάλυση έγινε στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS(17). Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκαν, οι περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες, η ανάλυση t test και η σύγκριση με Ανάλυση Διακύμανσης (ANOVA) χρησιμοποιώντας τον εκ των υστέρων έλεγχο Tukey και τον έλεγχο chi square (χ^2) με $p < 0.05$, και ανεξάρτητες μεταβλητές, τη γεωγραφική περιοχή του σχολείου, το φύλο, την ηλικία, τις επιπλέον σπουδές και την σχετική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών Φ.Α.. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τις επιμορφωτικές δραστηριότητες οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. επέλεξαν ως 1η ή 2η προτίμηση, τη συζήτηση προβλημάτων με το σχολικό σύμβουλο (56%), τις δειγματικές διδασκαλίες (54%), το συνδυασμό επιμόρφωσης και εφαρμογής δραστηριοτήτων (29%), τη συνεργασία εκπαιδευτικών σε ολιγομελείς ομάδες (24%), την εισήγηση από επιμορφωτή (23.5%) και την αυτοεπιμόρφωση (15%). Υπήρξαν διαφορές ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών Φ.Α. και των μορφών επιμόρφωσης, συζήτηση προβλημάτων και αυτοεπιμόρφωσης, με τους άντρες να σημειώνουν υψηλότερα σκορ καθώς και στις δειγματικές διδασκαλίες με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερο σκορ. Στις υπόλοιπες ανεξάρτητες μεταβλητές δεν βρέθηκαν διαφορές. Επίσης το 43% των εκπαιδευτικών Φ.Α. πιστεύει ότι η επιμόρφωσή τους πρέπει να είναι υποχρεωτική και το 37% αυτών ότι πρέπει να γίνεται κάθε 5 χρόνια. Τέλος το 73% πιστεύει ότι χρειάζεται καθοδήγηση για την αξιοποίηση άλλων πηγών εκτός σχολικού βιβλίου (κατάλληλοι ιστότοποι 36%, ψηφιακό υλικό 17% και ανάπτυξη δεξιοτήτων σε Η/Υ 11.3%). Συμπερασματικά οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. δηλώνουν ως πιο αποτελεσματική μορφή επιμόρφωσης τη συζήτηση των προβλημάτων τους με το σχολικό σύμβουλο.

Λέξεις Κλειδιά: Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, Επιμόρφωση, Βιβλία Φυσικής Αγωγής



0067 ΟΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' IN-SERVICE TRAINING NEEDS TO THE TOPICS OF PHYSICAL EDUCATION BOOK OF THE 5TH AND 6TH GRADES OF JUNIOR SCHOOL

Σπετσωτάκη Ρ., Mountakis K., Papadopoulos A.

Spetsotaki R., Mountakis K., Papadopoulos A.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού
University of the Peloponnese, Department of Sports Management

rodoula@otenet.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των επιμορφωτικών αναγκών των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Α/θμιας στις θεματικές ενότητες των βιβλίων Φυσικής Αγωγής (Φ.Α) της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού του εκπαιδευτικού και του μαθητή. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο με κλειστού και ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, το οποίο ήταν ανώνυμο και διανεμήθηκε με τη μέθοδο της ταχυδρόμησης σε 322 δημοτικά σχολεία (10% των 6/θέσιων και άνω δημοτικών σχολείων της χώρας). Το δείγμα αποτέλεσαν τελικά 137 διδάσκοντες εκπαιδευτικοί Φ.Α. των σχολείων αυτών. Η στατιστική ανάλυση έγινε στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS(17). Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκαν, οι περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες, η ανάλυση t test και η σύγκριση με Ανάλυση Διακύμανσης (ANOVA) χρησιμοποιώντας τον εκ των υστέρων έλεγχο Tukey και τον έλεγχο chi square (χ^2), με ανεξάρτητες μεταβλητές, τη γεωγραφική περιοχή του σχολείου, το φύλο, την ηλικία, τις επιπλέον σπουδές και τη σχετική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών Φ.Α. Το επίπεδο σημαντικότητας ήταν 0.05. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι θεματικές ενότητες του βιβλίου Φ.Α. του εκπαιδευτικού στις οποίες έχουν περισσότερη ανάγκη επιμόρφωσης, οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. είναι η αξία της δια βίου άσκησης (16.9%) και οι κανονισμοί των αθλημάτων (13.3%) ενώ οι θεματικές ενότητες εκτός βιβλίου είναι η ψυχολογία (40%), η παιδαγωγική (31%) και οι πρώτες βοήθειες (23%). Επίσης οι άντρες εκπαιδευτικοί δηλώνουν ότι έχουν περισσότερο ανάγκη επιμόρφωσης σχετικά με το βιβλίο Φ.Α. του μαθητή, στη μουσικοκινητική αγωγή (46%), στους παραδοσιακούς χορούς (30%) και στην ενόργανη γυμναστική (17%) ενώ οι γυναίκες δηλώνουν στο ποδόσφαιρο (30%) και στη μουσικοκινητική αγωγή (25%). Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές και στις ανάγκες των εκπαιδευτικών Φ.Α. για επιμόρφωση. Το 35% των εκπαιδευτικών Φ.Α. δήλωσαν μικρό βαθμό ικανοποίησης από την επιμόρφωση που έχουν δεχτεί από τους φορείς (Υπουργείο Παιδείας, σχολικοί σύμβουλοι, επιστημονικές ενώσεις, κ.α.) ενώ μόλις το 6% δήλωσαν πολύ ικανοποιημένοι. Συμπερασματικά οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. ανεξαρτήτως των δημογραφικών χαρακτηριστικών τους έχουν ανάγκη στοχευμένης επιμόρφωσης στα παραπάνω διδακτικά αντικείμενα για την αποτελεσματική τους διδασκαλία.

Λέξεις Κλειδιά: Αξιολόγηση, Σχολικά Βιβλία Φυσικής Αγωγής, Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών



0068

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΩΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ, ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕΙΟΝΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

MOTOR CREATIVITY AS A MEAN TO ENHANCE ACQUISITION OF GREEK AS A SECOND LANGUAGE, TO SECOND GRADE MINORITY STUDENTS

Γιαδανού Ε.¹, Πολλάτου Ε.², Γαβριηλίδου Ζ.³, Γουλιμάρης Δ.¹

Giadanou E.¹, Pollatou E.², Gavriilidou Z.³, Goulimaris D.¹

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας

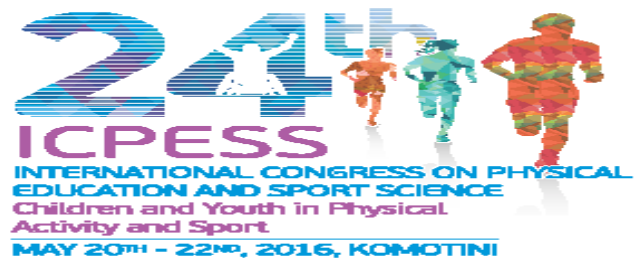
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²University of Thessaly, D.P.E.S.S.

³Democritus University of Thrace, Department of Greek Literature

yadanou@yahoo.gr

Οι μουσουλμάνοι μαθητές εισέρχονται στο μειονοτικό δημοτικό σχολείο έχοντας αναπτύξει κυρίως προσληπτικές δεξιότητες (κατανόησης προφορικού λόγου και γραπτών λέξεων-εικόνων) και ελάχιστα αναπτυγμένες τις παραγωγικές δεξιότητες (παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου) σε σχέση με την ελληνική (δεύτερη γλώσσα). Η χρήση της οριζόντιας διασύνδεσης του μαθήματος της φυσικής αγωγής με το μάθημα της γλώσσας προτείνεται διεθνώς ως μια αποτελεσματική πρακτική στην εκπαίδευση των δίγλωσσων μαθητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της κινητικής δημιουργικότητας στην κατανόηση και στην παραγωγή προφορικού λόγου σε μαθητές και σε μαθήτριες ενός μειονοτικού δημοτικού σχολείου. Η παρέμβαση περιελάμβανε την δραματοποίηση δύο λογοτεχνικών ιστοριών για παιδιά, που έγινε με την χρήση της ελεύθερης εκφραστικής κίνησης, κατά την διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Αξιολογήθηκε η κατανόηση των ιστοριών και ποσοτικές μεταβλητές που αφορούσαν τον αφηγηματικό λόγο, ο οποίος προέκυψε από την αναδιήγηση των ιστοριών. Συγκεκριμένα στην έρευνα συμμετείχαν δύο τμήματα της Β' δημοτικού, μια πειραματική ομάδα (n=15), οι μαθητές και οι μαθήτριες της οποίας δραματοποίησαν τις δύο ιστορίες και μια ομάδα ελέγχου (n=15), που συμμετείχε με τον παραδοσιακό τρόπο. Έγιναν δύο μετρήσεις (αρχική και τελική). Η κατανόηση των δύο ιστοριών αξιολογήθηκε μέσα από τεστ πολλαπλής επιλογής με εικόνες, ειδικό για κάθε ιστορία. Οι ποσοτικές μεταβλητές που αφορούσαν τον προφορικό λόγο ήταν οι : TNW (συνολικός αριθμός λέξεων), TDW (συνολικός αριθμός διαφορετικών λέξεων), και Freq Verbs (συχνότητα των ρημάτων) και προέκυψαν μέσα από τις μαγνητοφωνημένες αναδιηγήσεις των μαθητών οι οποίες επεξεργάστηκαν μέσα από το σύστημα CHILDES. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος και για τις τέσσερις εξαρτημένες μεταβλητές (κατανόηση, TNW, TDW, Freq Verbs). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική ομάδα είχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην παραγωγή των ρημάτων (Freq Verbs), κατά την προφορική αναδιήγηση της μιας από τις δύο ιστορίες σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, παρουσιάζοντας σημαντική βελτίωση μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης (αλληλεπίδραση). Επίσης και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν σημαντικά και στις υπόλοιπες μεταβλητές στην τελική μέτρηση, σε σχέση με την αρχική (επίδραση του εξαρτημένου παράγοντα) και στις δύο ιστορίες. Από την έρευνα φάνηκε ότι η διαθεματικότητα που συνδέει το μάθημα της φυσικής αγωγής, διαμέσου της κινητικής δημιουργικότητας, με το μάθημα της γλώσσας και συγκεκριμένα με την παιδική λογοτεχνία, μπορεί να έχει θετική επίδραση στην εκμάθηση της δεύτερης γλώσσας.



Λέξεις Κλειδιά: Δεύτερη Γλώσσα (Second Language), Διαθεματικότητα (Interdisciplinary), Κινητική Δημιουργικότητα (Motor Creativity)



0069 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ IMPLEMENTATION OF AN INTERVENTIONAL OUTDOOR SPORTS RECREATIONAL PROGRAM IN DEVELOPING ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY TO STUDENTS 5TH AND 6TH GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL

Παπαγεωργίου Κ.¹, Ματσούκα Ο.², Κουθούρης Χ.³, Κώστα Γ.²

Parageorgiou K.¹, Matsouka O.², Kouthouris C.³, Kosta G.²

¹13ο Δημοτικό Σχολείο Χαλανδρίου

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

³Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

¹13th Primary School of Chalandri

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

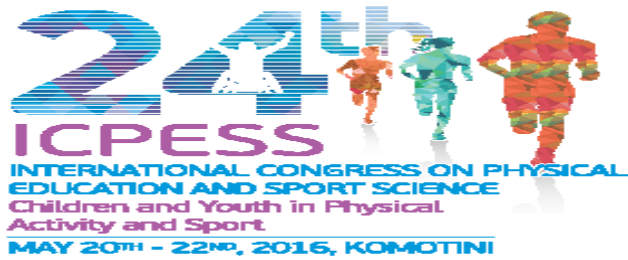
³University of Thessaly, D.P.E.S.S

katerina2266@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο η ένταξη κατάλληλων δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής, περιβαλλοντικών παιχνιδιών και η επαφή με τη φύση έχει επίδραση στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών. Πιο αναλυτικά, είχε στόχο: 1) να αξιολογηθεί τι πιστεύουν τα παιδιά για την αξία κάποιων γεγονότων, πράξεων, ενεργειών σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος (γνωστική διάσταση), 2) να αξιολογηθεί η επίδραση κάποιων γεγονότων, πράξεων, ενεργειών σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος στο συναίσθημα των παιδιών (συναισθηματική διάσταση).

Σχεδιάστηκε παρεμβατικό κινητικό πρόγραμμα οκτώ μαθημάτων διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων το οποίο διεξήχθη στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής σε κοντινό της αυλής του σχολείου πάρκο και στον εθνικό δρυμό της Πάρνηθας. Το δείγμα αποτέλεσαν 92 συνολικά μαθητές/τριες της Ε' και Στ' δημοτικού οι οποίοι χωρίστηκαν στην πειραματική ομάδα (46 μαθητές), που συμμετείχε στις υπαίθριες δραστηριότητες και την ομάδα ελέγχου (46 μαθητές), που παρακολούθησε το σύνηθες πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής. Για την αξιολόγηση, οι μαθητές συμπλήρωσαν, πριν και μετά τη δράση, το ερωτηματολόγιο των Περιβαλλοντικών Πιστεύω, των Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2013), (γνωστική και συναισθηματική διάσταση). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των κλιμάκων ελέγχθηκε και πάλι επιτυχώς. Για την εύρεση διαφορών μεταξύ των πιστεύω των μαθητών πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, εφαρμόστηκε ζευγαρωτό t-test και για τις δύο κλίμακες των πιστεύω έναντι της περιβαλλοντικής συνείδησης ξεχωριστά για την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφορά στα πιστεύω των μαθητών που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα παρέμβασης τόσο στη Γνωστική όσο και την Συναισθηματική διάσταση. Αντίθετα, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά (p=n.s) στα πιστεύω των μαθητών που συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου όσον αφορά και τις δύο διαστάσεις. Τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν από τα σχολεία, ώστε να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την εφαρμογή καινοτόμων δράσεων οι οποίες να περιλαμβάνουν προγράμματα υπαίθριων κινητικών δραστηριοτήτων που να είναι προσαρμοσμένα στην ηλικία, στις εμπειρίες και τα συναισθήματα των παιδιών, με στόχο την αντιμετώπιση των φαινομένων απομάκρυνσης των μαθητών από την ελληνική φύση, την σωματική τους ενεργοποίηση και την ταυτόχρονη ευαισθητοποίηση τους έναντι περιβαλλοντικών ζητημάτων.

Λέξεις Κλειδιά: Περιβαλλοντική Ευαισθητοποίηση, Κινητικές Δραστηριότητες στη Φύση, Φυσική Αγωγή



**0070 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ, ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
EVALUATION OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION ENVIRONMENT FOR THE PROMOTION OF COGNITIVE AND MOVEMENT SKILLS IN GREEK CHILD CARE CENTERS AND KINDERGARTENS**

Σαρηγεωργίου Ι.¹, Κούλη Ο.¹, Γραμματικόπουλος Β.², Βερναδάκης Ν.¹

Sarigeorgiou I.¹, Kouli O.¹, Grammatikopoulos V.², Vernadakis N.¹

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

²Πανεπιστήμιο Κρήτης, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης

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

²University of Crete, Department of Preschool Education

joannasarigeorgiou@gmail.com

Σήμερα θεωρείται δεδομένο ότι σημαντικό μέρος της ανάπτυξης του εγκεφάλου συντελείται τα πέντε πρώτα χρόνια ζωής του ανθρώπου και ότι οι εμπειρίες των χρόνων αυτών θέτουν τις βάσεις για την νοητική ανάπτυξη και την ψυχική υγεία των παιδιών. Για το λόγο αυτό, το σχολικό περιβάλλον της προσχολικής αγωγής μπορεί να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο για τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των νηπίων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει κατά πόσο το περιβάλλον της προσχολικής εκπαίδευσης προωθεί την ανάπτυξη περιοχών του γνωστικού και κινητικού τομέα και πιο συγκεκριμένα του «Γραμματισμού», των «Μαθηματικών» και των «Κινητικών Παιχνιδιών», σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 243 προσχολικοί σταθμοί και νηπιαγωγεία της Αθήνας (N=128), της Κρήτης (N=50) και της Θράκης (N=65). Για την αξιολόγηση του περιβάλλοντος ως προς την προώθηση των γνωστικών περιοχών χρησιμοποιήθηκε η Επέκταση της Κλίμακας Αξιολόγησης Περιβάλλοντος Προσχολικής Εκπαίδευσης ECERS-E (Sylva, Blatchford & Taggart, 2010), στην ελληνική της έκδοση (Γραμματικόπουλος, Γρηγοριάδης & Ζαχοπούλου, 2012), και ως προς την προώθηση του κινητικού παιχνιδιού χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα «Κίνηση-Παιχνίδι» (Movement-Play Scale) (Archer & Siraj, 2015; 2015a), οι οποίες έχουν τη μορφή φύλλου αξιολόγησης με τη μορφή παρατήρησης. Τα επιλεγμένα θέματα της κλίμακας ECERS-E αφορούσαν την προώθηση των γνωστικών περιοχών: α) του «Γραμματισμού» και β) των «Μαθηματικών». Ακόμη, τα θέματα της κλίμακας Movement-Play Scale αφορούσαν την «Κίνηση-Παιχνίδι». Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των γεωγραφικών περιοχών ως προς τους τρεις παραπάνω παράγοντες προώθησης γνωστικών και κινητικών περιοχών, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης ως προς έναν ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «Γραμματισμός», με τους παιδικούς σταθμούς και τα νηπιαγωγεία της Αθήνας αλλά και της Κρήτης να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικούς μεγαλύτερους μέσους όρους από τη περιοχή της Θράκης. Αντιθέτως, δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των περιοχών ως προς τους παράγοντες «Μαθηματικά» και «Κίνηση-Παιχνίδι». Τα αποτελέσματα του παράγοντα «Γραμματισμός» πιθανά να οφείλονται στη διαφορετική σύνθεση των τάξεων. Πιο συγκεκριμένα λόγω του μεικτού πληθυσμού των τάξεων στη Θράκη όπου κάποια παιδιά δεν κατανοούν πλήρως την ελληνική γλώσσα, ίσως να οφείλονται για τα ευρήματα αυτά που παρατηρούνται στο παράγοντα του «Γραμματισμού» και όχι των «Μαθηματικών». Ενώ χαμηλά σκορ στους μέσους όρους στον παράγοντα «Κίνηση-Παιχνίδι», ίσως να οφείλονται και στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν ΚΦΑ, ούτε και ώρα για φυσική αγωγή στο πρόγραμμα των παιδικών σταθμών και των νηπιαγωγείων. Τέλος τα αποτελέσματα αυτά, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στη βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος και κατ' επέκταση στην ποιότητα εκπαίδευσης που παρέχεται στην προσχολική ηλικία.

Λέξεις Κλειδιά: Γραμματισμός, Μαθηματικά, Κίνηση-παιχνίδι, Προσχολική ηλικία



**0071 «SPORT PROFILE» ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
SPORT IDENTITY OF STUDENTS AND ACCESS BANK TO THEIR SPORT QUALITIES**

Σούτος Κ.

Soutos K.

Ελληνογερμανική Αγωγή

Ellinogermaniki Agogi

soutos@ea.com

Το παρόν εργαλείο («πλατφόρμα») αποτελεί μία βάση καταγραφής και μελέτης προσωπικών στοιχείων για τις σωματομετρήσεις και τα εργομετρικά των μαθητών και των μαθητριών του σχολείου μας αλλά και για τις αθλητικές συμμετοχές και επιδόσεις τους και αφορά στη διατήρηση και τον εμπλουτισμό του ιστορικού τους με τη χρήση Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (Τ.Π.Ε.). Στο παρελθόν, το αθλητικό τμήμα του σχολείου διατηρούσε είτε σε χειρόγραφα είτε σε ηλεκτρονικά έγγραφα, τις σωματομετρήσεις και τα αποτελέσματα των εργομετρικών τεστ των παιδιών. Η μελέτη αλλά και η ανάλυσή τους ήταν χρονοβόρα, επίπονη και επιστημονικά αβάσιμη διαδικασία. Οι μετρήσεις πραγματοποιούνταν από 8-9 διαφορετικούς καθηγητές και η ανάλυση των δεδομένων αποτελούσε τελευταία προτεραιότητα των καθηγητών φυσικής αγωγής. Αποτέλεσμα αυτού ήταν να μην μπορούμε να συγκεντρώσουμε τους αθλητικά ικανότερους μαθητές/τριες για τις ομάδες που εκπροσωπούν το σχολείο. Για να λυθούν τα παραπάνω προβλήματα, τέθηκαν οι παρακάτω στόχοι: • Να δημιουργηθεί μία ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής δεδομένων. • Να αναδιοργανωθεί ο τόπος διεξαγωγής των σωματομετρήσεων και των εργομετρικών τεστ. • Να καταγράφονται ηλεκτρονικά οι συμμετοχές των μαθητών/τριών, όλων των βαθμίδων σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα. • Να διεξάγεται μία μικρή συνέντευξη του μαθητή/τριας. Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι έπρεπε να λυθούν οργανωτικά και διοικητικά τα παρακάτω προβλήματα: • Ποιος θα διεξάγει τις σωματομετρήσεις και τα εργομετρικά τεστ; • Πώς θα γινόταν με ασφάλεια η εισαγωγή των προσωπικών στοιχείων των μαθητών/τριών; • Ποιοι θα έχουν πρόσβαση στην πλατφόρμα; • Πώς θα εξασφαλιστεί η προστασία των προσωπικών δεδομένων; • Τι θα ενδιέφερε τα παιδιά να έχουν ως ενθύμιο από τις συμμετοχές τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και το σχολικό αθλητισμό; Δημιουργήθηκε λοιπόν, μία βάση δεδομένων, για να εισάγουμε όλα τα στοιχεία των παιδιών. Παράλληλα, σχεδιάστηκε μία διαδικτυακή εφαρμογή παρουσίασης της αθλητικής καρτέλας των μαθητών/τριών που περιλαμβάνει σε πίνακες όλα τα παρακάτω στοιχεία: 1. Ατομικά Στοιχεία Μαθητή/τριας 2. Σωματομετρήσεις 3. Εργομετρική Αξιολόγηση 4. Αθλητικές Δραστηριότητες 5. Συμμετοχή σε αγώνες Σήμερα είναι γενικά αποδεκτό ότι οι Νέες Τεχνολογίες έχουν ένα ζωτικής σημασίας ρόλο στην εκπαίδευση όλων των βαθμίδων. Οι εκπαιδευτικοί συμμετέχοντας στις αλλαγές και δεχόμενοι τις επιδράσεις πρέπει να δημιουργήσουν νέα αποδεκτά πρότυπα διδασκαλίας στηριγμένα σε αυτές. Ειδικότερα, οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να προσεγγίσουν αυτήν την πρόκληση ως ιδανική ευκαιρία για υποβοήθηση και βελτίωση της διδασκαλίας αλλά και του κύρους του μαθήματος. Είναι επίσης, σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι Νέες Τεχνολογίες δεν αποτελούν εργαλείο μάθησης αλλά είναι ένα μέσο μεταφοράς προκαθορισμένου περιεχομένου.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητική Καρτέλα Μαθητή, Εργομετρήσεις, Σχολικός Αθλητισμός

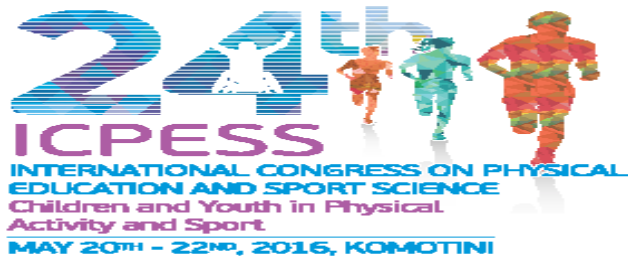


**0072 ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
OLYMPIC EDUCATION AND STUDENTS KNOWLEDGE**

Σταθοπούλου Γ., Θεοδοσιάδη Κ., Λέγκα Η., Γιαννάκη Σ.
Stathopoulou G., Theodosiadi K., Lega H., Giannaki S.
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.
permanthoula@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του είδους και του επιπέδου γνώσης που έχουν τα παιδιά ηλικίας 12-15 ετών για την Ολυμπιακή Παιδεία και το Ολυμπιακό Πνεύμα, γενικότερα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2014. Πήραν μέρος 64 μαθητές ηλικίας 12-15 ετών. Για να συλλεχθούν και να αναλυθούν τα δεδομένα διανεμήθηκε στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 28 ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου, σχετικά με τις γνώσεις των παιδιών για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, τα ιδανικά, τις αξίες που αυτοί προσβέβουν, καθώς και αν έχουν διδαχθεί στο σχολείο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η γνώση των παιδιών είναι εξαιρετικά περιορισμένη για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες. Διαπιστώνεται ότι η πλειοψηφία γνώριζε πού και πότε διεξήχθησαν οι πρώτοι σύγχρονοι ΟΑ (78,13% και 74% αντίστοιχα) αλλά το ποσοστό δεν ήταν συντριπτικό και ταυτόχρονα το 84,36% και 93,75% δεν γνώριζαν καν το ρόλο που διαδραμάτισε ο Δ. Βικέλας και ο Pierre de Coubertin, αντίστοιχα, στα θέματα των ΟΑ. Το 43,75% δεν ήταν σε θέση να ονομάσουν κάποιον Ολυμπιονίκη και το 21% να προσδιορίσουν ιδανικά και αξίες πέραν του τίμιου παιγνιδιού. Σε αυτό το αποτέλεσμα συνάδει το γεγονός ότι μόνο το 62,5% έχει διδαχθεί στο σχολείο για τους ΟΑ και το 31,2% για τους Παραολυμπιακούς, ενώ για το 87,5% δεν υπάρχει σχολική "Ολυμπιακή Ημέρα". Παρήγορο είναι ότι η πληροφόρησή τους δεν προέρχεται από μία και μονόπλευρη πηγή και έτσι οι έννοιες συναγωνισμός, δίκαιο παιχνίδι, θέληση, ευγένεια, ελευθερία, πολιτιστική κατανόηση για το 85% προκύπτουν ως συνώνυμο των ΟΑ. Οι μαθητές είναι μία κινούμενη άμμος, η οποία συνεχώς πρέπει να βρίσκεται κάτω από μία ροή ενημέρωσης και είναι μέγιστης σημασίας οι προπονητές και οι γυμναστές, στον κύκλο των καθηκόντων τους και ιδιαίτερα με τη συνεπικουρία της Πολιτείας, να ενημερώνουν αδιάλειπτα τους μικρούς νεοεισαγόμενους στον Αθλητισμό. Είναι κρίσιμο, η νεολαία να εμπεδώσει τη γνώση που αφορά τη διατήρηση της κληρονομιάς της ιδέας του Αγώνα και του Αθλητισμού, που είναι συνδεδεμένη με την ιστορική παράδοση του Ελληνισμού. Στην παραγμένη εποχή μας καμία άλλη ιδέα δεν μπορεί να συγκριθεί με την οικουμενικότητα και την αίγλη της Ιδέας του Ολυμπισμού, μια ιδέα με παγκόσμια αποδοχή, με στόχο τη συμφιλίωση των λαών και την παγίωση της ειρήνης. Μια ιδέα που ανέκυψε μέσα από τα σταθερά θεμέλια της αρχαίας Ελληνικής αγωνιστικής και αθλητικής Ιστορίας, μια ιδέα που θα συνεχίσει να υπάρχει μέσα από τη διαφύλαξη των θεμελίων της.

Λέξεις Κλειδιά: Ολυμπιακή Παιδεία, Ολυμπιακοί Αγώνες, Μαθητές



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ/ COACHING IN TEAM SPORTS

0073 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΚΥΚΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ NUTRITIONAL ANALYSIS AND ENERGY INTAKE OF BASKETBALL PLAYERS DURING A TRAINING MICROCYCLE

Παπασπανός Ν.¹, Σταματέλος Μ.¹, Πανταζής Δ.¹, Σταμπουλής Θ.¹, Δραγανίδης Δ.¹, Πρωτόπαπα Μ.¹, Αυλωνίτη Α.¹, Τζιαμούρτας Α.², Φατούρος Ι.², Χατζηνικολάου Α.¹
Papaspanos N.¹, Stamatelos M.¹, Pantazis D.¹, Stampoulis T.¹, Draganidis D.¹, Protopapa M.¹, Avloniti A.¹, Jamurtas A.², Fatouros I.², Chatzinikolaou A.¹

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S.

nmpapaspanos@yahoo.gr

Η διατροφική αξιολόγηση αθλητών καλαθοσφαίρισης είναι πολύ σημαντική προκειμένου να εξασφαλιστεί η απαραίτητη παροχή θρεπτικών συστατικών ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις υψηλές απαιτήσεις του αθλήματος, οι οποίες περιλαμβάνουν 4-6 προπονητικές μονάδες και 1-2 αγώνες. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό την αξιολόγηση της διατροφικής πρόσληψης μακροθρεπτικών συστατικών. Συμμετείχαν άρρενες αθλητές καλαθοσφαίρισης ηλικίας 20-22 ετών με ύψος 188.6 ± 0.1 cm, βάρος 80.5 ± 6.1 kg και το ποσοστό της λιπώδους μάζας κυμαίνεται μεταξύ 10-11%. Σε αυτούς δόθηκαν οδηγίες για την ορθή συμπλήρωση 7ήμερου ημερολογίου καταγραφής διατροφής, η οποία αναλύθηκε στα μακροθρεπτικά συστατικά της. Η ανάλυση της καταγραφής της διατροφής έδειξε ότι οι αθλητές κατανάλωναν ημερησίως ενέργεια $2998,13 \pm 156,9$ kcal, πρωτεΐνη $144,75 \pm 23,7$ g, υδατάνθρακες $312,40 \pm 15,2$ g, λιπαρά $130,75 \pm 13,1$ g και νερό $3177,42 \pm 238,9$ ml. Φαίνεται ότι οι συγκεκριμένοι αθλητές καταναλώνουν χαμηλότερο σύνολο θερμίδων σε σχέση με τις συστάσεις και ταυτόχρονα παρατηρείται αρκετά χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων, η οποία δε φτάνει τουλάχιστον το 55% της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Ακόμη οι αθλητές καλαθοσφαίρισης κατανάλωναν υψηλή ποσότητα πρωτεΐνης, η οποία έφτανε έως το 1.8g ανά κιλό σωματικού βάρους, και λιπών, τα οποία καταλάμβαναν το 39.3% της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Η κατανάλωση του νερού βρίσκεται εντός του επιθυμητού επιπέδου, αν και μια καλύτερη αξιολόγηση θα γινόταν με τον ταυτόχρονο έλεγχο του χρώματος των ούρων. Συμπερασματικά, οι αθλητές της μελέτης είχαν μεγαλύτερη κατανάλωση πρωτεΐνων και λιπαρών, σε σχέση με τους υδατάνθρακες, παρότι οι τελευταίοι αποτελούν σημαντικό ενεργειακό υπόστρωμα για τις ενέργειες που πραγματοποιούν. Η ενεργειακή τους πρόσληψη ήταν εντός των συστάσεων μιας και πρόκειται για αθλητές ερασιτεχνικού επιπέδου.

Λέξεις Κλειδιά: Διατροφή, Πρωτεϊνική Πρόσληψη, Ενυδάτωση



**0074 ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΙΚΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ
DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AND SATISFACTION OF BASKETBALL PLAYERS OF NATIONAL CATEGORY OF THRACE**

Παγανού Μ., Μπιλανάκης Ε., Μαλλκάσι Γ., Λάιος Α., Μαυρίδης Γ., Καρυπίδης Α.

Paganou M., Bilanakis E., Mallkasi G., Laios, G. Mavridis, A. Karipidis

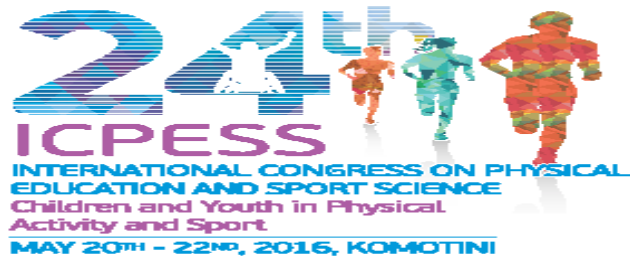
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

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

pag.marianna@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των παικτών καλαθοσφαίρισης, καθώς και την ικανοποίηση τους από τις συνθήκες και το περιβάλλον μέσα στην ομάδα. Στην έρευνα μας συμμετείχαν 90 αθλητές καλαθοσφαίρισης από ομάδες της Θράκης που αγωνίζονται στο πρωτάθλημα Γ. Εθνικής Κατηγορίας. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια, με 12 ερωτήσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των παικτών και 12 ερωτήσεις σχετικές με την ικανοποίηση των παικτών από το περιβάλλον, τις συνθήκες άθλησης, και την παροχή υπηρεσιών στις ομάδες τους. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές στις αρχές της αγωνιστικής περιόδου. Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες. Έως 20 ετών, 21 έως 25 ετών, μεγαλύτεροι από 26 ετών. Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 . Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων προέκυψαν ότι: περισσότερο απαιτητικοί από τις συχνότητα προπόνησης, εμφανίζονται οι αθλητές μεταξύ 20 και 25 ετών, οι οποίοι θα ήθελαν περισσότερες προπονήσεις. Από το σύνολο των αθλητών μόνο 1 στους 3 δηλώνει ευχαριστημένος από διοικητική επάρκεια των αθλητικών σωματείων. Σε ότι αφορά την επάρκεια του προπονητή το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν είναι ικανοποιημένο από την προσφορά του. Τέλος σε ότι αφορά την ικανοποίηση των αθλητών από τις εγκαταστάσεις, λιγότερο ικανοποιημένοι δηλώνουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία καλαθοσφαιριστές. Συμπερασματικά, η αντίληψη των αθλητών καλαθοσφαίρισης είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί σχετίζεται άμεσα με τον βαθμό ικανοποίησής τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας ελπίζουμε να συμβάλουν στη βελτίωση των συνθηκών προπόνησης και αγώνων στα μικρότερα εθνικά πρωταθλήματα καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις Κλειδιά: Καλαθοσφαίριση, Ικανοποίηση Αθλητών, Δημογραφικά Χαρακτηριστικά



**0075 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΚΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ
THE INFLUENCE OF AGE IN THE VERTICAL AND HORIZONTAL JUMP PERFORMANCE IN NOVEL BASKETBALL PLAYERS**

Καζάκος Γ., Σταυρόπουλος Κ., Στασινόπουλος Β., Γούργουλης Β.

Kazakos G., Stavrropoulos K., Stasinopoulos V., Gourgoulis V.

Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Physical Education, Democritus University of Thrace

georkaza3@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση τυχόν διαφοροποιήσεων της κατακόρυφης και οριζόντιας αλτικής ικανότητας νεαρών καλαθοσφαιριστών με την πάροδο της ηλικίας. Δείγμα της έρευνας ήταν 65 παιδιά ηλικίας 8 (έτος γέννησης 2007) έως 12 (έτος γέννησης 2003) ετών, που ασχολούνταν με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης δύο – τρεις φορές την εβδομάδα. Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας εφαρμόστηκε το τεστ «κατακόρυφο άλμα με υποχωρητική φάση» και για την αξιολόγηση της οριζόντιας αλτικής ικανότητας το «άλμα σε μήκος άνευ φοράς». Και στα δύο τεστ οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες, από τις οποίες χρησιμοποιήθηκε η καλύτερη. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ηλικία) και για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ως $p < 0.05$. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι τα παιδιά ηλικίας 12 ετών (2003) είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις στο κατακόρυφο άλμα σε σχέση με τα παιδιά ηλικία 9 ετών (2006) και 8 ετών (2007), ενώ δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των παιδιών ηλικίας 11 (2004) και 10 (2005) ετών. Αναφορικά με το οριζόντιο άλμα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ των παιδιών ηλικίας 8 ετών (2007) και των παιδιών ηλικίας 11 (2004) και 12 (2003) ετών. Συνεπώς, η είσοδος στην εφηβεία για τα αγόρια γύρω στην ηλικία των 12 ετών, φαίνεται να είναι καθοριστικός παράγοντας για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων, τόσο στο κατακόρυφο, όσο και στο οριζόντιο άλμα.

Λέξεις Κλειδιά: Ηλικία, Αλτική Ικανότητα, Νεαροί Καλαθοσφαιριστές



0076 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 11-13 ΕΤΩΝ

THE EFFECT OF A COMBINATION OF STRENGTH TRAINING PROGRAMME ON THE DEVELOPEMENT OF VERTICAL AND STANDING LONG JUMP OF FEMALE YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AGED 11-13

Γαβαλά Μ., Ζέτου Ε., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

Gavala M., Zetou E., Smilios I., Douda E.

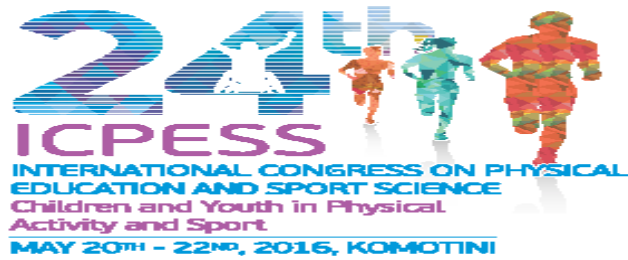
T.E.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειου Πανεπιστήμιου Θράκης

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

mgavala@phyed.duth.gr

Η πετοσφαίριση είναι ένα άθλημα που απαιτεί δύναμη και ισχύ τόσο των άκρων, όσο και του κορμού (Forthomme,2005;Noyes, 2011) και αυτό επηρεάζει τόσο την απόκτηση εξειδικευμένων τεχνικών ικανοτήτων(Morrow,1979), όσο και την πρόληψη τραυματισμών, ιδιαίτερα στα κορίτσια(Marques,2008). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθεί η επίδραση της εφαρμογής ενός συνδυαστικού προγράμματος πλειομετρικών ασκήσεων κάτω άκρων (άλματα με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας) και ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης άκρων-κορμού, στη βελτίωση του κάθετου άλματος (squatjump, countermovementjump, dropjump) και του οριζόντιου άλματος (άλμα σε μήκος άνευ φοράς) σε αθλήτριες ηλικίας 11-13 ετών, με την υπόθεση ότι η ομάδα παρέμβασης θα βελτιώσει την αλτική ικανότητα και στο οριζόντιο και στο κάθετο άλμα. Το δείγμα αποτέλεσαν 32 αθλήτριες (11-13 ετών) ακαδημιών πετοσφαίρισης, με προπονητική ηλικία ενός έτους, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες (πειραματική $n=17$ και ελέγχου $n=15$ αθλήτριες). Για τις μετρήσεις των αλμάτων χρησιμοποιήθηκε σύστημα οπτικής συλλογής δεδομένων «Ortojumpnext», που επιτρέπει τη μέτρηση χρόνων επαφής και πτήσης κατά σειρά αλμάτων με ακρίβεια χιλιοστών του δευτερολέπτου (1/1000 sec.). Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων (άλματα προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας και έντασης), διάρκειας 12 εβδομάδων, 2 φορές/εβδομάδα, παράλληλα με το πρόγραμμα προπόνησης της τεχνικής της πετοσφαίρισης (4 φορές/εβδομάδα). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα προπόνησης πετοσφαίρισης (4 φορές/εβδομάδα). Μετρήσεις έγιναν πριν, κατά τη διάρκεια (μετά τις πρώτες 6 εβδομάδες) και στο τέλος του προγράμματος παρέμβασης (12 εβδομάδες),όπως επίσης μετρήσεις έγιναν 2 μήνες μετά την ολοκλήρωσή του, για να διαπιστωθεί αν υπήρξε διατήρηση της δύναμης και στις 2 ομάδες. Οι αθλήτριες πριν τη διαδικασία των αρχικών μετρήσεων διδάχθηκαν τεχνικές σωστής εκτέλεσης για τη σωστή εφαρμογή των μετρήσεων, έγινε προθέρμανση διάρκειας 10'-15'και είχαν τη δυνατότητα δοκιμαστικών προσπαθειών. Όλες οι μετρήσεις έγιναν σε κλειστό γήπεδο ώστε να μην επηρεαστεί η έγκαιρη και έγκυρη διεκπεραίωσή τους, λόγω καιρικών συνθηκών. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν οι ομάδες με διαφορετικό προπονητικό πρόγραμμα και εξαρτημένες όλα τα σκορ στις μετρήσεις των αλμάτων. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA repeated measures)έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να είναι καλύτερες στα σκορ όλων των αλμάτων. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τη βιβλιογραφία για τη χρήση της συνδυαστικής προπόνησης δύναμης και συγκεκριμένα ενδυνάμωση-σταθεροποίηση κορμού-άκρων και πλειομετρικών ασκήσεων στην ανάπτυξη των αλμάτων και προτείνει στους προπονητές να χρησιμοποιούν τη συνδυαστική προπόνηση δύναμης για την ανάπτυξη του άλματος αθλητιών αναπτυξιακών ηλικιών.

Λέξεις Κλειδιά: Πλειομετρικές Ασκήσεις, Ταχύδυναμη, Αθλήτριες Πετοσφαίρισης



EMBIΟΜΗΧΑΝΙΚΗ/BIOMECHANICS

0079 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΞΥΠΟΛΗΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ASSESSING NEUROMUSCULAR CONTROL DURING BAREFOOT RUNNING

Ekizos A., Santuz A., Arampatzis A.

Humboldt-Universität zu Berlin

antonis.ekizos@hu-berlin.de

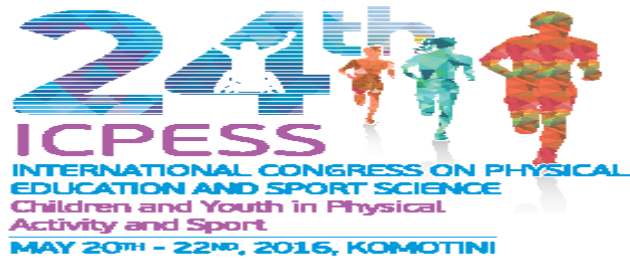
Barefoot running has been associated with injury risk and performance (Liebermann et al., 2010). It is well known that about 50% of rearfoot runners change in midfoot or forefoot strike patterns when barefoot (Santuz et al., 2015). These acute non familiar changes from shod to barefoot condition may challenge the neuromuscular system affecting the dynamic control of running stability. The maximal Lyapunov exponent (LyE) quantifies how the system's states respond to very small perturbations and has been often used to assess neuromuscular control during gait (Dingwell and Cusumano, 2000; Hoogkamer et al., 2015). We completed a twofold experimental approach in order (a) to examine the reliability of LyE during running using a cluster of trunk markers and (b) to investigate the dynamic stability of runners on shod and barefoot conditions.

For the present study twenty healthy participants run at their preferred speed (2.87 ± 0.42 m/s) on a treadmill. The participants conducted two-minute running trials; two trials per day for three consecutive days, which were considered as one block. The whole task was repeated after a minimum of one week apart, namely a second block. That way we examined the intra- and interday and between blocks reliability of the LyE during running. By adding two additional barefoot trials on the first day of the second block, we addressed the effects of barefoot condition on running stability. We calculated the LyE on the vertical axis for eleven markers on the back, individually and in clusters.

The ICCs within the same day, between the days and between the blocks ranged from 0.7 to 0.9. We did not find a day or block effect in the comparison of the resulting LyE. Markers on the spine provided the most reliable results. Further we found a significantly higher LyE values ($p < 0.05$) in the barefoot compared to shod running.

Our findings provide evidence for an acceptable and specific to used markers reliability in LyE during running. Furthermore the increased LyE in the barefoot running indicates deficits in the neuromuscular control of stability compared to the shod condition that may affect injury risks and running performance.

Λέξεις Κλειδιά: Barefoot Running, Neuromuscular Control, Dynamic Stability



0080 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ: Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΔΙΛΩΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ; ROTATIONAL KINEMATICS OF PELVIS AND UPPER TRUNK AT BUTTERFLY STROKE: CAN FINS AFFECT THE DYNAMICS OF THE SYSTEM?

Νικοδέλης Θ.¹, Αβεριάνοβα Α.¹, Κωνσταντάκος Β.², Κόλλιας Η.¹

Nikodelis T.¹, Averianova A.¹, Konstantakos V.², Kollias I.¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

²Εργαστήριο Ηλεκτρονικής, Τμήμα Φυσικής Α.Π.Θ.

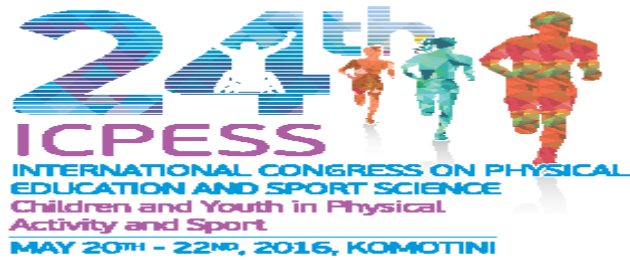
¹Biomechanics Lab, Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

²Electronics Lab, Physics Department, Aristotle University of Thessaloniki

nikmak@phed.auth.gr

The purpose of the present study was to investigate the rotational kinematics pattern of the upper trunk and the pelvis and the complexity-variability of their movement, during the sprint butterfly stroke between male and female swimmers with long fins (18-26 cm) and without fins. Two pairs of 3D accelerometers and gyroscopes were used to measure segments' flexion-extension angles. A repeated, within subject, two –way ANOVA (2genderX2trials) was used to determine the effects and the possible interaction between the main effects. There were no gender differences apart from the record. The amplitude values at the pelvis were significantly larger when swimming without fins while at the C7 they were significantly larger when swimming with them. Autocorrelation coefficients of angles' time histories were higher when swimming with fins for both segments. The power spectrums revealed a dominant frequency representing the stroke period which grew significantly stronger for the fin condition. Correlation Dimension verified a lower dimensionality for the fin condition for the C7 segment movement pattern. Overall fin use seems to offer “strength” to the swimmer's movement pattern. This does not imply better movement coordination, but rather a trend toward a more stable attractor.

Λέξεις Κλειδιά: Swimming kinematics, Sensors, Butterfly stroke, Speed, Fins.



0081 ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΤΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΤΗΣ ΑΠΟΝΕΥΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΑΚΡΑΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ TEST-RETEST RELIABILITY OF APONEUROSIS STRAIN OF THE LONG HEAD OF FEMORIS BICEPS DURING PASSIVE STRETCH

Καραγιαρίδης Σ., Ελληνούδης Α., Κέλλης Ε.

Karagiariadis S., Ellinoudis A., Kellis E.

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

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

stavrak1s@outlook.com

Η μακρά κεφαλή του δικεφάλου μηριαίου είναι πολύ επιρρεπής σε τραυματισμούς. Επομένως η ποσοτικοποίηση της διάτασης της μυοτενόντιας μονάδας του συγκεκριμένου μυός είναι σημαντική για την κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του. Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει την αξιοπιστία ενός πρωτοκόλλου ποσοτικοποίησης της θέσης της απονεύρωσης της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μηριαίου κατά την παθητική διάταση του χρησιμοποιώντας υπέρηχο. Δέκα άντρες (ηλικίας $22. \pm 1$) πήραν μέρος στην έρευνα. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις με υπερηχογράφημα τύπου (SSD 3500, Aloka, Japan) σε διάστημα δύο εβδομάδων πάνω σε ισοκινητικό δυναμόμετρο HumacNorm (HumanInc. USA). Το ισχίο ακινητοποιήθηκε στην ουδέτερη ανατομική θέση (πρηνή θέση) και πραγματοποιήθηκε κάμψη γονάτου από τις 0° (πλήρης έκταση) στις 45° και από τις 45° στις 90° σε αργή ταχύτητα $2^\circ/\text{sec}$. Η εικόνα του υπέρηχου καταγράφηκε ψηφιακά σε βίντεο με συχνότητα 30 Hz και στη συνέχεια ποσοτικοποιήθηκε η παραμόρφωση (strain) ενός τμήματος της απονεύρωσης από τις 0° έως 45° και από τις 45° στις 90° . Ανάλυση με τον ενδοταξικό συντελεστή (ICC) έδειξε ότι ο δείκτης ICC ήταν 0.903 για την μεταβολή του μήκους από τις 0° έως 45° και 0.965 για την αντίστοιχη μεταβολή από τις 45° στις 90° γωνία κάμψης του γονάτου. Τα αποτελέσματα δείχνουν εξαιρετικά υψηλή αξιοπιστία της μετατόπισης της απονεύρωσης της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μεταξύ δυο μετρήσεων.

Λέξεις Κλειδιά: Μακρά Κεφαλή Δικεφάλου Μηριαίου, Διάταση, Αξιοπιστία



**0082 ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΕΤΩΠΙΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΒΛΗΘΕΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΗ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ
STUDY OF THE KNEE ANGLE IN THE FRONTAL PLANE IN HEALTHY SUBJECTS AND IN PATIENTS AFTER PARTIAL MEDIAL MENISCECTOMY**

Τσαπέκου Δ.¹, Αγγελούσης Ν.¹, Παπαγεωργίου Ι.², Μακρή Ε.², Ασημίνας Κ.², Παπαγεωργίου Κ.²

Tsaprou D.¹, Aggeloussis N.¹, Papageorgiou I.², Makri E.², Asiminas K.², Papageorgiou K.²
¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²Γενικό Νοσοκομείο Δράμας

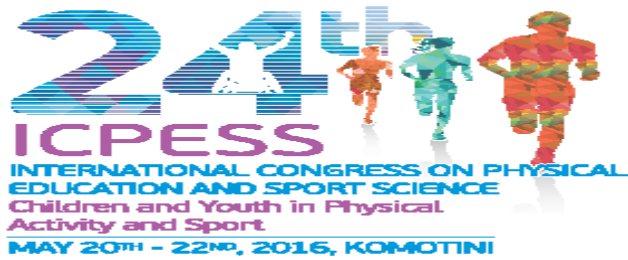
¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²General Hospital of Drama

dtsapekou@yahoo.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθεί η γωνία του γόνατος στο μετωπιαίο επίπεδο (ραιβότητα-βλαισιότητα) σε υγιείς και σε άτομα που έχουν υποβληθεί σε μερική έσω μηνισκεκτομή. Ειδικότερα, να προσδιοριστούν οι διαφορές μεταξύ πάσχοντος και υγιούς γόνατος στους ασθενείς, καθώς και μεταξύ δεξιού και αριστερού γόνατος στους υγιείς, ως προς τη γωνία ραιβότητας και ως προς το μεσάρθριο διάστημα. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 άτομα ηλικίας 25 έως 66 ετών, εκ των οποίων οι 15 είχαν υποβληθεί σε μερική έσω μηνισκεκτομή μεταξύ 2004 και 2012 στο Γενικό Νοσοκομείο Δράμας και οι 15 ήταν υγιείς αντίστοιχης ηλικίας, από την ευρύτερη περoχή της Δράμας, χωρίς κάποια άλλη νευρομυοσκελετική πάθηση που να επηρεάζει το γόνατο. Για τη συλλογή των δεδομένων λήφθηκε προσθιοπίσθια ψηφιακή ακτινογραφία (face) και για τα δύο γόνατα των υγιών και των ατόμων που είχαν υποβληθεί σε μερική έσω μηνισκεκτομή. Για την ψηφιοποίηση των ακτινογραφιών, ψηφιοποιήθηκαν συνολικά 10 σημεία σε κάθε κάτω άκρο (2 στη διάφυση του οστού του μηρού, 2 στον έξω κι έσω μηριαίο κόνδυλο αντίστοιχα, 2 στο έξω κι έσω γληνιαίο φύμα αντίστοιχα, 2 στον έξω κι έσω κνημιαίο κόνδυλο αντίστοιχα και 2 στη διάφυση του οστού της κνήμης). Στη συνέχεια υπολογίστηκε η γωνία που σχηματίζει ο επιμήκης άξονας του μηρού με τον επιμήκη άξονα της κνήμης, καθώς και το μήκος του μεσάρθριου διαστήματος (έσω, έξω), προκειμένου να υπολογιστεί η γωνία ραιβότητας-βλαισιότητας του γόνατος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική ($p < .05$) καθίζηση της άρθρωσης του γόνατος των ασθενών στο πάσχον άκρο, η οποία δεν παρουσιάζεται στο υγιές άκρο, αλλά ούτε και στα γόνατα των υγιών. Επίσης, παρατηρήθηκε μια μείωση της γωνίας ραιβότητας του γόνατος των ασθενών στο πάσχον άκρο σε σχέση με το υγιές, αλλά δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Η καθίζηση της άρθρωσης του γόνατος, που έχει υποβληθεί σε μερική έσω μηνισκεκτομή, θεωρείται ότι είναι φυσιολογική, λόγω της αφαίρεσης τμήματος του έσω μηνίσκου και της μεγάλης επιβάρυνσης που δέχεται η άρθρωση. Η γωνία ραιβότητας του γόνατος, που έχει υποβληθεί σε μερική έσω μηνισκεκτομή, δεν άλλαξε σημαντικά, λόγω της ίδιας της φύσης της επέμβασης, η οποία δεν αφαιρεί ολόκληρο τον έσω μηνίσκο.

Λέξεις Κλειδιά: Έσω Μηνίσκος, Μηνισκεκτομή, Γεωμετρία Άρθρωσης, Ακτινογραφία



**0083 ΓΩΝΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΙ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ
HAND'S PITCH ANGLE IN BREASTSTROKE SWIMMING WITH MAXIMAL AND SUBMAXIMAL INTENSITY**

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

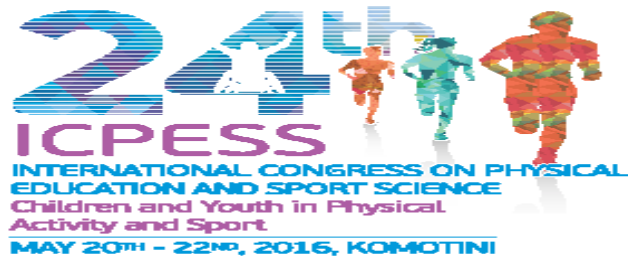
Gourgoulis V., Boli A., Koulexidis S., Getzenis P., Antoniou P., Aggeloussis N., Mavrommatis G.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

Σκοπός ήταν η μελέτη της διαφοροποίησης της γωνίας επίθεσης του χεριού στο πρόσθιο στυλ κατά την κολύμβηση με μέγιστη και υπομέγιστη ένταση. Δείγμα αποτέλεσαν εννέα κολυμβητές, που κολύπησαν με τυχαία σειρά 25m πρόσθιο με μέγιστη (100%) και υπομέγιστη (80%) ένταση. Για την καταγραφή της κίνησης χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες (50 Hz). Τέσσερις κάμερες κατέγραφαν την κίνηση έξω από το νερό και τέσσερις τοποθετήθηκαν πίσω από ειδικά περισκόπια και κατέγραφαν την κίνηση μέσα στο νερό. Η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας έναν κύβο διαβάθμισης διαστάσεων 1 X 5 X 2 m, στον εγκάρσιο, στον επιμήκη και στον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν συνολικά 28 ανατομικά σημεία, έτσι ώστε να μπορεί να υπολογιστεί η ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος, και η ψηφιοποίηση τους πραγματοποιήθηκε χειροκίνητα μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για τον υπολογισμό της γωνίας επίθεσης του χεριού, πάνω στο δεξί χέρι κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο μαρκαδόρο τέσσερα σημεία που αντιστοιχούσαν στο κέντρο του καρπού, στην άκρη του μεσαίου δακτύλου, στην 2η και στην 5η μετακαρποφαλαγγική άρθρωση. Βάσει αυτών των τεσσάρων σημείων καθορίστηκε το επίπεδο του χεριού, ενώ η ταχύτητα του χεριού υπολογίστηκε ως ο μέσος όρος της συνισταμένης ταχύτητας της 2ης και 5ης μετακαρποφαλαγγικής άρθρωσης. Στη συνέχεια υπολογίστηκε η γωνία επίθεσης του δεξιού χεριού, που ορίζεται ως η γωνία μεταξύ του επιπέδου του χεριού και του διανύσματος της συνισταμένης ταχύτητάς του. Για τη λεπτομερέστερη ανάλυσή της η χεριά διαχωρίστηκε σε τέσσερις φάσεις: γλίστρημα, σάρωση προς τα έξω και πίσω, σάρωση προς τα μέσα και επαναφορά. Από την εφαρμογή του t-test για εξαρτημένα δείγματα δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ μέγιστης και υπομέγιστης έντασης στην ταχύτητα του χεριού κατά τη διάρκεια των προωθητικών φάσεων, παρόλο που οι τιμές της ήταν μεγαλύτερες κατά τη μέγιστη ένταση. Αναφορικά με τη μέση γωνία επίθεσης του χεριού, κατά την κολύμβηση με μέγιστη ένταση εντοπίστηκαν υψηλότερες τιμές στη φάση της μέσα σάρωσης, οι οποίες ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικά διαφορετικές από την κολύμβηση με υπομέγιστη ένταση. Συνεπώς, με μια πρώτη προσέγγιση, καθώς δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη γωνία επίθεσης του χεριού, η διαφοροποίηση της έντασης δεν αναμένεται να επιφέρει σημαντικές μεταβολές στη σχετική συμμετοχή των προωθητικών δυνάμεων έλξης και ανύψωσης. Ωστόσο, θα πρέπει να διατηρούνται κάποιες επιφυλάξεις, καθώς μικρές διαφοροποιήσεις στη γωνία επίθεσης του χεριού μπορεί να επιφέρουν μεγάλες διαφοροποιήσεις στο μέγεθος και τη σχετική συμμετοχή των προωθητικών δυνάμεων.

Λέξεις Κλειδιά: Πρόσθιο, Γωνία Επίθεσης, Ένταση



0084 ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΕΔΑΦΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΕ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE GROUND REACTION FORCES DURING DROP JUMP IN PREPUBESCENT GIRLS

Τσαδήμας Θ., Κασικάρη Κ., Μπάσσα Ε., Πατίκας Δ., Κοτζαμανίδης Χ

Tsadimas T., Katsikari K., Bassa E., Patikas D., Kotzamanidis C.

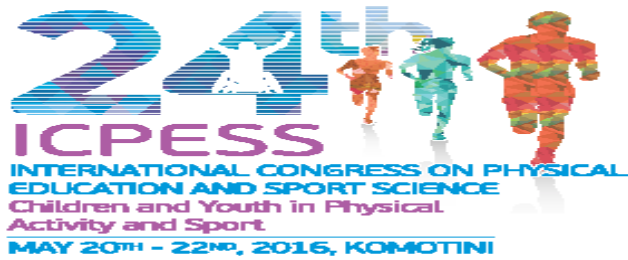
Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Laboratory of Coaching and Sports Performance, School of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki

dpatikas@auth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της πλειομετρικής προπόνησης στην αλτική ικανότητα και τη μεταβολή της κάθετης δύναμης αντίδρασης σε άλματα με αναπήδηση σε προέφηβα κορίτσια ηλικίας 9-11 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 μη αθλούμενα κορίτσια ηλικίας 12 εκ των οποίων ακολούθησαν ένα πλειομετρικό προπονητικό πρόγραμμα και τα υπόλοιπα αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Το πλειομετρικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε για 10 εβδομάδες, με συχνότητα 2 προπονητικές μονάδες (ΠΜ) ανά εβδομάδα (20 ΠΜ συνολικά), με τον αριθμό αλμάτων να ξεκινά από 60 άλματα και να καταλήγει στα 140 άλματα ανά ΠΜ. Η ένταση των ασκήσεων κυμάνθηκε στο 1-2. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος αξιολογήθηκαν και για τις δύο ομάδες το ύψος άλματος και η κάθετη δύναμη αντίδρασης εδάφους στη φάση ανάσχεσης και ώθησης σε άλματα μετά από πτώση και αναπήδηση από τα 20, 35 και 50 cm. Η καταγραφή των δυνάμεων πραγματοποιήθηκε με το δυναμοδάπεδο Bertec 406. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2x5) ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Από τη στατιστική ανάλυση διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του ύψους άλματος σε όλους τους τύπους αλμάτων μετά την εφαρμογή του πλειομετρικού προγράμματος στην πειραματική ομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε διαφορές στην αλτική απόδοση. Οι ομάδες δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους ως προς την κάθετη δύναμη αντίδρασης στη φάση ανάσχεσης. Η κάθετη δύναμη αντίδρασης στη φάση ώθησης παρουσίασε στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές στη μέτρηση μετά την προπόνηση. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του τύπου άλματος ενώ διαπιστώθηκε οι ομάδες να μη διαφέρουν μεταξύ τους. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται η θετική επίδραση της πλειομετρικής προπόνησης 10 εβδομάδων στην αλτική απόδοση και την κάθετη δύναμη αντίδρασης στη φάση ώθησης, κοριτσιών ηλικίας 9-11 ετών.

Λέξεις κλειδιά: Άλμα, Πλειομετρική Προπόνηση, Κορίτσια



**0085 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΚΟΠΩΣΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
COMPARISON BETWEEN BOYS AND MEN ON THE REFLEX EXCITABILITY DURING A MAXIMAL VOLUNTARY CONTRACTION FATIGUE PROTOCOL**

Μπακαλούδη Ε., Κοσμίδης Ι., Μούγιος Β., Κοτζαμανίδης Χ., Πατίκας Δ.

Bakaloudi E., Kosmidis I., Mougios V., Kotzamanidis C., Patikas D.

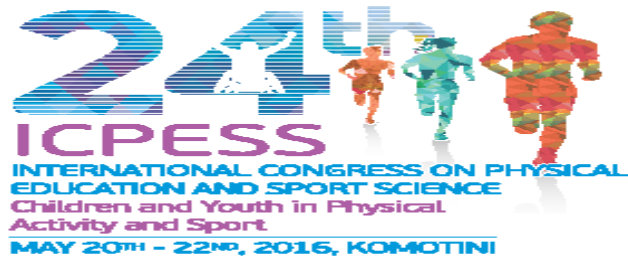
Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Laboratory of Coaching and Sports Performance, School of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki

dpatikas@auth.gr

Σύμφωνα με σύγχρονες μελέτες σε ό,τι αφορά την κόπωση στις αναπτυξιακές ηλικίες, υπάρχουν βάσιμες ενδείξεις ότι η μεγαλύτερη αντοχή στην κόπωση μέγιστης έντασης που παρουσιάζουν τα παιδιά σε σύγκριση με τους ενήλικες οφείλεται τόσο σε μεταβολικούς όσο και σε νευρομυϊκούς παράγοντες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να επεκτείνει τη μέχρι σήμερα υπάρχουσα γνώση στον τομέα των νευρομυϊκών προσαρμογών, που περιορίζεται σε δεδομένα επιφανειακής ηλεκτρομυογραφίας, και να διερευνήσει τη συμπεριφορά του κεντρικού νευρικού συστήματος, σε νωτιαίο επίπεδο μέσω του δυναμικού του H-reflex κατά τη διάρκεια της κόπωσης. Συγκεκριμένα μια ομάδα αγοριών ($n=14$, 12 ± 1 ετών) και μια ανδρών ($n=13$, 22 ± 1 ετών) εκτέλεσε μια παρατεταμένη ισομετρική πελματιαία κάμψη μέγιστης έντασης, διάρκειας 150 δευτερολέπτων, με το γόνατο σε πλήρη έκταση και την ποδοκνημική άρθρωση στις 90 μοίρες. Κατά τη διάρκεια της σύσπασης, καταγράφηκε η ροπή, το ηλεκτρομυογράφημα του υποκνημιδίου και έσω γαστροκνημίου μυός, και το H-reflex του υποκνημιδίου. Το H-reflex του υποκνημιδίου μυός προκλήθηκε με ηλεκτρική διέγερση του κνημιαίου νεύρου στον ιγνυακό βόθρο κάθε 10 δευτερόλεπτα και η ένταση ορίστηκε στο κατώφλι εμφάνισης του M-κύματος. Για κάθε άτομο υπολογίστηκε ο μέσος όρος για κάθε 50 δευτερόλεπτα σύσπασης, με αποτέλεσμα κάθε άτομο να αντιπροσωπεύεται από τρεις τιμές (αρχή, μέσο και τέλος του πρωτοκόλλου κόπωσης). Οι τιμές ροπής και ηλεκτρομυογραφίας (τετραγωνική ρίζα μέσων τετραγώνων) σχετικοποιήθηκαν ως προς τη μέγιστη τιμή που καταγράφηκε κατά τη διάρκεια ενός τεστ μέγιστης βουλητικής ισομετρικής σύσπασης, που εκτελέστηκε πριν την εφαρμογή του πρωτοκόλλου κόπωσης. Το H-reflex σχετικοποιήθηκε ως προς το μέγιστο M-κύμα που καταγράφηκε πριν την κόπωση. Εφαρμόστηκε two-way ANOVA και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά τη διάρκεια της κόπωσης η ροπή, το ηλεκτρομυογράφημα (υποκνημιδίου και έσω γαστροκνήμιου) και το H-reflex του υποκνημιδίου μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά, αλλά η μείωση αυτή ήταν εντονότερη για την ομάδα των ανδρών. Αντίθετα, το ηλεκτρομυογράφημα του έσω γαστροκνημίου μειώθηκε στον ίδιο βαθμό και στις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα συνηγορούν στην υπόθεση ότι για τη μεγαλύτερη αντοχή στην κόπωση, η οποία παρατηρείται στα παιδιά, είναι πολύ πιθανή η συμβολή ρυθμιστικών μηχανισμών που εδρεύουν σε νωτιαίο επίπεδο και μπορεί να επηρεάζονται τόσο από την ανατροφοδότηση από την περιφέρεια (π.χ. μέσω των κεντρομόλων ινών τύπου III και IV), όσο και μέσω υπερνωτιαίων εντολών.

Λέξεις κλειδιά: Κόπωση, H-reflex, Αναπτυξιακή Ηλικία



ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ/WORK PHYSIOLOGY

0086 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΜΕ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΑ ΦΟΡΤΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΣ THE EFFECTS OF REPETITION DURATION ON PERFORMANCE AND MUSCLE OXYGENATION DURING RESISTANCE EXERCISE WITH SUBMAXIMAL LOADS

Θεοφίλης Ι., Ορφανίδης Λ., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

Theofilis I., Orfanidis L., Smilios I., Tokmakidis S.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
School of Physical Education & Sports Science, Democritus university of Thrace

iasonas-e3@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της διάρκειας των επαναλήψεων (1,5 και 3 sec) στην απόδοση και τη μυϊκή οξυγόνωση κατά την άσκηση με βάρη με υπομέγιστο φορτίο (70% της 1ME) όταν η συνολική εφαρμογή δύναμης παραμένει σταθερή. Έξι άνδρες (ηλικίας 20-25 χρόνων) εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα άσκησης με βάρη που περιλάμβαναν την άσκηση εκτάσεις κνήμης. Στο πρώτο πρωτόκολλο εκτέλεσαν 4 σετ των 10 επαναλήψεων με διάρκεια της κάθε επανάληψης 1,5 sec και στο δεύτερο 4 σετ και τόσο αριθμό επαναλήψεων ώστε να παραχθεί η ίδια συνολική δύναμη με το πρώτο πρωτόκολλο με διάρκεια της κάθε επανάληψης 3 sec. Το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 2 min και στα δύο πρωτόκολλα. Κατά την εκτέλεση των σετ μετρήθηκε η μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυ, μέσω της μεταβολής της οξυαιμοσφαιρίνης (O_2Hb), της δεοξυαιμοσφαιρίνης (HHb), της διαφοράς τους ($Hbdiff$) καθώς και της ολικής αιμοσφαιρίνης (tHb) με τη μέθοδο της εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας (NIRS). Επίσης, πριν και μετά από την εκτέλεση των πρωτοκόλλων μετρήθηκαν η μέγιστη ισομετρική δύναμη κατά την έκταση της κνήμης και το ύψος στο άλμα με ταλάντευση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η μέγιστη ισομετρική δύναμη και το ύψος του άλματος με ταλάντευση μειώθηκαν ($p < 0,05$) παρόμοια και με τα δύο πρωτόκολλα. Η HHb αυξήθηκε και η tHb μειώθηκε το ίδιο σε κάθε σετ και στα δύο πρωτόκολλα ($p > 0,05$) ενώ η μείωση της O_2Hb και της HHb ήταν μεγαλύτερη ($p < 0,05$) στο πρωτόκολλο με τη μικρότερη διάρκεια επαναλήψεων. Φαίνεται ότι κατά την άσκηση με βάρη, όταν η συνολική παραγωγή δύναμης είναι η ίδια, μικρότερης διάρκειας επαναλήψεις και κατ' επέκταση υψηλότερης ταχύτητας κίνησης, προκαλούν μεγαλύτερη αποξυγόνωση του μυός υποδεικνύοντας μεγαλύτερο μεταβολικό στρες. Η νευρομυϊκή απόδοση, ωστόσο, όπως αυτή μπορεί να εκτιμηθεί από τη μέγιστη ισομετρική δύναμη και το κάθετο άλμα, επηρεάζεται το ίδιο.

Λέξεις Κλειδιά: Χρόνος σε Τάση, Κάθετο Άλμα, Ισομετρική Δύναμη



0087 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΠΟΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΝΑΕΡΟΒΙΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΤΙΟ
COMPARISON OF PHYSIOLOGICAL RESPONSES DURING ANAEROBIC TESTS WITH DIFFERENT LOADS AND WITH CYCLING SPEED WITHOUT LOAD

Νικολαΐδης Γ., Γραμμένου Μ., Παπούλιας Γ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

Nikolaidis G., Grammenou M., Papoulias G., Smilios I., Douda H., Tokmakidis S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science

gnikolai@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η σύγκριση φυσιολογικών αποκρίσεων (i) με το παραδοσιακό πρωτόκολλο Wingate, (ii) με επιβάρυνση στο 50% της μέγιστης ατομικής ισχύος και (iii) με μέγιστη ταχύτητα ποδηλάτισης χωρίς επιβάρυνση. Συγκεκριμένα, θα διερευνηθεί η μεταβολή οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός, η κατανάλωσης οξυγόνου (VO₂) κατά την διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης και η συγκέντρωση του γαλακτικού στα 2, 5, 8 και 12 λεπτά μετά την άσκηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 φοιτητές (ηλικίας: 21,3±1,06 ετών, ύψους: 181±3 cm, βάρους: 79,5±7,2 kg) του ΤΕΦΑΑ - Δ.Π.Θ. οι οποίοι εκτέλεσαν, τρία διαφορετικά πρωτόκολλα μέγιστης προσπάθειας 30 δευτερολέπτων το καθένα. i) το παραδοσιακό Wingate με φορτίο αντίστασης 7,5% του σωματικού βάρους, (ii) το εξατομικευμένο φορτίο αντίστασης στο 50% της μέγιστης ατομικής ισχύος και (iii) το πρωτόκολλο μέγιστης ταχύτητας ποδηλάτισης χωρίς φορτίο επιβάρυνσης. Μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου και η μεταβολή οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός κατά την άσκηση. Κατά την αποκατάσταση μετρήθηκε η κατανάλωση επί τρία λεπτά, καθώς και η συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα στο 2ο, 5ο, 8ο και 12ο λεπτό μετά τη δοκιμασία. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπήρξαν διαφορές ($p>0,05$) στη κατανάλωση οξυγόνου, στη μείωση του επιπέδου οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός και στη συγκέντρωση του γαλακτικού. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι το διαφορετικό φορτίο και η διαφορετική ταχύτητα ποδηλάτισης δεν επηρεάζουν ούτε την οξυγόνωση του έξω πλατύ μυός κατά την άσκηση, ούτε την κατανάλωση οξυγόνου κατά την διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης, ούτε και τη συγκέντρωση του γαλακτικού μετά τη δοκιμασία. Κατά συνέπεια, το Wingate μπορεί κάλλιστα να αντικατασταθεί από μια δοκιμασία μέγιστης ταχύτητας ποδηλάτισης χωρίς επιβάρυνση όταν ο στόχος είναι η αξιολόγηση των μεταβολικών διεργασιών του οργανισμού μέσω του γαλακτικού, της κατανάλωσης οξυγόνου ή της οξυγόνωσης του μυός.

Λέξεις Κλειδιά: Αναερόβια Δοκιμασία, Οξυγόνωση Μυός, Κατανάλωση Οξυγόνου



0088 ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΝΑΕΡΟΒΙΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΣΗΣ ΜΕ ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

FATIGUE DURING PERFORMANCE OF ANAEROBIC TESTS IN CYCLE ERGOMETER WITH DIFFERENT LOADS AND CYCLING SPEED WITHOUT LOAD

Παπούλιας Γ., Νικολαΐδης Γ., Γραμμένου Μ., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε.

Papoulias G., Nikolaidhs G., Grammenou M., Smilios I., Tokmakidis S., Douda E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science

ismilios@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την κόπωση που προκαλείται κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών μέγιστης προσπάθειας στο κυκλοεργόμετρο με διαφορετική ταχύτητα ποδηλάτισης έναντι διαφορετικών φορτίων. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 φοιτητές (ηλικίας: $21,3 \pm 1,06$ ετών, ύψους: 181 ± 3 cm και βάρους: $79,5 \pm 7,2$ kg) του ΤΕΦΑΑ του Δ.Π.Θ. οι οποίοι εκτέλεσαν με τυχαία σειρά τρία διαφορετικά πρωτόκολλα διάρκειας 30 δευτερολέπτων. Στο πρώτο πρωτόκολλο εκτέλεσαν μέγιστης ταχύτητας σπριντ έναντι μηδενικού φορτίου ($V_{max}0\%$), στο δεύτερο έναντι φορτίου ίσο με το 50% του φορτίου επίτευξης της μέγιστης ισχύος στην καμπύλη της σχέσης ισχύος-φορτίου (P50%) και στο τρίτο το παραδοσιακό Wingate με φορτίο 7,5% του σωματικού βάρους. Μετρήθηκε η ταχύτητα (revolution/min: rpm) με ακρίβεια δευτερολέπτου και υπολογίσθηκαν ο απόλυτος ρυθμός μείωσης της ταχύτητας ($\text{rpm} \cdot \text{s}^{-1}$), ο σχετικός ρυθμός μείωσης της ταχύτητας ως το ποσοστό πτώσης ($\% \text{rpm} \cdot \text{s}^{-1}$) και η μέση τιμή ταχύτητας περιστροφών ομαλοποιημένη ως προς τη μέγιστη επιτευχθείσα τιμή περιστροφών ($\text{rpm}_{av}/\text{rpm}_{max}$). Επιπλέον εκτελέσθηκε άλμα με ταλάντευση πριν τη δοκιμασία, καθώς και στο 4^ο και στο 10^ο λεπτό μετά τη δοκιμασία. Ο ρυθμός πτώσης της ταχύτητας ποδηλάτισης, τόσο σε απόλυτες τιμές ($\text{rpm} \cdot \text{s}^{-1}$), όσο και σε σχετικές τιμές ($\% \text{rpm}_{max} \cdot \text{s}^{-1}$) ήταν μικρότερος ($p < 0,05$) στο $V_{max}0\%$, έναντι των άλλων δυο πρωτοκόλλων. Επίσης, ο σχετικός ρυθμός πτώσης ($\% \text{rpm}_{max} \cdot \text{s}^{-1}$) ήταν μικρότερος ($p < 0,05$) στο P50% έναντι του Wingate. Η μέση ταχύτητα ποδηλάτισης ομαλοποιημένη ως προς τη μέγιστη επιτευχθείσα ταχύτητα ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) στο $V_{max}0\%$, χαμηλότερη ($p < 0,05$) στο P50% και ακόμη χαμηλότερη ($p < 0,05$) στο Wingate. Η επίδοση στο άλμα με ταλάντευση μειώθηκε ($p < 0,05$) και με τα τρία πρωτόκολλα, αλλά μεγαλύτερη πτώση ($p < 0,05$) παρατηρήθηκε με το P50% και το Wingate. Τα παραπάνω δείχνουν ότι όσο μικρότερο είναι το φορτίο εκτέλεσης αναερόβιων δοκιμασιών, τόσο μικρότερη είναι και η κόπωση. Συνάγεται ότι το φορτίο επιβάρυνσης ασκεί περιοριστική δράση στις φυσιολογικές δυνατότητες του μυός κατά τη μέγιστη προσπάθεια και δεν του επιτρέπει να αποδώσει.

Λέξεις Κλειδιά: Κόπωση, Αναερόβια, Επιβάρυνση



**0089 ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
REPEATED SPRINT PERFORMANCE AFTER ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY IN SWIMMING AND CYCLING**

Πλουμίδου Β.¹, Τουμπέκης Α.², Μπογδάνης Γ.², Σμήλιος Ι.¹

Ploumidou V.¹, Toubekis A.², Bogdanis G.², Smilios I.¹

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

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

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

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

vploum@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών μεθόδων αποκατάστασης στην απόδοση κατά τη διάρκεια επαναλαμβανόμενων προσπαθειών μέγιστης έντασης στην κολύμβηση και την ποδηλασία. Οκτώ κολυμβητές ηλικίας $22,9 \pm 1,7$ ετών αρχικά εκτέλεσαν δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης έντασης για τον προσδιορισμό της $VO_2\max$ στην προσδεμένη κολύμβηση ($3,9 \pm 0,7$ L/min) και την ποδηλασία ($3,6 \pm 0,6$ L/min). Σε τέσσερις διαφορετικές ημέρες όλοι οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δύο προσπάθειες διάρκειας 30 s με μέγιστη ένταση στην προσδεμένη κολύμβηση και στην ποδηλασία με τέσσερα λεπτά αποκατάσταση μεταξύ των προσπαθειών. Η αποκατάσταση ήταν παθητική ή ενεργητική στην προσδεμένη κολύμβηση (παθητική κολύμβηση: ΠΚ, ενεργητική κολύμβηση: ΕΚ) και την ποδηλασία (παθητική ποδηλασία: ΠΠ, ενεργητική ποδηλασία: ΕΠ). Η ένταση στην ενεργητική αποκατάσταση αντιστοιχούσε στο 40% της $VO_2\max$ τόσο στην κολύμβηση όσο και την ποδηλασία. Η μέση δύναμη έλξης στην προσδεμένη κολύμβηση και η μέση ισχύς κατά τη διάρκεια των 30 s στην ποδηλασία, καθώς και η μέγιστη δύναμη έλξης στην προσδεμένη κολύμβηση και η μέγιστη ισχύς (5 πρώτα δευτερόλεπτα) κατεγράφησαν σε κάθε προσπάθεια. Η συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα προσδιορίστηκε πριν από την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση κάθε προσπάθειας. Δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ ΠΚ και ΕΚ στη μέση και μέγιστη δύναμη έλξης στην προσδεμένη κολύμβηση ($p > 0,05$). Ωστόσο, στην ποδηλασία η μέση ισχύς ήταν υψηλότερη στην ΕΠ σε σύγκριση με την ΠΠ ($p < 0,01$). Δεν εμφανίστηκαν διαφορές στη μέγιστη ισχύ στην ΕΠ συγκριτικά με την ΠΠ ($p > 0,05$). Η ποσοστιαία μείωση της μέσης δύναμης από την πρώτη στη δεύτερη προσπάθεια 30 s ήταν αυξημένη στην ΕΚ σε σύγκριση με την ΠΚ (ΠΚ: $9,8 \pm 6,9$, ΕΚ: $13,2 \pm 5,4$, $p < 0,05$). Η αντίστοιχη μεταβολή της ισχύος δεν διέφερε μεταξύ προσδεμένης κολύμβησης και ποδηλασίας (ΠΠ: $15,4 \pm 4,0$, ΕΠ: $15,3 \pm 4,0\%$, $p > 0,05$). Σημαντική αλληλεπίδραση εμφανίζεται μεταξύ του μέσου άσκησης (ποδήλατο ή προσδεμένη κολύμβηση) και του είδους αποκατάστασης (ενεργητική ή παθητική) στη μεταβολή της μέγιστης δύναμης έλξης και της μέγιστης ισχύος από την πρώτη στη δεύτερη προσπάθεια (ΠΚ: $7,2 \pm 5,4$, ΕΚ: $12,1 \pm 6,9$, ΠΠ: $11,6 \pm 4,7$, ΕΠ: $7,0 \pm 5,5\%$, $p < 0,05$). Η συγκέντρωση γαλακτικού δεν εμφάνισε διαφορές με το μέσο άσκησης ή το είδος αποκατάστασης και αυξήθηκε σημαντικά μετά από κάθε προσπάθεια 30 s σε σύγκριση με την έναρξη της αντίστοιχης προσπάθειας (προσπάθεια-1, έναρξη: $3,6 \pm 0,8$, λήξη: $10,4 \pm 1,8$; προσπάθεια-2, έναρξη: $13,2 \pm 1,2$, λήξη: $16,7 \pm 2,1$ mmol/l, $p < 0,05$). Μεταβολές της μέσης και μέγιστης ισχύος (ποδηλασία) και δύναμης (κολύμβηση) εμφανίζουν διαφορετικό μέγεθος μετά από ενεργητική ή παθητική αποκατάσταση. Οι μυϊκές ομάδες οι οποίες ενεργοποιούνται με το μέσο άσκησης, η θέση σώματος στη διάρκεια της αποκατάστασης και το περιβάλλον είναι πιθανό να επηρεάζουν την απόδοση σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης.

Λέξεις - Κλειδιά: Ενεργητική Αποκατάσταση, Παθητική Αποκατάσταση



0090 ΣΧΕΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 18-22 ΕΤΩΝ
RELATIONSHIP OF OBESITY INDICES AND HEMODYNAMIC PARAMETERS WITH HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS IN MALES AND FEMALES ADULTS AGED 18 TO 22 YEARS OLD

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

Grammenou M., Liora E., Athanasiadis V., Varellos F., Spassis A., Berberidou F., Giannakopoulos A., Douda H., Tokmakidis S.

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

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

edouda@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιορίσει τη σχέση των δεικτών παχυσαρκίας και της αιμοδυναμικής λειτουργίας με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε ενήλικα άτομα ηλικίας από 18 έως 22 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν 245 φοιτητές και φοιτήτριες της ΣΕΦΑΑ του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, ηλικίας 18.92 ± 1.14 ετών και μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στη σύσταση σώματος και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρεια μέσης και κοιλιάς, επιλεγμένες δερματοπτυχές) και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Επίσης μετρήθηκε η αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και η καρδιακή συχνότητα σε συνθήκες ηρεμίας και προσδιορίστηκαν μέσω ειδικών εξισώσεων η πίεση σφυγμού, η μέση αρτηριακή πίεση, το διπλό γινόμενο και ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας σχετίστηκε αρνητικά με τη σωματική μάζα, το δείκτη BMI, την περιφέρεια μέση και κοιλιάς. Αναφορικά με τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, ο δείκτης BMI σχετίστηκε θετικά με τη δύναμη και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο, τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων και το κατακόρυφο άλμα ενώ εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι. Η περιφέρεια μέσης παρουσίασε σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τη δύναμη δεξιού και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο ($r=.659$, $p=.001$), τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων, το κατακόρυφο άλμα και αρνητική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι. Το ποσοστό σωματικού λίπους εμφάνισε αρνητικές συσχετίσεις στη δύναμη δεξιού και αριστερού χεριού με το δυναμόμετρο, τις προσαρμοσμένες κάμψεις των άνω άκρων, το κατακόρυφο άλμα και το περπάτημα 2.000m και θετική συσχέτιση με την ταχύτητα-ευκίνησια στο τρέξιμο σε οχτάρι. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης η αυξημένη σωματική μάζα επηρεάζει αρνητικά το δείκτη καρδιακής λειτουργίας και τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων παρά το γεγονός ότι χαρακτηρίζονται από ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Λέξεις Κλειδιά: Φυσική Κατάσταση, Απόδοση, Υγεία



**0091 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΝΑΕΡΟΒΙΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΣΕ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ
CORRELATION OF MAXIMAL CYCLING SPEED AND FORCE-VELOCITY SLOPE WITH FATIGUE DURING ANAEROBIC TESTS USING DIFFERENT LOADS**

Γραμμένου Μ., Παπούλιας Γ., Νικολαΐδης Γ., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε.

Grammenou M., Papoulias G., Nikolaidis G., Smilios I., Tokmakidis S., Douda E.

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

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

marigram5@phyed.duth.gr

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ της μέγιστης κυκλικής ταχύτητας και της αναλογίας της ταχύτητας κίνησης προς την παραγόμενη δύναμη (κλίση ταχοδυναμικής σχέσης) με το ρυθμό πτώσης της κυκλικής ταχύτητας και τη μέση ταχύτητα περιστροφών κατά την εκτέλεση αναερόβιων δοκιμασιών με διαφορετικά φορτία σε κυκλοεργόμετρο. Δέκα φοιτητές (ηλικίας: $21,3 \pm 1,1$ χρονών) του Τ.Ε.Φ.Α.Α, Δ.Π.Θ, εκτέλεσαν τρία διαφορετικά πρωτόκολλα αναερόβιας δοκιμασίας διάρκειας 30 δευτερολέπτων. Στο πρώτο πρωτόκολλο οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν μέγιστης έντασης σπριντ έναντι μηδενικού φορτίου ($V_{max}0\%$), στο δεύτερο έναντι φορτίου ίσο με το 50% του φορτίου επίτευξης της μέγιστης ισχύος στην καμπύλη της σχέσης ισχύος-φορτίου (P50%) και στο τρίτο έναντι φορτίου 7,5% του σωματικού βάρους (Wingate). Κατά την εκτέλεση των δοκιμασιών μετρήθηκε η ταχύτητα ποδηλάτισης (revolution/min: rpm) με ακρίβεια δευτερολέπτου και υπολογίσθηκαν ο ρυθμός μείωσης της ταχύτητας σε απόλυτες (rpm/sec) και σε σχετικές (% rpm/sec) τιμές, και η μέση ταχύτητα περιστροφών ομαλοποιημένη ως προς τη μέγιστη επιτευχθείσα τιμή περιστροφών (rpm_{av}/rpm_{max}). Η μέγιστη κυκλική ταχύτητα παρουσίασε μέτρια συσχέτιση με το ρυθμό πτώσης των rpm σε απόλυτες τιμές στα Wingate ($r = 0,46$) και $V_{max}0\%$ ($r = 0,52$) και υψηλή συσχέτιση ($p < 0,05$) στο P50% τόσο σε σχετικές ($r = 0,67$) όσο και σε απόλυτες ($r = 0,65$) τιμές. Επίσης, η μέγιστη κυκλική ταχύτητα παρουσίασε υψηλή ($p < 0,05$) αρνητική συσχέτιση με τη μέση ταχύτητα περιστροφών στα πρωτόκολλα Wingate ($r = -0,52$) και P50% ($r = -0,67$). Η κλίση της ταχοδυναμικής σχέσης παρουσίασε υψηλή συσχέτιση ($p < 0,05$) με το ρυθμό πτώσης των rpm σε απόλυτες ($r = 0,68$) και σε σχετικές τιμές ($r = 0,72$) καθώς και με τη μέση ταχύτητα περιστροφών ($r = -0,87$) στο πρωτόκολλο P50%. Φαίνεται πως τα άτομα που έχουν υψηλότερη μέγιστη κυκλική ταχύτητα αλλά και αναλογία δύναμης προς ταχύτητα κίνησης, εμφανίζουν μεγαλύτερη κόπωση κατά την εκτέλεση του P50% ενός πρωτοκόλλου που απαιτεί το συνδυασμό υψηλής ταχύτητας κίνησης και παραγωγής δύναμης.

Λέξεις Κλειδιά: Wingate, Ταχοδυναμική, Κόπωση



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/PHYSICAL ACTIVITY

0092 THREE YEARS FOLLOW UP STUDY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL AT THE ACADEMY OF CRIMINALISTIC AND POLICE STUDIES STUDENTS OF BOTH GENDER

Jankovic R.¹, Koropanovski N.¹, Dopsaj M.², Dimitrijevic R.¹, Vuckovic G.¹

¹Academy of Criminalistic and Police Studies, Belgrade, Serbia

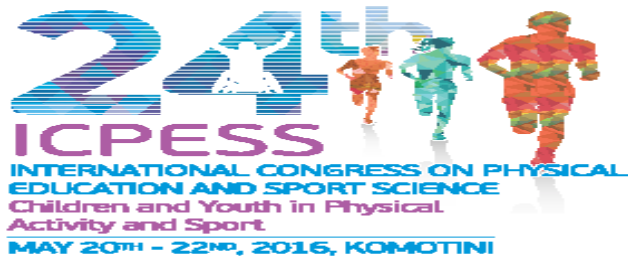
²Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Serbia

radejankovic@yahoo.com

There are three reasons of significance of physical abilities in a policeman's job: firstly, for solving incidental situations where applying physical force is necessary, but also the importance from health and psychological perspectives. Thus, physical abilities are often crucial for an applicant's performance during a selection process. Also, improvement of physical abilities level is one of the teaching program's goals in police schools. The aim of the paper was to determine the way specialized physical education (SPE) program influences basic motoric abilities (BMA) of students of both sexes at the Academy of Criminalistic and Police Studies (ACPS). To reach the goal, BMA demonstrated at the entrance exam were compared to those after the three-year-long education. One hundred twenty-nine subjects (61 women and 68 men) participated in the research, namely in five physical abilities tests: push-ups (PU), sit-ups (ABD), standing long jump (LJ), Abalac test (VJ) and Cooper test (CT). Furthermore, hand grip ($F_{\max H}$) was measured in females, and isometric dead lift ($L_{\max BE}$) in males. Statistically significant difference between both women and men was determined. The program had a positive impact on PU (women 12.03 %, men 6.86%) and ABD (women 10.3 %, men 7.24%), the differences being the same for both sexes on the level $p < 0.05$. Moreover, the program improved $F_{\max H}$ for 14.44% and $L_{\max BE}$ for 5.42%. However, no positive impact was observed at LJ, VJ and CT. Our research showed that a larger focus of three-year-long program of SPE was placed on maximum force development and repetitive force, while explosive power of the leg muscles and aerobic endurance have remained similar since the entrance exam. The other reason for such results may be the fact that the current number of SPE lessons (reduced by around 80% compared to the earlier program) is insufficient to positively influence all students' physical abilities. Therefore, the teachers at the ACPS should, within the available number of classes, attempt to organise additional methods dedicated to explosive power development and aerobic endurance. The demonstrated influence of the SPE program could lead to an attempt to discover if the education has positively affected the attitude toward independent exercising, namely, what BMA level students have at the end of the fourth year when SPE is not included within the program.

Key Words: Teaching Programs, Fitness, Specialized Physical Education

The paper is a part of the project *Effects of applied physical activity on the locomotive, metabolic, psychosocial and educational status of the population of Republic of Serbia*, number III47015, as part of the sub-project entitled *Effects of physical activity applied on the locomotive, metabolic, psychosocial and educational status of the police population of Republic of Serbia* funded by the Ministry of Education and Science of the Republic of Serbia - Research Projects Cycle 2011-2016.



**0094 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ
EXPERIMENTAL PROGRAM INDUCED CHANGES IN Pedometer DETERMINED PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN DAY-CARE SETTINGS**

Αϊβαζίδης Δ., Αυλωνίτη Α., Δραγανίδης Δ., Βενετσάνου Φ., Μιχαλοπούλου Μ., Αυγερινός Α., Αγγελούσης Ν., Χατζηνικολάου Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

Aivazidis D., Avloniti A., Draganidis D., Venetsanou F., Michalopoulou M., Avgerinos A., Aggelousis N., Chatzinikolaou A., Fatouros I., Kampas A.

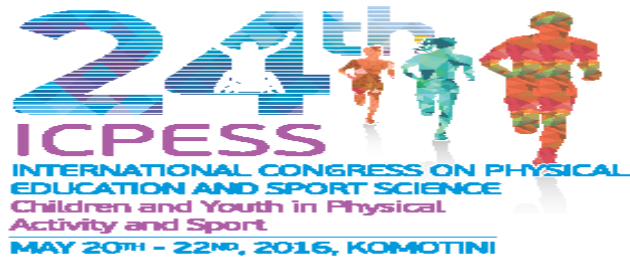
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

aivazidi@sch.gr

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θεωρούνται τα πλέον φυσικά δραστήρια άτομα του πληθυσμού. Ωστόσο στην πράξη φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα των παιδιών αυτής της ηλικίας δεν συμβαδίζει με τις οδηγίες των διεθνών οργανισμών. Οι τρόποι που αυτό θα μπορούσε να αλλάξει προς όφελος της υγείας των παιδιών είναι συγκεκριμένοι: με πρωτοβουλία α) του σχολείου, β) της οικογένειας και γ) των φορέων. Στη συγκεκριμένη εργασία ελέγχθηκε η επίδραση ενός προγράμματος που εφαρμόστηκε εντός των παιδικών σταθμών. Το πρόγραμμα είχε στόχο την αύξηση του ημερήσιου αριθμού βημάτων που παρέχονταν στα πλαίσια του ημερήσιου προγράμματος των σταθμών. Το δείγμα αποτέλεσαν 60 παιδιά 4-5 ετών που επιλέχτηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Μετρήθηκε το ύψος και το βάρος με αναστημόμετρο και ζυγαριά ακριβείας αντίστοιχα και η βηματομετρική φυσική δραστηριότητα με το βηματομέτρο Omron Walking style pro HJ-720IT-E2. Το βηματομέτρο φορέθηκε για 5 συνεχόμενες ημέρες καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής των παιδιών στον παιδικό σταθμό. Πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω μετρήσεις: δυο μετρήσεις τον Οκτώβριο του 2012 σε εβδομάδα πριν (1η μέτρηση) και σε εβδομάδα κατά την οποία εφαρμόζονταν το πρόγραμμα (2η μέτρηση), ακόμα δύο μετρήσεις σε δυο εβδομάδες του Ιανουαρίου 2013, η πρώτη χωρίς πρόγραμμα (3η μέτρηση) και η δεύτερη σε εβδομάδα που εφαρμόζονταν πρόγραμμα (4η μέτρηση). Τέλος μετρήθηκε η φυσική δραστηριότητα δυο εβδομάδων του Ιουνίου, μια χωρίς την εφαρμογή του προγράμματος (5η μέτρηση) και μια κατά τη διάρκεια εφαρμογής του (6η μέτρηση). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με ανεξάρτητη μεταβλητή τον κατηγοριοποιημένο BMI και επαναλαμβανόμενο παράγοντα τον αριθμό των βημάτων εντός σχολικού ωραρίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ανεξάρτητα από τον BMI, το πρόγραμμα «πρόσθεσε» από 922 έως 1651 βήματα ημερησίως στα παιδιά που συμμετείχαν. Φαίνεται ότι όταν ενσωματώνονται επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες στο ημερήσιο πρόγραμμα των παιδικών σταθμών, τα οφέλη είναι σημαντικά. Στην κατεύθυνση αυτή είναι ανάγκη να ενημερωθούν οι παιδαγωγοί των δημοτικών παιδικών σταθμών, έτσι ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν καθημερινά επαρκείς φυσικές δραστηριότητες στα παιδιά, τόσο στους εσωτερικούς χώρους όσο και στους εξωτερικούς.

Λέξεις Κλειδιά: Νήπια, Βήματα, Πρόγραμμα Παιδικών Σταθμών



**0095 ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR PROFICIENCY AND PHYSICAL ACTIVITY DURING CHILDHOOD**

Αυθεντοπούλου Α., Βενετσάνου Φ.

Afthentopoulou A., Venetsanou F.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ

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

anastafth@phed.uoa.gr

Η συμμετοχή των παιδιών σε Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) συμβάλλει σημαντικά όχι μόνο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας αλλά και σε άλλες παραμέτρους υγείας. Για τον λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον για τη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν θετικά τη ΦΔ κατά την παιδική ηλικία. Μια από τις μεταβλητές αυτές έχει εντοπιστεί πως είναι η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ), καθώς τα παιδιά που είναι περισσότερα κινητικά επιδέξια βιώνουν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους στη ΦΔ, με αποτέλεσμα να συμμετέχουν σε μεγαλύτερη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συγκέντρωση και ανάλυση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τη σχέση μεταξύ ΚΕ και ΦΔ στην παιδική ηλικία. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων MEDLINE, ScienceDirect και Google Scholar, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τις «physical activity», «motor proficiency», «motor skills», «motor abilities» και «motor performance», σε συνδυασμό με τις λέξεις «children» και «childhood». Από την αναζήτηση, αναδείχθηκαν 74 άρθρα, εκ των οποίων στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 24 που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: (α) εξέταζαν τυπικό πληθυσμό ηλικίας 6-12 ετών και (β) ήταν δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά. Οι μελέτες αυτές αφορούσαν 9.552 συμμετέχοντες, ενώ για την καταγραφή της ΦΔ πέντε χρησιμοποίησαν βηματόμετρα, έξι επιταχυνσιόμετρα, 11 ερωτηματολόγια και δυο συνδυασμό των παραπάνω. Τα ευρήματα των ερευνών που μελετήθηκαν παρέχουν υποστήριξη για τη θετική συσχέτιση μεταξύ ΚΕ και ΦΔ στην παιδική ηλικία, επιβεβαιώνοντας τη σπουδαιότητα της κινητικής επιδεξιότητας για τη συμμετοχή σε ΦΔ και τονίζοντας, παράλληλα, την ανάγκη για την καλλιέργεια και τη βελτίωσή της. Παρότι η κατεύθυνση της σχέσης μεταξύ των δυο αυτών παραγόντων έχει ερευνηθεί σε πολύ μικρό βαθμό, καθιστώντας απαραίτητη την περαιτέρω εξέτασή της, είναι βέβαιο πως, μέσα από τη συμμετοχή σε αναπτυξιακά προγράμματα κίνησης, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν την κινητική τους επιδεξιότητα και να αυξήσουν τα επίπεδα της ΦΔ τους, με αποτέλεσμα την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις Κλειδιά: Κινητική Επιδεξιότητα, Φυσική Δραστηριότητα, Παιδική Ηλικία



0096 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ: ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ
THE ROLE OF THE GREEK KINDERGARTEN IN ITS STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY: PRESENT AND FUTURE

Βενετσάνου Φ.¹, Καμπάς Α.²

Venetsanou F.¹, Kambas A.²

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

²Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

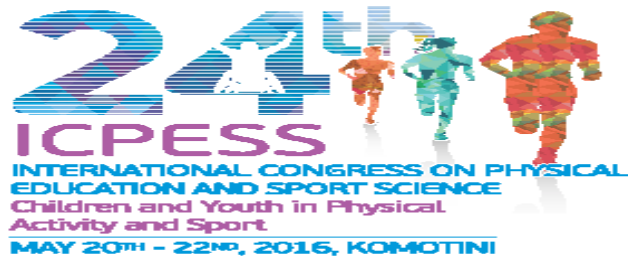
¹Faculty of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

²Faculty of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

fvenetsanou@phed.uoa.gr

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα έδειξαν πως η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) των παιδιών προσχολικής ηλικίας στη χώρα μας βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα, ενώ αντίστροφα ο επιπολασμός της παχυσαρκίας αγγίζει ανησυχητικά ποσοστά. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και το γεγονός πως η συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ επιδρά ευνοϊκά όχι μόνο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας αλλά και σε πολλές άλλες παραμέτρους υγείας, καταδεικνύεται η ανάγκη μελέτης των παραγόντων που μπορούν να την επηρεάσουν θετικά. Το νηπιαγωγείο αποτελεί έναν από αυτούς, καθώς τα σημερινά παιδιά δαπανούν στη σχολική αυτή δομή ένα σημαντικό μέρος της ημέρας τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη του ρόλου του ελληνικού νηπιαγωγείου στην ενίσχυση της ΦΔ των μαθητών του, έτσι όπως αυτός έχει διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια, και η αναζήτηση βιώσιμης προοπτικής για το μέλλον. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν στη διεθνή βιβλιογραφία τα χαρακτηριστικά των δομών προσχολικής αγωγής που μπορούν να επηρεάσουν τη ΦΔ των μαθητών και συλλέχθηκαν ερευνητικά ευρήματα που αφορούν την ύπαρξη των χαρακτηριστικών αυτών στο ελληνικό νηπιαγωγείο. Από τα αποτελέσματα της μελέτης, διαπιστώθηκε πως το νηπιαγωγείο στη χώρα μας δεν ενισχύει τη ΦΔ των μαθητών του, ενώ υπάρχει χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης, όσον αφορά στην εφαρμογή του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Στη συνέχεια, με βάση τη σχετική βιβλιογραφία αλλά και την οικονομική πραγματικότητα στη χώρα μας, επιχειρήθηκε η αναζήτηση λύσεων που θα παράσχουν βιώσιμη προοπτική για το μέλλον. Αυτές περιλαμβάνουν (α) τη διδασκαλία αναπτυξιακής ΦΑ από εξειδικευμένους στην προσχολική αγωγή εκπαιδευτικούς ΦΑ, (β) την επιμόρφωση των νηπιαγωγών ώστε να παράσχουν ευκαιρίες ΦΔ στους μαθητές τους και (γ) την ανάπτυξη στενής συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών, γονιών και κοινωνίας, ώστε να σχεδιαστούν στοχευμένες δράσεις για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών.

Λέξεις Κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Νηπιαγωγείο, Φυσική Αγωγή



**0097 ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΒΡΕΤΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ
ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ: Η ΜΕΛΕΤΗ PRO-BONE
UK POPULAR SPORTS AND BONE PARAMETERS IN ADOLESCENT MALES
ATHLETES: THE PRO-BONE STUDY**

Vlachopoulos D.¹, Barker A.¹, Williams C.¹, Arngrímsson S.², Knapp K.³, Metcalf B.¹, Fatouros I.⁴, Moreno L.⁵, Gracia-Marco L.¹

¹University of Exeter

²University of Iceland

³University of Exeter, Medical School

⁴University of Thessaly

⁵University of Zaragoza

dv231@exeter.ac.uk

Exercise is an effective approach for developing bone mass and adolescence is a key period to optimize bone health. However, sports specific training may have different effects on bone parameters. This study examined the differences in bone outcomes between osteogenic (football) and non-osteogenic (swimming and cycling) sports and a control group in adolescent males. One hundred and twenty one males were measured: 41 swimmers, 37 footballers, 29 cyclists and 14 controls. Participants in the sports groups engaged at least 3 hours per week in their specific sport and controls did not engage in any of these sports more than 3 hours per week. Bone mineral density (BMD) and bone mineral content (BMC) were determined using dual energy X-ray absorptiometry. Hip structural analysis applied at the femoral neck evaluated bone geometry parameters. One-way analysis of covariance was used to detect group differences on bone outcomes accounting for age, height, region-specific lean mass, calcium intake and moderate to vigorous physical activity. Footballers had increased BMD at total body less head, total hip and legs compared to the other groups and increased BMD at the femoral neck than controls. Cyclists had increased BMD at the trochanter site compared to controls. Geometrical hip structural analysis showed that footballers had increased cross-sectional area compared to all the groups and cross-sectional moment of inertia compared to controls. Hip strength index was higher in footballers compared to swimmers and controls, and in cyclists compared to controls. The findings indicate that adolescent male footballers have significantly enhanced bone geometry, density and strength compared to swimmers, cyclists and controls. Cyclists had significantly higher BMD at trochanter site and higher hip strength index than controls.

Key words: Sport Participation, Bone Health, Adolescents



**0098 ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ Η ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΩΙΜΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΝ ΑΛΒΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΟΥΗΔΙΑ
MOTOR EFFICIENCY AND COMPARISON OF CHILDREN IN EARLY CHILDHOOD FROM GREECE ALBANIA AND SWEDEN**

Ζαράγκας Χ., Ντέλλα Δ., Παναγιωτοπούλου Α., Ζιώγκα Ο.

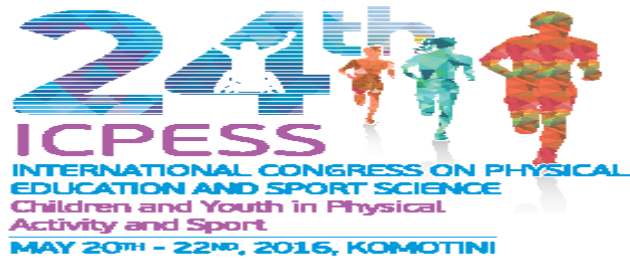
Zaragas H., Ntella D., Panagiotopoulou A., Zioga O.

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών
University of Ioannina, E.C.E.D.U.

hzaragas@gmail.com

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να παρατηρήσει, να καταγράψει και να συγκρίνει τις επιδόσεις των κινητικών δεξιοτήτων παιδιών της πρώιμης παιδικής ηλικίας διαφορετικών εθνοτήτων από την Ελλάδα, την Αλβανία και τη Σουηδία. Ακόμη επίσης, ήταν και η διερεύνηση διαφορών στην κινητική απόδοση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών καθώς και των ηλικιακών ομάδων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τα σχολικά έτη 2013 – '14 και 2014 – '15, έγινε στα πλαίσια των πρακτικών ασκήσεων του προγράμματος ανταλλαγής φοιτητών ERASMUS του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Το δείγμα αποτελούνταν από 369 νήπια (187 αγόρια, 182 κορίτσια) ηλικίας 66 ± 7 μηνών. Το δείγμα επιλέχθηκε σύμφωνα με την πρόσβαση που είχε η ερευνητική ομάδα στα νηπιαγωγεία της πόλης των Ιωαννίνων ($N_1=133$), στην Δερβιτσάνη ($N_2=131$) της Αλβανίας και του Γκέτεμποργκ ($N_2=105$) της Σουηδίας. Για την διερεύνηση του βαθμού κινητικής απόδοσης των νηπίων χρησιμοποιήθηκε η συστοιχία 18 διαφορετικών κινητικών δοκιμασιών MOT test των Zimmer & Volkamer (1987) για παιδιά ηλικίας 4 έως 6 ετών. Χρησιμοποιήθηκαν οι οδηγίες των κατασκευαστών για το βαθμό κινητικής απόδοσης και την κατάταξη του δείγματος στις διάφορες κατηγορίες, έγινε έλεγχος κανονικότητας στην κατανομή των τιμών που πέτυχε το δείγμα, πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση διακύμανσης (Two Way Anova) για τους παράγοντες φύλο και ηλικία. Τα αποτελέσματα έδειξαν παρότι υπήρξαν διαφορές στις κατανομές των τιμών και στους μέσους όρους, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των παιδιών από τις τρεις χώρες, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, υπήρξαν όμως στις ηλικιακές ομάδες με τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά να πετυχαίνουν καλύτερες τιμές.

Λέξεις Κλειδιά: Βαθμός Κινητικής Μάθησης, Νήπιο, MOT Τεστ

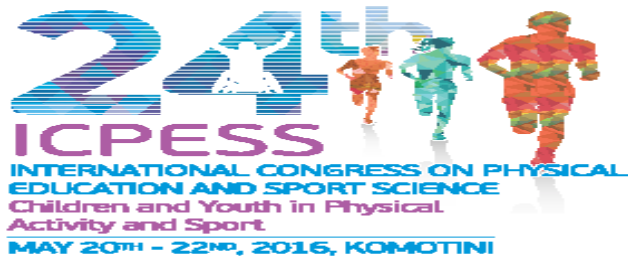


0099 WAIST CIRCUMFERENCE AS A MEASURE OF HEALTH AND FITNESS IN CHILDREN 6 TO 11 YEARS OLD

Mamen A., Westerberg A., Hjelle O., Fredriksen P.
Kristiania University College, Department of Health Sciences, Oslo Norway
asgeir.mamen@kristiania.no

Regular monitoring of public health is important for health authorities. For such large scale projects, the measurements taken must have low cost, be easy to administer and have a reasonable accuracy. Body Mass Index (BMI) is a much used measurement in public health screenings. However there are some doubts about the efficacy of BMI to detect obesity. The measurement of waist circumference (WC) is a relatively easy measure to do and may provide a better ability to detect obesity. For children, there are fewer investigations on the suitability of using WC as a risk factor for cardiovascular health. The aim of this study was to investigate how WC measurements were related to other usual health and fitness measurements. In all 2178 boys and girls aged 6 to 11 years participated. The WC was measured according to the WHO method. Body fat was measured with a four point bio impedance assessment (BIA) scale (Tanita 980, Tanita Co, Tokyo, Japan). Blood pressure was measured with an Omron automatic blood pressure monitor M6 (Omron Health Care Co, Ltd, Kyoto, Japan). Fitness was assessed with a shuttle run test, the Andersen test. This is a modification of the 20m shuttle run test. The participants run for 15 s between the cones 20 m apart, rest for 15 s and then continue with running and resting for a total of 10 min. Age and sex specific quartiles of WC were established. The means of the other health measurements were analysed with one way ANOVA with WC quartiles as factor. For the oldest girls, per cent body fat increased from 20 (5)% to 28 (5)% from quartile 1 (lowest WC) to 4 (highest WC), $p < 0.001$. Boys 11 years old had 15 (2)% and 25 (6)% body fat in the same quartiles, $p < 0.001$. Those in the most favourable WC quartiles generally showed more healthy test results. However, not all differences were considered statistical significant ($p < 0.05$). Differences in results from the fitness test were generally not statistical significant, probably due to a large within group variation. For the oldest boys, this difference was highly significant, $p < 0.001$. The results indicate that a simple measure as WC may be suitable for health screening in children

Key Words: Health, Children, Fitness



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/REHABILITATION

0100 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ EFFECT OF MUSCLE FATIGUE ON KNEE PROPRIOCEPTION IN HEALTHY VOLUNTEERS

Ξημεράκης Γ.¹, Στεφανάκης Μ.²

Ximerakis G.¹, Stefanakis M.²

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

²Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος

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

²University Of Nicosia, Cyprus

gximerak@yahoo.gr

Επιδημιολογικές μελέτες αποδεικνύουν ότι οι περισσότεροι τραυματισμοί εμφανίζονται προς το τέλος του παιχνιδιού ή της προπόνησης σε πολλά αθλήματα. Η πιθανή αιτία είναι η κόπωση και η επίπτωση της στην κινητική λειτουργία. Η κινητική λειτουργία ελέγχεται και τροποποιείται από ιδιοδεκτικά ερεθίσματα ώστε η κίνηση να επιτυγχάνει το στόχο της και να μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμών. Αν η κόπωση των μυών επηρεάζει την ιδιοδεκτική λειτουργία η κινητική λειτουργία γίνεται πιο «αδέξια» και η πιθανότητα τραυματισμών αυξάνεται. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι να μελετηθεί η επίδραση της μυϊκής κόπωσης στην αίσθηση της θέσης της άρθρωσης του γόνατος. Να καταγραφεί η μεταβολή της γωνιακής απόκλισης κατά την επανατοποθέτηση της άρθρωσης του γόνατος, στο οβελιαίο επίπεδο, μετά από κόπωση των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γόνατος σε υγιείς εθελοντές. Η αίσθηση της θέσης της άρθρωσης του γόνατος ελέγχθηκε με την μέτρηση του σφάλματος επανατοποθέτησης της άρθρωσης στο οβελιαίο επίπεδο πριν και μετά από κόπωση των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών με ισοκινητική, σύγκεντρη άσκηση στις 750/δευτ. Από πρηνή θέση με το άκρο στο ισοκινητικό δυναμόμετρο Humac Norm το γόνατο τοποθετήθηκε σε γωνία 60ο και κατόπιν με τυχαία σειρά τοποθετήθηκε στις γωνίες 45ο, 30ο, 15ο. Τα πόδι διατηρήθηκε σε κάθε νέα θέση για 3 δευτερόλεπτα. Κάθε φορά που το πόδι επέστρεφε στις 60ο ο εθελοντής έπρεπε να κινήσει ενεργητικά το γόνατο στη γωνία αναφοράς. Το «λάθος» ή η απόκλιση επανατοποθέτησης μεταξύ της επιθυμητής γωνίας και της γωνίας τοποθέτησης από τον εθελοντή μετρήθηκε 3 φορές για την κάθε υπό εξέταση γωνία. Στα αποτελέσματα υπήρξε ελάττωση της ροπής των εκτεινόντων μυών που κυμάνθηκε μεταξύ 13 και 14% σε επικρατές και μη επικρατές πόδι αντίστοιχα. Η ελάττωση της ροπής των καμπτήρων κυμάνθηκε μεταξύ 33 και 36% σε επικρατές και μη επικρατές πόδι. Το σφάλμα επανατοποθέτησης ήταν στατιστικά σημαντικό μόνο στις 300 και στις 150 και μόνο στο μη επικρατές πόδι. Συμπερασματικά η επίδραση της μυϊκής κόπωσης στην ιδιοδεκτικότητα του γόνατος φαίνεται να είναι διαφορετική στο επικρατές από ότι στο μη επικρατές πόδι και να αυξάνεται στις τελικές μοίρες της έκτασης. Η παρούσα μελέτη δεν μπορεί να καταδείξει εμφανή επίδραση της μυϊκής κόπωσης στην αίσθηση της θέσης στην άρθρωση του γόνατος σε υγιείς εθελοντές.

Λέξεις Κλειδιά: Κόπωση, Ιδιοδεκτικότητα, Τραυματισμοί Γόνατος

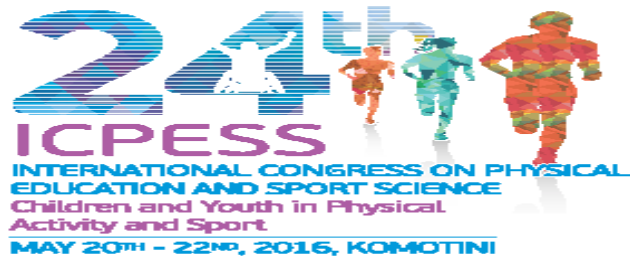


**0101 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ
THE EFFECT OF AN EXERCISE PROGRAM IN SUBJECTS WITH CHRONIC NECK PAIN IN THEIR QUALITY OF LIFE**

Καραγιαννακίδου Ι., Κωστοπούλου Α., Συμεωνίδη Γ., Μπάτσιου Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.
Karagiannakidou I., Kostoroulou A., Symeonidi G., Batsiou S., Malliou P., Beneka A.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.
iokaragi@phyed.duth.gr

Ο χρόνιος πόνος στον αυχένα είναι ένα πρόβλημα με σοβαρές κοινωνικοοικονομικές συνέπειες αφού μπορεί να οδηγήσει τους ασθενείς στη διακοπή της δουλειάς και της σωματικής άσκησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στη ποιότητα ζωής, στη λειτουργική ικανότητα και στην αντοχή των μυών του αυχένα σε υπάλληλους γραφείου με χρόνια πόνο στον αυχένα. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 γυναίκες και άνδρες υπάλληλοι γραφείου με χρόνια πόνο στον αυχένα, ηλικίας 25 και άνω, οι οποίοι επιλέχθηκαν με τη μέθοδο 'δειγματοληψία ευκολίας'. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες, στην ομάδα άσκησης (ΟΑ: n=10) και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ: n=10). Η αντοχή των εκτεινόντων και των καπτήρων μυών του αυχένα μετρήθηκαν από πρηνή και από ύπτια θέση αντίστοιχα με τη χρήση χρονομέτρου, ο πόνος με την οπτική αναλογική κλίμακα (VAS) και η λειτουργική ικανότητα με το ερωτηματολόγιο Neck Disability Index. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις και στις δύο ομάδες. Η πρώτη έγινε πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος, η δεύτερη στο τέλος και η μέτρηση διατήρησης πραγματοποιήθηκε δύο εβδομάδες μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος. Η ομάδα άσκησης συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για 1 μήνα (12 συνεδρίες), πραγματοποιώντας 3 συνεδρίες την εβδομάδα των 30 λεπτών. Η ομάδα ελέγχου δε συμμετείχε σε θεραπευτικές διαδικασίες για τον χρόνια πόνο στον αυχένα. Η στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του προγράμματος Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν με τη χρήση περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι-τυπικές αποκλίσεις) και με ανάλυση διακύμανσης (ANOVA REPEATED MEASURES). Το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας για όλες τις αναλύσεις ορίστηκε στο $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση στο πόνο, τη λειτουργική ικανότητα και στην αντοχή των μυών του αυχένα. Με την παρούσα έρευνα έγινε μία προσπάθεια δημιουργίας ενός αποτελεσματικού θεραπευτικού προγράμματος άσκησης σε υπαλλήλους γραφείου με χρόνια πόνο στον αυχένα, το οποίο θα μπορεί να εκτελεστεί στο χώρο εργασίας με την ενδυμασία της δουλειάς.

Λέξεις Κλειδιά: Chronic Neck Pain, Quality Of Life, Endurance Of Neck Muscles



**0102 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΥΠΟΥ PILATES ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
THE EFFECT OF A PILATES TRAINING ON FLEXIBILITY IN FEMALE STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**

Μάρκο Λ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Καρασμάνογλου Ε., Κορδώση Σ.

Marko L., Beneka A., Malliou P., Karasmanoglou E., Kordosi S.

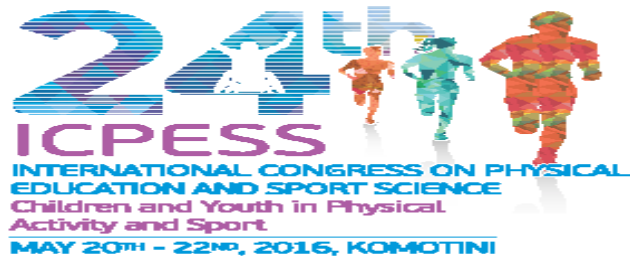
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

Imarko@phyed.duth.gr

Το Pilates είναι μία μοναδική μορφή άσκησης που ταυτόχρονα ενδυναμώνει και διατείνει τους μύες του σώματος. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αξιολογήσει την επίδραση ασκήσεων Pilates, 6 εβδομάδων, στην ευλυγισία των οπισθίων μηριαίων, πλαγίων καμπηρών του κορμού, ραχιαίων καμπηρών της ποδοκνημικής άρθρωσης και την κινητικότητα-ευλυγισία του ώμου. Το δείγμα της παρούσης έρευνας αποτέλεσαν 24 φοιτήτριες του τμήματος Τ.Ε.Φ.Α.Α. ηλικίας 18-23 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ισάριθμες ομάδες. Η μία ομάδα συμμετείχε στο πρόγραμμα Pilates ενώ η άλλη στην ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα Pilates περιλάμβανε 40 ασκήσεις, οι οποίες εκτελέστηκαν με συνεχή ροή. Οι επαναλήψεις σε κάθε άσκηση ήταν από 3-8. Το παρεμβατικό πρόγραμμα Pilates διήρκεσε 6 συνεχόμενες εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 45 λεπτά. Το παρεμβατικό πρόγραμμα Pilates πραγματοποιήθηκε στο έδαφος. Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν για την ευλυγισία των οπισθίων μηριαίων με το τεστ Fingertip-floor distance test, του ώμου με το Zipper test, ευλυγισία των πλαγίων καμπηρών του κορμού με το Trunk lateral flex side, και τέλος την ευλυγισία των ραχιαίων καμπηρών(μυών) της ποδοκνημικής άρθρωσης με το Lunge test against the wall τεστ. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παραπάνω παραμέτρους. Το συμπέρασμα από την συγκεκριμένη έρευνα είναι ότι ένα πρόγραμμα Pilates έξι εβδομάδων, 3 φορές την εβδομάδα με διάρκεια 45 λεπτά βελτιώνει την ευλυγισία.

Λέξεις Κλειδιά: Ευλυγισία, Pilates, Ενδυνάμωση



**0103 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΑΝΩ ΠΕΡΑΤΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ (ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ)
THE EFFECTS OF IMMEDIATE EXERCISE AFTER PROXIMAL HUMERAL FRACTURE (CASE STUDY)**

Κυπραίος Σ., Γιοφτσίδου Α.

Kypraios S., Gioftsidou A.

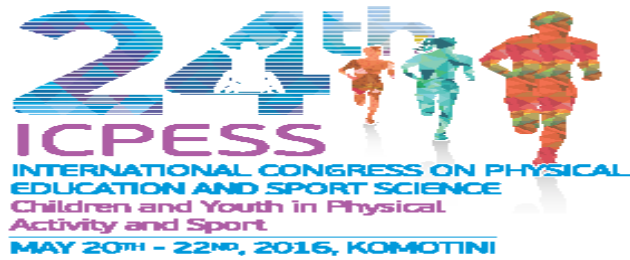
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

skypraios@phyed.duth.gr

Τα κατάγματα του άνω πέρατος βραχιονίου είναι συχνά και αποτελούν το 4% με 5% από όλα τα συνηθισμένα κατάγματα. Η αντιμετώπισή τους είναι κυρίως συντηρητική και αυτό διότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενών δεν παρουσιάζουν παρεκτόπιση της κεφαλής του βραχιονίου. Στις εν λόγω περιπτώσεις συστήνεται ακινητοποίηση σε φάκελο ανάρτησης από τρεις έως έξι εβδομάδες. Σε αυτή την περίπτωση, ο ασθενής έρχεται αντιμέτωπος με τις αρνητικές συνέπειες της ακινητοποίησης όπως δυσκαμψία, μυϊκή ατροφία, αποχή από απλές δραστηριότητες και κατ' επέκταση αργή επανένταξη στους ρυθμούς της καθημερινότητάς του. Στην παρούσα εργασία μελετήθηκε μεμονωμένη περίπτωση ασθενούς με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά κατάγματος. Σκοπός ήταν η αξιολόγηση ενός προγράμματος θεραπευτικής άσκησης όπου θα ξεκινούσε από τις πρώτες 48 ώρες μετά το κάταγμα. Εκτιμήθηκε η ασφάλεια της άσκησης με τις ανάλογες ακτινογραφικές απεικονίσεις, τρεις εβδομάδες μετά το κάταγμα και δώδεκα εβδομάδες αντίστοιχα όπου έλαβε χώρα και η λήξη της παρέμβασης. Επιπρόσθετα, κατά το τέλος της 12ης εβδομάδας αξιολογήθηκε η λειτουργικότητα του άκρου με το ερωτηματολόγιο DASH (Disabilities of Arm Shoulder and Hand). Τα αποτελέσματα του DASH έδειξαν σκορ (6,67) όπου σύμφωνα με τη κλίμακα του, το 0 είναι ίσο με πλήρη λειτουργικότητα ενώ το 100 είναι ίσο με τη πλήρη δυσλειτουργία. Μετά το πέρας της παρέμβασης φάνηκε ότι η άμεση κινητοποίηση παρέχει ασφάλεια στον ασθενή και αποδίδει υψηλά ποσοστά λειτουργικότητας καθώς και πολύ γρήγορη επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες, σε σύγκριση πάντα με την κλασσική μέθοδο ακινητοποίησης. Υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που να μελετούν τα εν λόγω κατάγματα, με αποτέλεσμα να υπάρχει επιστημονικό ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα.

Λέξεις Κλειδιά: Proximal Humeral Fracture, Humeral Head Displacement, DASH Questionnaire



**0104 ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΙΣ ΖΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΕΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ
A REVIEW STUDY ON STRENGTH ZONES TENSIONS AND HOW IMPACTING ON OSTEOPOROSIS IN VARIOUS AGE GROUPS**

Μουράτης Κ., Θεοπεμιτιδου Χ.

Mouratis K., Theopemtidou C.

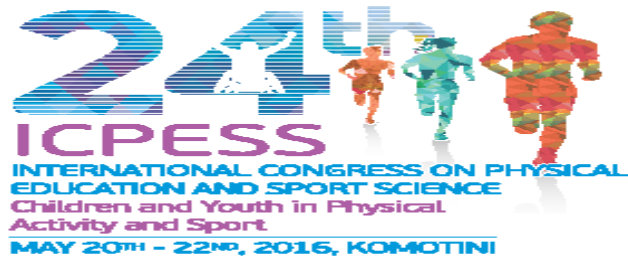
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

School Of Physical Education And Sport Science, D.P.E.S.S.

l2.overlord91@gmail.com

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να διερευνήσει πως η άσκηση και ειδικότερα η δύναμη, είτε με το βάρος του σώματος, είτε με εξωτερικές αντιστάσεις επιδρά στην οστεοπόρωση. Αρχικά παρουσιάζονται μέσα από την βιβλιογραφία οι σχετικοί ορισμοί για τις έννοιες της οστεοπόρωσης, της οστικής δομής, της έντασης και πως η τελευταία εκφράζεται ονομαστικά σε ποσοστό. Στην συνέχεια ακολουθεί η κατηγοροποίηση για τις ζώνες εντάσεων δύναμης, οι οποίες διακρίνονται σε χαμηλή, μέτρια και υψηλή, αναφορικά με τα δύο φύλα και τις ηλικιακές ομάδες. Μέσα από τα συμπεράσματα της μελέτης φαίνεται πως προκύπτει, χαμηλής εντάσεως δραστηριότητες που φέρουν φόρτιση στο οστό, έχουν χαμηλό δείκτη οστικής πυκνότητας σε σύγκριση με της μέτριας και ακόμη περισσότερο με της υψηλής. Προτείνεται ότι για να υπάρξουν αποτελεσματικά οφέλη για την ενίσχυση της οστικής πυκνότητας είναι απαραίτητη η επαναληπτικότητα, η πολυπλευρικότητα των ασκήσεων, καθώς και συγκεκριμένες εντάσεις ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκει το εκάστοτε άτομο και τις δυνατότητες του.

Λέξεις Κλειδιά: Ζώνες Έντασης, Δύναμη, Οστεοπόρωση



O105 THERAPEUTIC EXERCISE AT THE WORKSITE (THEWS): EVALUATION OF LEARNING EFFECTIVENESS FROM AN INTERNATIONAL INTENSIVE STUDY PROGRAM

Grønningsæter H., Thoresen T.
University College of Southeast Norway
hilde.gronningsater@hbv.no

The present paper is part of a broad Erasmus+ project focusing on student exchange cross the European countries, development of new learning methodologies connected to therapeutic exercise at the worksite, effects of therapeutic exercise programs and strategic partnerships between academic institutions and the workplace. The aim of this study is to analyze the learning effectiveness, expectations and experiences from an international intensive study program (ISP) developed by researchers from Greece, Cyprus, Germany, Portugal and Norway. The ISP was conducted in Norway in collaboration with academic staff and students from Norway, Greece and Cyprus. A total of thirty physiotherapy- and therapeutic exercise students (14 female, 16 male) were included in the project, ten from each of the three countries. Three of the Norwegian students dropped out due to illness and exams. The ISP consisted of lectures, group assignments and practical exercises five days, six hours per day. The topics were occupational health, intervention planning and management, basic and functional anatomy associated with pain in neck, shoulder and spine, rehabilitation, physical training, stress theory and stress management training. The learning effectiveness was measured by written assignments and a questionnaire made for this purpose reflecting demographic data, expectations, learning outcomes, satisfaction with subjects and teachers, own efforts and benefits. In addition, a qualitative focus group interview was conducted with six of the students, two from each country to get more detailed information on learning outcomes and learning effectiveness. The data is analyzed using programs from the IBM SPSS-Statistics 22 package. T-tests of group differences are used to analyze possible differences between gender and nationality. Pearson product moment test is used for correlation analyses. The qualitative data will be analyzed at using MaxQda-qualitative Data Analysis Software. Preliminary results indicate high overall learning effectiveness and the students expectations were met. There seem to be some gender differences, where the female students report higher scores. Qualitative data support our expectations regarding cultural differences related to vision and faith in the future. The ISP has strengthened self-efficacy in most of the students. The results will be discussed in relation to social cognitive learning theory and recent research in the field.

Λέξεις Κλειδιά: Therapeutic Exercise Programs, Neckpain Interventions, Students Learning Effectiveness



**0106 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ PILATES ΚΑΙ YOGA ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
THE EFFECT OF PILATES AND YOGA PROGRAMS ON ADULTS' WELL- BEING AND VITALITY**

Τσέρνου Α.¹, Ρόκκα Σ.¹, Γιοφτσίδου Σ.¹, Χατζηγεωργιάδης Α.²

Tsernou A.¹, Rokka S.¹, Gioftsidou S.¹, Xatzigeorgiadis A.²

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

²Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S.

katerinatsernou@hotmail.com

Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, είναι σημαντικό στοιχείο για τη σωματική και ψυχολογική υγεία, καθώς η συστηματική συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και αναψυχής, μπορεί να καθυστερήσει χρόνια προβλήματα υγείας, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής, την ψυχολογική υγεία και ευεξία των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση των προγραμμάτων Pilates' και Yoga, στην ψυχολογική ευεξία και ενεργητικότητα, ενήλικων ασκούμενων σε ομαδικά προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 175 συμμετέχοντες (57 άνδρες & 118 γυναίκες), οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Pilates' (n=77) και Yoga (n=98). Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν δύο όργανα μέτρησης: η Κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya, 1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Μαννονουιούτις et al., 2010) με 12 θέματα σε τρεις παράγοντες, Θετική Ευεξία και Ψυχολογικό Στρες, που ανταποκρίνονται στους θετικούς και αρνητικούς πόλους της ψυχολογικής υγείας, ενώ ο τρίτος παράγοντας αντιπροσωπεύει την κόπωση. Οι απαντήσεις για το αντίστοιχο συναίσθημα «τώρα», δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα Likert, από 1 = καθόλου έως 7 = πάρα πολύ, και β) η κλίμακα Υποκειμενικής Ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulos και Karavani (2009), με 7 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της υποκειμενικής ενεργητικότητας των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες αμέσως μετά το τέλος του κάθε προγράμματος. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνέπεια των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων (α Cronbach's από .78 έως .89 και .91 αντίστοιχα). Η ανάλυση περιγραφικής στατιστικής έδειξε ότι οι ασκούμενοι εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους στη θετική ευεξία και την ενεργητικότητα και χαμηλούς στο ψυχολογικό στρες και την κόπωση. Ωστόσο, από τις αναλύσεις διακύμανσης στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς το πρόγραμμα: α) στην ενεργητικότητα με τους συμμετέχοντες στα προγράμματα yoga να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους ενεργητικότητας (6.41 vs 5.97) και β) στην κόπωση χαμηλότερους (1.89 vs 2.10). Ως προς το φύλο, διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα κόπωση με τους άνδρες να παρουσιάζουν χαμηλό μέσο όρο έναντι των γυναικών. Συμπερασματικά, και τα δύο προγράμματα Yoga και Pilates' ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στη μείωση του ψυχολογικού στρες και της έντασης, προάγουν το αίσθημα της θετικής ευεξίας και της ενεργητικότητας και βελτιώνουν θετικά την ψυχολογική υγεία και ευεξία των συμμετεχόντων.

Λέξεις Κλειδιά: Ψυχολογική Ευεξία, Ενεργητικότητα, Pilates-Yoga



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ – ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ/ COACHING IN INDIVIDUAL SPORTS – TRACK AND FIELD

0108 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΤΟΥ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ VOLUNTEERS PROFIL OF THE AUTHENTIC MARATHON

Τσαγδή Χ., Φουφρή Ε.

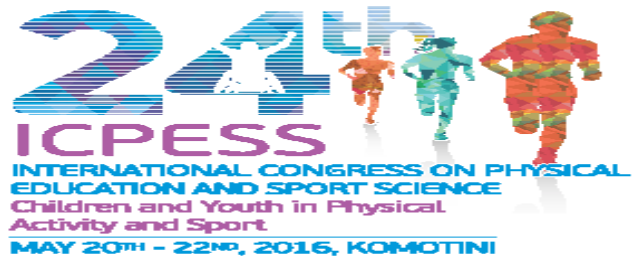
Tsagdi C., Foufri E.

Σύνδεσμος Αθλητικών Γυμναστικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ)

Hellenic Amateur Athletic Association (SEGAS)

tsagdi@yahoo.com

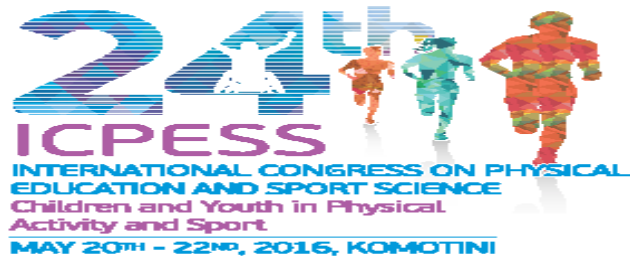
Παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια στην χώρα μας παρατηρείται αύξηση του επιπέδου εθελοντικής προσφοράς, είτε μέσω ευαισθητοποιημένων πολιτών ή μέσω οργανωμένων δράσεων, δε θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο εθελοντισμός είναι ένα από τα διακριτά χαρακτηριστικά της ελληνικής κοινωνίας. Η έλλειψη παιδείας, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για το χαρακτήρα, τις αξίες και τους στόχους του εθελοντισμού, καθώς και τα οφέλη που προκύπτουν σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, σε συνδυασμό με την κουλτούρα του, ενδεχομένως να είναι ανάμεσα στους βασικούς παράγοντες για τα χαμηλά επίπεδα εθελοντικής προσφοράς στη χώρα μας. Βασικός στόχος της Μελέτης είναι η ανάδειξη του προφίλ των εθελοντών που συμμετέχουν στον Αυθεντικό Μαραθώνιο καθώς αποτελούν κατά κοινή ομολογία ένα σταθερά ανερχόμενο εθελοντικό κίνημα που συμμετέχει σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε την περίοδο του Μαραθωνίου και από αυτή συγκεντρώθηκαν 700 ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια σε σύνολο 1100 απεσταλμένων. Το αίσθημα αλληλεγγύης και ο εθελοντισμός καλλιεργούνται σε νεότερες ηλικίες, ξεκινώντας από το σχολείο. Το πρόγραμμα εθελοντισμού συμμετείχε σε δράσεις προσέλευσης των «εν δυνάμει» μαθητών-εθελοντών και των συνοδών δασκάλων τους και έχει δημιουργήσει τις βάσεις για προώθηση του εθελοντισμού μέσω της σχολικής εκπαίδευσης. Σήμερα, έχουμε καταφέρει να διεισδύσουμε στη δημόσια εκπαίδευση και να προσελκύσουμε επιτυχώς έξι σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ένα της πρωτοβάθμιας. Από 730 τοποθετημένους εθελοντές στον Αυθεντικό Μαραθώνιο του 2008 έχουμε φτάσει το 2015 να έχουμε καταγράψει επισήμως 2600 εθελοντές στη διοργάνωση. Η ομάδα των ελεύθερων επαγγελματιών αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων με 47,70%, ενώ ο ιδιωτικός τομέας συμμετέχει σε ποσοστό 38,80% και ο δημόσιος με 10,70%. Το 3% των συμμετεχόντων εθελοντών δηλώνουν άνεργοι. Στο Πρόγραμμα Εθελοντισμού έχουμε καταφέρει να προσελκύσουμε την τελευταία πενταετία νέους εθελοντές σε ποσοστό 65,50%. Ενώ διατηρήσαμε τις υπάρχουσες εθελοντικές δυνάμεις σε ποσοστό 34%. Από το σύνολο των εθελοντών το 42,34% είναι άνδρες και το 57,65% γυναίκες. Το 57,60% ήταν 40 έως 60 ετών, το 3,30% ήταν ανήλικοι την περίοδο υποβολής της αίτησης, το 38,40% από 18 έως 40 ετών και το 8,69% από 61-75 ετών. Γυναίκα, νέα, με μέσο μορφωτικό επίπεδο, κάτοικος Αττικής. Σε αυτό το τρίπτυχο θα μπορούσε να συνοψιστεί η «μέση εικόνα» του εθελοντή-εθελόντριας, όπως αποτυπώνεται στα στοιχεία που έχουμε μέχρι στιγμής επεξεργαστεί μέσα από τη βάση δεδομένων των αιτήσεων που έχουμε στη διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Η πλειονότητα των εθελοντών (94,14%) έχουν μόνιμο τόπο κατοικίας την Αττική, από το εξωτερικό το 0,26% των αιτήσεων, ενώ το 5,60% προέρχονται από άλλες πόλεις της Ελλάδας. Το 92,90% είναι το ίδιο ενθουσιασμένοι μετά από κάθε διοργάνωση και δηλώνουν ανεπιφύλακτα ότι θα ανανεώσουν τη συμμετοχή τους. Όπως αναφέρουν, το 97,3% θα πρότεινε και σε άλλους να συμμετάσχουν εθελοντικά. Το 90,7% δηλώνουν ότι επαληθεύτηκαν οι προσδοκίες τους για μία ξεχωριστή



διοργάνωση. Ο Εθελοντισμός έχει εμπεδωθεί, ως προς τη θετική συνεισφορά στην ελληνική κοινωνία.

Ο Εθελοντισμός είναι στάση ζωής!

Λέξεις Κλειδιά: Προφίλ Εθελοντών, Χαρακτηριστικά Εθελοντών, Εθελοντές Αθλητικών Διοργανώσεων



0109 ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΤΟ 2016

PREDICTION MODELING OF THE WINNERS' PERFORMANCE IN THE 2016 ATHENS CLASSIC MARATHON

Μαρκαριάν Π.¹, Μαντζουράνης Ν.¹, Πυλιανίδης Θ.¹, Αργειτάκη Π.², Ζαχαρογιάννης Η.²
Markarian P.¹, Mantzouranis N.¹, Piliandis Th.¹, Argitaki P.², Zaharogiannis E.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
²Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

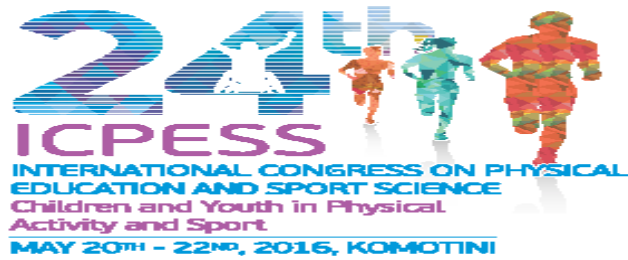
¹Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science

²National & Kapodistrian University of Athens, School of PE & Sport Science

panamark1@phyed.duth.gr

Ο Κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας αποτελεί πρόκληση για όλους τους δρομείς μεγάλων αποστάσεων λόγω της ιστορικότητας και του βαθμού δυσκολίας του. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προβλέψει την επίδοση που απαιτείται για την κατάκτηση της 1ης θέσης τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες του Κλασικού Μαραθωνίου της Αθήνας του 2016. Τα δεδομένα που καταγράφηκαν αφορούσαν τους 10 πρώτους αθλητές/τριες των Κλασικών Μαραθωνίων του 2013, του 2014 και του 2015. Οι χρόνοι τερματισμού των παραπάνω δρομέων (30 άνδρες & 30 γυναίκες) προήλθαν από τα επίσημα αποτελέσματα του ΣΕΓΑΣ και επιβεβαιώθηκαν από τα αρχεία της Association of International Marathon and Distance Races (AIMS). Παράλληλα, οι περιβαλλοντικές συνθήκες και ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων στους παραπάνω αγώνες υπολογίστηκαν. Η ποιοτική καταγραφή (Normative stability) των δρομικών επιδόσεων βασίστηκε στην ανάλυση του Pearson (performance correlation-via-Marathons). Για την πρόβλεψη των επιδόσεων των μελλοντικών νικητών/τριών του Κλασικού Μαραθωνίου της Αθήνας του 2016 εφαρμόστηκε η γραμμική παλινδρόμηση (Linear Regression) αξιολογώντας το συντελεστή μεταβλητότητας (R^2) με διάστημα αναφοράς 95%. Από την ποιοτική ανάλυση των αποτελεσμάτων καταγράφηκε ότι με κριτήριο τις επιδόσεις των 10 πρώτων νικητών/τριών ο Κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας του 2014 ήταν, συγκριτικά με τους άλλους, ο καλύτερος τόσο στους άνδρες (2:18:46 ώρες) όσο και στις γυναίκες (2:48:27 ώρες). Από την ανάλυση παλινδρόμησης εκτιμήθηκε ότι οι επιδόσεις που απαιτούνται για τον νικητή του Κλασικού Μαραθωνίου της Αθήνας του 2016 θα είναι από 2:16:35 μέχρι 2:17:28 ώρες. Όμοια, η νικήτρια στον Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας του 2016 θα χρειαστεί να πραγματοποιήσει επίδοση ανάμεσα στις 2:47:13 και 2:49:16 ώρες ($R^2=0.27$). Συμπερασματικά, και λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική του Μαραθωνίου στη κλασική διαδρομή, αυτή η μελέτη πρόβλεψης προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για τους προπονητές και τους αθλητές/τριες που επιθυμούν τη συμμετοχή και τη νίκη στον αρχέτυπο Μαραθώνιο αγώνα της Αθήνας το 2016.

Λέξεις Κλειδιά: Αντοχή, Αγώνας, Πρόβλεψη



0110 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗ ΡΙΠΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

THE EFFECT OF THE UPPER BODY POST-ACTIVATION POTENTIATION ON THE THROWING PERFORMANCE

Καραπαναγιώτη Κ.¹, Μπερμπερίδου Φ.¹, Μαντζουράνης Ν.¹, Πυλιανίδης Θ.¹

Karapanagioti K.¹, Berberidou F.¹, Mantzouranis N.¹, Piliandis Th.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

¹Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science

²Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education & Sport Science

k.karapanagioti13@gmail.com

Σε μεγάλο αριθμό αθλημάτων η ριπτική ικανότητα είναι παράγοντας επιτυχίας. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης με τη χρήση βαρύτερου οργάνου στη ριπτική ικανότητα μέτρια γυμνασμένων γυναικών. Δέκα (n=10) φοιτήτριες Τ.Ε.Φ.Α.Α., ηλικίας 18.6±0.9 ετών, σωματικής μάζας 58.5±7.4kg και αναστήματος 162.9±6.6cm, με ενεργή παρουσία σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Με τυχαία σειρά, οι συμμετέχουσες της μελέτης αξιολογήθηκαν ως προς τη ριπτική τους ικανότητα, πραγματοποιώντας από καθιστή θέση 6 ρίψεις με μπαλάκι 600gr: 3 με παθητικό διάλειμμα 10min & 3 αφού είχε προηγηθεί μεταδιεγερτική ενεργοποίηση με ρίψη σφαιριδίου 1,5kg. Ο έλεγχος της παρατηρούμενης συνάρτησης αθροιστικής κατανομής των μεταβλητών και αν αυτή συμπίπτει με την κανονική έγινε με την εφαρμογή του τεστ των Kolmogorov-Smirnov. Ο μη-παραμετρικός έλεγχος του Wilcoxon εφαρμόστηκε για να συγκρίνει τις διαφορές στις μέσες ριπτικές επιδόσεις του δείγματος της μελέτης σε σχέση με την εφαρμογή ή μη της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στις επιδόσεις των γυναικών στη ρίψη με μπαλάκι 600gr με την εφαρμογή της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης με ρίψη σφαιριδίου 1,5kg. Έτσι, οι μέσες επιδόσεις του δείγματος, ήταν καλύτερες σε σχέση με τις μέσες ριπτικές επιδόσεις που έγιναν με ενδιάμεσο παθητικό διάλειμμα (12.49±2.70m vs 11.39±2.33m, p=0.009), όταν πριν τη ρίψη με μπαλάκι 600gr από καθιστή θέση είχε πραγματοποιηθεί μεταδιεγερτική ενεργοποίηση με ρίψη σφαιριδίου 1,5kg. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι η μεταδιεγερτική ενεργοποίηση με ρίψη σφαιριδίου 1,5kg, αν εφαρμοστεί πριν από ρίψη με μπαλάκι 600gr, εμφανίζει μια τάση βελτίωσης της ριπτικής ικανότητας του δυνατού χεριού μέτρια γυμνασμένων γυναικών.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλήματα, Φύλο, Βαλλιστική Δύναμη



**0111 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΕΜΠΕΙΡΩΝ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΩΝ
THE EFFECT OF THE UPPER BODY POST-ACTIVATION POTENTIATION ON THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF EXPERIENCED THROWERS**

Κοντού Ε.¹, Μπερμπερίδου Φ.¹, Μαντζουράνης Ν.¹, Πρώϊος Μ.², Πυλιανίδης Θ.¹, Κέλλης Σ.²

Kontou H.¹, Berberidou F.¹, Mantzouranis N.¹, Proios M.², Pilianidis Th.¹, Kellis S.²

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

¹Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science

²Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education & Sport Science

elenydroxoos@gmail.com

Μέχρι σήμερα μικρός αριθμός εφαρμοσμένων ερευνών έχει καταγράψει τη χρησιμότητα της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης στην αγωνιστική απόδοση ριπτών υψηλού επιπέδου. Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει την επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης με ισομετρικές κάμψεις χεριών, στην επίδοση της σφαιροβολίας έμπειρων ριπτών. Εννέα (n=9) άνδρες, ηλικίας 20.9±1.5 ετών, σωματικής μάζας 91.5±9.5kg, αναστήματος 186.2±9.3cm με μέση επίδοση στη σφαιροβολία 13.18±1.8m συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη αυτή. Με τυχαία σειρά και υπό αγωνιστικές συνθήκες (βαλβίδα σφαιροβολίας) οι αθλητές αξιολογήθηκαν ως προς τη ριπτική τους ικανότητα με σφαίρα 7.260kg (κανονισμός IAAF), πραγματοποιώντας από τελική θέση ρίψης 6 βολές: 3 με παθητικό διάλειμμα 10min & 3 αφού είχαν προηγουμένως κάνει μεταδιεγερτική ενεργοποίηση με ισομετρικές κάμψεις χεριών 6s. Πριν την έναρξη του πειραματικού, μετρήθηκε η 1ΜΕ στις πιέσεις στήθους (πάγκος). Ο μη-παραμετρικός έλεγχος του Wilcoxon εφαρμόστηκε για να συγκρίνει τις διαφορές στις μέσες επιδόσεις των σφαιροβόλων σε σχέση με την εφαρμογή ή μη της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης. Η ανάλυση Spearman's έγινε για να αξιολογήσει τις συσχετίσεις της ριπτικής απόδοσης των συμμετεχόντων με την καλύτερη επίδοση στη σφαιροβολία και την 1ΜΕ των πιέσεων πάγκου των ριπτών της μελέτης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν καταγράφηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στις επιδόσεις των ριπτών με την εφαρμογή της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης με ισομετρικές κάμψεις χεριών, σε σχέση με τις μέσες επιδόσεις τους όταν έκαναν παθητικό διάλειμμα (10.40±1.58m vs 10.06±1.52m). Παράλληλα, η ανάλυση του Spearman's επιβεβαίωσε ότι όσο καλύτερη είναι η ατομική επίδοση του ρίπτη τόσο υψηλότερη είναι η συσχέτιση της με τη μεταδιεγερτική ενεργοποίηση ισομετρικών κάμψεων χεριών. Καταλήγοντας, η εφαρμοσμένη αυτή μελέτη κατέγραψε ότι η μεταδιεγερτική ενεργοποίηση ισομετρικών κάμψεων χεριών διάρκειας 6s αν εφαρμοστεί πριν από ρίψη σφαίρας εμφανίζει μια δυναμική στη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης έμπειρων ριπτών.

Λέξεις Κλειδιά: Ριπτικά Αγωνίσματα, Άνω Άκρα, Δύναμη



**0112 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑ-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ ΣΕ ΕΜΠΕΙΡΟΥΣ ΡΙΠΤΕΣ
THE EFFECT OF THE LOWER LIMBS POST-ACTIVATION POTENTIATION ON THE SHOT PUT PERFORMANCE OF EXPERIENCED THROWERS**

Βαδάση Α.¹, Μπερμπερίδου Φ.¹, Μαντζουράνης Ν.¹, Σμυρνιώτου Α.², Πρώιος Μ.³, Πυλιανίδης Θ.¹

Vadasi A.¹, Berberidou F.¹, Mantzouranis N.¹, Smirniotou A.², Proios M.³, Pilianidis Th.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

²Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

¹Democritus University of Thrace, School of PE & Sport Science

²National & Kapodistrian University of Athens, School of PE & Sport Science

³Aristotle University of Thessaloniki, School of PE & Sport Science

allexoula14@gmail.com

Στην επιστήμη της προπονητικής, περιορισμένη βιβλιογραφία υπάρχει σχετικά με το ρόλο της μεταδιεργετικής ενεργοποίησης στην αγωνιστική απόδοση ριπτών. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η καταγραφή της επίδρασης της μεταδιεργετικής ενεργοποίησης με την εφαρμογή στατικού Skipping στην επίδοση της σφαιροβολίας έμπειρων ριπτών. Εννέα (n=9) άνδρες, ηλικίας 20.9±1.5 ετών, σωματικής μάζας 91.5±9.5kg, αναστήματος 186.2±9.3cm και με προπονητική εμπειρία 7±2.3 έτη, αξιολογήθηκαν ως προς την ριπτική τους ικανότητα με σφαίρα 7.260kg (IAAF). Με τυχαία σειρά και υπό αγωνιστικές συνθήκες (βαλβίδα σφαιροβολίας), οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν από τελική θέση ρίψης 6 βολές: 3 με παθητικό διάλειμμα 10min & 3 αφού είχαν προηγουμένως πραγματοποιήσει μετά-ενεργητική ενεργοποίηση με Skipping 10 επαναλήψεων. Πριν την έναρξη του πειραματικού, καταγράφηκε η καλύτερη επίσημη επίδοση τους στη Σφαιροβολία, ενώ μετρήθηκε και η 1ME των ριπτών στο ημικάθισμα. Τα μη-παραμετρικά τεστ του Wilcoxon και η συσχέτιση του Spearman's εφαρμόστηκαν για την στατιστική επεξεργασία των συνεχών μεταβλητών της μελέτης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε, ότι η μεταδιεργετική ενεργοποίηση με την εφαρμογή του στατικού Skipping βελτίωσε τις μέσες επιδόσεις των ριπτών στη σφαιροβολία. Παρόλα αυτά, η βελτίωση στις επιδόσεις των ριπτών με την χρήση μεταδιεργετικής ενεργοποίησης σε σχέση με τη μη εφαρμογή δεν ήταν στατιστικά σημαντική (9.10±13.8m vs 8.54±14.1m). Παράλληλα, η ανάλυση του Spearman's κατέγραψε μέτρια συσχέτιση μεταξύ της μεταδιεργετικής ενεργοποίησης του Skipping και της 1ME του ημικάθισματος. Αντίθετα, σημαντική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην ατομική επίδοση των ριπτών στη σφαιροβολία και τη μεταδιεργετική ενεργοποίηση μέσω του Skipping. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή καταγράφει ότι όσο υψηλότερη είναι η ατομική επίδοση ενός σφαιροβόλου τόσο θετικότερη επίδραση έχει η μεταδιεργετική ενεργοποίηση του Skipping όταν εφαρμοστεί πριν από μια βολή σε έμπειρους ρίπτες.

Λέξεις Κλειδιά: Στίβος, Αγώνισμα, Βαλλιστική



**0113 ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ 60Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ
THE HURDLES CLEARANCE AND THEIR RELATIONSHIP WITH DIFFERENT PERFORMANCE LEVELS ON 60M HURDLES IN BOTH GENDERS**

Ρουκλιώτης Γ.¹, Παραδείσης Γ.¹, Ζαχαρογιαννης Η.¹, Πυλιανίδης Θ.², Σμυρنيώτου Α.¹, Αργειτάκη Π.¹

Roukliotis G.¹, Paradisis G.¹, Zacharogiannis E.¹, Pilianidis T.², Smirniotou A.¹, Argeitaki P.¹

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

¹National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

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

pargeit@phed.uoa.gr

Τα αγώνισμα των δρόμων με εμπόδια χαρακτηρίζονται από τρέξιμο μεταξύ των εμποδίων και πέρασμα πάνω από αυτά. Οι αγωνιστικοί κανόνες απαιτούν από τον εμποδιστή μια ορισμένη συμπεριφορά. Σκοπός. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθούν οι χρόνοι περάσματος των εμποδίων σε σχέση με τα διαφορετικά επίπεδα αγώνων στο αγώνισμα των 60μ με εμπόδια και στα δύο φύλα. Μετρήσεις. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε ο αγώνας 60μ με εμπόδια όπου συμμετείχαν 12 αθλητές εμποδίων σε 3 προκριματικές σειρές και 13 αθλήτριες εμποδίων σε 3 προκριματικές σειρές κατά την διάρκεια ημερίδας κλειστού στίβου και 10 αθλητές σε 2 τελικές σειρές και 4 αθλήτριες σε 1 τελική σειρά κατά την διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος κλειστού στίβου. Μετρήθηκε ο χρόνος των αθλητών και αθλητριών στο πέρασμα κάθε εμποδίου ξεχωριστά κατά φύλο καθώς και η καταγραφή του αγώνα με κάμερα. Αποτελέσματα. Στα αποτελέσματα των αθλητών παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στο χρόνο περάσματος του 3ου εμποδίου μεταξύ του αγώνα κατά την ημερίδα και του αγώνα κατά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ($p=0,03$). Στον αγώνα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στον χρόνο περάσματος του 1ου ($p=0,01$), 3ου ($p=0,05$) και 5ου ($p=0,02$) εμποδίου καθώς και του τελικού χρόνου ($p=0,005$) μεταξύ της 1ης και 2ης τελικής σειράς. Στον αγώνα της ημερίδας παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στο χρόνο μεταξύ του 5ου εμποδίου και τερματισμού ($p=0,006$) μεταξύ των 3 σειρών και όχι κατά το πέρασμα των εμποδίων. Στα αποτελέσματα των αθλητριών δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στο χρόνο περάσματος των εμποδίων και του τελικού χρόνου μεταξύ του αγώνα κατά την ημερίδα και του αγώνα κατά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Στον αγώνα της ημερίδας παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ του χρόνου περάσματος του 4ου ($p=0,02$) και 5ου ($p=0,006$) καθώς και του τελικού χρόνου ($p=0,001$) μεταξύ των 3 σειρών. Στον αγώνα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος είχαμε μόνο 1 τελική σειρά και δεν ήταν δυνατόν να γίνουν συγκρίσεις. Συμπεράσματα. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι στο αγώνισμα των 60μ με εμπόδια το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα είναι πιο σημαντικό από την ημερίδα για τις επιδόσεις και γι αυτό έχουμε διαφοροποιήσεις στον χρόνο περάσματος των εμποδίων. Για τους αθλητές ο χρόνος περάσματος του 3ου εμποδίου είναι καθοριστικός για τον τελικό χρόνο τους. Στις αθλήτριες φαίνεται ότι καθοριστικός είναι ο χρόνος περάσματος του 4ου και 5ου εμποδίου. Αυτό οφείλεται μάλλον στο ότι οι αθλητές επιτυγχάνουν την μέγιστη ταχύτητα κατά το πέρασμα του 3ου εμποδίου ενώ οι αθλήτριες κατά το πέρασμα του 4ου εμποδίου.

Λέξεις Κλειδιά: Στίβος, Αγωνιστικά Επίπεδα, Πέρασμα Εμποδίου