



# **26<sup>th</sup> International Congress on Physical Education and Sport Science**

**May 18<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> 2018**

**Komotini**

**1<sup>st</sup> Sport Science Forum**

**The research profile of the Schools of Physical Education &  
Sport Science: University of Thessaly**

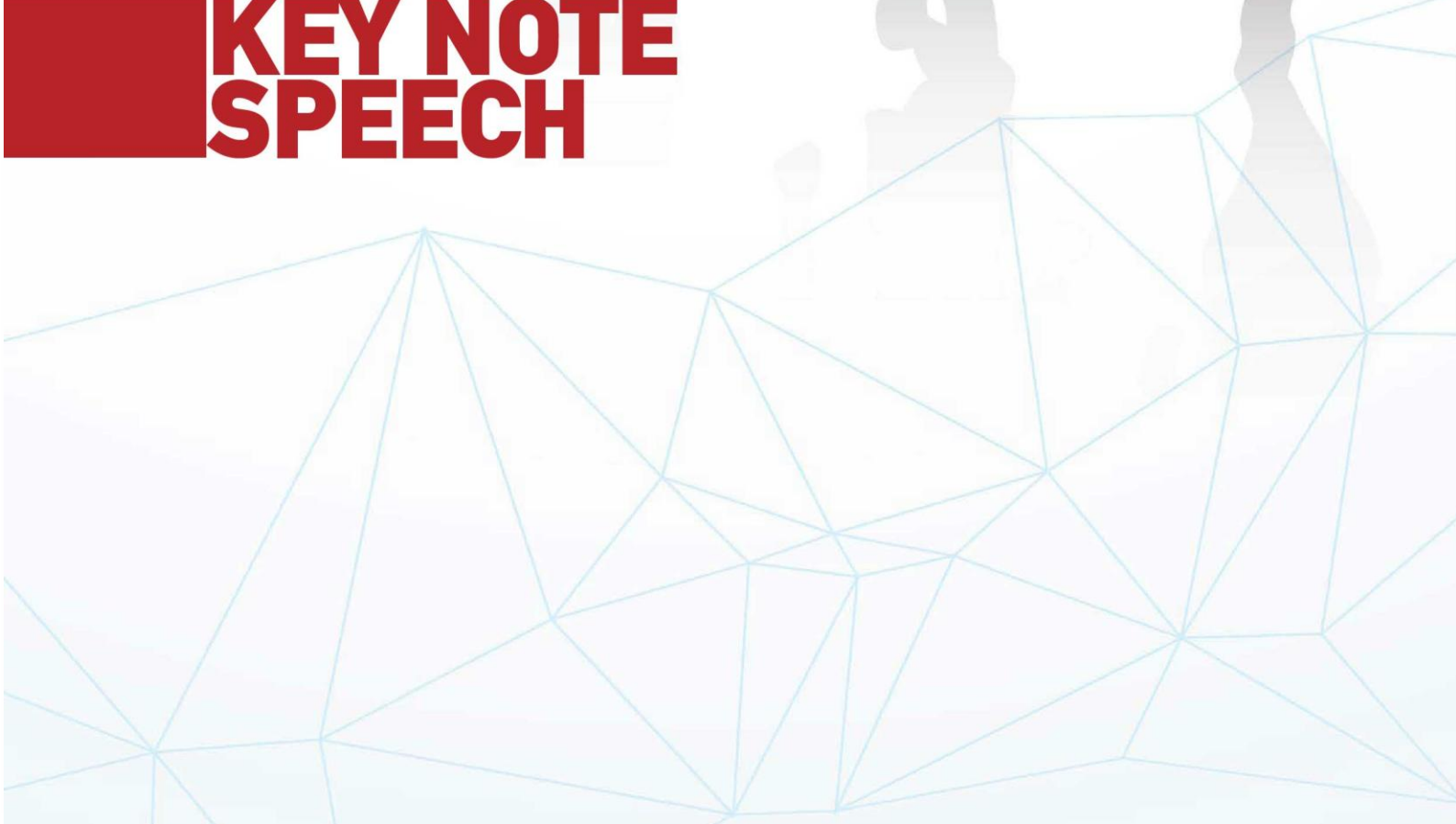
School of Physical Education & Sport Science,  
Democritus University of Thrace  
Komotini, Greece

[www.icpes.gr](http://www.icpes.gr)

**Abstract  
Book**



**KEY NOTE  
SPEECH**





## EVERY STEP MATTERS. IT IS NEVER TOO LATE FOR ACTIVE AGEING

Stathi A.

School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences, University of Birmingham, UK  
[A.Stathi@bham.ac.uk](mailto:A.Stathi@bham.ac.uk)

During old age, there is a population-wide transition from independence and adequate physical function towards frailty and an increased demand for health and social care support services. Physical inactivity is one of the strongest predictors of mobility-related disability in older adults<sup>1</sup>.

Very few older people achieve the recommended 150 minutes of moderate-to-vigorous intensity physical activity [MVPA] each week. From a public health perspective, the greatest gains at a population level are likely to occur when moving from the current very low levels of PA to some activity.

Based on UK evidence from a range of observational and intervention studies<sup>2,3,4,5</sup>, I will demonstrate the importance of being active daily for maintaining physical and mental well-being in later life. I will discuss the recently published US and the forthcoming UK physical activity guidelines for older adults. I will then present a range of innovative, community-based active ageing interventions aiming at increasing daily activity, physical function and social connectedness. I will conclude my talk by highlighting evidencebased strategies to increase the success of not only supporting older adults to become more active but equally, if not more important, to adhere to an active lifestyle<sup>1,6,7,8</sup>

### REFERENCES

1. Stathi A, Western, M., De Koning, J., Perkin, O. & Withall, J. (2018). Implementing physical activity programmes for communitydwelling older people with early signs of physical frailty. In S. Nyman (Ed.). *The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion*. Palgrave: Macmillan.
2. Stathi, A., Withall, J., Greaves, C.J., Thompson, J.L., Taylor, G., Medina-Lara, A., et al. (In press). A community-based physical activity intervention to prevent mobility-related disability for retired older people (REtirement in ACTION [REACT]): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*.
3. Withall, J., Thompson, J. L., Fox, K. R., Davis, M., Gray, S., De Koning, J., (...) Stathi, A. (2016). Participant and public involvement in refining a peer-volunteering active aging intervention: Project ACE (Active, Connected, Engaged). *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw148>
4. Fox, K.R., Ku, P.-W., Hillsdon, M., Davis, M. G., Simmonds, B., Thompson, J.L., Stathi, A., et al. (2015). Objectively assessed physical activity and lower limb function and prospective associations with mortality and newly diagnosed disease in UK older adults: an OPAL four-year follow-up study. *Age and Ageing*, 44 (2), pp. 261- 268.
5. Simmonds, B., Fox, K., Davis, M., Ku, P-W., Gray, S., Hillsdon, M., Sharp, D., Stathi, A., et al. (2014). Objectively Assessed Physical Activity and Subsequent Health Service Use of UK Adults Aged 70 and Over: A Four to Five Year Follow Up Study. *PLoS ONE*, 9(5), [e97676]. 10.1371/journal.pone.0097676
6. Withall, J., Stathi, A., Davis, M., Coulson, J., Thompson, J. L., & Fox, K. R. (2014). Objective indicators of physical activity and sedentary time and associations with subjective well-being in adults aged 70 and over. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(1), 643-656. 10.3390/ijerph110100643
7. Hinckson, E., Schneider, M., Winter, S. J., Stone, E., Puhan, M., Stathi, A., et al. (2017). Citizen Science applied to building healthier community environments: advancing the field through shared construct and measurement development. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 14, 133.
8. Stathi, A., Gilbert, H., Fox, K. R., Coulson, J., Davis, M., & Thompson, J. L. (2012). Determinants of neighborhood activity of adults age 70 and over: A mixed-methods study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(2), 148-170.

### DISCLOSURE STATEMENT

This work was supported by the UK Medical Research Council and the UK NIHR- Public Health Research programme [PHR - 13/164/51]



**ORAL  
PRESENTATIONS**



## 0001 THE EFFECT OF PRE-GAME WARM UP IN A SOCCER BEFORE A SOCCER MATCH IN RELATIONSHIP WITH THE FIFTEEN-MINUTE BREAK UNTIL KICK-OFF

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΛΕΠΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΑΥΤΟΥ

Χασιώτης Β.  
Chasiotis V.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Department of Physical Education and Sport Sciences  
[vasichas6@phyed.duth.gr](mailto:vasichas6@phyed.duth.gr)

Η υποχρεωτική 15λεπτη διακοπή από το τέλος της προθέρμανσης ως την έναρξη του αγώνα είναι αναπόφευκτη για τους ποδοσφαιριστές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελέγξει αν η διακοπή αυτή επηρεάζει την απόδοση των ποδοσφαιριστών και σε τι βαθμό. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 10 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές αγωνιζόμενοι στην πρώτη κατηγορία του ερασιτεχνικού πρωταθλήματος της Ε.Π.Σ. Καρδίτσας (ηλικία:  $17,8 \pm 2,53$  χρόνων, βάρος:  $71 \pm 8,77$  kg, ύψος:  $1,80 \pm 0,1$  m, δείκτης μάζας σώματος:  $21,9 \pm 1,88$ ) οι οποίοι αξιολογήθηκαν 3 φορές στο Yo-Yo intermittent endurance 2 test και 2 φορές στο Repeated Sprint Ability test. Οι δείκτες που καταγράφηκαν σε κάθε δοκιμασία του Yo-Yo test ήταν το τελικό στάδιο, η μέγιστη καρδιακή συχνότητα, η καρδιακή συχνότητα στο τέλος κάθε σταδίου και η συνολική απόσταση. Για το Repeated Sprint Ability test ο δείκτης που καταγράφηκε ήταν ο χρόνος εκτέλεσης των σπριντ. Για τις μεταβλητές του Yo-Yo (τελικό στάδιο, ΚΣmax, στάδιο στο 90% ΚΣmax, στάδιο στο 95% ΚΣmax και συνολική απόσταση) έγινε ανάλυση με t-test. Για τις μεταβλητές του RSA test (χρόνος εκτέλεσης κάθε σπριντ) έγινε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (πρωτόκολλο: αμέσως μετά την προθέρμανση και 15 λεπτά μετά την προθέρμανση και επαναλήψεις σπριντ : 4 σπριντ των 20 μέτρων) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και στους δύο παράγοντες. Η ανάλυση των δεδομένων του Yo-Yo έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων στο στάδιο που αντιστοιχούσε στο 90% και 95% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας με τις τιμές να είναι υψηλότερες στο πρωτόκολλο 2. Η ανάλυση των δεδομένων του Repeated Sprint Ability test έδειξε πως η απόδοση στο 3ο και 4ο σπριντ στο πρωτόκολλο 2, όπου εκτελέστηκαν σπριντ 15 λεπτά μετά την προθέρμανση, ήταν χαμηλότερη συγκριτικά με τα αντίστοιχα του πρωτοκόλλου 1 όταν εκτελέστηκαν αμέσως μετά την προθέρμανση. Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης, μπορεί να υποστηριχθεί πως η υποχρεωτική δεκαπεντάλεπτη διακοπή από το τέλος της προθέρμανσης, ως την έναρξη του αγώνα επηρεάζει αρνητικά την απόδοση των ποδοσφαιριστών όσον αφορά την ικανότητα τους να εκτελούν επαναλαμβανόμενα σπριντ μέγιστης έντασης, ενώ όσον αφορά τα υπομέγιστα στάδια της έντασης η επίδραση της ήταν θετική. Στο Yo-Yo test υπήρξε επίδραση του διαλείμματος στην συμπεριφορά της καρδιακής συχνότητας σε επιβαρύνσεις που αντιστοιχούν στο 90% και 95% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, ενώ στο RSA test η επίδραση ήταν αρνητική, αφού φάνηκε πως το 3ο και 4ο σπριντ του πρωτοκόλλου 2 (εκτέλεση των σπριντ 15 λεπτά μετά την προθέρμανση) ήταν πιο αργά σε σχέση με του πρωτοκόλλου 1 (εκτέλεση των σπριντ αμέσως μετά την προθέρμανση). Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως το διάλειμμα αυτό επηρεάζει την απόδοση των ποδοσφαιριστών σε ένα σημαντικό βαθμό, καθώς σε ένα αγώνα ποδοσφαίρου είναι αρκετά πιθανό ένας ποδοσφαιριστής να εκτελέσει 3 ή 4 συνεχόμενα σπριντ, αμέσως μόλις ξεκινήσει το παιχνίδι. Γεγονός που θα επηρεαστεί από το συγκεκριμένο διάλειμμα.

**Λέξεις κλειδιά:** : Yo-Yo test, Repeated Sprint Ability test, Δεκαπεντάλεπτη διακοπή



## 0002 THE EFFECT OF SEX AND AGE ON INJURY OCCURRENCE IN THE SCHOOL ENVIRONMENT Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Κατσικαδέλης Μ.<sup>1</sup>, Ναλμπάντη Μ.<sup>2</sup>, Σαμαντά Α.<sup>2</sup>, Τσέζου Α.<sup>2</sup>, Κριπαροπούλου Α.<sup>3</sup>, Κοκκινάκη Α.<sup>2</sup>, Παρούση Μ.<sup>3</sup>

Katsikadelis M.<sup>1</sup>, Nalbanti M.<sup>2</sup>, Samanta A.<sup>2</sup>, Tsezou A.<sup>2</sup>, Kriparopoulou A.<sup>3</sup>, Kokkinaki A.<sup>2</sup>, Parousi M.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Πατρών, Π.Τ.Δ.Ε.

<sup>3</sup>Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Πανεπιστημίου Πατρών

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Patras, D.O.P.E

<sup>3</sup>Experimental Elementary School of University of Patras

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστώσει αν οι τραυματισμοί που προκαλούνται στο σχολικό περιβάλλον επηρεάζονται από το φύλο ή την ηλικία των μαθητών/τριων. Το δείγμα αποτέλεσαν 90 μαθητές και 90 μαθήτριες (n=180), Σχολικής Μονάδας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Ν. Αχαΐας. Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε επτά μήνες, με την συμπλήρωση ειδικού φύλλου καταγραφής δεδομένων όταν υφίσταντο τραυματισμός και ήταν απαραίτητη η χρήση του σχολικού φαρμακείου, τόσο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων όσο και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Στο ειδικό φύλλο καταγραφής δεδομένων καταχωρούνταν η τάξη που φοιτούσε ο μαθητής, σε ποιο σημείο του ωρολογίου προγράμματος συνέβαινε ο τραυματισμός καθώς και το είδος του. Συνολικά καταγράφηκαν 108 περιστατικά, όπου ήταν αναγκαία η παρέμβαση από το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου. Οι τραυματισμοί κυρίως εντοπιζόνταν στα άνω και κάτω άκρα, με εκδορές μωλωπισμούς και εκχυμώσεις. Η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς δυο παράγοντες έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση ούτε του φύλου, ούτε της ηλικίας στον αριθμό των τραυματισμών. Ωστόσο, οι μαθητές είχαν μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών ανεξάρτητα από την ηλικία τους σε σχέση με τις μαθήτριες, κάτι που πιθανόν οφείλεται στο είδος της κινητικής δραστηριότητας που επέλεγαν καθώς και στη συμμετοχή σε αθλοπαιδιές. Ως κύριες αιτίες τραυματισμών αναγνωρίστηκαν η ακαταλληλότητα του εδάφους σε συνδυασμό με τους περιορισμούς της μυϊκής συναρμογής λόγω ηλικίας. Πιθανόν, η τοποθέτηση αντιολισθητικού δαπέδου δύναται να μεταβάλει τα ποσοστά των επιπόλαιων τραυματισμών και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν στο σχεδιασμό και ανάπλαση των αύλειων χώρων των σχολικών ιδρυμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** Παιδική Ηλικία, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, Τραυματισμοί

## 0003 THE EFFECT OF THE SUPERLEAGUE AND FOOTBALL LEAGUE CLUBS TV RIGHTS SELLING MODEL IN THEIR HOME GAMES TV RATINGS

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΠΩΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ SUPERLEAGUE ΚΑΙ FOOTBALL LEAGUE ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗ ΤΩΝ ΕΝΤΟΣ ΕΔΡΑΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥΣ

Κουτρομανίδης Χ.<sup>1</sup>, Αλεξόπουλος Π.<sup>2</sup>, Λάϊος Α.<sup>1</sup>  
Koutroumanides C.<sup>1</sup>, Alexopoulos P.<sup>2</sup>, Laios A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

<sup>1</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup> University of Peloponnese, Sport Management Department

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

Μία από τις σημαντικότερες πηγές εσόδων για τα ελληνικά επαγγελματικά ποδοσφαιρικά σωματεία είναι τα τηλεοπτικά δικαιώματα. Μετά από πολλά χρόνια συλλογικής πώλησης των δικαιωμάτων στις περισσότερες προηγμένες ποδοσφαιρικά ευρωπαϊκές χώρες, ορισμένες εξ αυτών στράφηκαν στη μεμονωμένη πώληση. Αυτή η μελέτη εξετάζει τι πιστεύουν τα στελέχη των ελληνικών επαγγελματικών ποδοσφαιρικών σωματείων για το πως το μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων των ελληνικών επαγγελματικών ποδοσφαιρικών σωματείων επηρεάζει την τηλεθέαση των εντός έδρας αγώνων τους. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώθηκε από 65 ανώτερα στελέχη των 34 σωματείων της Superleague, της Football League και της Football League 2, των οποίων οι αγώνες μεταδόθηκαν τηλεοπτικά. Τα στοιχεία αναλύθηκαν με τη μέθοδο της Περιγραφικής Ανάλυσης. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν οι Συχνότητες και τα τεστ ανεξαρτησίας Pearson's  $\chi^2$ . Η πλειοψηφία των στελεχών αξιολόγησε το μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων ως μέτριο, δεν λαμβάνει ιδιαίτερα υπόψη τη δυνατότητα αύξησης της τηλεθέασης των εντός έδρας αγώνων στη διαδικασία πώλησης των δικαιωμάτων (70,7%), ενώ αναφέρει ότι το ισχύον μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων έχει διατηρήσει σταθερή την τηλεθέαση των εντός έδρας αγώνων τους (67,7%). Επίσης λαμβάνουν υπόψη την δυνατότητα αύξησης της τηλεθέασης των αγώνων σας στη διαδικασία πώλησης των δικαιωμάτων. Τέλος θεωρούν ότι το ισχύον μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων σας έχει διατηρήσει σταθερή την τηλεθέαση των αγώνων τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα στελέχη αναγνωρίζουν την ανάγκη συλλογικής πώλησης των δικαιωμάτων από τα σωματεία. Από την άλλη πλευρά, υπογραμμίζουν την ανάγκη για επανακαθορισμό των παραμέτρων του συγκεκριμένου μοντέλου ώστε να εκπληρώνει τους στόχους που θέτουν τα σωματεία, όσον αφορά την τηλεθέαση των εντός έδρας αγώνων. Η μελέτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τις ποδοσφαιρικές αρχές (Superleague, Football League, Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία) στη διαδικασία αξιολόγησης των εναλλακτικών μοντέλων πώλησης των δικαιωμάτων

**Λέξεις κλειδιά:** Τηλεθέαση, τηλεοπτικά δικαιώματα, επαγγελματικό ποδόσφαιρο

**0004 THE EFFECT OF THE SUPERLEAGUE AND FOOTBALL LEAGUE CLUBS TV RIGHTS SELLING MODEL IN THE ACCESSIBILITY OF THE TV HOUSEHOLDS IN THE CLUBS' HOME GAMES BROADCASTING**  
**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΠΩΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ SUPERLEAGUE ΚΑΙ FOOTBALL LEAGUE ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΝΤΟΣ ΕΔΡΑΣ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥΣ**

Κουτρομανίδης Χ.<sup>1</sup>, Αλεξόπουλος Π.<sup>2</sup>, Λάϊος Α.<sup>1</sup>  
Koutroumanides C.<sup>1</sup>, Alexopoulos P.<sup>2</sup>, Laios A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

<sup>1</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup> University of Peloponnese, Sport Management Department

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

Μία από τις σημαντικότερες πηγές εσόδων για τα ελληνικά επαγγελματικά ποδοσφαιρικά σωματεία είναι τα τηλεοπτικά δικαιώματα. Μετά από πολλά χρόνια συλλογικής πώλησης των δικαιωμάτων στις περισσότερες προηγμένες ποδοσφαιρικά ευρωπαϊκές χώρες, ορισμένες εξ αυτών στράφηκαν στη μεμονωμένη πώληση. Αυτή η μελέτη εξετάζει τι πιστεύουν τα στελέχη των ελληνικών επαγγελματικών ποδοσφαιρικών σωματείων για το πως το μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων των ελληνικών επαγγελματικών ποδοσφαιρικών σωματείων επηρεάζει την προσβασιμότητα των τηλεοπτικών νοικοκυριών στην μετάδοση των εντός έδρας αγώνων τους. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώθηκε από 65 ανώτερα στελέχη των 34 σωματείων της Superleague, της Football League και της Football League 2, των οποίων οι αγώνες μεταδόθηκαν τηλεοπτικά. Τα στοιχεία αναλύθηκαν με τη μέθοδο της Περιγραφικής Ανάλυσης. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν οι Συχνότητες και τα τεστ ανεξαρτησίας Pearson's  $\chi^2$ . Η πλειοψηφία των στελεχών αξιολόγησε το μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων ως μέτριο, θεωρούν ότι η προσβασιμότητα των τηλεοπτικών νοικοκυριών στις μεταδόσεις των εντός έδρας αγώνων δεν είναι σημαντικός παράγοντας στη λήψη της απόφασης για την πώληση των δικαιωμάτων, και τονίζει ότι το ισχύον μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων έχει διατηρήσει σταθερή την προσβασιμότητα των τηλεοπτικών νοικοκυριών στις μεταδόσεις των εντός έδρας αγώνων τους. Τέλος θεωρεί ότι το ισχύον μοντέλο πώλησης των δικαιωμάτων σας έχει διατηρήσει σταθερή την προσβασιμότητα των τηλεοπτικών νοικοκυριών στις μεταδόσεις των αγώνων τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα στελέχη αναγνωρίζουν την ανάγκη συλλογικής πώλησης των δικαιωμάτων από τα σωματεία. Από την άλλη πλευρά, υπογραμμίζουν την ανάγκη για επανακαθορισμό των παραμέτρων του συγκεκριμένου μοντέλου ώστε να εκπληρώνει τους στόχους που θέτουν τα σωματεία, όσον αφορά την τηλεθέαση των εντός έδρας αγώνων. Η μελέτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τις ποδοσφαιρικές αρχές (Superleague, Football League, Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία) στη διαδικασία αξιολόγησης των εναλλακτικών μοντέλων πώλησης των δικαιωμάτων

**Λέξεις κλειδιά:** Επαγγελματικό ποδόσφαιρο, Τηλεοπτικά δικαιώματα, Προσβασιμότητα στην μετάδοση



## 0005 HISTORICAL COMPERATIVE STUDY OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL TV RIGHTS SELLING MODEL IN ENGLAND, GERMANY, ITALY AND FRANCE

### ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΠΩΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΑΓΓΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ ΚΑΙ ΓΑΛΛΙΑ

Κουτρομανίδης Χ.<sup>1</sup>, Αλεξόπουλος Π.<sup>2</sup>, Λάϊος Α.<sup>1</sup>

Koutroumanides C.<sup>1</sup>, Alexopoulos P.<sup>2</sup>, Laios A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

<sup>1</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup> University of Peloponnese, Sport Management Department

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

Η αξία των τηλεοπτικών δικαιωμάτων της πρώτης κατηγορίας επαγγελματικού ποδοσφαίρου σε Ιταλία (Serie A), Αγγλία (Premier League), Γαλλία (Ligue 1) και Γερμανία (Bundesliga) γνώρισαν ραγδαία αύξηση τα τελευταία 20 χρόνια. Οι βασικοί λόγοι ήταν αφενός η συλλογική πώληση των δικαιωμάτων από τις εθνικές επαγγελματικές ποδοσφαιρικές ενώσεις (Lega Calcio, The FA, FFF, DFB), η οποία συνοδεύεται τα πρώτα χρόνια και με το δικαίωμα αποκλειστικότητας στην αγορά των δικαιωμάτων, και αφετέρου το ενεργό ενδιαφέρον και η συμμετοχή στους σχετικούς διαγωνισμούς μεγάλων ομίλων ΜΜΕ (με προεξέχον το Sky, οι οποίοι επένδυσαν δισεκατομμύρια στην αγορά των αντίστοιχων τηλεοπτικών προγραμμάτων). Αν και η παρέμβαση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και των εθνικών αρχών ανταγωνισμού οδήγησαν στην κατάτμηση των δικαιωμάτων σε πακέτα, απαγορεύοντας την αποκλειστικότητα στην αγορά τους, εντούτοις η οικονομική δύναμη των μεγάλων ομίλων ΜΜΕ, τα διατήρησε σε πλεονεκτική θέση έναντι υποψήφιων νέων ενδιαφερομένων. Μια νέα εξέλιξη όμως είναι η ενεργή συμμετοχή στους διαγωνισμούς των παγκόσμιων τεχνολογικών κολοσσών (Amazon, Google, Facebook κτλ) η οποία σίγουρα επηρεάζει την ισχυρή θέση παραδοσιακών κατόχων των δικαιωμάτων (Sky, Mediaset κτλ). Η εν λόγω εργασία, η οποία πραγματοποιήθηκε με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας μέσω διαδικτύου, μελετάει ιστορικά και συγκριτικά το καθεστώς πώλησης των εν λόγω δικαιωμάτων σε Ιταλία, Αγγλία, Γαλλία και Γερμανία. Σκοπός της μελέτης είναι να δείξει πως η δημιουργία ενός ελκυστικού τηλεοπτικού προϊόντος και η πώληση του μέσα από πρότυπες διαδικασίες συλλογικής πώλησης, μπορεί να αποφέρει σε μια επαγγελματική ποδοσφαιρική ένωση σημαντικά έσοδα. Η μελέτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τη Superleague ως ένας οδηγός στη διαδικασία αξιολόγησης και επιλογής των εναλλακτικών μοντέλων πώλησης των δικαιωμάτων των αγώνων της.

**Λέξεις κλειδιά:** Professional football, tv rights, selling model

## 0007 THE BENEFITS OF DANCE ON CHILDREN'S SOCIAL SKILLS Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Μαυροπούλου Α., Δούκα Σ.  
Μαυροπούλου Α., Douka S.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Α.Π.Θ., Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Aristotle University of Thessaloniki, A.U.TH., D.P.E.S.S.  
[angelspider.com@gmail.com](mailto:angelspider.com@gmail.com)

Ο χορός είναι ο παλαιότερος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου. Υπήρξε η κύρια μορφή κοινωνικής έκφρασης και θρησκευτικής λατρείας. Για τους Αρχαίους το ρήμα «χορεύω» σήμαινε «χορεύω εν χωρώ», δηλαδή το σύνολο ρυθμικών κινήσεων των ποδιών και του σώματος που εκτελούνται για ψυχαγωγία ή ως τελετουργική εκδήλωση. Πάρα πολλές μελέτες έχουν δείξει, ότι ο χορός έχει θετική επίδραση σε πολλές και διαφορετικές ομάδες ατόμων. Μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε ηλικιωμένους, ενήλικες, αλλά και σε παιδιά. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή διαφόρων ερευνών που μελέτησαν την χρησιμότητα και την αναγκαιότητα του χορού κατά την παιδική ηλικία, όσον αφορά το κομμάτι της κοινωνικοποίησής τους. Καταγράφηκαν έρευνες που εστιάζονταν σε παιδιά ηλικίας από 4 έως και 12 ετών και μελέτησαν την επίδραση του χορού όχι ως προς τη φυσική τους κατάσταση, αλλά σε διάφορους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και συγκεκριμένα στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Η παρούσα ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Pubmed, Google Scholar, για τα έτη 1987-2013 με τις λέξεις κλειδιά: dance, children, social skills. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση εστίασε στα αποτελέσματα 20 συγκεκριμένων ερευνών, που έδειξαν ότι ο χορός συμβάλλει αποτελεσματικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, ενισχύοντας τις κοινωνικές του δεξιότητες. Συγκεκριμένα τονώνει την αυτοπεποίθηση των παιδιών, ενισχύοντας έτσι την κοινωνικοποίησή τους. Καταπολεμάει το άγχος που υπάρχει ακόμα και σε αυτές τις μικρές ηλικίες, καθώς και την κοινωνική φοβία. Βοηθάει σημαντικά στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους ικανοτήτων, ενισχύοντας έτσι τις προσωπικές τους σχέσεις. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι ο χορός είναι μια μορφή άσκησης που δεν προσφέρει στα παιδιά μόνο σωματικά οφέλη, αλλά πολλά περισσότερα. Με το χορό ενισχύεται και διαμορφώνεται η προσωπικότητά των παιδιών εντάσσοντάς τους σε ένα κοινωνικό σύνολο. Είναι φανερό ότι χρειάζεται μία πολύπλευρη προσέγγιση και ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων ενός παιδιού μέσα από τον τομέα της άσκησης, έτσι ώστε να μπορέσουμε να τονώσουμε και να διαμορφώσουμε μια ισχυρή προσωπικότητα ενός μετέπειτα υγιή ενήλικα.

**Λέξεις κλειδιά:** χορός, παιδιά, κοινωνικές δεξιότητες

## 0008 THE ADMINISTRATIVE AND THE PEDAGOGICAL ROLE OF THE SCHOOL PRINCIPAL IN KINETIC INTERDISCIPLINARY APPROACHES

### Ο ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΚΑΙ Ο ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΣΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Γαϊτανίδου Α. , Δέρρη Β., Λάιος Α., Μπεμπέτος Ε.  
Gaitanidou A. , Derri V., Laios A., Bebetos E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
School of Physical Education and Sports Science, Democritus University of Thrace, Greece  
[athanagaitan@gmail.com](mailto:athanagaitan@gmail.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί α) η σχέση της μετασχηματιστικής ηγεσίας με τον παιδαγωγικό ρόλο του διευθυντή σε διαθεματικές κινητικές προσεγγίσεις, β) η επίδραση του φύλου στον παιδαγωγικό ρόλο του διευθυντή σε διαθεματικές κινητικές προσεγγίσεις. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 77 διευθυντές και 33 διευθύντριες σχολικών μονάδων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Η μετασχηματιστική ηγεσία αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο του Leithwood (2006), όπως μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε από τον Θεοφιλίδη (2012), με είκοσι ερωτήσεις και τέσσερις παράγοντες: καθορισμός κατεύθυνσης, ανάπτυξη προσωπικού, αναδόμηση οργανισμού και βελτίωση διδασκαλίας. Η αξιολόγηση του παιδαγωγικού ρόλου του διευθυντή/τριας σε κινητικές διαθεματικές προσεγγίσεις βασίστηκε σε τέσσερις διαστάσεις (Smith & Andrew, 1989; Θεοφιλίδη, 2010) καθώς και στη διάσταση της διαθεματικότητας. Οι παράγοντες που διερευνήθηκαν ήταν η εξασφάλιση πόρων, ο διευθυντής ως πηγή αναφοράς σε θέματα διαθεματικής διδασκαλίας με Φυσική Αγωγή, η επικοινωνία του διευθυντή με τους εκπαιδευτικούς, οι γνώσεις του διευθυντή-διευθύντριας για τις αρχές της διαθεματικότητας, η έντονη παρουσία του διευθυντή-διευθύντριας στη σχολική μονάδα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο από τριάντα έξι ερωτήσεις. Οι απαντήσεις και στα δύο ερωτηματολόγια καταγράφηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=σε ελάχιστο βαθμό και 5=σε πολύ μεγάλο βαθμό. Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στους πέντε υποπαράγοντες του παιδαγωγικού ρόλου και τις συμπεριφορές της μετασχηματιστικής ηγεσίας. Επίσης, η ανάλυση t-test δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ διευθυντών και διευθυντριών αναφορικά με τον παιδαγωγικό τους ρόλο σε διαθεματικές κινητικές προσεγγίσεις. Συμπεραίνεται ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στις διαστάσεις του παιδαγωγικού ρόλου και της μετασχηματιστικής ηγεσίας του διευθυντή ενώ ο παιδαγωγικός του ρόλος δεν επηρεάζεται από το φύλο. Τα αποτελέσματα μπορούν να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές επιμορφωτικές ενέργειες εκπαιδευτικών και διευθυντών.

**Λέξεις κλειδιά:** Φυσική Αγωγή, Παιδαγωγικός ρόλος, Μετασχηματιστική Ηγεσία



## 0009 MAY MOTIVES PREDICT YOUNG BASKETBALL PLAYERS' LOYALTY TO THEIR SPORTS CLUB? ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ;

Σκεμπής Γ.<sup>1</sup>, Τσίτσικαρη Ε.<sup>1</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>1</sup>, Κουθούρης Χ.<sup>2</sup>  
Skempis G.<sup>1</sup>, Tsitskari E.<sup>1</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>, Kouthouris C.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup> University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Η φυσική δραστηριοποίηση του παιδιού και η συμμετοχή του στον οργανωμένο αθλητισμό, δη στα ομαδικά αθλήματα, έχει θετική επίδραση στη σωματική και ψυχική του υγείας, ενώ κοινωνικοποιεί και εντάσσει το παιδί σε μια ομάδα. Η συμμετοχή των παιδιών σε κάποιο άθλημα, όπως είναι η καλαθοσφαίριση, εξαρτάται από την ενεργοποίηση των κινήτρων τους, τα οποία ορίζονται ως οι αιτίες που οδηγούν κάποιον να συμμετάσχει σε μία δραστηριότητα και διαχωρίζονται σε εσωτερικά και εξωτερικά, καθώς και στην απουσία κινήτρων. Η κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής των παιδιών από τους παρόχους αθλητικών υπηρεσιών, όπως είναι τα σωματεία καλαθοσφαίρισης, θα πρέπει να αποσκοπεί στη διαμόρφωση και παροχή υπηρεσιών που θα επιφέρουν την αφοσίωση των νεαρών αθλητών. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει αν τα κίνητρα μπορούν να προβλέψουν την αφοσίωση των νεαρών καλαθοσφαιριστών με την ομάδα τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 παιδιά ηλικίας 10-15 ετών που συμμετέχουν σε δύο σωματεία της Θράκης. Για τη συλλογή των κινήτρων αξιοποιήθηκε το SportsMotivationScale (SMS-II) των Pelletier et al. (2013), προσαρμοσμένο στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, το οποίο μέσα από έξι παράγοντες και 18 μεταβλητές, συγκεντρώνει δεδομένα για τα: εσωτερικά, τα εξωτερικά και την απουσία κινήτρων. Η αφοσίωση αξιολογήθηκε μέσω τριών μεταβλητών: την πρόθεση των παιδιών να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο σύλλογο, να τον συστήσουν σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτόν. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και ανάλυση παλινδρόμησης με ανεξάρτητους τους παράγοντες των κινήτρων και εξαρτημένο τον παράγοντα της αφοσίωσης. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν υψηλοί δείκτες αξιοπιστίας (ιδίως μετά την αφαίρεση μίας εκ των μεταβλητών αξιολόγησης των εσωτερικών κινήτρων). Οι νεαροί αθλητές αξιολόγησαν θετικά τα εσωτερικά τους κίνητρα, μετρίως τα εξωτερικά και χαμηλά την απουσία κινήτρων, ενώ θετικά αξιολόγησαν και την αφοσίωσή τους με το σύλλογο. Αναφορικά με τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης, τα εσωτερικά κίνητρα και μόνο είναι αυτά που μπορούν να προβλέψουν την αφοσίωση των παιδιών με το σύλλογο. Ενέργειες εσωτερικής κινητοποίησης των νεαρών αθλητών θα πρέπει συστηματικά και διαχρονικά να αναπτύσσονται από τους υπευθύνους των αθλητικών ακαδημιών/συλλόγων προκειμένου να ενισχύουν την αφοσίωση των νεαρών συμμετεχόντων. Με τον τρόπο αυτό οι σύλλογοι θα επιτυγχάνουν τη διατήρηση των συμμετεχόντων τους και τα παιδιά θα αποκτούν θετικές βάσεις δια βίου άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Κίνητρα, Νεαροί καλαθοσφαιριστές, Αφοσίωση

## 0010 YOUNG ATHLETES' AGE AND YEARS OF PARTICIPATION IN BASKETBALL CLASSES AS A FACTOR OF DIFFERENT MOTIVATION & LOYALTY PATTERNS

### Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ & ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ ΤΟΥΣ

Σκεμπής Γ.<sup>1</sup>, Τσίτσικαρη Ε.<sup>2</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>2</sup>, Κουθούρης Χ.<sup>3</sup>  
Skempis G.<sup>1</sup>, Tsitskari E.<sup>2</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>2</sup>, Kouthouris C.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>3</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Τα κίνητρα έχουν επανειλημμένως αναφερθεί ως σημαντικοί παράγοντες ώθησης των νεαρών αθλητών και βελτίωσης των επιδόσεών τους. Δεν αποτελεί, λοιπόν, έκπληξη το γεγονός ότι τα τελευταία 30 χρόνια ερευνητές έχουν επικεντρωθεί στη μελέτη και κατανόηση των κινήτρων αθλητών -νεαρών και μη. Παράλληλα, η βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι κυρίως κατά την προεφηβεία (10-13 ετών) τα παιδιά διαμορφώνουν τη στάση τους ως προς την άσκηση, και σ' εκείνη ακριβώς την ηλικία συνήθως επιλέγεται ο καθιστικός τρόπος ζωής. Η διαμόρφωση της στάσης, μάλιστα, φαίνεται ελάχιστα να τροποποιείται στα μετέπειτα χρόνια της ενηλικίωσής τους. Επιπλέον, μελέτες σχετικές με την αφοσίωση του καταναλωτή έχουν επανειλημμένως δείξει ότι ο χρόνος συμμετοχής/κατανάλωσης της αθλητικής υπηρεσίας διαφοροποιεί τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες αξιολογούν αυτές τις υπηρεσίες. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει αν και κατά πόσο τα εσωτερικά, εξωτερικά κίνητρα, η απουσία κινητοποίησης και η αφοσίωση νεαρών καλαθοσφαιριστών με το σύλλογο διαφοροποιείται ανάλογα: α) με την ηλικία τους και β) με τα χρόνια συμμετοχής τους στο άθλημα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 παιδιά, ηλικίας 10-15 ετών που συμμετέχουν σε δύο σωματεία της Θράκης. Για τη συλλογή των εσωτερικών, εξωτερικών & την απουσία κινήτρων αξιοποιήθηκε το SportsMotivationScale (SMS-II) των Pelletier et. al. (2013), με έξι παράγοντες και 18 μεταβλητές. Η αφοσίωση αξιολογήθηκε μέσω τριών μεταβλητών: την πρόθεση των παιδιών να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο σύλλογο, να τον συστήσουν σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτόν. Ερωτήσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (ηλικία) και τη χρήση της υπηρεσίας (χρόνια συμμετοχής), επίσης συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις διακύμανσης με έναν παράγοντα (OneWayAnova), με ανεξάρτητους τους παράγοντες ηλικία και έτη συμμετοχής στην καλαθοσφαίριση. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση της αφοσίωσης, ανάλογα με τα χρόνια συμμετοχής, με όσους καλαθοσφαιριστές συμμετέχουν περισσότερα χρόνια, να αξιολογούν πιο θετικά την αφοσίωση τους στο σύλλογο. Διαφορές βρέθηκαν και στον τρόπο που αξιολογούν τα παιδιά τα κίνητρα ανάλογα με την ηλικία τους, με τους μικρότερους αθλητές να αξιολογούν πιο υψηλά τόσο τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα όσο και την απουσία κινήτρων. Οι ακαδημίες καλαθοσφαίρισης θα πρέπει να αναπτύσσουν ενέργειες αύξησης της κινητοποίησης των παιδιών με την αύξηση της ηλικίας τους. Παράλληλα θα πρέπει να διαφοροποιούν τις υπηρεσίες τους ανάλογα με τα χρόνια συμμετοχής στο σύλλογο, επιδιώκοντας τη διατήρηση των παιδιών στον αθλητισμό, με πολλαπλά οφέλη στην υγεία των παιδιών αλλά και στη διαμόρφωση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος για τους συλλόγους.

**Λέξεις κλειδιά:** Κίνητρα, Ηλικία, Χρόνια συμμετοχής

## 0011 EFFECTS OF AN EXERCISE INDUCED ALTERATION IN THE POINT OF GROUND FORCE APPLICATION ON RUNNING ENERGETICS

Ekizos A., Santuz A., Arampatzis A.

Department of Training and Movement Sciences, Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin, Germany  
[antonis.ekizos@hu-berlin.de](mailto:antonis.ekizos@hu-berlin.de)

In the current study we investigated the mechanisms that govern a provisional (short-term) and a gradual (long-term) transition of the point of force application (PFA) from the rearfoot towards the fore of the foot during running and their effect on the rate of metabolic energy consumption. From a biomechanical point of view, such a shift of the PFA would result in a longer at the ankle joint and a shorter at the knee joint moment arm of the ground reaction force. This would imply a smaller effective mechanical advantage (EMA) for the ankle but a greater EMA for the knee joint. Based on previous works regarding the EMA and energetics of running we hypothesized that this shift would decrease the cost coefficient and lead to an improvement in the running economy. Moreover, we hypothesized that a novel running strategy could induce instabilities with negative effects on running energetics, which could be alleviated by a long-term intervention training. The participants were randomly divided into three groups; a provisionally transitioning group (TG: n=17), a long-term exercise intervention group (EG: n=10) and a control group (CG: n=11). The TG performed two training sessions to achieve a more forward PFA, while the EG performed a 14-week transition to a more forward PFA. Both experimental groups used a feedback enhanced training protocol. We examined kinetic and kinematic parameters, local dynamic stability and oxygen consumption in two running velocities (2.5 and 3.0 m/s) before and after the interventions. Both interventions induced a decrease ( $p < 0.001$ ) in the cost coefficient (i.e. energy required for a unit force, J/N) due to a more anterior PFA during running. However, they led to a higher ( $p < 0.001$ ) rate of force application to the ground ( $p < 0.001$ ). The local dynamic stability of running decreased ( $p < 0.001$ ) in the TG, but showed no changes ( $p = 0.673$ ) before and after the intervention in the EG. The rate of metabolic energy consumption increased in the TG ( $p = 0.028$ ), but remained unchanged in the EG ( $p = 0.643$ ). The control group did not show changes in any of the examined parameters. We found a successful decrease in the cost coefficient following a transition towards a more anterior PFA, which was counterbalanced by an increased rate of force generation. The increased instability during the provisional transition and its neutralization after the long-term intervention evidence that motor control errors can have a role in the economy of running after acute alterations in habitual running execution.

**Λέξεις κλειδιά:** Human locomotion, Running energetics, Lyapunov analysis



## 0012 ZENON: A YOUNG ATHLETES' SUPPORTER IN THE SHADOW OF THE PYRAMIDS ΖΗΝΩΝ: ΕΝΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗ ΣΚΙΑ ΤΩΝ ΠΥΡΑΜΙΔΩΝ

Σαμαρά Α.<sup>1</sup>, Αλμπανίδης Ε.<sup>2</sup>  
Samara A.<sup>1</sup>, Albanidis E.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Γενικό Λύκειο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Σαπών Ροδόπης

<sup>2</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup> GELDE Sapon, Rodopi

<sup>2</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ερευνήσει την υλική και ηθική υποστήριξη που έλαβαν αθλητές και αθλούμενοι στην Αίγυπτο του 3ου αι. π.Χ. από οικονομικά εύρωστους «πάτρωνες». Στους τελευταίους συγκαταλέγεται ο Ζήνων, γιος του Αργεοφώντος. Γεννήθηκε περίπου το 285 π.Χ. στην Καύνο της Καρίας την οποία εγκατέλειψε για να σταδιοδρομήσει στην Αίγυπτο. Αρχικά ήταν αντιπρόσωπος και προσωπικός γραμματέας του διοικητή/ υπουργού των οικονομικών Απολλώνιου. Αργότερα έγινε διαχειριστής ενός κτήματος του Απολλώνιου στη Φιλαδέλφεια, στον Αρσινοϊτή νομό, όπου και ξεκίνησε ένα μεγάλης κλίμακος σχέδιο εγγειοβελτιωτικών και εκτεταμένων αρδευτικών έργων, εφόσον ο υπουργός ήθελε η εν λόγω περιουσία του να γίνει πρότυπο για τους χιλιάδες Έλληνες που έλαβαν γη στην περιοχή ως υπάλληλοι, στρατιώτες ή αγρότες. Ο Ζήνων υπηρέτησε στη θέση αυτή για περίπου οκτώ χρόνια (Απρίλιος/ Μάιος 256 μέχρι 248/247 π.Χ.). στη συνέχεια παρέμεινε σεβαστός ιδιώτης στη Φιλαδέλφεια συνεχίζοντας τη φροντίδα της περιουσίας του. Το τελευταίο ίχνος της ζωής του προσδιορίζεται τη 14η Φεβρουαρίου 229 π.Χ.. Από το πολύτιμο αρχείο (το οποίο περιλαμβάνει πλέον των 1800 κειμένων) πληροφορούμαστε –μεταξύ άλλων- για την ενασχόληση του πλούσιου πάτρωνα με την προώθηση και τη χρηματοδότηση της σταδιοδρομίας ταλαντούχων νεαρών αθλητών. Διαπιστώνεται η πολύ σημαντική εκ μέρους του υποστήριξη σε όλα τα επίπεδα της μόρφωσης των νεαρών αθλητών εφόσον μεριμνά τόσο για την προπόνηση όσο και για την γραμματική και τη μουσική εκπαίδευσή τους (P.Cair.Zen.I.59060, P.Zen.Pestm. 51, P.cair.zen.3.59507, P.Lond.VII.1941, P.Cair.Zen.I.59098 κ.ά.). Πολύ ενδιαφέρουσα πτυχή της υποστήριξης αυτής αποτελεί ότι του ζητείται να μεριμνήσει όχι μόνο για την αθλητική προετοιμασία τους αλλά και για την εξασφάλιση γευμάτων και τροφίμων (π.χ. μελιού, καππάρεως, ελαίου, οίνου), ειδικού αθλητικού εξοπλισμού (π.χ. στλεγγίδων, κολυμβητικών ενδυμάτων), ρουχισμού (π.χ. ιματίων), και λοιπού εξοπλισμού (π.χ. στρωμάτων) στους νεαρούς προστατευόμενους του. Η ευγνωμοσύνη των τελευταίων προς τον πάτρωτά τους φτάνει μάλιστα στο σημείο να τον αποκαλούν «πατέρα» (PSI V.528 = HGV PSI 5 528 = Trismegistos 2150). Μέσω της εν λόγω υποστήριξης αγόρια από τις λιγότερο προνομιούχες τάξεις θα μπορούσαν ενδεχομένως να προπονηθούν, να προετοιμαστούν κατάλληλα και να επιτύχουν στην αθλητική τους σταδιοδρομία, εντός και εκτός του πτολεμαϊκού βασιλείου. Ταυτόχρονα, βέβαια, ο Ζήνων και όσοι –οικ ολίγοι- εμπλέκονταν σε αυτή τη διαδικασία, εξυπηρετούσαν σαφώς και προσωπικούς τους σκοπούς. Επιπλέον, προσέφεραν τις υπηρεσίες τους στην κεντρική βασιλική εξουσία, η οποία πρέσβευε την προώθηση του αθλητισμού εν γένει στο πλαίσιο του ανταγωνισμού των ελληνιστικών βασιλείων.

**Λέξεις κλειδιά:** Ζήνων, νεαροί αθλητές, σταδιοδρομία

## 0013 COUNSELLING IN PATIENTS WITH WORK-RELATED CHRONIC NECK-SHOULDER AND LOW BACK PAIN

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΗ ΡΑΧΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Θωμαΐδης Δ., Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε.  
Thomaidis D., Beneka A., Bebetzos E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dthomaid@phyed.duth.gr](mailto:dthomaid@phyed.duth.gr)

Το αυχενικό άλγος και η χαμηλή οσφυαλγία είναι συνήθεις μορφές μυοσκελετικής πάθησης που εμφανίζονται σε ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό του γενικού πληθυσμού αποτελούμενες από βιοψυχοκοινωνικά στοιχεία και πολυπαραγοντική αιτιολογία που επηρεάζουν την εργασιακή ικανότητα, την σωματική, ψυχοκοινωνική και γνωστική λειτουργία. Τα συμπτώματα είναι συνήθως σποραδικά ή επαναλαμβανόμενα παρά υποξείας ή χρόνιας μορφής και προκαλούν μειωμένη κινητικότητα, μούδιασμα των άκρων, πονοκέφαλους και ημικρανίες και κατ' επέκταση ανικανότητα. Παρεμβατικά πρωτόκολλα φυσικοθεραπείας και εργονομικών προσεγγίσεων με εκπαίδευση γνωστικο-συμπεριφορικών αρχών έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά, ενώ έχουν εξελιχθεί ραγδαία από βιοϊατρικές παρεμβάσεις σε αντίστοιχες πολυπειθαρχικές και βιοψυχοκοινωνικές. Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση είχε σκοπό τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας συνδυασμένων προγραμμάτων φυσικοθεραπείας και άσκησης με συμβουλευτική υποστήριξη γνωστικο-συμπεριφορικών αρχών για την καταπολέμηση και αποκατάσταση του αυχενικού πόνου και της χαμηλής οσφυαλγίας στο εργασιακό περιβάλλον. Πραγματοποιήθηκε διεξοδική βιβλιογραφική αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, Google Scholar, Researchgate) από το 2000 και έπειτα, όπου βρέθηκαν και επιλέχθηκαν 11 ερευνητικά άρθρα που εξετάζουν τον αυχενικό πόνο και την χαμηλή οσφυαλγία στο εργασιακό περιβάλλον και αναλύουν τις παραπάνω προσεγγίσεις. Σε όλες τις μελέτες παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις στην ανικανότητα και την μείωση του διαστήματος απουσίας από την εργασία. Επιπλέον, προέκυψαν οφέλη όπως αύξηση της κινητικότητας των μυών άνω άκρων και ράχης, μείωση της έντασης πόνου, θετική αλλαγή της ψυχολογίας (μείωση φοβίας πόνου και εργασίας) και καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών. Οι παρεμβάσεις κλασικής φυσικοθεραπείας και άσκησης συνδυασμένες με συμβουλευτική υποστήριξη γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης επιφέρουν μεγαλύτερα οφέλη σε ασθενείς με αυχενικό πόνο και χαμηλή οσφυαλγία στο εργασιακό περιβάλλον συγκριτικά με τις παρεμβάσεις όπου απουσιάζει ο συμβουλευτικός παράγοντας.

**Λέξεις κλειδιά:** αυχενικός πόνος και εργασιακό περιβάλλον, χαμηλή οσφυαλγία, συμβουλευτική

## 0014 EXAMINING THE ROLE OF THE SUCCESSFUL SCHOOL LEADER ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ-ΗΓΕΤΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Δελγιαννίδου Τ.<sup>2</sup>, Αθανηλίδης Ι.<sup>2</sup>, Λάιος Α.<sup>2</sup>, Σταφυλά Α.<sup>1</sup>  
Deligiannidou T.<sup>2</sup>, Athanailidis I.<sup>2</sup>, Laios A.<sup>2</sup>, Stafyla A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τει Κεντρικής Μακεδονίας, Τμήμα Διοίκησης Συστημάτων Εφοδιασμού

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>1</sup>Tei of Central Macedonia, logistics

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

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

Η εκπαιδευτική ηγεσία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο του σχολείου κι έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών παγκοσμίως καθώς επισημάνθηκε η θετική της σχέση με παράγοντες αποτελεσματικότητας της σχολικής μονάδας. Οι διευθυντές/τριες των σχολείων κατέχουν κεντρικό ρόλο, ενώ το στυλ, η συμπεριφορά και οι πρακτικές τους επιδρούν μέσω διαφόρων μεταβλητών στα μαθητικά αποτελέσματα και σε παράγοντες που συνδέονται με τους εκπαιδευτικούς. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διερευνηθεί ο ρόλος του διευθυντή/τριας της σχολικής μονάδας σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες που σχετίζονται με τους μαθητές/τριες και τους εκπαιδευτικούς. Ως επιμέρους στόχος της έρευνας τέθηκε η ανάδειξη των χαρακτηριστικών, πρακτικών και συμπεριφορών που πρέπει να διαθέτει ο διευθυντής/τρια υπό το πρίσμα της συμβολής του/της στην αποτελεσματικότητα του σχολείου. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας μέσω υπολογιστή στον Μελετητή Google (Google Scholar) και στη βιβλιογραφική βάση δεδομένων Scopus. Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν τελικά 27 ερευνητικές εργασίες που αφορούν στις χρονολογίες από το 1995 έως το 2017, ενώ η επιλογή τους βασίστηκε σε κριτήρια όπως α) συνάφεια β) χρονολογία γ) μέθοδος (ποσοτική). Οι έρευνες ακολούθησαν την παρακάτω γεωγραφική κατανομή: Κύπρος (6), ΗΠΑ (5), Καναδάς (2), Βέλγιο (2), Ελλάδα (1), Πορτογαλία (1), Αγγλία (2), Τουρκία (1), Ισραήλ (1), Κένυα (1), Κοινοπολιτεία (1), Αυστραλία (1), Φινλανδία (1), Κίνα (1), Ινδονησία (1). Η ταξινόμηση των ερευνητικών εργασιών έγινε με βάση το ερευνητικό δείγμα: Τέσσερις (4) από τις είκοσι επτά (27) μελέτες της έρευνας είχαν ως ερευνητικό δείγμα τους διευθυντές/τριες των σχολικών μονάδων, δέκα πέντε (15) τους εκπαιδευτικούς, πέντε (5) εκπαιδευτικούς και διευθυντές/τριες, μία (1) εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες, μία (1) μαθητές/τριες και μία (1) διευθυντές/τριες, εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι ο διευθυντικός ρόλος είναι καταλυτικός και σχετίζεται άμεσα και έμμεσα με μια σειρά μεταβλητών σε επίπεδο σχολείου και τάξης. Ειδικότερα το στυλ ηγεσίας του διευθυντή/τριας και η συμπεριφορά του/της συνδέεται έμμεσα με τις επιδόσεις των μαθητών μέσω της επίδρασης στο σχολικό κλίμα και σε μεταβλητές που έχουν σχέση με το εκπαιδευτικό προσωπικό, όπως, επαγγελματική ικανοποίηση, παρακίνηση και οργανωσιακή δέσμευση. Συμπερασματικά αναδεικνύεται η ανάγκη επένδυσης πόρων από μέρους της διοίκησης στην κατάλληλη προετοιμασία και εκπαίδευση των μελλοντικών διευθυντών/τριων αλλά και καθορισμού ενός πλαισίου χαρακτηριστικών των επιτυχημένων και αποτελεσματικών σχολικών ηγετών. Ειδικότερα για τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής το στυλ ηγεσίας, η συμπεριφορά και δεξιότητες του διευθυντή/τριας αναδεικνύονται σε παράγοντες που επιδρούν σημαντικά στην αποτελεσματικότητα τους αλλά και στην ποιότητα του μαθήματός τους.

**Λέξεις κλειδιά:** εκπαιδευτική ηγεσία, στυλ ηγεσίας, αποτελεσματικός διευθυντής/τρια



## 0015 GAME SENSE MODEL APPLICATION AND PERCEIVED SATISFACTION OF UNDERGRADUATE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS: A QUALITATIVE APPROACH

### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ «ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ» ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Νάτσης Π. , Γρίβας Γ., Κοκαρίδας Δ.  
Natsis P. , Grivas G., Kokaridas D.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
University of Thessaly, D.P.E.S.S.  
[pnatsis@uth.gr](mailto:pnatsis@uth.gr)

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη σύμφωνα με τις αρχές της ποιοτικής μεθόδου. Μελετήθηκε η αντίληψη των φοιτητών προπτυχιακού επιπέδου ΤΕΦΑΑ, ως προς το βαθμό ικανοποίησης τους και αντιλαμβανόμενης επίτευξης των μαθησιακών στόχων από τη συμμετοχή σε μάθημα (μία συνεδρία) χειροσφαίρισης με βάση το μοντέλο «Αίσθηση Παιχνιδιού», που αφορά στη διδασκαλία παιχνιδιών με εστιασμό στη διδασκαλία της τακτικής και ταυτόχρονα των δεξιοτήτων των παιχνιδιών, όπως ακριβώς πραγματεύεται το μοντέλο. Το δείγμα αποτέλεσαν 22 δευτεροετείς φοιτητές (10 αγόρια και 12 κορίτσια) του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων που συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν με τη διαδικασία των ημιδομημένων ατομικών συνεντεύξεων προσεγγίζοντας την υποκειμενική άποψη του κάθε συμμετέχοντα, παρουσία των συμμετεχόντων φοιτητών και επικεντρώθηκαν στην εμπειρία συμμετοχής τους στο μάθημα χειροσφαίρισης. Τα θέματα της συνέντευξης αφορούσαν, στο χαρακτηρισμό του μαθήματος από τους συμμετέχοντες, τις εντυπώσεις που προκλήθηκαν σ' αυτούς από το μάθημα, τον αντιλαμβανόμενο εστιασμό του μαθήματος, και το αντιλαμβανόμενο μαθησιακό αποτέλεσμα. Με βάση τα θέματα στα οποία αντιστοιχούσαν οι ερωτήσεις, έγινε και η ανάλυση των απαντήσεων, λαμβανομένου υπόψη και του παράγοντα φύλο. Μετά την ανάλυση των απαντήσεων και των εκτιμήσεων των συμμετεχόντων, αναδείχτηκαν τα θετικά τους συναισθήματά τους καθώς και οι αντιλήψεις τους σχετικά με τη δυνατότητα μέσω του μαθήματος να καλλιεργούνται οι διανοητικές και κοινωνικές δεξιότητες. Περαιτέρω διερεύνηση θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τη δυνατότητα του μοντέλου να εφαρμοστεί στο προπτυχιακό και μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών των Τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κάτι τέτοιο θα συνέβαλε σε πιο ευχάριστη και ασφαλή γνώση των αθλοπαιδιών από αυτούς και ως εκ τούτου, στην καλλιέργεια του κινητικού τους γραμματισμού.

**Λέξεις κλειδιά:** Αίσθηση Παιχνιδιού, Διδασκαλία, Φυσική Αγωγή

## 0016 THE EFFECT OF EXERCISE ON IMPROVING QUALITY OF LIFE OF INMATES IN GREEK PRISONS Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΦΥΛΑΚΩΝ

Ψύχου Δ.<sup>2</sup>, Κοκαρίδας Δ.<sup>2</sup>, Θεοδωράκης Γ.<sup>2</sup>, Κουλούρης Ν.<sup>1</sup>, Κρομμύδας Χ.<sup>2</sup>  
Psychou D.<sup>1</sup>, Kokaridas D.<sup>1</sup>, Theodorakis Y.<sup>1</sup>, Koulouris N.<sup>2</sup>, Krommidas C.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστήμης

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S

<sup>2</sup>Demokritus University of Thrace, Department of Social Administration and Political Science

[psychou.dim@gmail.com](mailto:psychou.dim@gmail.com)

Τα προγράμματα άσκησης κατέχουν σημαντική θέση διεθνώς στα σωφρονιστικά ιδρύματα, όπου ήδη από το 1973 έχει θεσπιστεί η εργασία εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στα σωφρονιστικά καταστήματα. Είναι επίσης τεκμηριωμένο ότι η άσκηση συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των κρατούμενων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της άσκησης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής κρατούμενων στις Ελληνικές Φυλακές. Το δείγμα αποτελούνταν από 65 άνδρες, ηλικίας 25 έως 53 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: 1) την πειραματική ομάδα (N=40), η οποία εφάρμοσε ένα συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης (αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση, ασκήσεις ισορροπίας και ευλυγισίας) μέσα στο Σωφρονιστικό Κατάστημα διάρκειας 3 μηνών, 3 φορές την εβδομάδα, 50 λεπτά η κάθε συνεδρία και 2) την ομάδα ελέγχου (N=25), η οποία ακολούθησε το καθημερινό πρόγραμμα του σωφρονιστικού καταστήματος χωρίς να συμμετέχει σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσα στο σωφρονιστικό κατάστημα πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SF-12, ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής. Η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην πειραματική ομάδα, με υψηλότερα σκορ να επιτυγχάνονται στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την αρχική για κάθε μία από τις εξεταζόμενες μεταβλητές (σωματική υγεία, ψυχική υγεία) της ποιότητας ζωής. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη τελική μέτρηση της ποιότητας ζωής μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, υπέρ της πειραματικής ομάδας. Τα παραπάνω αποτελέσματα αποτελούν μια βάση για τη συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στα σωφρονιστικά καταστήματα της χώρας.

**Λέξεις κλειδιά:** ποιότητα ζωής, κρατούμενοι, άσκηση

## 0017 PRESENTATION OF THE DEMOCRITOS MOTOR & PHYSICAL COMPETENCE TOOLBOX FOR CHILDREN 4-12 YEARS OF AGE

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-12 ΕΤΩΝ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

Καμπάς Α.<sup>1</sup>, Βενετσάνου Φ.<sup>2</sup>, Αυλωνίτη Α.<sup>1</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>1</sup>, Φατούρος Ι.<sup>3</sup>  
Kambas A.<sup>1</sup>, Venetsanou F.<sup>2</sup>, Avloniti A.<sup>1</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>, Fatouros I.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>3</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>1</sup> Demokritus University of Thrace

<sup>2</sup> National Kapodestrian University of Athens

<sup>3</sup> University of Thessaly

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

Η αξιολόγηση της κινητικής και της φυσικής κατάστασης παιδιών ηλικίας 4-12 ετών είναι σημαντική διότι αφενός εξασφαλίζει έγκαιρη διάγνωση ελλείψεων στον κινητικό τομέα ή τον τομέα της φυσικής κατάστασης, αφετέρου συμβάλλει στο σχεδιασμό αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης. Γίνεται προφανής η ανάγκη για ψυχομετρικά κατάλληλα τεστ αξιολόγησης της κινητικής και της φυσικής κατάστασης για παιδιά αυτής της ηλικίας. Το εργαλείο αξιολόγησης κινητικής και φυσικής απόδοσης «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» αποτελείται από δυο διαφορετικές δέσμες αξιολόγησης: το εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας 4-6 ετών «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ» με 10 τεστ και τη δέσμη μέτρησης φυσικής κατάστασης για παιδιά και εφήβους 6-12 ετών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-FIT» με 6 τεστ. Οι δυο δέσμες έχουν ελεγχθεί για τα ψυχομετρικά τους χαρακτηριστικά και την καταλληλότητά τους σε ελληνικό πληθυσμό και έχουν ήδη κατασκευαστεί νόρμες αξιολόγησης. Η πρώτη δέσμη αποτελεί προϊόν έρευνας 15 ετών και αποτελείται από τεστ που κατασκευάστηκαν ή προσαρμόστηκαν για τις ανάγκες του δείγματος και η δεύτερη αποτελείται από γνωστές δοκιμασίες ελεγμένες για την καταλληλότητά τους οι οποίες συγκροτήθηκαν σε ενιαία δέσμη. Για τις ανάγκες των ελέγχων και τη κατασκευής νορμών μετρήθηκαν 670 παιδιά ηλικίας 4-6 ετών με την ΔΕΚΑ-ΠΡΟ και 810 παιδιά ηλικίας 6-12 ετών με την ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-FIT. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν τα δεδομένα από την κατασκευή των νορμών και για τις δυο δέσμες, οι οποίες φαίνεται ότι είναι κατάλληλες για χρήση σε ελληνικό πληθυσμό.

**Λέξεις κλειδιά:** Κινητική Αξιολόγηση Φυσική Κατάσταση, Παιδιά



## 0018 PARTNER EXERCISE-ACROYOGA ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ-ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ

Τσώνη Ε.

Tsoni E.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Aristotle University of Thessaloniki Department of Physical Education and Sports Science

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

Σκοπός της συγκεκριμένης αναθεωρημένης ανασκόπησης είναι να παρουσιάσει τα οφέλη της άσκησης(partner-acroyoga) σε ζευγάρια. Κάθε μέρα όλο και περισσότεροι αναζητούν το κατάλληλο health club για να γυμναστούν με διάφορα προγράμματα, yoga , pilates, crossfit, functional, aerobic, ασκούνται σε παραλίες και βουνά και συμμετέχουν σε νέες προκλήσεις φυσικής κατάστασης-δραστηριότητας...και τελικά ίσως να μπορούν όλα αυτά να μην τα κάνουν μόνοι!!! Η παραδοσιακή γιόγκα είναι κυρίως ατομική πρακτική όπου ο ασκούμενος έχει την δυνατότητα να εστιάσει στην αναπνοή, στην διάταση και στην ισομερή ενδυνάμωση του σώματος. Ωστόσο, η από κοινού εξάσκηση γιόγκα (partner-acroyoga) με ένα άλλο άτομο, είτε πρόκειται για φίλο, συνεργάτη είτε για σύντροφο, μπορεί να έχει τα δικά του μοναδικά οφέλη όχι μόνο σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας. Σωματικά και ψυχικά οφέλη: 1)Βελτίωση της ευθυγράμμισης του σώματος και μείωση της καταπόνησης της Σπονδυλικής στήλης και των ισχίων. 2)Μείωση του άγχους 3) Βελτίωση των διατάσεων και ξεμπλοκάρισμα των αρθρώσεων 4) Το κυριότερο στην εξάσκηση με ζευγάρι είναι η χρήση του βάρους του παρτενέρ αντί για αντίσταση. Το σώμα είναι το καλύτερο εργαλείο προπόνησης χωρίς να χρειάζεται κανένας εξοπλισμός. Η χρήση των χεριών και των ποδιών του ζευγαριού ως υπομόχλιο, ή για στήριξη, δημιουργεί μια ελεγχόμενη αστάθεια η οποία προκαλεί τους μύες να δουλέψουν ακόμα πιο αποτελεσματικά. Επίσης ο παρτενέρ μπορεί να βοηθήσει στη διόρθωση της τεχνικής για σωστότερη εκτέλεση της άσκησης. 5) Βελτιώνει και καλλιεργεί τη σωματική και συναισθηματική υποστήριξη στις σχέσεις 6) Βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της εμπιστοσύνης 7) Βελτίωση της σεξουαλικής ζωής 8) Δημιουργία κοινών στιγμών 9) Αυξημένη επικοινωνία και οικειότητα σε κάθε είδους σχέση. 10)Βοηθά στην επίτευξη των στόχων. 11) Βελτίωση της αποτελεσματικότητας των προπονήσεων. Η πραγματική συμβολή της άσκησης σε ζευγάρια (partner-acroyoga) εκτός από τα ψυχικά οφέλη που προσφέρει, φέρνει τους ανθρώπους σε επαφή μέσω της κίνησης, του παιχνιδιού, της αναπνοής και της αφής αναπτύσσοντας μεγαλύτερη οικειότητα. Παράλληλα βοηθάει στην καλύτερη ευθυγράμμιση και συνολική στάση του σώματος με αποτέλεσμα την ευκολία στις κινήσεις της καθημερινότητας αποφεύγοντας τον πόνο. Άρα ένα ελεγχόμενο, σταδιακό πρόγραμμα άσκησης με παρτενέρ ακολουθώντας τους κανόνες ασφαλείας, είναι συνήθως πιο αποτελεσματικό σε όλα τα επίπεδα και προσφέρει καλή ποιότητα ζωής .

**Λέξεις κλειδιά:** partner exercise, acro yoga, benefits of partner exercise

## 0019 THE EFFICACY OF VERTICAL VS HORIZONTAL PLYOMETRIC TRAINING ON SPEED, JUMPING PERFORMANCE AND AGILITY IN SOCCER PLAYERS

### ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Μανούρας Ν., Κουβαράκης Π., Καρατράντου Κ., Κρεμμυδιώτης Κ., Παπανικολάου Ζ., Γεροδήμος Β.  
Manouras N., Kouvarakis P., Karatrantou K., Kremmydiotis K., Papanikolaou Z., Gerodimos V.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
University of Thessaly, D.P.E.S.S.  
[manouras@pe.uth.gr](mailto:manouras@pe.uth.gr)

Τις τελευταίες δεκαετίες η πλειομετρική προπόνηση χρησιμοποιείται ευρέως κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου για τη βελτίωση ή τη διατήρηση διαφόρων ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα σχετικά με την αποτελεσματικότητά της, καθώς και με το πιο είδος πλειομετρικής προπόνησης είναι πιο αποτελεσματικό (οριζόντια ή κατακόρυφη). Συνεπώς, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα της πλειομετρικής προπόνησης με οριζόντιες και κατακόρυφες αλτικές ασκήσεις στην επιτάχυνση, την ταχύτητα, την αλτική ικανότητα και την ευκινησία νεαρών ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Τριάντα νεαροί (19.1±5.8 έτη) ποδοσφαιριστές, ερασιτεχνικού επιπέδου, έλαβαν μέρος εθελοντικά στην παρούσα μελέτη και χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: α) την ομάδα οριζόντιας πλειομετρικής προπόνησης (ΟΟΠΠ), β) την ομάδα κατακόρυφης πλειομετρικής προπόνησης (ΟΚΠΠ) και γ) την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Οι ΟΟΠΠ και ΟΚΠΠ, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου παράλληλα με τη συμβατική προπόνηση ποδοσφαίρου, ακολούθησαν ένα πρόγραμμα πλειομετρικής προπόνησης (8 εβδομάδες, 1 φορά/εβδομάδα, 60-110 επαφές των ποδιών) που περιλάμβανε οριζόντιες (για την ΟΟΠΠ) ή κατακόρυφες πλειομετρικές ασκήσεις (για την ΟΚΠΠ). Πριν και μετά τη λήξη των προγραμμάτων παρέμβασης αξιολογήθηκαν: η επιτάχυνση (σπριντ 10 μέτρων), η ταχύτητα (σπριντ 30 μέτρων), η ευκινησία (δοκιμασία Illinois) και η οριζόντια (μήκος χωρίς φόρα) και κατακόρυφη (άλμα με αντίθετη κίνηση) αλτική ικανότητα. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες «ομάδα x χρόνος», με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος». Η ευκινησία, η ταχύτητα και η κατακόρυφη αλτική ικανότητα βελτιώθηκαν μετά τη λήξη των προγραμμάτων παρέμβασης στις ΟΟΠΠ και ΟΚΠΠ (p0.01), ενώ η οριζόντια αλτικότητα βελτιώθηκε μόνο στην ΟΟΠΠ (p0.01) χωρίς, ωστόσο, να παρατηρηθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων σε καμία από τις μετρήσεις. Τέλος, η επιτάχυνση δεν επηρεάστηκε από την πλειομετρική προπόνηση (οριζόντια και κατακόρυφη). Η παρούσα μελέτη κατέδειξε ότι ένα πρόγραμμα οριζόντιας και κατακόρυφης πλειομετρικής προπόνησης (60-110 επαφές των ποδιών), διάρκειας 8 εβδομάδων με συχνότητα 1 φορά/εβδομάδα, μπορεί να βελτιώσει ή να διατηρήσει την επιτάχυνση, την ταχύτητα, την ευκινησία και την αλτική ικανότητα νεαρών ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική κατάσταση, ταχυδύναμη, αγωνιστική περίοδος

## 0020 PERCEIVED PRICE AS A PREDICTOR OF PERCEIVED SERVICE QUALITY AND LOYALTY OF PARENTS OF YOUTHS' PARTICIPATING IN TAE KWON DO

Η ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΤΑΕ ΚΩΝ ΔΟ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ

Τσιφτσής Γ., Τσίτσκαρη Ε., Χατζηνικολάου Α., Κεχαγιάς Δ.  
Tsiftsis G., Tsitskari E., Chatzinikolaou A., Kehagias D.

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

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

Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν η αντιλαμβανόμενη τιμή που οι γονείς πληρώνουν σε συλλόγους taw kwon do στους οποίους συμμετέχουν τα παιδιά τους μπορεί να προβλέψει το πώς αξιολογούν την ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών και την αφοσίωσή τους με τους συλλόγους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 146 γονείς/κηδεμόνες παιδιών που συμμετέχουν στους υπό μελέτη συλλόγους, στη Βόρεια Ελλάδα. Για την αξιολόγηση της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών αξιοποιήθηκε το μοντέλο των Brady & Cronin (2001) προσαρμοσμένο στον έμμεσο χρήστη (γονέα), με 16 μεταβλητές και τρεις παράγοντες: την ποιότητα περιβάλλοντος (με 5 μεταβλητές), την ποιότητα αλληλεπίδρασης (με 5 μεταβλητές) και την ποιότητα αποτελέσματος (με 6 μεταβλητές). Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης τιμής χρησιμοποιήθηκαν δύο μεταβλητές (Oh, 2000; 2002), που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί το τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Τέλος, η αφοσίωση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των γονέων να συνεχίσουν να στέλνουν τα παιδιά τους στο σύλλογο, να συστήσουν το σύλλογο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτόν. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης. Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι οι γονείς/κηδεμόνες αξιολογούν πολύ θετικά τόσο τους επιμέρους παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών όσο και την αφοσίωσή τους με το σύλλογο. Αξιολογούν, επίσης, μέτρια το πώς αντιλαμβάνονται την τιμή που πληρώνουν στο σύλλογο. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη τιμή προβλέπει χαμηλά αλλά στατιστικά σημαντικά τόσο τους παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών όσο και την αφοσίωση των γονέων/κηδεμόνων με το σύλλογο στον οποίο συμμετέχουν τα παιδιά τους. Δεδομένου ότι η τιμολόγηση δύσκολα μπορεί να διαφοροποιηθεί, οι σύλλογοι θα πρέπει να φροντίζουν στην ικανοποίηση των άμεσων και έμμεσων πελατών με στόχο τη διατήρησή τους. Οι περιοδικές μελέτες συλλογής δεδομένων από τους χρήστες της υπηρεσίας και η προσαρμογή της στις ιδιαίτερες ανάγκες τους, σίγουρα μπορεί να συμβάλει σε αυτήν την κατεύθυνση.

**Λέξεις κλειδιά:** αντιλαμβανόμενη τιμή, έμμεσος χρήστης, tae kwon do

## 0021 RECORDING THE REGULAR CHARACTERISTICS OF SERVICE AND ITS EFFICIENCY THROUGH VIDEO CONTENT ANALYSIS REGARDING YOUNG TABLE TENNIS PLAYERS

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ, ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Νικολακάκης Α., Μαυρίδης Γ., Πυλιανίδης Τ., Γούργουλης Β.  
Nikolakakis A., Mavridis G., Pilianidis T., Gourgoulis V.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[andreasnikola@hotmail.com](mailto:andreasnikola@hotmail.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή, η ανάλυση και η σύγκριση των τακτικών ενεργειών στα σερβίς νεαρών αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Για τις ανάγκες της έρευνας βιντεοσκοπήθηκαν 94 αγώνες ατομικού αγωνίσματος (5.241 φάσεις). Καταγράφηκαν αγώνες τόσο από τα επίσημα πανελλήνια τουρνουά επιτραπέζιας αντισφαίρισης της ομοσπονδίας, όσο και από την τελική φάση παιδών κορασίδων του πανελληνίου πρωταθλήματος περιόδου 2016-2017. Συγκεκριμένα μετρήθηκαν: η πλευρά εκτέλεσης του σερβίς, η λαβή της ρακέτας, το φάλτσο και το μήκος. Επίσης, καταγράφηκε η αποτελεσματικότητα του σερβίρων καθώς και η σύνδεση του τρόπου εκτέλεσης του σερβίς σε σχέση με το αποτέλεσμα του αγώνα. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων και το μη παραμετρικό τεστ χ<sup>2</sup>. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν ότι: 9 στα 10 σερβίς εκτελούνται από την πλευρά του backhand, καθώς και 8 στους 10 εκτελούν σερβίς με λαβή forehand. Κυρίαρχο φάλτσο εκτέλεσης του σερβίς είναι το πλάγιο κάτω και το πλάγιο πάνω, ακολουθούμενο από το κάτω φάλτσο. Το μήκος του σερβίς είναι μεγάλο στο backhand και ακολουθείται από τα μικρά στο forehand και στο backhand. Εξετάζοντας την αποτελεσματικότητα του σερβίς προέκυψε ότι 1 στα 5 σερβίς κερδίζεται απευθείας από τον σερβίρων (άσσοι). Δύο στους τρεις άσσους εκτελούνται από τους νικητές του αγώνα και ένας από τον ηττημένο. Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι το σερβίς στις αναπτυξιακές ηλικίες παιδών κορασίδων εκτελείται με λαβή forehand από την περιοχή του backhand, κυριαρχούν το πλάγιο πάνω και κάτω φάλτσο, καθώς και το μακρύ γρήγορο σερβίς στο backhand του υποδοχέα. Παρατηρείτε ελαφρά υπεροχή των κερδισμένων πόντων σε σχέση με τον σερβίρων, ενώ η απευθείας κερδισμένοι πόντοι (άσσοι) είναι χαρακτηριστικό των νικητών. Μία μελλοντική σύγκριση με αντίστοιχα πρωταθλήματα προηγμένων χωρών στην επιτραπέζια αντισφαίριση θα μας έδινε χρήσιμα συμπεράσματα για την κατεύθυνση των προπονητικών επιλογών στις αναπτυξιακές ηλικίες

**Λέξεις κλειδιά:** table tennis, service, videoanalysis



## 0022 ATTITUDES – OPINIONS OF TRAINERS, PROFESSORS OF PHYSICAL EDUCATION, SPSS STUDENTS ON VIOLENCE IN GREEK SPORTS

ΣΤΑΣΕΙΣ – ΑΠΟΨΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ, ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΒΙΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Παπαπαντελής Ν.<sup>5</sup>, Παπαδόπουλος Α.<sup>4</sup>, Κωνσταντινάκος Α.<sup>3</sup>, Θεοχαρίδης Β.<sup>3</sup>, Κοκολάκης Ν.<sup>3</sup>, Παπαπαντελή Χ.<sup>2</sup>, Καλτσίδης Χ.<sup>1</sup>

Papapandelis N.<sup>5</sup>, Papadopoulos A.<sup>4</sup>, Konstantinakos A.<sup>3</sup>, Theocharidis V.<sup>3</sup>, Kokolakis N.<sup>3</sup>, Papapanteli C.<sup>2</sup>, Kaltsidis C.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Κ. Πληροφορικής

<sup>2</sup> Νομική/ΔΠΘ

<sup>3</sup> ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ

<sup>4</sup> Ε.Ε.Π./ΤΟΔΑ/ ΠΑΠΕΛ

<sup>5</sup> Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

<sup>1</sup> ICT Teacher

<sup>2</sup> DoL/DUTH

<sup>3</sup> SPSS/DUTH

<sup>4</sup> S.E.S./DSOM/ UoP.

<sup>5</sup> PE Teacher

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των στάσεων - απόψεων των ερωτώμενων σχετικά με τους παράγοντες που ευθύνονται για τις βιαιότητες στον ελληνικό αθλητισμό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Περιφέρεια Θράκης. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε απλή Πολυμεταβλητή Ανάλυση Διακύμανσης (MANOVA), ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και post hoc- Bonferroni. Από τη στατιστική επεξεργασία σε σχέση με το ΦΥΛΟ προέκυψε ότι: α) οι άντρες παρακολουθούν αθλητικούς αγώνες από ενδιαφέρον για το άθλημα A1(M=4.54, SD=.50) και για αναψυχή/ψυχαγωγία B1(M=4.34, SD=.47, ενώ οι γυναίκες για εκτόνωση από την καθημερινότητα Γ1(M=5.00, SD=.00). β) στις γυναίκες η παρακολούθηση αθλητικών αγώνων επηρεάστηκε από την κρίση στο οικογενειακό A2(M=4.15, SD=.77) και στο φιλικό περιβάλλον B2(M=4.13 SD=.63). γ) οι άντρες θεωρούν ότι συνέβησαν έκτροπα στο μπάσκετ Δ3(M=4.74, SD=.44) και στο ποδόσφαιρο E3 M=4.91, SD=.28), ενώ οι γυναίκες στη χειροσφαίριση A3(M=1.79, SD=.69). δ) οι άντρες θεωρούν υπεύθυνους για τα έκτροπα τους φίλαθλους A4(M=3.25, SD=.43) και τους διαιτητές Γ4(M=4.62, SD=.49). ε) οι γυναίκες πιστεύουν ότι τα έκτροπα πρέπει να αντιμετωπίζονται με αθλητική αγωγή στο σχολείο A5(1, 295)=55.376, p.001, με εκπαίδευση των διαιτητών/παραγόντων B5(M=4.80, SD=.40) και με μέτρα στους συνδέσμους φιλάθλων Γ5(M=4.77, SD=.42). στ) οι άντρες θεωρούν ότι τα Μ.Μ.Ε. συμβάλλουν στα έκτροπα Δ6(M=5.00, SD=.00), ενώ οι γυναίκες η κοινωνική/οικονομική κατάσταση A6(M=3.48, SD=.50), η πολιτική στον αθλητισμό B6(M=5.00, SD=.00) και τα μέτρα καταστολής από τη αστυνομία Γ6(M=3.74, SD=.79). Από τη στατιστική επεξεργασία σε σχέση με την ΙΔΙΟΤΗΤΑ προέκυψε ότι: οι προπονητές παρακολουθούν αθλητικούς αγώνες για εκτόνωση από την καθημερινότητα Γ1(M=4.81, SD=.39) και οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ για αναψυχή/ψυχαγωγία B1(M=4.35, SD=.48). β) τους προπονητές επηρέασε η κρίση στο οικογενειακό περιβάλλον να παρακολουθήσουν αθλητικούς αγώνες, A2(M=4.31, SD=.51), ενώ τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ η κρίση στο φιλικό περιβάλλον B2(M=4.28, SD=.45). γ) οι προπονητές θεωρούν ότι τα έκτροπα συνέβησαν στο πόλο B3(2, 586)=9,046, p.001 και στο ποδόσφαιρο E3(2, 586) = 9.659, p.001, ενώ οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ στο βόλεϊ Γ3(M=3,94, SD=.23). δ) οι Κ.Φ.Α. θεωρούν υπεύθυνους για τα έκτροπα τους φιλάθλους των ομάδων A4(M=3.12, SD=.82), ενώ οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ τους παράγοντες B4(M=4.48, SD=.49) και τους διαιτητές Γ4(M=4.28, SD=.63). ε) οι Κ.Φ.Α. θεωρούν ότι τα έκτροπα πρέπει να αντιμετωπίζονται με αθλητική αγωγή στο σχολείο A5(M=3.95, SD=.63) και με εκπαίδευση των διαιτητών/παραγόντων B5(M=4.78, SD=.42), ενώ οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ με μέτρα στους συνδέσμους φιλάθλων Γ5(M=4.80, SD=.40). στ) οι προπονητές θεωρούν ότι στα έκτροπα έχει συμβάλει η κοινωνική/οικονομική κρίση A6(M=3.57, SD=.50) και η πολιτική στον αθλητισμό B6(M=4,92, SD=.28), ενώ οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ τα μέτρα καταστολής από την αστυνομία Γ6(M=3.69, SD=.99) και η ενημέρωση από τα Μ.Μ.Ε Δ6(M=5.00, SD=.00).

**Λέξεις κλειδιά:** Βία, Αθλητισμός, Αντιλήψεις

## 0023 PERCEIVED SERVICE QUALITY AS A SEGMENTATION FACTOR FOR FITNESS CENTERS' MEMBERS Η ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Ζανιά Ι., Αλεξανδροπούλου Χ., Μουλά Δ., Δημοσθένους Π., Τσίτσκαρη Ε., Γουλιμάρης Δ.  
Zania I., Alexandropoulou C., Moula D., Dimosthenous P., Tsitskari E., Goulimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[ioanzani@phyed.duth.gr](mailto:ioanzani@phyed.duth.gr)

Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν η αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών μπορεί να χρησιμεύσει ως παράγοντας τμηματοποίησης των μελών γυμναστηρίων. Επιμέρους στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει αν οι διαφορετικές κατηγορίες πελατών, με βάση το πώς αξιολογούν την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών, αξιολογούν διαφορετικά την αφοσίωσή τους με το γυμναστήριο. Το δείγμα της έρευνας αποτελέσαν 248 πελάτες τεσσάρων γυμναστηρίων που εδρεύουν στην πόλη της Κομοτηνής. Οι ερευνητές προσέγγισαν μόνο τους ιδιοκτήτες/μάντζερ εκείνους των οποίων οι επιχειρήσεις παρουσίαζαν παρόμοιες υπηρεσίες, τόσο από πλευράς εγκαταστάσεων/εξοπλισμού, όσο και παρεχόμενων προγραμμάτων. Αφού λήφθηκε άδεια για τη διεξαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές προσέγγισαν τις επιχειρήσεις σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα) επιδιώκοντας να λάβουν απαντήσεις από πελάτες με πιθανά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Για την αξιολόγηση της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών αξιοποιήθηκε το μοντέλο των Brady & Cronin (2001) προσαρμοσμένο επανειλημμένως στην αξιολόγηση γυμναστηρίων, με τρεις παράγοντες: την ποιότητα περιβάλλοντος (με 4 μεταβλητές), την ποιότητα αλληλεπίδρασης (με 4 μεταβλητές) και την ποιότητα αποτελέσματος (με 4 μεταβλητές). Η αφοσίωση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των πελατών να συνεχίσουν να είναι πελάτες του γυμναστηρίου, να συστήσουν το γυμναστήριο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις, K-means Cluster analysis και ανάλυση διακύμανσης με έναν ανεξάρτητο παράγοντα: την κατηγοριοποίηση των πελατών με βάση την αντιλαμβανόμενη ποιότητα. Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων αξιολογούν θετικά τόσο τους επιμέρους παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών όσο και την αφοσίωσή τους. Η Cluster Analysis υπέδειξε τρεις κατηγορίες πελατών: όσους αξιολογούν την παρεχόμενη ποιότητα σχετικά χαμηλά, όσους την αξιολογούν μετρίως και όσους την αξιολογούν υψηλά. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι και οι τρεις κατηγορίες πελατών αξιολογούν στατιστικά σημαντικά διαφορετικά την αφοσίωση, με όσους αξιολογούν πιο θετικά την ποιότητα να αξιολογούν και πιο θετικά την αφοσίωση. Η ποιότητα υπηρεσιών θα πρέπει να είναι μία διαρκής δέσμευση της επιχείρησης με τον εκάστοτε πελάτη, επιδιώκοντας την αφοσίωσή του, με πολλαπλές θετικές συνέπειες τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τους ασκούμενους.

**Λέξεις κλειδιά:** Γυμναστήριο, Ποιότητα υπηρεσιών, Τμηματοποίηση πελατών

## 0024 EFFECT OF ECCENTRIC TRAINING WITH DIFFERENT TRAINING LOADS IN MUSCLE MORPHOLOGY AND POWER

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥΣ ΟΓΚΟΥΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗ

Ζαχαρία Ε.<sup>1</sup>, Σπηλιοπούλου Π.<sup>1</sup>, Μεθενίτης Σ.<sup>1</sup>, Στασινάκη Α.<sup>1</sup>, Ζάρας Ν.<sup>1</sup>, Παπαδήμας Γ.<sup>2</sup>, Παπαδόπουλος Κ.<sup>2</sup>, Τερζής Γ.<sup>1</sup>

Zacharia E.<sup>1</sup>, Spiliopoulou P.<sup>1</sup>, Methenitis S.<sup>1</sup>, Stasinaki A.<sup>1</sup>, Zaras N.<sup>1</sup>, Papadimas G.<sup>2</sup>, Papadopoulos K.<sup>2</sup>, Terzis G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

<sup>1</sup>National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

<sup>2</sup>National and Kapodistrian University of Athens, Aiginitio Clinic

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

Η προπόνηση με έκκεντρα καθίσματα υψηλής ταχύτητας με σχετικά υψηλό εβδομαδιαίο προπονητικό όγκο, προκαλεί διατήρηση του ποσοστού των μυϊκών ινών τύπου ΙΙΧ και αύξηση του μήκους των μυϊκών δεματίων, με συνέπεια τη σημαντική βελτίωση της μυϊκής ισχύος. Ωστόσο, παραμένει άγνωστο αν η προπόνηση με έκκεντρα καθίσματα με μικρότερο όγκο προκαλεί παρόμοιες προσαρμογές. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των πιθανών αλλαγών στη μυϊκή μορφολογία και επίδοση μετά από προπόνηση με έκκεντρα καθίσματα με υψηλή ταχύτητα κίνησης με 8x8, 6x8 ή 4x8 (σειρές x επαναλήψεις), με αντίσταση 50-70% της μέγιστης δύναμης (1ΜΑΕ). Εικοσιπέντε φοιτήτριες φυσικής αγωγής χωρίς εμπειρία στην προπόνηση αντιστάσεων (ηλικία 20±1 έτη, ανάστημα 165±7 εκατοστά, σωματική μάζα 60±13 κιλά) χωρίστηκαν σε τρεις ισοδύναμες ομάδες και υποβλήθηκαν σε προπόνηση διάρκειας 5 εβδομάδων (2 προπονήσεις/εβδομάδα). Η πρώτη ομάδα εκτελούσε 8x8 έκκεντρα καθίσματα με υψηλή ταχύτητα κίνησης, η δεύτερη 6x8 και η τρίτη 4x8 της ίδιας άσκησης, ανά συνεδρία. Πριν και μετά την προπονητική περίοδο, αξιολογήθηκε η μέγιστη δύναμη στα καθίσματα (1ΜΑΕ), η επίδοση στο κατακόρυφο άλμα, η επίδοση σε δρόμο ταχύτητας 5 μέτρων, ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ) στην ώθηση κάτω άκρων, η αρχιτεκτονική του έξω πλατύ μηριαίου μυός και η ποσοστιαία κατανομή των μυϊκών ινών. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε περιγραφικά στατιστικά και ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Η μέγιστη δύναμη, η δρομική ταχύτητα και το κατακόρυφο άλμα αυξήθηκαν σημαντικά και για τις τρεις ομάδες, χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $p>0,05$ ). Ο ΡΕΔ αυξήθηκε σημαντικά μόνο στην ομάδα που εκτελούσε 8x8 (21,5%,  $p=0,05$ ). Το μήκος των μυϊκών δεματίων αυξήθηκε στην ομάδα 8x8 (10,15%,  $p=0,01$ ) στην ομάδα 6x8 (7,68%,  $p=0,01$ ) και στην ομάδα 4x8 (4,22%,  $p=0,11$ ), χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων. Το πάχος του έξω πλατύ μηριαίου μυός αυξήθηκε σημαντικά και στις τρεις ομάδες ( $p=0,035$ ), χωρίς σημαντική διαφορά αναμεσά τους. Η ποσοστιαία κατανομή των μυϊκών ινών δεν μεταβλήθηκε σημαντικά σε καμία ομάδα, ενώ υπήρξε σημαντική αύξηση τις εγκάρσιες επιφάνειας όλων των μυϊκών ινών και στις 3 ομάδες ( $p=0,05$ ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 64 επαναλήψεις κάθε εβδομάδα με έκκεντρα καθίσματα υψηλής ταχύτητας κίνησης, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη μυϊκή ισχύ σε μόλις 5 εβδομάδες. Η βελτίωση της ισχύος με αυτήν την προπονητική μέθοδο συνδέεται με την αύξηση του μεγέθους των μυϊκών ινών και την ταυτόχρονη διατήρηση του ποσοστού των μυϊκών ινών τύπου ΙΙΧ, χωρίς να εξαιρούνται οι έντονες νευρικές προσαρμογές. Η βελτίωση της μυϊκής ισχύος με έκκεντρες συστολές υψηλής ταχύτητας ήταν ανεξάρτητη από την αύξηση του μήκους των μυϊκών δεματίων.

**Λέξεις κλειδιά:** Μυϊκή Μορφολογία, Έκκεντρη Προπόνηση, Μυϊκή Ισχύς

## 0025 LUDWIG GUTTMANN AND HIS CONTRIBUTION TO THE ESTABLISHMENT AND DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC GAMES

Ο LUDWIG GUTTMANN ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Μπαμπαλής Χ.  
Bampalis C.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Νομικής  
Democritus University of Thrace, Department of Law  
[chiftakis@yahoo.gr](mailto:chiftakis@yahoo.gr)

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση του έργου του Εβραίο – Γερμανού νευρολόγου και της συνεισφοράς του στην ίδρυση και εξέλιξη των Παραολυμπιακών αγώνων. Η επαφή του Guttmann με άτομα με αναπηρία, συγκεκριμένα κάκωση νωτιαίου μυελού, ήρθε κατά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, μια εποχή όπου δεν επιβίωναν πάνω από τρεις μήνες έπειτα από τον τραυματισμό. Έκτοτε, έβαλε σκοπό της ζωής του να βελτιώσει το προσδόκιμο και την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία. Το 1939 αυτοεξορίστηκε στην Μ. Βρετανία, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών στην Χιτλερική Γερμανία, και το 1944 η βρετανική κυβέρνηση του ζήτησε να οργανώσει το εθνικό κέντρο νωτιαίου μυελού στο νοσοκομείο του Stoke Mandeville. Το 1944 εισήγαγε τον αθλητισμό στο πρόγραμμα αποκατάστασης και αποθεραπείας των ατόμων με αναπηρία. Σταδιακά απέκτησε ανταγωνιστικό χαρακτήρα και οδήγησε στους αγώνες του Stoke Mandeville το 1948, που πραγματοποιούνται έκτοτε σε ετήσια βάση. Το μοντέλο αποκατάστασης και αποθεραπείας του Guttmann ακολούθησαν αρκετά βρετανικά κέντρα αποκατάστασης και άρχισαν να συμμετέχουν στους αγώνες του Stoke Mandeville. Το 1952 οι αγώνες έγιναν διεθνείς, με την συμμετοχή Ολλανδών αθλητών, ενώ το 1960 οι αγώνες για πρώτη φορά έλαβαν χώρα εκτός Μ. Βρετανίας. Η πραγματοποίησή τους στην Ρώμη σήμαναν ανεπίσημα την δημιουργία των Παραολυμπιακών Αγώνων, μέχρι να αναγνωριστούν ως έχουν το 1984. Από το 1960 κάθε τέσσερα έτη οι αγώνες του Stoke Mandeville γίνονται στην πόλη ή στην χώρα που οργανώνει τους Ολυμπιακούς Αγώνες, όταν είναι αυτό δυνατό, ενώ σε ετήσια βάση πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις του Stoke Mandeville. Η συμβολή του Guttmann σε αυτήν την εξέλιξη ήταν τεράστια, αφού οραματίστηκε και υλοποίησε ένα αθλητικό γεγονός που δεν είχε προηγούμενο, και φρόντισε να μεταδώσει στα πέρατα της οικουμένης το μήνυμα της ισότητας όσο αφορά την συμμετοχή αθλητικών δρώμενων.

**Λέξεις κλειδιά:** Παραολυμπιακοί Αγώνες, Stoke Mandeville, Ludwig Guttmann



## 0026 EFFICACY OF THE POSITION IN A PICK 'N' ROLL OFFENSE IN THE EUROPEAN NATIONAL MEN'S BASKETBALL CHAMPIONSHIP 2017

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΟΥ PICK 'N' ROLL ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ 2017

Αγγελού Σ., Μάνου Β., Σταυρόπουλος Ν.  
Angelou S., Manou V., Stavropoulos N.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.  
[spirosangelou08@gmail.com](mailto:spirosangelou08@gmail.com)

Η επιθετική κατάσταση pick 'n' roll έχει εξελιχθεί σε μία από τις πιο συχνές και σημαντικές μορφές τακτικής στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Σκοπός της μελέτης ήταν να ελεγχθεί κατά πόσο η θέση εκτέλεσης της pick 'n' roll επίθεσης επηρεάζει την έκβαση του σουτ. Χρησιμοποιήθηκαν οι αγώνες του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Ανδρών του 2017 από τη φάση των 16 (προημιτελικοί, ημιτελικοί και τελικοί), (n=16). Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 633 pick 'n' roll επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα σημειογραφικής ανάλυσης Sportscout STA. Ως θέσεις εκτέλεσης της pick 'n' roll επίθεσης ορίστηκαν η κορυφή της ρακέτας, η πλάγια αριστερά από τη ρακέτα και η πλάγια δεξιά. Ως επιτυχία-αποτυχία του pick 'n' roll ορίστηκε η επίτευξη καλαθιού δύο (2') πόντων, η επίτευξη καλαθιού τριών (3') πόντων ή εκτέλεση ελεύθερων βολών έπειτα από κερδισμένο φάουλ του επιτιθέμενου. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το πακέτο IBM SPSS Statistics 24. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων και Crosstabs με x2 (Chi-square test) ανάλυση για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των μεταβλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 72% των επιθέσεων πραγματοποιήθηκε από την κορυφή της ρακέτας, το 15% από την αριστερή πλευρά και το 13% από τη δεξιά πλευρά. Σε σχέση με την κατάληξη των επιθέσεων, το 56% των pick 'n' roll κατέληξαν σε επιτυχία, η πλειονότητα των οποίων με καλάθι δύο (2') πόντων. Εξίσου σημαντικό ήταν το ποσοστό των επιθέσεων που κατέληξαν σε αποτυχημένες προσπάθειες (44%), οι περισσότερες από τις οποίες ήταν σουτ 2' πόντων. Επιπλέον φάνηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση της θέσης εκτέλεσης των pick 'n' roll και της επιτυχίας ή αποτυχίας του σουτ για την επιτιθέμενη ομάδα. Φαίνεται επομένως ότι το μεγαλύτερο μέρος των επιθετικών συνεργασιών σε pick 'n' roll επίθεση πραγματοποιείται από την κορυφή της ρακέτας πιθανά γιατί ο επιτιθέμενος έχει περισσότερο χώρο και ευελιξία να πραγματοποιήσει ο ίδιος τις επιθέσεις ή να επιλέξει να πασάρει στις δύο πλευρές με σκοπό να εξελιχθεί η επίθεση από εκεί. Παράλληλα διαπιστώθηκε ότι η κατάληξη του pick 'n' roll δεν επηρεάζεται από τη θέση που θα εκτελεστεί, γεγονός που βοηθά τους προπονητές να επιλέγουν και τα τρία σημεία εκτέλεσης της pick 'n' roll επίθεσης.

**Λέξεις κλειδιά:** Offense, Pick 'n' roll, Top of the key

## 0027 DID THE PLAYER'S COOPERATION INFLUENCE THE EFFECTIVENESS OF THE PICK 'N' ROLL OFFENSE IN THE EUROPEAN NATIONAL MEN'S BASKETBALL CHAMPIONSHIP?

ΕΠΗΡΕΑΣΕ Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ PICK 'N' ROLL ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ?

Αγγελού Σ., Σταυρόπουλος Ν., Μάνου Β.  
Angelou S., Stavropoulos N., Manou V.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.  
[spirosangelou08@gmail.com](mailto:spirosangelou08@gmail.com)

Το pick 'n' roll έχει εξελιχθεί σε ένα πολύ σημαντικό επιθετικό σύστημα στην καλαθοσφαίριση. Σκοπός της έρευνας ήταν να ελεγχθεί κατά πόσο η συνεργασία των παικτών επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του pick 'n' roll. Για να διερευνηθεί αυτό χρησιμοποιήθηκαν οι αγώνες από τη φάση των 16 του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Ανδρών 2017 (προημιτελικοί, ημιτελικοί και τελικοί), (n=16). Αξιολογήθηκαν 514 pick 'n' roll επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα σημειογραφικής ανάλυσης SportsScout STA. Μελετήθηκαν τα ζευγάρια που συνεργάζονται στο pick 'n' roll, η θέση εκτέλεσης, η εξέλιξη και η επιτυχία ή αποτυχία. Συγκεκριμένα εξετάστηκε η συνεργασία μεταξύ guard-forward, guard-center, forward-center και forward-forward, διερευνήθηκε η θέση εκτέλεσης του pick 'n' roll (από την κορυφή της ρακέτας, από πλάγια αριστερά ή δεξιά) και η εξέλιξη του pick 'n' roll χωρίστηκε σε διείσδυση του χειριστή της μπάλας, σουτ του ιδίου, διείσδυση του ψηλού προς το καλάθι ή «βγάλσιμο» του ψηλού προς τα έξω. Ως επιτυχία-αποτυχία ορίστηκε η επίτευξη καλάθι δύο (2') πόντων, τριών (3') πόντων και ελεύθερων βολών. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το πακέτο IBM SPSS Statistics 24. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων και Crosstabs με χ<sup>2</sup> (Chi-square test) ανάλυση για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των μεταβλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 60% των pick 'n' roll πραγματοποιήθηκαν με τη συνεργασία guard-center, το 33% με τη συνεργασία guard-forward, το 5% με forward-center και μόλις το 2% με forward-forward. Στην εξέλιξη του pick 'n' roll προτιμήθηκε κυρίως σουτ (35%) ή διείσδυση (31%) του χειριστή της μπάλας, ενώ ακολούθησε η διείσδυση του ψηλού προς το καλάθι (24%) ή «βγάλσιμο» του ψηλού προς τα έξω (10%). Τα περισσότερα pick 'n' roll (56%) κατέληξαν σε επιτυχία μετά από καλάθι δύο (2') πόντων. Επιπλέον φάνηκε πως υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της συνεργασίας των παικτών που εκτέλεσαν το pick 'n' roll και της θέσης που επέλεξαν, αλλά και με την εξέλιξη της επιθετικής κατάστασης. Παράλληλα σημαντική ήταν και η επίδραση της εξέλιξης του pick 'n' roll με την επιτυχία ή αποτυχία του σουτ. Αντίθετα, δεν υπήρξε επίδραση της θέσης εκτέλεσης του pick 'n' roll και της εξέλιξής του. Αποδεικνύεται επομένως η σημαντικότητα της επιλογής των κατάλληλων ζευγαριών στο pick 'n' roll, της θέσης εκτέλεσης και της εξέλιξής του για την επιτυχία της επιθετικής κατάστασης, δίνοντας έτσι πολύτιμες πληροφορίες στους προπονητές ώστε να εξελίσσουν καλύτερα τους παίκτες τους, οδηγώντας την ομάδα τους σε καλύτερα προπονητικά προγράμματα.

**Λέξεις κλειδιά:** Pairs, Offense, Pick 'n' roll

## 0028 CHALLENGING HUMAN LOCOMOTION: STABILITY AND MODULAR ORGANISATION IN UNSTEADY CONDITIONS

Santuz A.<sup>1</sup>, Ekizos A.<sup>1</sup>, Eckardt N.<sup>2</sup>, Kibele A.<sup>2</sup>, Arampatzis A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Humboldt-Universität zu Berlin

<sup>2</sup>Universität Kassel

[alessandro.santuz@hu-berlin.de](mailto:alessandro.santuz@hu-berlin.de)

In our daily life, we regularly walk and run in complex environments. To deal with unexpected perturbations, the central nervous system must adaptively modify its control strategies. However, the continuous integration of sensory and motor information likely undergoes some simplification for achieving precise control, possibly by activating muscles in modular patterns called synergies (Bizzi et al., 2008). With this study, we aimed to improve our understanding of the mechanisms underlying the neuromuscular control of human unsteady locomotion by investigating walking and running on an even- and an uneven-surface treadmill. We hypothesized a reduction in stability and a reorganisation of the modular control in uneven- compared to even-surface locomotion. We had 18 healthy, young adults (7 female, 11 male) walking and running on an even- and an uneven-surface treadmill. Using nonlinear time series analysis to calculate the maximum Lyapunov exponent, we assessed the local dynamic stability (Ekizos et al., 2017) and extracted muscle synergies with the help of non-negative matrix factorisation (Santuz et al., 2017). We found a decreased stability when switching from even- to uneven-surface locomotion ( $p < 0.001$  walking,  $p < 0.001$  running). We observed a substantial modification of the time-dependent muscle activation patterns (motor primitives) despite a general conservation of the time-independent coefficients (motor modules). The motor primitives were wider in the uneven-surface condition. The widening was significant in the early (+40.5%,  $p < 0.001$ ) and late swing (+7.7%,  $p = 0.040$ ) phase in walking and in the weight acceptance (+13.6%,  $p = 0.006$ ) and propulsion (+6.0%,  $p = 0.041$ ) phase in running. The widening highlighted an alteration in the motor output's temporal structure, evidencing an increased robustness to overcome continuous perturbations. During running, mechanical effects are likely the predominant motor controllers (Biewener and Daley, 2007). In walking, though, proprioceptive sensory feedback could provide superior contribution due to the slower speed (Biewener and Daley, 2007). In the stance phase of perturbed running, contextual anticipations might have forced the system to mainly rely on the intrinsic mechanical response. Conversely, during the swing phase of perturbed walking, the robust swinging leg's neuromuscular control was achieved during the contralateral limb's proprioceptive sensory reinforcement. These findings confirmed our hypotheses and demonstrated the use of a consistent set of neural control elements during perturbed locomotion, with modifications of the basic activation patterns. This indicated a transfer from a refined to a more robust control in the presence of continuously variable perturbations, with possible differences in the utilisation of proprioceptive sensory feedback between walking and running.

**Λέξεις κλειδιά:** Neuroscience, Motor control, Muscle synergies

## 0029 PERCEIVED SERVICE QUALITY AS A SEGMENTATION FACTOR FOR FITNESS CENTERS' MEMBERS

Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Αλεξανδροπούλου Χ., Ζανιά Ι., Δημοσθένους Π., Μουλά Δ., Τσίτσκαρη Ε., Γουλιμάρης Δ.  
Alexandropoulou C., Zania I., Dimosthenous P., Moula D., Tsitskari E., Goulimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[ioanzani@phyed.duth.gr](mailto:ioanzani@phyed.duth.gr)

Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν η αφοσίωση των πελατών γυμναστηρίων μπορεί να χρησιμεύσει ως παράγοντας τμηματοποίησής τους και αν οι διαφορετικές κατηγορίες πελατών, αξιολογούν διαφορετικά τόσο την αντιλαμβανόμενη τιμή όσο και την ικανοποίησή τους με τις υπηρεσίες που τους παρέχουν τα γυμναστήρια. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 248 πελάτες τεσσάρων γυμναστηρίων που εδρεύουν στην πόλη της Κομοτηνής. Αφού λήφθηκε άδεια για τη διεξαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές προσέγγισαν τις επιχειρήσεις σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα) επιδιώκοντας να λάβουν απαντήσεις από πελάτες με πιθανά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Για την αξιολόγηση της αφοσίωσης αξιοποιήθηκαν τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των πελατών να συνεχίσουν να είναι πελάτες του γυμναστηρίου, να συστήσουν το γυμναστήριο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό. Η ικανοποίηση αξιολογήθηκε με μία μεταβλητή (Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τη συμμετοχή σας...), ενώ για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης τιμής χρησιμοποιήθηκαν δύο μεταβλητές (Oh, 2000; 2002), που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί το τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις, K-means Cluster analysis και Independent samples t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων αξιολογούν θετικά την αφοσίωση και την ικανοποίησή τους με το γυμναστήριο, και χαμηλά την αντιλαμβανόμενη τιμή. Η Cluster Analysis υπέδειξε δύο κατηγορίες πελατών με βάση την αφοσίωση: τους πολύ αφοσιωμένους και τους λίγο αφοσιωμένους. Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι δύο διαφορετικές κατηγορίες πελατών με βάση την αφοσίωση αξιολογούν στατιστικά σημαντικά διαφορετικά τόσο την ικανοποίηση με το γυμναστήριο (ο υψηλά αφοσιωμένος είναι φυσιολογικά και πιο ικανοποιημένος) και την αντιλαμβανόμενη τιμή (ο υψηλά αφοσιωμένος πελάτης αντιλαμβάνεται και πιο χαμηλή την τιμή). Η τακτική της τμηματοποίησης των πελατών μπορεί να δώσει στους υπεύθυνους μάρκετινγκ δυνατότητα για πιο προσωποποιημένες υπηρεσίες και ενέργειες ανάπτυξης μάρκετινγκ σχέσεων, επιδιώκοντας τη διαρκή και αυξανόμενη αφοσίωση του καταναλωτή.

**Λέξεις κλειδιά:** γυμναστήριο, αφοσίωση, τμηματοποίηση πελατών



## **0030 MAY EVALUATION OF TOTAL QUALITY PREDICT A FITNESS CLUB MEMBER'S PERCEIVED PRICE, SATISFACTION AND LOYALTY?**

ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ, ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ & ΤΗΝ ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ;

Μουλά Δ., Δημοσθένους Π., Ζανιά Ι., Αλεξανδροπούλου Χ., Τσίτσκαρη Ε.  
Moula D., Dimosthenous P., Zania I., Alexandropoulou C., Tsitskari E.

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

Στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει αν η αξιολόγηση της συνολικής ποιότητας από τον πελάτη μπορεί να αξιοποιηθεί από τις επιχειρήσεις του fitness ως παράγοντας πρόβλεψης της αντιλαμβανόμενης τιμής, της ικανοποίησης και της αφοσίωσής τους με το γυμναστήριο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 248 πελάτες τεσσάρων γυμναστηρίων που εδρεύουν στην πόλη της Κομοτηνής. Αφού λήφθηκε άδεια για τη διεξαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές προσέγγισαν τις επιχειρήσεις σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα) επιδιώκοντας να λάβουν απαντήσεις από πελάτες με πιθανά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Brady & Cronin, 2001 υποστήριξαν ότι η συνολική ποιότητα υπηρεσιών μπορεί να προσεγγιστεί και ως μία ξεχωριστή έννοια, γεγονός που επιβεβαιώνεται μέσω και άλλων ερευνών που μέτρησαν παρόμοιους δείκτες της συνολικής ποιότητας υπηρεσιών (Dabholkar, Shepherd & Thorpe, 2000; Dagger & Sweeney, 2007; Hightower, Brady & Baker, 2002; Theodorakis, Alexandris & Ko, 2011). Η αξιολόγηση της συνολικής ποιότητας έγινε μέσω τριών μεταβλητών: Το επίπεδο των προγραμμάτων & υπηρεσιών που σας παρέχει το γυμναστήριο είναι: εξαιρετικό, πολύ υψηλό, υψηλών προδιαγραφών. Για την αξιολόγηση της αφοσίωσης αξιοποιήθηκαν τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των πελατών να συνεχίσουν να είναι πελάτες του γυμναστηρίου, να συστήσουν το γυμναστήριο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό. Η αντιλαμβανόμενη τιμή αξιολογήθηκε με δύο μεταβλητές (Oh, 2000; 2002), που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί το τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Η ικανοποίηση με μία μεταβλητή (Πόσο ικανοποιημένος/η είσαι από τη συμμετοχή σου στο...). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και Ανάλυση παλινδρόμησης με ανεξάρτητο τον παράγοντα αξιολόγησης της συνολικής ποιότητας. Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων αξιολογούν θετικά όλους τους επιμέρους παράγοντες εκτός της αντιλαμβανόμενης τιμής. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η συνολική ποιότητα προβλέπει θετικά τόσο την αφοσίωση και την ικανοποίηση των πελατών, όσο και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την τιμή. Τακτικές μετρήσεις της αξιολόγησης των πελατών για τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες του fitness να κατανοήσουν καλύτερα τους καταναλωτές τους και να προσαρμόσουν τις υπηρεσίες τους στις εξατομικευμένες τους ανάγκες. Όσο πιο περιεκτικά είναι τα μέσα συλλογής των δεδομένων, τόσο πιο εύκολη η συλλογή και αξιοποίησή τους.

**Λέξεις κλειδιά:** γυμναστήριο, πρόβλεψη, συνολική ποιότητα

## 0031 BALL HANDLER'S OFFENSIVE MOVEMENTS IN A "MISMATCH" SITUATION AT THE TOP OF THE KEY IN A "PICK N' ROLL" OFFENSE IN BASKETBALL

ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΣΕ "PICK N' ROLL" ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Σταυρόπουλος Ν.<sup>1</sup>, Σταυρόπουλος Δ.<sup>2</sup>, Βαλαβανίδης Γ.<sup>3</sup>, Καραίσκος Χ.<sup>1</sup>  
Stavropoulos N.<sup>1</sup>, Stavropoulos D.<sup>2</sup>, Valavanidis G.<sup>3</sup>, Karaiskos C.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σέρρες

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Physical Education and Sports Science

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Physical Education and Sports Science, Serres

<sup>3</sup>University of Macedonia, Social and Educational Policy

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

Το Pick n' Roll είναι μια επιθετική συνεργασία μεταξύ δύο συμπαικτών, με τον πρώτο παίκτη χειριστή της μπάλας να ντριμπλάρει τη μπάλα και το δεύτερο να στήνει ένα σκρην προσπαθώντας να μπλοκάρει την πορεία του αμυντικού. Αυτή η μελέτη αποσκοπεί στο να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο ο χειριστής της μπάλας επωφελείται περισσότερο σε περίπτωση αλλαγής στην άμυνα (κοντός-ψηλός), μετά από Pick n' Roll επίθεση στην κορυφή της ρακέτας. Επίσης, διερεύνησε την επιθετική επιλογή του χειριστή της μπάλας, διείσδυση ή σουτ, σε δύο διαφορετικές περιπτώσεις άμυνας (πάνω-κάτω, over-under). Συνολικά αναλύθηκαν 1373 περιπτώσεις αλλαγής στην άμυνα μετά από επιθέσεις Pick n' Roll των 8 καλύτερων ομάδων της περιόδου 2016-2017 του FIBA Basketball Champions League (BCL). Το λογισμικό Synergy Sports Systems (Synergy Sports Technology, San Antonio, Texas, ΗΠΑ, 2013) χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή των δεδομένων. Η Synergy Sports Technology, συνδέει μια σειρά δεδομένων και βίντεο κλιπ για να δημιουργήσει οπτικά στατιστικά στοιχεία για το πώς παίζουν οι παίκτες. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε αρχικά περιγραφική στατιστική και στη συνέχεια ανάλυση με Chi-square (Phi and Cramer's V). Τα αποτελέσματα από την παρούσα έρευνα ανέδειξαν το μεγάλο αριθμό αλλαγής στην άμυνα μεταξύ των παικτών οι οποίοι συμμετέχουν στο Pick n' Roll. Οριακή διαφορά εντοπίστηκε στην επιτυχία και αποτυχία του σουτ στην αλλαγή που πραγματοποιήθηκε όταν ο αμυντικός του παίκτη, που έστησε το σκρην μάρκαρε τον χειριστή της μπάλας. Στην περίπτωση αυτή οι περισσότερες προσπάθειες κρίθηκαν ανεπιτυχείς. Επιπρόσθετα, μεγάλη διαφορά εντοπίστηκε μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας στη διείσδυση του χειριστή της μπάλας προς το καλάθι, όταν πραγματοποιήθηκε η αλλαγή στην άμυνα. Στην περίπτωση αυτή οι περισσότερες προσπάθειες κρίθηκαν επιτυχείς. Στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις εντοπίστηκαν στην περίπτωση διείσδυσης και του σουτ, όταν ο αμυντικός που μάρκαρε τον χειριστή της μπάλας επιχείρησε να παίξει άμυνα κάτω (under) από το σκρην. Επίσης, εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις στην περίπτωση της διείσδυσης προς το καλάθι και του σουτ, όταν ο αμυντικός έπαιξε άμυνα πάνω (over) από το σκρην. Συμπερασματικά, όταν η άμυνα στον χειριστή της μπάλας είναι από πάνω ο ίδιος προτιμάει να κάνει διείσδυση, ενώ στην περίπτωση που η άμυνα είναι από κάτω προτιμάει την εκτέλεση του σουτ. Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ενδιαφέρον αφενός σε θεωρητικό επίπεδο, με την πληροφόρηση των προπονητών, και αφετέρου σε πρακτικό επίπεδο, με την επιλογή της κατάλληλης επιθετικής κίνησης ανάλογα με τους διαφορετικούς τρόπους αμυντικής συμπεριφοράς.

**Λέξεις κλειδιά:** Mismatch, Over, Under

## 0032 THE EFFECTIVENESS OF THE BALL HANDLER IN A PICK N' ROLL APPLICATION AT THE TOP OF THE KEY IN ELITE BASKETBALL TEAMS

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ "PICK N' ROLL" ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Σταυρόπουλος Ν.<sup>2</sup>, Σταυρόπουλος Δ.<sup>3</sup>, Καραίσκος Χ.<sup>2</sup>, Βαλαβανίδης Γ.<sup>1</sup>  
Stavropoulos N.<sup>2</sup>, Stavropoulos D.<sup>3</sup>, Karaiskos C.<sup>2</sup>, Valavanidis G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Κοινωνική και Εκπαιδευτική Πολιτική

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

<sup>3</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σέρρες

<sup>1</sup>University of Macedonia, Social and Educational Policy

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Physical Education and Sports Science

<sup>3</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Physical Education and Sports Science, Serres

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

Στην καλαθοσφαίριση, το σκρην στη μπάλα έχει περιγραφεί ως μία από τις σημαντικότερες και επιτυχημένες μορφές επίθεσης σε ένα παιχνίδι. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση της διαφορετικής πλευράς εκτέλεσης των σκρην και η επιλογή κατάλληλης επίθεσης του χειριστή της μπάλας σε επιθέσεις Pick n' Roll, Pick n' Pop στη κορυφή της ρακέτας. Το δείγμα αποτελείται από τις τέσσερις (4) κορυφαίες ομάδες οι οποίες συμμετείχαν στο Final Four του FIBA Basketball Champions League (BCL). Η καταγραφή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το σύστημα Synergy Sports Systems (Synergy Sports Technology, San Antonio, Texas, ΗΠΑ, 2013). Στις 703 περιπτώσεις που καταχωρήθηκαν, αναλύθηκαν όλα τα Pick n' Roll και Pick n' Pop στην κορυφή της ρακέτας, σύμφωνα με 4 προκαθορισμένους παράγοντες (αριστερή πλευρά τοποθέτησης του σκρην, δεξιά πλευρά τοποθέτησης του σκρην, τοποθέτηση του σκρην με το στήθος να βλέπει το κέντρο του γηπέδου, τοποθέτηση του σκρην με την πλάτη να βλέπει το κέντρο του γηπέδου). Οι παράγοντες αυτοί επιλέχθηκαν για να αναδείξουν όλες τις συγκριτικές διαφορές στον τρόπο εκτέλεσης μετά το σκρην από το χειριστή της μπάλας και την αποτελεσματικότητα σε Pick n' Roll επιθέσεις. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση Chi-square (Phi and Cramer's V). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι τα σκρην πραγματοποιούνται κατά το ήμισυ των περιπτώσεων από τη δεξιά πλευρά. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν το μεγάλο αριθμό σκρην με το στήθος στην πλάτη του αμυντικού, ο οποίος μαρκάρει το χειριστή της μπάλας. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι μεγάλος αριθμός παικτών επιλέγει σκρην με την πλάτη να βλέπει το κέντρο του γηπέδου. Στη συνέχεια παρατηρείται ότι στην περίπτωση του Pick n' Roll όταν το σκρην είναι από τη δεξιά πλευρά ο χειριστής της μπάλας προτιμάει την ίδια πλευρά εκτέλεσης της επίθεσης, έναντι της αριστερής, και για το λόγο αυτό παρουσιάζεται μεγαλύτερη επιτυχία. Ανάλογα αποτελέσματα εντοπίζονται και στην περίπτωση της Pick n' Pop επίθεσης. Η έρευνα ανέδειξε την εμφάνιση του σκρην με πλάτη στον αμυντικό. Το συγκεκριμένο είδος σκρην παρέχει την ευκαιρία στον παίκτη, που το εκτελεί να κινηθεί ταχύτερα, έχοντας καλύτερο οπτικό πεδίο προς το καλάθι. Αναδείχτηκε ακόμα η χρήση της δυνατής πλευράς διείσδυσης μετά από σκρην στην πλάτη του αμυντικού με σκοπό την επιτυχή εκτέλεση. Αξίζει να αναφερθεί ότι η παρούσα έρευνα προσφέρει χρήσιμη γνώση για τους προπονητές, οι οποίοι θα έχουν τη δυνατότητα να τη χρησιμοποιήσουν σε προπονητικά προγράμματα, με σκοπό την ατομική, αλλά και ομαδική βελτίωση κι εξέλιξη.

**Λέξεις κλειδιά:** Ball handler, Pick n' Roll, Pick n' Pop

## 0033 THE TIME OF MEMBERSHIP AS A DIFFERENTIATING FACTOR FOR PERCEIVED SERVICE QUALITY, PRICE AND LOYALTY

ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΜΕΛΟΥΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΤΙΜΗΣ ΚΑΙ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ

Δημοσθένους Π., Μουλά Δ., Αλεξανδροπούλου Χ., Ζανιά Ι., Τσίτσαρη Ε.  
Demosthenous P., Moula D., Alexandropoulou C., Zania I., Tsitskari E.

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

[paulos-demo@hotmail.com](mailto:paulos-demo@hotmail.com)

Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν το χρονικό διάστημα που κάποιος/κάποια είναι εγγεγραμμένο μέλος ενός γυμναστηρίου μπορεί να διαφοροποιήσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών, την τιμή και την αφοσίωσή του με το γυμναστήριο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 248 πελάτες τεσσάρων γυμναστηρίων που εδρεύουν στην πόλη της Κομοτηνής. Αφού λήφθηκε άδεια για τη διεξαγωγή της μελέτης, οι ερευνητές προσέγγισαν τις επιχειρήσεις σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα) επιδιώκοντας να λάβουν απαντήσεις από πελάτες με πιθανά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Η ποιότητα των παρεχομένων αξιολογήθηκε με το μοντέλο των Brady & Cronin (2001) προσαρμοσμένο στην αξιολόγηση γυμναστηρίων, με τρεις παράγοντες: την ποιότητα περιβάλλοντος (με 4 μεταβλητές), την ποιότητα αλληλεπίδρασης (με 4 μεταβλητές) και την ποιότητα αποτελέσματος (με 4 μεταβλητές). Για την αξιολόγηση της αφοσίωσης αξιοποιήθηκαν τρεις μεταβλητές: την πρόθεση των πελατών να συνεχίσουν να είναι πελάτες του γυμναστηρίου, να συστήσουν το γυμναστήριο σε άλλους και να κάνουν θετικά σχόλια για αυτό. Η αντιλαμβανόμενη τιμή αξιολογήθηκε με δύο μεταβλητές (Oh, 2000; 2002), που καταγράφουν την υποκειμενική αντίληψη του πελάτη για το ποσό που πληρώνει. Η πρώτη μεταβλητή αξιολογεί το τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και η δεύτερη το τι αισθάνεται γι' αυτήν. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και Ανάλυση Διακύμανσης με έναν ανεξάρτητο παράγοντα (το χρόνο που ο πελάτης είναι εγγεγραμμένο μέλος στο γυμναστήριο). Οι αναλύσεις α του Cronbach επιβεβαίωσαν την υψηλή αξιοπιστία των επιμέρους κλιμάκων. Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι τα μέλη των γυμναστηρίων αξιολογούν θετικά την ποιότητα και την αφοσίωση, και χαμηλά την αντιλαμβανόμενη τιμή. Επιπλέον, οι πελάτες διακρίνονται σε τέσσερις κατηγορίες: όσους είναι λιγότερο από τρεις μήνες μέλη του γυμναστηρίου, όσους είναι από 3 μήνες ως έναν χρόνο, όσους είναι από 1-3 χρόνια και όσους είναι περισσότερα από 3 χρόνια. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους υπό μελέτη παράγοντες συμπεριφοράς. Το χρονικό διάστημα μέλους θα πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη από τους οργανισμούς παροχής υπηρεσιών άσκησης (ιδίως όσους παρουσιάζουν εποχικότητα, όπως τα γυμναστήρια), προκειμένου να αναπτύξουν μηχανισμούς μάρκετινγκ για την ικανοποίηση και διατήρηση των πελατών τους.

**Λέξεις κλειδιά:** μέλος, γυμναστήριο, χρονικό διάστημα



## 0034 PRESENTATION OF THE IMPLEMENTATION OF THE INNOVATIVE EDUCATIONAL CHALLENGE "MISSION X TRAIN LIKE AN ASTRONAUT" AS A GOOD PRACTISE

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ "MISSIONX: TRAIN LIKE AN ASTRONAUT" ΩΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Μολλά Μ.,<sup>2</sup> Καρακίριου Σ.<sup>1</sup>  
Molla M.,<sup>2</sup> Karakiriou S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>5ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής

<sup>2</sup>2ο Μειονοτικό Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής

<sup>1</sup>5th Primary School of Komotini

<sup>2</sup>2nd Minority Primary School of Komotini

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

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της NASA "Mission X: Train Like an Astronaut" είναι μια διεθνής εκπαιδευτική πρόκληση, που εστιάζεται στην καλή φυσική κατάσταση και διατροφή των μαθητών ενθαρρύνοντάς τους να «εκπαιδευτούν- προπονηθούν όπως ένας Αστροναύτης». Αποτελεί μια σύγχρονη, διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στα πλαίσια του οποίου οργανώνονται δράσεις με κύριο άξονα την άσκηση ως μέσο ενίσχυσης και προαγωγής της υγείας. Ομάδες μαθητών απ' όλο τον κόσμο, μέσω της εφαρμογής του προγράμματος αυτού, μαθαίνουν για τις αρχές της υγιεινής διατροφής και άθλησης, συναγωνιζόμενοι βαθμολογικά μεταξύ τους ενώ ολοκληρώνουν ασκήσεις και ενθουσιάζονται με την εξερεύνηση του διαστήματος καθώς και με τις δικές τους μελλοντικές εκπαιδευτικές προοπτικές. Επιπλέον οι μαθητές εξασκούνται στην επιστημονική σκέψη και στην εργασία μέσα σε ομάδες συμμετέχοντας σε συγκεκριμένες αποστολές. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση της εφαρμογής και η διάδοση της στην ευρύτερη εκπαιδευτική και επιστημονική κοινότητα. Στο πρόγραμμα αυτό συμμετείχαν 225 μαθητές/τριες Μειονοτικών και Δημόσιων Δημοτικών Σχολείων της Κομοτηνής για δύο συναπτά σχολικά έτη. Η υλοποίηση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής καθώς και του Ελληνόγλωσσου προγράμματος των Μειονοτικών Σχολείων σύμφωνα με το περιεχόμενο του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών των αντίστοιχων τάξεων και των προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας. Πρωταρχικοί στόχοι ήταν η ανάπτυξη της φυσική κατάστασης των μαθητών/τριών και η απόκτηση γνώσεων σχετικά με έναν υγιεινό τρόπο διατροφής, μέσω της βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης. Το περιεχόμενο του προγράμματος περιελάμβανε την πραγματοποίηση 12 τουλάχιστον υποχρεωτικών και εκπαιδευτικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, που αφορούν την εξερεύνηση του διαστήματος και τη σωματική προετοιμασία ενός αστροναύτη και έπρεπε να εφαρμοστούν μέσα σε εννέα εβδομάδες με εκκίνηση τον Ιανουάριο. Οι ομάδες των μαθητών μετά την ολοκλήρωση της κάθε δραστηριότητας αξιολογούσαν με ερωτηματολόγια, που διαθέτει το Πρόγραμμα τη δραστηριότητα και την απόδοσή τους και καταχωρούσαν τις παρατηρήσεις στο ημερολόγιο της αποστολής τους. Βίντεο και στιγμιότυπα των δραστηριοτήτων με τις απαραίτητες πληροφορίες αναρτήθηκαν στην ιστοσελίδα του προγράμματος και κερδήθηκαν ταυτόχρονα βαθμοί αλλά και ηλεκτρονικές βραβεία ( e-Badges). Με αυτό τον τρόπο, οι μαθητές παρακολούθησαν τη δική τους πρόοδο αλλά και υπολοίπων ομάδων. Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας ενθάρρυνε τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών αλλά και των εκπαιδευτικών στο σχολείο. Η διεύρυνση του προγράμματος επήλθε με τη δημιουργία ενός eTwinning προγράμματος

**Λέξεις κλειδιά:** Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, NASA, MissionX

## 0036 CONSTRAINTS OF PARTICIPATING IN EUROPEAN-LATIN DANCES' LESSONS AS AN ANTICIPATION FACTOR OF LOYALTY

ΟΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ – ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ

Πετροπούλου Ι., Τσίτσικαρη Ε., Γουλιμάρης Δ.  
Petropoulou I., Tsitskari E., Goulimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Ο χορός ως δραστηριότητα αναψυχής έχει προσελκύσει πληθώρα συμμετεχόντων τις τελευταίες δεκαετίες. Στόχος των διαφόρων σχολών χορού θα πρέπει να είναι η διατήρηση και, φυσικά, η αύξηση του πελατολογίου τους. Προς αυτήν την κατεύθυνση, σημαντική είναι η κατανόηση των παραγόντων εκείνων που μπορεί να αναστέλλουν τη συμμετοχή τους. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής μελών σχολών λάτιν-ευρωπαϊκών χορών. Επιπλέον στόχος ήταν να διερευνήσει ποιοι από τους παράγοντες αυτούς μπορούν να προβλέψουν την αφοσίωση των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 128 ενήλικοι συμμετέχοντες σε μαθήματα ευρωπαϊκών-λάτιν χορών, κυρίως γυναίκες (78,1%), διαφόρων ηλικιών. Οι ανασταλτικοί παράγοντες καταγράφηκαν μέσω μίας προσαρμοσμένης κλίμακας του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997), αποτελούμενη από 7 παράγοντες και 29 μεταβλητές: έλλειψη χρόνου (με 4 μεταβλητές), ατομικοί/ψυχολογικοί (με 6 μεταβλητές), έλλειψη γνώσεων (με 5 μεταβλητές), εγκαταστάσεις/υπηρεσίες (με 4 μεταβλητές), πρόσβαση/οικονομικά (με 4 μεταβλητές), έλλειψη παρέας (με 3 μεταβλητές) και έλλειψη ενδιαφέροντος (με 3 μεταβλητές). Η αφοσίωση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές (π.χ. Πόσο δύσκολο θα σας ήταν να σταματήσετε να συμμετέχετε στα μαθήματα ευρωπαϊκών-λάτιν χορών της σχολής σας). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας 5-θμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν: αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach, για να αξιολογηθεί η εσωτερική αξιοπιστία των διαστάσεων της έρευνας, περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις παλινδρόμησης, με εξαρτημένο τον παράγοντα της αφοσίωσης και ανεξάρτητους τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Οι περισσότεροι από τους ανασταλτικούς παράγοντες παρουσίασαν μέτρια αξιοπιστία (.70), υποδεικνύοντας ανάγκη περαιτέρω μελέτης και προσαρμογής των μεταβλητών του ερωτηματολογίου στις ιδιαιτερότητες του δείγματος. Οι συμμετέχοντες στις σχολές χορού αξιολόγησαν από μέτρια ως χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες και σχετικά υψηλά την αφοσίωση με τη σχολή χορού. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης έδειξαν ότι μόνο ο παράγοντας Πρόσβαση/οικονομικά μπορεί να προβλέψει την αφοσίωση των συμμετεχόντων. Διαρκείς μελέτες κατανόησης των συμμετεχόντων από τους παρόχους σχετικών υπηρεσιών θα συμβάλουν στην εξατομίκευση των υπηρεσιών και στη δημιουργία αφοσιωμένων καταναλωτών προς όφελος όλων των εμπλεκόμενων.

**Λέξεις κλειδιά:** Αφοσίωση, Ευρωπαϊκοί-λάτιν χοροί, Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής

## 0037 EVALUATION OF CONSTRAINTS DEPENDING ON THE YEARS AND FREQUENCY OF PARTICIPATING IN EUROPEAN-LATIN DANCES' LESSONS

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ – ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΩΝ

Πετροπούλου Ι., Γουλιμάρης Δ., Τσίτσκαρη Ε.  
Petropoulou I., Goulimaris D., Tsitskari E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Η συμμετοχή σε μαθήματα ευρωπαϊκών και λάτιν χορών, ως δραστηριότητα άσκησης και αναψυχής, προσφέρει πολλαπλά οφέλη στους χορευτές, τόσο σε φυσιολογικό όσο και ψυχολογικό/συναισθηματικό επίπεδο. Στόχος των σχολών χορού είναι η διατήρηση των πελατών τους σε βάθος χρόνου, η κατανόηση αυτών και η διαφοροποίηση των υπηρεσιών που τους παρέχουν ανάλογα με διάφορα επιμέρους χαρακτηριστικά: όπως ο χρόνος και η συχνότητα συμμετοχής ως ένδειξη αφοσίωσης με τη σχολή. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει πιθανές διαφοροποιήσεις στους παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή στα μαθήματα ευρωπαϊκών και λάτιν χορών ατόμων ανάλογα με τα χρόνια συμμετοχής και την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής στη συγκεκριμένη σχολή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 128 ενήλικοι συμμετέχοντες σε μαθήματα ευρωπαϊκών-λατιν χορών. Οι ανασταλτικοί παράγοντες καταγράφηκαν μέσω μίας προσαρμοσμένης κλίμακας του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997), αποτελούμενη από 7 παράγοντες και 29 μεταβλητές: έλλειψη χρόνου (με 4 μεταβλητές), ατομικοί/ψυχολογικοί (με 6 μεταβλητές), έλλειψη γνώσεων (με 5 μεταβλητές), εγκαταστάσεις/υπηρεσίες (με 4 μεταβλητές), πρόσβαση/οικονομικά (με 4 μεταβλητές), έλλειψη παρέας (με 3 μεταβλητές) και έλλειψη ενδιαφέροντος (με 3 μεταβλητές). Στα έτη συμμετοχής οι ερωτώμενοι είχαν να διαλέξουν ανάμεσα στις εναλλακτικές: α) λιγότερο από ένα χρόνο, β) ένα ως τρία χρόνια και γ) περισσότερα από 3 χρόνια, ενώ στην εβδομαδιαία παρουσία τους στη σχολή, μπορούσαν να επιλέξουν μία από τις ακόλουθες απαντήσεις: α) μία ημέρα, β) δύο ή τρεις ημέρες και γ) περισσότερες από 3 ημέρες. Πραγματοποιήθηκαν Αναλύσεις διακύμανσης με ανεξάρτητα τα έτη και τις ημέρες συμμετοχής. Αναφορικά με τα χρόνια συμμετοχής, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν μόνο στην περίπτωση του παράγοντα Εγκαταστάσεις/υπηρεσίες, με τους πιο παλιούς συμμετέχοντες (>3χρόνια) να αξιολογούν πιο θετικά τον εν λόγω παράγοντα, σε σχέση με τους νεότερους συμμετέχοντες (λιγότερο από ένα χρόνο). Αναφορικά με την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής, στατιστικά σημαντικές διαφορές δεν προέκυψαν σε κανένα από τους ανασταλτικούς παράγοντες. Για μία ακόμη φορά προκύπτει ότι η «παλαιότητα» του συμμετέχοντα αποτελεί παράγοντα που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη κατά την εξατομίκευση των υπηρεσιών αναψυχής. Περισσότερες μελέτες θα πρέπει να διεξαχθούν σε ανάλογες πληθυσμιακές ομάδες καταναλωτών.

**Λέξεις κλειδιά:** χρόνια συμμετοχής, ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, χορός

## 0038 THE CONTRIBUTION OF EDUCATIONAL PROGRAMMES OF TRADITIONAL DANCES TO THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF THE ADOLESCENTS

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Δαργινίδου Α., Γουλιμάρης Δ., Δέρρη Β., Κώστα Γ.  
Darginidou L., Goulimaris D., Derri V., Kosta G.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Η ψυχολογική ευεξία αποτελεί μια υποκειμενική έννοια, η οποία εξαρτάται από την προσωπική εκτίμηση του ατόμου για την κατάσταση της ζωής του, εκτιμώντας την παρουσία των θετικών και αρνητικών επιρροών, τις οποίες αντιμετωπίζει. Μελέτες έδειξαν θετική σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής και ψυχολογικής ευεξίας και συνεπώς καλή ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες αναψυχής επηρεάζουν την σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία και επιπλέον είναι απόδειξη υψηλού βιοτικού επιπέδου και καλής ποιότητας ζωής. Σημαντική θεωρείται η συμβολή του παραδοσιακού χορού στην ψυχική υγεία ως δραστηριότητα αναψυχής. Προωθεί την απομάκρυνση από την καθημερινότητα, συνδυάζοντας παράλληλα ενέργεια και πάθος με την δημιουργικότητα και την διασκέδαση. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων εφήβων. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 280 μαθητές Α' γυμνασίου. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες α) 97 έφηβοι/βες χωρίς συμμετοχή σε συστηματική φυσική δραστηριότητα β) 99 έφηβοι με συμμετοχή για πρώτη φορά σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού σε πολιτιστικούς συλλόγους γ) 84 έφηβοι με συμμετοχή σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τον παραδοσιακό χορό. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «ψυχολογική ευεξία» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52», το οποίο διαθέτει αξιοπιστία και εγκυρότητα από άλλες έρευνες στην Ελλάδα. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (αρχική-τελική-διατήρησης). Για την εύρεση διαφορών μεταξύ των ομάδων και μεταξύ των μετρήσεων, έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δυο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δυο παραγόντων. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των ομάδων σε όλες τις στιγμές των μετρήσεων, εκτός της αρχικής. Μεγαλύτερη αύξηση μέσων όρων της ψυχολογικής ευεξίας μεταξύ αρχικής-τελικής και μεταξύ αρχικής- μέτρηση διατήρησης παρουσίασε η ομάδα των εφήβων, η οποία συμμετείχε σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού σε συλλόγους. Η έρευνα συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες, οι οποίες έδειξαν θετική σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και της ψυχολογικής ευεξίας. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι η συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών Α' γυμνασίου σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού, συμβάλλει στην υποστήριξη της αντίληψής τους για την ψυχολογική τους ευεξία, ώστε να βλέπουν την ζωή θετικά, να είναι ευχαριστημένοι/νες από αυτήν, εύθυμοι/μες και ικανοποιημένοι/νες.

**Λέξεις κλειδιά:** Παραδοσιακός χορός, Εφηβοι, Ψυχολογική ευεξία



## 0039 EDUCATION AS A FACTOR TO DIVERSIFY THE JOB SATISFACTION OF TEACHER GREEK TRADITIONAL DANCE IN ASSOCIATIONS

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ  
ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

Γαντσίδης Κ., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ., Ματσούκα Ο.  
Gantsidis K., Goulimaris D., Filippou F., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Σημαντικοί λόγοι που καθιστούν την επαγγελματική ικανοποίηση (Ε.Ι.) ενδιαφέρουσα ως αντικείμενο μελέτης. Σχετίζεται με την γενικότερη ικανοποίηση από τη ζωή καθώς και με τη φυσική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Στην Ελλάδα υπάρχει ένας μεγάλος και διαρκώς αυξανόμενος αριθμός πολιτών που ασχολείται με το χορό, ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου, στις διάφορες σχολές χορού και συλλόγους που λειτουργούν ανά την Ελλάδα. Το γεγονός αυτό έχει δημιουργήσει μια σημαντική αγορά εργασίας. Η Ε.Ι. συνδέεται με συμπεριφορές εργαζομένων που επηρεάζουν τη λειτουργία των φορέων. Για παράδειγμα συνδέεται με την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Ως ικανοποίηση από την εργασία μπορεί να θεωρηθεί η συμπεριφορά, η ολική στάση του εργαζόμενου και τα συναισθήματά του σχετικά με πτυχές του επαγγέλματός του. Σκοπός της έρευνας, ήταν να διερευνηθεί η Ε.Ι. δασκάλων ελληνικών παραδοσιακών χορών και να εξεταστεί αν το εκπαιδευτικό τους επίπεδο διαφοροποιεί την Ε.Ι. τους. Το δείγμα της έρευνας ήταν 80 δάσκαλοι ελληνικών παραδοσιακών χορών πολιτιστικών συλλόγων μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Η Ε.Ι. εξετάστηκε με το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Ικανοποίησης (ESI) (Koustelios & Bagiatis, 1997). Το ESI περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις οι οποίες μετρούν 6 παράγοντες της εργασίας: «Συνθήκες εργασίας», «Μισθός», «Προαγωγή», "Φύση της εργασίας", «Προϊστάμενος», και «Συνολικά ο φορέας». Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα ξεκινώντας από 1: διαφωνώ απόλυτα έως 5: συμφωνώ απόλυτα. Προκειμένου να βρεθούν οι διαφορές ως προς την Ε.Ι. οφειλόμενες στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης One-Way Anova και Post Hoc Test LSD. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρουσιάζονται διαφορές στους παράγοντες «Μισθός», "Προαγωγή" και " Προϊστάμενος". Από τα Post Hoc, στους τρεις προαναφερόμενους παράγοντες, οι εργαζόμενοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εμφανίζουν διαφορές σε σχέση με τους εργαζόμενους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και με μεταπτυχιακές σπουδές με υψηλότερους μέσους όρους. Συμπερασματικά το αυξημένο εκπαιδευτικό επίπεδο των δασκάλων παραδοσιακών χορών φαίνεται να συνδέεται με αυξημένες προσδοκίες για πτυχές της εργασίας τους όπως ο μισθός, η προαγωγή και ο προϊστάμενος τους.

**Λέξεις κλειδιά:** σύλλογοι, επαγγελματική ικανοποίηση, παραδοσιακός χορός

## 0040 JOB SATISFACTION OF TRADITIONAL DANCE TEACHERS IN THE ASSOCIATION AND THE SCHOOL Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Γαντσιδης Κ., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ.,  
Gantsidis K., Goulimaris D., Filippou F.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Ένας σημαντικός παράγοντας για την προσωπική ικανοποίηση και την αυτοεκτίμηση του ατόμου αποτελεί η επαγγελματική ικανοποίηση (Ε.Ι.) του. Έτσι η Ε.Ι. ενδιαφέρει τους φορείς γιατί θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο κάθε παραγωγικού φορέα αλλά και για τον ίδιο τον εργαζόμενο. Άλλωστε η επαγγελματική δραστηριότητα του ατόμου καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της καθημερινότητας του. Η Ε.Ι. αφορά την εκτίμηση του εργαζόμενου για το κατά πόσο η εργασία του ικανοποιεί τις προσδοκίες, τις αξίες και τις ανάγκες του. Παρόλο που η έννοια της Ε.Ι. έχει μελετηθεί σε εργαζόμενους που σχετίζονται με φυσικές δραστηριότητες αναψυχής ωστόσο υπάρχουν ελάχιστες αντίστοιχες μελέτες για εργαζόμενους στο αντικείμενο του χορού. Σκοπός της έρευνας, ήταν να εξεταστεί αν η Ε.Ι. δασκάλων ελληνικών παραδοσιακών χορών διαφοροποιείται ανάλογα με το αν διδάσκουν στο σύλλογο ή στο σχολείο. Συγκεκριμένα, στην έρευνα πήραν μέρος 160 δάσκαλοι παραδοσιακών χορών από τους οποίους οι 80 ήταν δάσκαλοι σε πολιτιστικούς συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και οι υπόλοιποι 80 ήταν καθηγητές φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) σε σχολεία που εντάσσουν στο πρόγραμμα διδασκαλίας τους, τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Οι δάσκαλοι προέρχονταν από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Η Ε.Ι. εξετάστηκε με το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Ικανοποίησης (ESI) (Koustelios & Bagiatis, 1997). Το ESI περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις οι οποίες μετρούν 6 παράγοντες της εργασίας: «Συνθήκες εργασίας», «Μισθός», «Προαγωγή», «Φύση της εργασίας», «Προϊστάμενος», και «Συνολικά ο φορέας». Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα ξεκινώντας από 1: διαφωνώ απόλυτα έως 5: συμφωνώ απόλυτα. Προκειμένου να βρεθούν οι διαφορές ως προς την Ε.Ι. πραγματοποιήθηκαν T-Tests. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι υπάρχουν διαφορές σε δυο παράγοντες της. Την "Προαγωγή" και "Συνθήκες εργασίας". Από τους μέσους όρους προκύπτει ότι οι δάσκαλοι σε πολιτιστικούς συλλόγους εμφανίζονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τις δυνατότητες προαγωγής τους και τις συνθήκες εργασίας σε σχέση με τους ΚΦΑ σε σχολεία. Η διάκριση των εργαζομένων σε σχέση με τον τομέα απασχόλησης τους (δημόσιο και ιδιωτικό) μπορεί να ερμηνεύσει τα παρατηρούμενα αποτελέσματα. Η ευελιξία, η συνεχής προσπάθεια ικανοποίησης του κοινού και επίτευξης στόχων, η καθημερινή αξιολόγηση των δασκάλων στους συλλόγους και η δημιουργία ενός ελκυστικότερου περιβάλλοντος για το κοινό δικαιολογεί την υψηλότερη εκτίμηση για τις δυνατότητες προαγωγής τους και τις συνθήκες εργασίας τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Παραδοσιακός χορός, Επαγγελματική ικανοποίηση, σύλλογοι

## 0041 THE ROLE OF DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS IN SATISFACTION OF DANCE TEACHERS Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΧΟΡΟΥ

Γουλιμάρης Δ., Γαντσίδης Κ., Φιλίππου Φ., Μатσουκά Ο.  
Goulimaris D., Gantsidis K., Filippou F., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Ο εκπαιδευτικός αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η αυτοαξιολόγηση των εκπαιδευτικών έχει ως απώτερο σκοπό την βελτίωση της εκπαιδευτικής αποτελεσματικότητάς. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται η διερεύνηση του επιπέδου ικανοποίησης τους από την διδασκαλία και το φορέα εργασίας τους. Η ικανοποίηση από το φορέα εργασίας συνδέεται με την παραγωγικότητα τους. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν η συνολική ικανοποίηση δασκάλων παραδοσιακού χορού από τη διδασκαλία και το φορέα εργασίας τους διαφοροποιείται από δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως η προγενέστερη εμπειρία τους ως δάσκαλοι χορού και ως χορευτές, η ηλικία, το φύλο και ο φορέας εργασίας τους. Συγκεκριμένα, στην έρευνα πήραν μέρος 160 δάσκαλοι παραδοσιακών χορών από τους οποίους οι 80 ήταν δάσκαλοι σε πολιτιστικούς συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και οι υπόλοιποι 80 ήταν καθηγητές φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) σε σχολεία που εντάσσουν στο πρόγραμμα διδασκαλίας τους, τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Οι δάσκαλοι προέρχονταν από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Χρησιμοποιήθηκαν δυο μεταβλητές για την αξιολόγηση της συνολικής ικανοποίησης από την διδασκαλία τους στο μάθημα (Συνολικά, πόσο ικανοποιημένη/ος είστε από τη διδασκαλία σας στο μάθημα χορών στο σχολείο/σύλλογο που πηγαίνετε το τελευταίο διάστημα;) και από το σχολείο/σύλλογο (Συνολικά, πόσο ικανοποιημένη/ος είστε από το σχολείο/σύλλογο που πηγαίνετε το τελευταίο διάστημα;). Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω 5βάθμιας κλίμακας Likert. Προκειμένου να βρεθούν οι διαφορές ως προς την ικανοποίηση πραγματοποιήθηκαν T-Tests. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι το φύλο και η ηλικία δεν διαφοροποιούν την ικανοποίησή τους. Αντίθετα η προγενέστερη εμπειρία ως δάσκαλοι χορού και ως χορευτές διαφοροποιεί την ικανοποίησή τους. Περισσότερο ικανοποιημένοι εμφανίζονται όσοι είχαν σχετική εμπειρία. Παράγοντας διαφοροποίησης είναι ο φορέας εργασίας. Οι δάσκαλοι παραδοσιακών χορών στους συλλόγους παρουσιάζονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τους ΚΦΑ στα σχολεία. Συμπερασματικά, η προηγούμενη ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό αποτελεί παράγοντα που οδηγεί σε αυξημένη ικανοποίηση των δασκάλων χορού γεγονός που μπορεί να αποδοθεί σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθησή τους. Παράλληλα, η διδακτική επάρκεια των ΚΦΑ στο σχολείο μπορεί να τους οδηγεί σε αυστηρότερη αξιολόγηση άρα και ικανοποίηση.

**Λέξεις κλειδιά:** παραδοσιακός χορός, ικανοποίηση, δάσκαλοι χορού

## 0042 THE CONTRIBUTION OF EDUCATIONAL PROGRAMMES OF TRADITIONAL DANCES TO THE PREVENTION OF BULLING

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Δαργινίδου Λ., Γουλιμάρης Δ., Δέρρη Β., Κώστα Γ.  
Darginidou L., Goulimaris D., Derri V., Kosta G.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Ο εκφοβισμός αποτελεί πρόβλημα παγκόσμιας δημόσιας υγείας και επηρεάζει σημαντικό αριθμό εφήβων. Είναι ολέθριος για τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Υπάρχουν μελέτες, οι οποίες αναφέρουν σαν παράγοντες εμφάνισης του εκφοβισμού στο σχολείο, την έλλειψη συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες εκ μέρους των εφήβων, ακόμη και την έλλειψη εξωσχολικών δραστηριοτήτων, οι οποίες λειτουργούν θετικά στην εκτόνωση του άγχους. Οι δραστηριότητες αναψυχής, όπως ο παραδοσιακός χορός, σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα επιθετικότητας, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και εγκληματικότητας των συμμετεχόντων. Άλλωστε η φύση και η ποιότητα φιλικών σχέσεων μεταξύ εφήβων αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης και προστασίας κατά του εκφοβισμού. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην αποφυγή του σχολικού εκφοβισμού. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 280 μαθητές Α' γυμνασίου. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες α) 97 έφηβοι/βες χωρίς συμμετοχή σε συστηματική φυσική δραστηριότητα β) 99 έφηβοι με συμμετοχή για πρώτη φορά σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού σε πολιτιστικούς συλλόγους γ) 84 έφηβοι με συμμετοχή σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τον παραδοσιακό χορό. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «εσύ και οι άλλοι στο σχολείο - εκφοβισμός» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52», το οποίο διαθέτει αξιοπιστία και εγκυρότητα από άλλες έρευνες στην Ελλάδα. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (αρχική-τελική-διατήρησης). Για την εύρεση διαφορών μεταξύ των ομάδων και μεταξύ των μετρήσεων, έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δυο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δυο παραγόντων. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων σε όλες τις στιγμές των μετρήσεων, εκτός της αρχικής. Η ομάδα των εφήβων που δε συμμετείχε σε συστηματική φυσική δραστηριότητα εμφάνισαν χειρότερες αντιλήψεις για τις σχέσεις τους με τους άλλους (εκφοβισμός) από την αρχική στην τελική μέτρηση, με διατήρηση της μείωσης και στη μέτρηση διατήρησης. Στις άλλες ομάδες δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από μέτρηση σε μέτρηση. Επειδή η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα ο παραδοσιακός χορός χαρακτηρίζεται από ανεπτυγμένες αξίες της συνεργασίας, της φιλίας και της αλληλεγγύης, φαίνεται ότι οι χορευτικές δραστηριότητες αποτελούν «προνομιακό» πεδίο ανάπτυξης και βελτίωσης σχέσεων για τους εφήβους.

**Λέξεις κλειδιά:** παραδοσιακός χορός, έφηβοι, σχολικός εκφοβισμός



## 0043 CITY MARKETING-THE CASE OF DRAMA

ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΤΟΠΟΥ - Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΣ

Ηλιάδου Β., Γαργαλιάνος Δ., Μαυρίδης Γ., Τσίτσκαρη Ε.  
Iliadou V., Gargalianos D., Mavridis G., Tsitskari E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[vasiliki.iliadou@yahoo.gr](mailto:vasiliki.iliadou@yahoo.gr)

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι φορείς ασχολούνται με τον τουρισμό πόλεων, μια νέα τουριστική τάση η οποία έχει δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την αλματώδη ανάπτυξή του. Ο ανταγωνισμός ανάμεσα στις πόλεις έχει γίνει τόσο έντονος που οι φορείς τους ψάχνουν να βρουν τρόπους να ενισχύσουν την ελκυστικότητά τους και την ανταγωνιστικότητά. Ένας από αυτούς τους τρόπους είναι το μάρκετινγκ τόπου (city marketing). Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τους τρόπους προσέλκυσης τουριστών σε αστικούς προορισμούς μέσω της στρατηγικής του μάρκετινγκ τόπου. Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης επιλέχθηκε η πόλη της Δράμας. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η γνώμη που έχουν οι επισκέπτες και οι κάτοικοι για την πόλη ως τουριστικό προορισμό. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν αυτή του ανώνυμου ερωτηματολογίου, το οποίο ήταν βασισμένο σε ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για παρόμοια μελέτη στην πόλη του Πειραιά, προσαρμοσμένο για την πόλη της Δράμας. Χρησιμοποιήθηκε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 220 άτομα, από τα οποία 110 ήταν κάτοικοι της πόλης και 110 ήταν επισκέπτες. Η δειγματοληψία έγινε με τυχαία επιλογή τόσο στα ξενοδοχεία της πόλης όσο και στους δρόμους. Έγινε στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι: η Δράμα είναι γνωστή για τα δάση, τα κρασιά και τα νερά της. Τα τελευταία χρόνια κυριαρχούν οι εκδηλώσεις για την «Ονειρούπολη», που πραγματοποιούνται την περίοδο των γιορτών των Χριστουγέννων. Είναι μία πόλη με πολλές δυνατότητες και προοπτικές ανάπτυξης, αρκεί να υπάρχει σωστός σχεδιασμός, προγραμματισμός και δράσεις, ώστε να καταστεί τουριστικός προορισμός για όλη τη διάρκεια του χρόνου.

**Λέξεις κλειδιά:** μάρκετινγκ τόπου, τουριστικός προορισμός, Δράμα

## **0044 RELATIONSHIP RELATIONSHIP AND SELF-EQUIVALENCE RELATIONSHIPS IN THE COURSE OF NATURAL EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION**

ΣΧΕΣΗ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Παπαμίχου Α. , Δέρρη Β.  
Paramichou A. , Derri V.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[papamihasp@gmail.com](mailto:papamihasp@gmail.com)

Νέες προσεγγίσεις στην εκπαιδευτική διαδικασία προτείνουν την ενεργή εμπλοκή των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης. Η εποικοδομητική μάθηση αποτελεί μια προσέγγιση κατά την οποία η μάθηση δομείται πάνω σε προηγούμενη βάση εμπειριών και έτσι ο μαθητής κατασκευάζει τη δική του πλευρά της πραγματικότητας. Τη μαθησιακή διαδικασία προσεγγίζει α) ο λεγόμενος κοινωνικο/πολιτιστικός εποικοδομητισμός, σύμφωνα με τον οποίο η μάθηση συντελείται μέσω της αμοιβαίας επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος και της προσωπικής οικοδόμησης της γνώσης και β) η κοινωνική-γνωστική θεωρία η οποία αποτελεί βασικό παράγοντα για την αυτό-αποτελεσματικότητα. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την πιθανή σχέση των αντιλήψεων των μαθητών ως προς τη διευκόλυνση της εποικοδομητικής ενεργητικής συμμετοχής τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους. Το δείγμα αποτελέσαν 304 μαθητές Ε΄ & ΣΤ΄ δημοτικού σχολείου από όλη την Ελλάδα. Το εργαλείο Constructivist Teaching Practices Inventory in Elementary Physical Education (CTPI-EPE) των Chen, Burry-Stock και Rovengo (2000), χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών, αφού προσαρμόστηκε ανάλογα. Η αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας πραγματοποιήθηκε με προσαρμογή του ερωτηματολογίου Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) του Muris(2001). Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν δύο παράγοντες της εποικοδομητικής μάθησης α) η διευκόλυνση της προηγούμενης γνώσης β) της κοινωνικής συνεργασίας και ο κοινωνικός παράγοντας της αυτό-αποτελεσματικότητας. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης για την επεξεργασία των δεδομένων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι α) οι μαθητές συνεργάζονται μεταξύ τους σε μεγάλο βαθμό στις δραστηριότητες του μαθήματος, β) η εποικοδομητική μάθηση σχετίζεται θετικά με την αυτό-αποτελεσματικότητα των μαθητών. Συμπερασματικά, η διευκόλυνση της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών στις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους σε κοινωνικό επίπεδο.

**Λέξεις κλειδιά:** συνεργασία, ενεργητική συμμετοχή, αυτό-αποτελεσματικότητα

## 0045 THE EFFECT OF CONCURRENT POWER AND HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON MUSCLE POWER

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ

Σπηλιοπούλου Π.<sup>1</sup>, Ζάρας Ν.<sup>1</sup>, Μεθενίτης Σ.<sup>1</sup>, Παπαδήμας Γ.<sup>3</sup>, Παπαδόπουλος Κ.<sup>2</sup>, Τερζής Γ.<sup>1</sup>  
Spiliopoulou P.<sup>1</sup>, Zaras N.<sup>1</sup>, Methenitis S.<sup>1</sup>, Papadimas G.<sup>3</sup>, Papadopoulos K.<sup>2</sup>, Terzis G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>1st Department of Neurology, Eginition Hospital, University of Athens Medical School, Athens, Greece

<sup>3</sup>Α Νευρολογικό Τμήμα, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Ιατρική Σχολή Αθηνών

<sup>1</sup>School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Greece

<sup>2</sup>Α Νευρολογικό Τμήμα, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Ιατρική Σχολή Αθηνών

<sup>3</sup>1st Department of Neurology, Eginition Hospital, University of Athens Medical School, Athens, Greece

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

Ο συνδυασμός της προπόνησης με υψηλές αντιστάσεις και της αερόβιας προπόνησης δεν επιτρέπει τη μυϊκή υπερτροφία και τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος. Όταν η προπόνηση με υψηλές αντιστάσεις συνοδεύεται από διαλειμματική αερόβια προπόνηση υψηλής έντασης στο εργοποδήλατο δεν αναστέλλεται η μυϊκή υπερτροφία αλλά και πάλι δεν επιτρέπει την ανάπτυξη της μυϊκής ισχύος. Ωστόσο, παραμένει άγνωστο αν ο συνδυασμός προπόνησης ισχύος και διαλειμματικής αερόβιας προπόνησης υψηλής έντασης στο εργοποδήλατο επιτρέπει την ανάπτυξη της μυϊκής ισχύος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση του συνδυασμού της προπόνησης ισχύος και της διαλειμματικής αερόβιας προπόνησης υψηλής έντασης σε εργοποδήλατο, στον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης των κάτω άκρων και στο κατακόρυφο άλμα. Είκοσι μέτρια γυμνασμένες φοιτήτριες φυσικής αγωγής (ηλικία 21,8±2,8 ετών, ανάστημα 169,4±5,3cm, μάζα 59,0±8,3kg), χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες (Ισχύος και Ισχύος-Αερόβια), σύμφωνα με το ύψος του κατακόρυφου άλματος. Και οι δύο ομάδες εκτέλεσαν το ίδιο πρόγραμμα προπόνησης ισχύος για έξι εβδομάδες (3 φορές ανά εβδομάδα) που περιλάμβανε έκκεντρα ημικαθίσματα με υψηλή ταχύτητα (40-55% της 1ΜΑΕ) καθώς και μέγιστα κατακόρυφα άλματα. Η ομάδα Ισχύος-Αερόβια, στο τέλος της προπόνησης ισχύος, εκτελούσε δέκα μονόλεπτες προσπάθειες στο εργοποδήλατο, με ένταση 100% του μέγιστου αερόβιου έργου, με ενδιάμεσο διάλειμμα ένα λεπτό. Πριν και μετά από την προπονητική παρέμβαση αξιολογήθηκε το άλμα με προδιάταση και ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης στην ώθηση κάτω άκρων σε δυναμοπλατφόρμα, καθώς και το μέγιστο αερόβιο έργο σε εργοποδήλατο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ύψος (10,04±6,62%, p0,01) και η ισχύς (4,46±4,91%, p0,05) του κατακόρυφου άλματος αυξήθηκαν σημαντικά στην ομάδα Ισχύος αλλά δεν μεταβλήθηκαν στην ομάδα Ισχύος-Αερόβια, με στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων (p0,01). Ο ρυθμός εφαρμογής της δύναμης στην ομάδα Ισχύος αυξήθηκε σημαντικά στα 100ms (91,1±114,3%, p0,01), 150ms (64,2±53,5%, p0,01), 200ms (68,9±56,9%, p0,01) και 250ms (64,2±53,5%, p0,01), ενώ στην ομάδα Ισχύος-Αερόβια αυξήθηκε σημαντικά στα 150ms (8,8±11,0%, p0,05), 200ms (11,5±12,8%, p0,05), και 250ms (13,1±14,3%, p0,05). Οι ομάδα Ισχύος είχε στατιστικά μεγαλύτερη αύξηση στον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης στα 150ms, 200ms και 250ms σε σύγκριση με την ομάδα Ισχύος-Αερόβια (p0,01). Η καρδιακή συχνότητα μειώθηκε σημαντικά στις υπομέγιστες εντάσεις κατά τη διάρκεια της αερόβιας δοκιμασίας μόνο στην ομάδα Ισχύος-Αερόβια (p0,05). Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η συνδυαστική προπόνηση ισχύος και διαλειμματικής αερόβιας προπόνηση υψηλής έντασης στο εργοποδήλατο, αναστέλλει τη μυϊκή ισχύ που προκαλεί η αποκλειστική προπόνηση ισχύος, τουλάχιστον κατά τις πρώτες έξι εβδομάδες προπόνησης.

**Λέξεις κλειδιά:** αλματική επίδοση, μυϊκή ισχύς, συνδυαστική προπόνηση

## 0046 THE EFFECT OF COMBINED FOAM ROLLING AND STATIC STRETCHING PROGRAM ON HIP FLEXION RANGE OF MOTION

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΜΨΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

Κυρανούδης Α.<sup>3</sup>, Νικολαΐδης Β.<sup>3</sup>, Ισπυρλίδης Ι.<sup>3</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>3</sup>, Μεταξάς Θ.<sup>2</sup>, Μητροτάσιος Μ.<sup>1</sup>  
Kyranoudis A.<sup>3</sup>, Nikolaidis V.<sup>3</sup>, Ispirlidis I.<sup>3</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>3</sup>, Metaxas T.<sup>2</sup>, Mitrotasios M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>3</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Karodistrian University of Athens, D.P.E.S.S..

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki-D.P.E.S.S..

<sup>3</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S..

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

Η ευκαμψία των αρθρώσεων των κάτω άκρων αποτελεί σημαντικό παράγοντα απόδοσης σε ποδοσφαιριστές σε ένα ποδοσφαιρικό αγώνα. Μια παραδοσιακή μέθοδος βελτίωσης της ευκαμψίας και του εύρους κίνησης μιας άρθρωσης αποτελεί η στατική διάταση. Όμως τα τελευταία χρόνια οι ποδοσφαιριστές χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης πριν το παιχνίδι συμπαγείς αφρώδεις κυλίνδρους (foam rollers) για να βελτιώσουν ακόμη περισσότερο την ευκαμψία. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνήσει την επίδραση που έχει ένα συνδυαστικό πρόγραμμα ευκαμψίας, με τη χρήση foam rollers και στατικών διατάσεων, σε σχέση με την εφαρμογή στατικών διατάσεων μόνο, στην κάμψη του ισχίου. 23 υγιείς ποδοσφαιριστές (21.71±0.89 ετών) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η ομάδα ελέγχου (N=11) εκτέλεσε στατικές διατάσεις στα κάτω άκρα (τετρακέφαλοι, οπίσθιοι μηριαίοι, προσαγωγοί και γαστροκνήμιοι) διάρκειας 10 sec σε κάθε σκέλος. Η πειραματική ομάδα (N=12) εκτέλεσε συνδυαστικό πρόγραμμα που αποτελούνταν από ρολλαρίσματα με foam roller διάρκειας 30sec και στατικών διατάσεων διάρκειας 10 sec ανά σκέλος στις ίδιες μυϊκές ομάδες. Το κινητικό εύρος κατά την κάμψη του ισχίου με τεντωμένο πόδι μετρήθηκε πριν και μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου με γωνιόμετρο. Από την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων προέκυψε σημαντική επίδραση μεταξύ των μετρήσεων αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση μεταξύ των ομάδων. Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο προγραμμάτων, αν και η βελτίωση της ευκαμψίας στην κάμψη του ισχίου από το συνδυαστικό πρόγραμμα ήταν μεγαλύτερη από το αντίστοιχο με τις στατικές διατάσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** ευκαμψία, στατική διάταση, foam roller



## 0047 THE EFFECTS ON SELF-TALK ON FINE-SKILL PERFORMANCE UNDER DISTRACTING CONDITION

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΌΔΟΣΗ ΣΕ ΛΕΠΤΗ ΔΕΞΙΌΤΗΤΑ ΥΠΌ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΠΌΣΠΑΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Χαραχούση Φ., Ρουμελιώτου Α., Vlachou Κ., Γαλάνης Ε., Χατζηγεωργιάδης Α.  
Charachousi F., Roumeliotou Α., Βλάχου Κ., Galanis Ε., Hatzigeorgiadis Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
University of Thessaly, D.P.E.S.S.  
[fedraxar94@gmail.com](mailto:fedraxar94@gmail.com)

Σκοπός του πειράματος ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας στην απόδοση σε μία λεπτή δεξιότητα κάτω από συνθήκες απόσπασης προσοχής από εξωτερικά ακουστικά ερεθίσματα. Στο πείραμα έλαβαν μέρος 28 φοιτητές φυσικής αγωγής (17 άνδρες, 11 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 21.48 ( $\pm 1.58$ ) έτη. Οι συμμετέχοντες αφού χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες πραγματοποίησαν ένα τεστ απόδοσης σε ηλεκτρονικό παιχνίδι δεξιότητας σε υπολογιστή. Το περιβάλλον του ηλεκτρονικού παιχνιδιού δεξιότητας αναπτύχθηκε με το έγκυρο και αξιόπιστο λογισμικό ψυχολογικών παραμέτρων E-prime 2.0, το οποίο στοχεύει στην παρουσίαση, τον έλεγχο και την καταγραφή χρονικών παραμέτρων του παιχνιδιού. Οι μετρήσεις της απόδοσης πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά από μία μικρής διάρκειας προπόνηση στο γκολφ. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης η πειραματική ομάδα εξασκήθηκε στη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας, ενώ η ομάδα ελέγχου δέχτηκε μόνο το ερέθισμα των κινητικών δεξιοτήτων του γκολφ. Η τελική μέτρηση πραγματοποιήθηκε κάτω από συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής από ηχητικά ερεθίσματα (μη-συνεχόμενο, ξαφνικό, και δυνατό ήχο). Ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι η πειραματική ομάδα είχε στο τεστ δεξιότητας στατιστικά καλύτερα σκορ από την ομάδα ελέγχου. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας μπορεί να μειώσει τις επιδράσεις της εξωτερικής απόσπασης προσοχής πάνω στην απόδοση και αναδεικνύει την προσοχή ως ένα πιθανό μηχανισμό λειτουργίας της αυτο-ομιλίας ερμηνεύοντας τη σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοσυγκέντρωση, ηχητική παρενόχληση, μηχανισμοί αυτο-ομιλίας

## 0048 THE EFFECT OF SPEED TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL BASKET SPORTS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Παγκούτσος Σ.<sup>3</sup>, Ανδρουτσόπουλος Π.<sup>2</sup>, Κωστόπουλος Ν.<sup>1</sup>  
Pagkoutsos S.<sup>3</sup>, Androutsopoulos P.<sup>2</sup>, Kostopoulos N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>ΚΑΕ Κόροιβος Αθλητικός Σύλλογος Αμαλιάδας

<sup>3</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>University of Athens Physical education and sport science

<sup>2</sup>ΚΑΕ Koroivos Amaliadas

<sup>3</sup>Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S

[spiros.pagkoutsos@gmail.com](mailto:spiros.pagkoutsos@gmail.com)

Σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει την μέγιστη δρομική ταχύτητα σε επαγγελματίες καλαθοσφαιριστές και τις απώλειες που παρατηρούνται σ αυτή λόγω ντρίμπλας και αλλαγών κατεύθυνσης (ευκινήσιας) σε σχέση με την χρονολογική ηλικία και την μπασκετική εμπειρία. Αξιολογήθηκαν 18 επαγγελματίες καλαθοσφαιριστές χωρισμένοι σε έξι διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. (17,19,20,27,28,30). Οι καλαθοσφαιριστές αξιολογήθηκαν στο τεστ ταχύτητας 20 μέτρων με ντρίμπλα και χωρίς ντρίμπλα. Στο τεστ ευκινήσιας με αλλαγές κατεύθυνσης πάνω στην ίδια ευθεία συνολικής απόστασης 20 μέτρων. Για την καταγραφή των χρόνων χρησιμοποιήθηκε το σύστημα φωτοκύτταρων 1 Photocell HL 2-34 Athletics της TAG HEUER ELECTRONIC TIMING. Η ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης ( one way anova) πραγματοποιήθηκε για την σύγκριση των μεταβλητών στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και μπασκετικής εμπειρίας με επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0.05$ . Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αύξηση της χρονολογικής ηλικίας και μπασκετικής εμπειρίας χαρακτηρίζεται από μείωση των χρόνων των επιδόσεων και στα τρία τεστ ενώ σημαντικές διαφορές παρατηρούνται σε αθλητές με ηλικιακή και μπασκετική διαφορά δύο ετών. Τις μεγαλύτερες απώλειες στην ταχύτητα λόγω αλλαγών κατεύθυνσης και ντρίμπλας βρέθηκε να τις έχουν καλαθοσφαιριστές νεαροί σε ηλικία ( 17,19).

**Λέξεις κλειδιά:** speed improvement, maximum running speed, professional Basketball team

## 0049"MISSION X: TRAIN LIKE AN ASTRONAUT" INTEGRATED APPROACH IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

"ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥ ΣΑΝ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΗΣ" Η ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σούτος Κ. , Πανούσης Κ.  
Soutos K. , Panousis K.

Ελληνογερμανική Αγωγή  
Ellinogermaniki Agogi  
[soutos@ea.gr](mailto:soutos@ea.gr)

Η παρουσίαση αφορά στην εφαρμογή ενός διεθνούς εκπαιδευτικού προγράμματος στο μάθημα της φυσικής αγωγής της Ε΄ Δημοτικού στο σχολείο μας. Στο πλαίσιο της διαθεματικής τους εργασίας, οι μαθητές και οι μαθήτριες της συγκεκριμένης τάξης μαθαίνουν και «προσεγγίζουν» το Διάστημα μέσα από διάφορα γνωστικά αντικείμενα όπως η Φυσική, τα Μαθηματικά, η Γλώσσα Καλλιτεχνικά και η Φυσική Αγωγή. Συγκεκριμένα για το μάθημα της φυσικής αγωγής λοιπόν, εφαρμόζουμε και υλοποιούμε για 1 εξάμηνο κάθε χρόνο, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Mission X: Train like an astronaut" Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ) έχει προσδιορίσει την εξάπλωση της παιδικής παχυσαρκίας ως μίας από τις σοβαρότερες προκλήσεις του 21ου αιώνα για τη δημόσια υγεία- και έχει αντιπροτείνει ότι η σωστή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα και η υγεία είναι οι καλύτερες απαντήσεις σε επίπεδο πρόληψης σ' αυτό το μεγάλο πρόβλημα. Το "Mission X: Train Like an Astronaut" είναι μία διεθνής εκπαιδευτική πρόκληση που εστιάζεται στην καλή φυσική κατάσταση και διατροφή και ενθαρρύνει τους μαθητές να "εκπαιδευτούν όπως ένας Αστροναύτης". Ομάδες μαθητών απ' όλο τον κόσμο, μέσω της εφαρμογής του προγράμματος αυτού, μαθαίνουν για τις αρχές της υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης, συναγωνίζονται βαθμολογικά μεταξύ τους ολοκληρώνοντας ασκήσεις και ενθουσιάζονται από το μέλλον του ανθρώπου στο διάστημα καθώς και από τις δικές τους μελλοντικές εκπαιδευτικές προοπτικές. Αξιοποιώντας το Διεθνή Διαστημικό Σταθμό ως το σημείο αναφοράς μιας διεθνούς συνεργασίας, το Πρόγραμμα Mission X προωθεί έναν πιο υγιή και πιο δραστήριο τρόπο ζωής, δείχνοντας στα παιδιά πώς οι αστροναύτες διατηρούνται σε φόρμα πριν, κατά τη διάρκεια των διαστημικών πτήσεων αλλά και μετά. Αξιοποιεί τους αστροναύτες ως παράδειγμα, για να εμπνεύσει, να εκπαιδεύσει και να εμφυσησει στους μαθητές έναν υγιή τρόπο ζωής. Κεντρική στόχευση της πρωτοβουλίας αυτής αποτελεί η εξάσκηση της επιστημονικής σκέψης των συμμετεχόντων μαθητών και η καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργατικότητας. Η Δράση Mission X απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Κεντρικός διαχειριστής του προγράμματος είναι η NASA, που συνεπικουρείται πρωτίστως από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος European Space Agency (ESA) καθώς και από άλλους διαστημικούς οργανισμούς όπως Agenzia Spaziale Italiana (ASI), Japan Aerospace Exploration Agency (JAXA), Centre National d' Etudes Spatiales (CNES), German Aerospace Center (DLR), UK SPACE, Netherlands Space, Euro Space Center, Austrian Research Promotion Agency (FFG), Comision Colombiana del Espacio (CCE), Czech Space Office (CSO), Πλανητάρια και Πανεπιστήμια.

**Λέξεις κλειδιά:** αστροναύτης, υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση

**0050 "NEWSPAPER". THE FIRST GREEK NEWSPAPER AND THE OLYMPIC GAMES. (VIENNA 1790-1797)**  
"ΕΦΗΜΕΡΙΣ". Η ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΚΑΙ ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ. (ΒΙΕΝΝΗ 1790-1797)

Φανιόπουλος Χ.<sup>1</sup>, Λιάνδη Π.<sup>2</sup>  
Faniopoulos C.<sup>1</sup>, Liandi P.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Περιφερειακή διεύθυνση εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας.

<sup>2</sup> 2ο Γενικό Λύκειο Έδεσσας

<sup>1</sup> Regional Education Directorate of Central Macedonia

<sup>2</sup> 2nd General Lyceum of Edessa

[fanlaki2@otenet.gr](mailto:fanlaki2@otenet.gr)

Η «Εφημερίς» είναι η πρώτη σωζόμενη γνωστή ελληνική εφημερίδα, η οποία κατόρθωσε να εκδοθεί στη διασπορά και συγκεκριμένα στη Βιέννη. Πρωτοκυκλοφόρησε τον Δεκέμβριο του 1790, από το τυπογραφείο των αδελφών Πούλιου, και σταμάτησε βιαίως την κυκλοφορία της τον Δεκέμβριο του 1797, φθάνοντας τα 99 φύλλα. Πληροφορούσε τους συνδρομητές της σε κάθε φύλλο για τα τεκταινόμενα σε όλες τις χώρες της Ευρώπης. Είναι η εποχή του Μ. Ναπολέοντα και περιγράφει αρκετές από τις γιορτές που γίνονται για τον εορτασμό του ερχομού της Δημοκρατίας, τη γιορτή του Δέντρου της Ελευθερίας όπως την ονόμαζαν. Μέσα από τις περιγραφές αυτές προσπαθεί να αφυπνίσει τους Έλληνες εξαιρώντας τα καλά της Δημοκρατίας. Μάλιστα μέσα από φύλλα της των ετών 1793 και 1797 περιγράφοντας σωματικά γυμνάσματα κατά τη διάρκεια των εορτών αυτών, σημειώνει ότι πρόκειται για προσπάθεια αναβίωσης των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Με τον τρόπο αυτό προσπαθεί να ενεργοποιήσει τους Έλληνες εντός κι εκτός της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας χρησιμοποιώντας την ιστορία τους. Εξάλλου είναι μια ταυτόχρονη χρονικά προσπάθεια των εκδοτών με τον Ρήγα Βελεστινλή. Η ιστορία της εφημερίδας ταυτίζεται με τις δύο επισκέψεις του Ρήγα στη Βιέννη. Η πρώτη τέλος του 1790 και αρχές του 1791, οπότε ξεκινά η έκδοση της εφημερίδας και η δεύτερη τους τελευταίους μήνες του 1797, όταν ο Ρήγας στο ίδιο τυπογραφείο τυπώνει εκτός των άλλων έργων του και τη Χάρτα του, όπου αναφέρει ότι στην πατρίδα του γίνονταν αγώνες κατά μίμηση των Ολυμπιακών χρόνια τώρα. Επίσης τυπώνει και τα Ολύμπια του Μεταστάζιο. Προσπαθεί λοιπόν, μέσα από την αναφορά του στους Ολυμπιακούς Αγώνες να δείξει τη συνέχεια των Ελλήνων οι οποίοι ως απόγονοι των αρχαίων πρέπει να εξεγερθούν και να απολαύσουν τους καρπούς της ελευθερίας. Την ίδια στάση, με πιο καλυμμένο όμως τρόπο, υιοθετεί και η εφημερίδα. Το βίαιο όμως τέλος της θα έρθει το Δεκέμβριο του 1797 μαζί με τη σύλληψη του Ρήγα στην Τεργέστη και την αποκάλυψη από τις αυστριακές αρχές ότι τα έργα του είχαν τυπωθεί στο συγκεκριμένο τυπογραφείο. Στη βραχύχρονη ζωή της η «Εφημερίς», κατόρθωσε να κυκλοφορήσει σε αρκετά μέρη της Ευρώπης αλλά και της κυρίως Ελλάδας, ξεκινώντας έτσι το διαφωτιστικό έργο της αφύπνισης των Ελλήνων με διάφορα επιχειρήματα, μεταξύ των οποίων ήταν και η αναβίωση των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.

**Λέξεις κλειδιά:** "ΕΦΗΜΕΡΙΣ", Τυπογραφείο Πούλιων-Βιέννη, Ρήγας και Ολυμπιακοί Αγώνες



## 0051 THE EFFECT OF A MUSIC AND MOVEMENT PROGRAM IN READING FLUENCY OF 3rd AND 4th GRADE STUDENTS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΚΑΙ Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Τσαμπούλου Χ.<sup>2</sup>, Πολλάτου Ε.<sup>1</sup>, Διγγελιδης Ν.<sup>1</sup>, Παπαιωαννου Α.<sup>1</sup>  
Tsamouroulou C.<sup>2</sup>, Pollatou E.<sup>1</sup>, Digelidis N.<sup>1</sup>, Papaioannou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ ΠΘ

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

<sup>1</sup>DPRESS UTH

<sup>2</sup>DPRESS DUTH

xrisatsam@yahoo.gr

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών στρέφεται προς τη μελέτη της συσχέτισης μεταξύ της ρυθμικής ικανότητας και αναγνωστικών δεξιοτήτων. Ένα γεγονός που έχει παρατηρηθεί σε παιδιά αλλά και σε εφήβους είναι η δυσκολία που παρουσιάζουν στην αναγνωστική τους ευχέρεια. Ο ρυθμός αποτελεί βασικό συστατικό τόσο της μουσικής - κίνησης όσο και της γλώσσας. Επιπλέον η ρυθμική επεξεργασία γενικότερα περιλαμβάνει τη χρονική επίγνωση, γεγονός που ενισχύει το ενδιαφέρον για διερεύνηση αναφορικά με τη συσχέτιση μεταξύ της ρυθμικής ικανότητας και της ευχέρειας στην ανάγνωση. Δεδομένου ότι η φιλοσοφία των ΔΕΠΠΣ αλλά και του «Νέου Σχολείου», στηρίζεται στην ενιαιοποιημένη μορφή γνώσης και την ολιστική προσέγγιση της μάθησης, η συγκεκριμένη έρευνα επιδιώκει να προσδώσει μια νέα, διαφορετική διάσταση, καθώς και προστιθέμενη αξία στο ρόλο της μουσικοκινητικής αγωγής και της κίνησης γενικότερα στο πλαίσιο του σχολείου, αλλά και στη βελτίωση της αναγνωστικής ικανότητας των μαθητών, παράγοντας σημαντικός για την επίτευξη των ακαδημαϊκών τους στόχων. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση και τις αλλαγές που θα επιφέρει η εφαρμογή ενός προγράμματος μουσικοκινητικής αγωγής (στο οποίο ο ρυθμός θα βιώνεται μέσα από την κίνηση συνδυάζοντας ταυτόχρονα λεκτικά διάφορες γλωσσικές ποικιλίες) στην αναγνωστική ευχέρεια, σε μαθητές της Γ΄ και της Δ΄ τάξης του Δημοτικού. Συμμετείχαν 76 μαθητές από δημόσιο δημοτικό σχολείο της αστικής περιοχής της Χαλκίδας. Το εύρος της ηλικίας του δείγματος κυμάνθηκε από 8 έως 10 έτη, 36 μαθητές στη Γ΄ τάξη και 40 στη Δ΄. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε μέσα στο πλαίσιο των διδακτικών ωρών της Φυσικής Αγωγής και διήρκεσε έξι εβδομάδες, περιλαμβάνοντας δώδεκα βιωματικά μαθήματα μουσικοκινητικής αγωγής, δύο ωρών την εβδομάδα. Κατά την πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε αρχική μέτρηση της αναγνωστικής ευχέρειας τόσο στις ομάδες ελέγχου όσο και στις πειραματικές ομάδες. Κατόπιν εφαρμόστηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα στις πειραματικές ομάδες. Μετά το τέλος της παρέμβασης πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση της αναγνωστικής ευχέρειας και στις τέσσερις ομάδες. Για την αξιολόγηση της αναγνωστικής ευχέρειας χρησιμοποιήθηκε η «Δοκιμασία Αναγνωστικής Ευχέρειας (ΔΑΕ) για Παιδιά Σχολικής Ηλικίας» της Μουζάκη (2013) η οποία αξιολογεί την αναγνωστική ευχέρεια μαθητών του δημοτικού σε επίπεδο: (α) αυτοματοποιημένης ανάγνωσης (αναγνώρισης) λέξεων υψηλής συχνότητας και (β) αποκωδικοποίησης (ανάγνωση ψευδολέξεων). Αναφορικά με τη στατιστική εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων μόνο ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος (Two – Way ANOVA Repeated Measures). Η έρευνα βρίσκεται στο στάδιο της ολοκλήρωσης και τα αποτελέσματά της θα συζητηθούν στη βάση της επίδρασης της μουσικοκινητικής προσέγγισης στην αναγνωστική ευχέρεια των μαθητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Αναγνωστική Ευχέρεια, Ρυθμική Ικανότητα, Μουσικοκινητική Αγωγή

## 0052 THE EFFECTS OF GENDER AND NATIONALITY IN SPORTS TOURISTS WHO VISIT CYPRUS BASED ON THEIR TOURIST BEHAVIOR

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΚΥΠΡΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Τύμβιου Ε., Χριστοδουλίδου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ.  
Τυμνίου Ε., Christodoulidou Ε., Yfantidou G., Costa G.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[etymviou@gmail.com](mailto:etymviou@gmail.com)

Ο τουρισμός στην παγκόσμια οικονομία παρουσιάζει μία τεράστια πηγή εσόδων. Η σωστή και στοχευόμενη προσέγγιση του τουρισμού τείνει στη δημιουργία νέων προορισμών στον τουριστικό χάρτη ενώ παράλληλα νέες μορφές τουρισμού και καινοτομικά προϊόντα παρουσιάζονται προκειμένου να ικανοποιήσουν τις ολοένα αυξανόμενες ανάγκες και απαιτήσεις των σύγχρονων τουριστών. Η Κύπρος τα τελευταία χρόνια διανύει την πιο ευοίωνη περίοδο όλων των εποχών στο τομέα του τουρισμού με αριθμό αφίξεων ρεκόρ για τα δεδομένα του νησιού. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν πιθανές αλληλεπιδράσεις αναφορικά με το φύλο και την χώρα καταγωγής των αθλητικών τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο με βάση τους τουριστικούς ρόλους που επιβεβαιώθηκαν. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 779 αθλητικοί τουρίστες. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Gibson & Yiannakis (2002) το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Υφαντίδου, Κώστα & Μιχαλοπούλου (2007). Για την υλοποίηση της έρευνας τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν πριν ή μετά από τον αγώνα ή την προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε περιγραφική ανάλυση, τεστ αξιοπιστίας, παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών και ανάλυση συσχετίσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Έλληνες, άνδρες, ανύπαντροι, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, πλήρους απασχόλησης με ετήσιο εισόδημα 20.000- 60.000 ευρώ. Στην ανάλυση αξιοπιστίας της τυπολογίας του αθλητικού τουρίστα παρουσιάστηκε υψηλός ο δείκτης Cronbach  $\alpha$ . Κατά την παραγοντική ανάλυση επιβεβαιώθηκαν 8 τουριστικοί ρόλοι όπου επιβεβαιώνουν το 60.42% της συνολικής διακύμανσης. Στην ανάλυση Μανονα ανάμεσα στην χώρα άφιξης των αθλητικών τουριστών και του φύλου παρουσιάστηκαν σχεδόν σε όλους τους τουριστικούς ρόλους που επιβεβαιώθηκαν αλληλεπιδράσεις και κατά κύριο λόγο στους άντρες με χώρα άφιξη την Αφρική και τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Συμπερασματικά να αναφερθεί ότι είναι ξεκάθαρο πλέον ότι το φύλο και η χώρα άφιξης των αθλητικών τουριστών παίζουν σπουδαίο ρόλο στο προφίλ του αθλητικού τουρίστα που επισκέπτεται στην Κύπρο, έτσι κατά συνέπεια μπορεί εύκολα να προσαρμοστούν τα κατάλληλα τουριστικά πακέτα στην προσέλκυση νέων πελατών και στην ικανοποίηση των ήδη υπάρχοντων και να υπάρξει το ανάλογο οικονομικό όφελος στις περιοχές.

**Λέξεις κλειδιά:** τουριστική συμπεριφορά, αθλητικός τουρισμός, τουριστικοί ρόλοι

## 0053 SELF-TALK AND ATTENTION UNDER CONDITIONS OF EGO DEPLETION

ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Γαλάνης Ε., Σερέλη Σ., Βλάχου Κ., Χαραχούση Φ., Φιλίππου Κ.  
Galanis E., Sereli S., Vlachou K., Charachousi F., Filippou K.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
University of Thessaly, D.P.E.S.S.  
[v.galanis@hotmail.com](mailto:v.galanis@hotmail.com)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας πάνω στην επιλεκτική προσοχή σε συνθήκες νοητικής κόπωσης. Εξήντα δύο φοιτητές φυσικής αγωγής με μέσο όρο ηλικίας τα 20.02 ( $\pm 1.17$ ) έτη συμμετείχαν στη μελέτη. Το πείραμα διεξήχθη σε τέσσερις ενότητες μέσα σε μία εβδομάδα: αρχική μέτρηση, δύο προπονήσεις, τελική μέτρηση. Μετά την αρχική μέτρηση, η οποία περιελάμβανε 2 προκαταρκτικά τεστ προσοχής (οπτικό και ακουστικό) στο Vienna Test System, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν δύο προπονητικές ενότητες για τις δύο ομάδες, με τη μόνη διαφορά ότι η πειραματική ομάδα πραγματοποίησε προπόνηση αυτο-ομιλίας. Στην τελική μέτρηση, οι συμμετέχοντες πρώτα ολοκλήρωσαν μία γνωστική δοκιμασία όπου επέφερε νοητική κόπωση, και στη συνέχεια έλαβαν μέρος σε δύο τεστ επιλεκτικής προσοχής (οπτικό και ακουστικό) με τη χρήση του Vienna Test System. Για την αξιολόγηση της προσοχής καταγράφηκαν ο αριθμός των σωστών απαντήσεων και ο χρόνος αντίδρασης. Για να εξεταστούν οι διαφορές εκτελέστηκαν αναλύσεις διακύμανσης. Στην αρχική μέτρηση δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σε καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές. Στην τελική μέτρηση και συγκεκριμένα όσον αφορά το χρόνο αντίδρασης, η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά μικρότερα σκορ από την ομάδα ελέγχου, τόσο στο οπτικό, όσο και στο ακουστικό τεστ, ενώ όσον αφορά την ορθότητα των απαντήσεων, η πειραματική ομάδα είχε μεγαλύτερα σκορ από την ομάδα ελέγχου μόνο στο οπτικό τεστ. Συνολικά τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μας δείχνουν ότι η χρήση αυτο-ομιλίας μπορεί να αυξήσει την επιλεκτική προσοχή κάτω από συνθήκες νοητικής κόπωσης. Έτσι, μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι αρνητικές συνέπειες που έχει η νοητική κόπωση πάνω στην προσοχή, μπορούν να μειωθούν με τη χρήση της αυτο-ομιλίας.

**Λέξεις κλειδιά:** μηχανισμοί λειτουργίας αυτο-ομιλίας, απόσπαση προσοχής, αυτο-έλεγχος

## **0054 ASSESSMENT OF EXERCISE AND LEISURE CENTERS FOR FEMALE MEMBERS WHO DROP OUT PREMATURELY**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΜΕΛΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ ΠΡΩΩΡΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Ζαρωτης Γ.<sup>3</sup>, Αθανηλιδης Ι.<sup>1</sup>, Κατσαγκολης Α.<sup>2</sup>, Αρβαντιδου Β.<sup>1</sup>  
Zarotis G.<sup>3</sup>, Athanailidis I.<sup>1</sup>, Katsagolis A.<sup>2</sup>, Arvanitidou V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης ΤΕΦΑΑ

<sup>2</sup>Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Λασιθίου-Ηρακλείου

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>School Adviser of Physical Education, Lasithiou-Irakliou, Crete

<sup>3</sup>University of Aegean, Department of Human Sciences

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

Σκοπός και στόχος της παρούσας έρευνας είναι οι αξιολογήσεις του κέντρου άσκησης και αναψυχής από γυναίκες, οι οποίες μπορεί να έχουν παίξει ρόλο στην απόφαση αποχώρησης. Έχουν οι αξιολογήσεις αυτών διαφορετική βάση στις πιο ηλικιωμένες γυναίκες σε σχέση με τις νεώτερες; Εν προκειμένω παίζουν ρόλο διαφορετικές ανάγκες ανάλογα με το στάδιο της ζωής και συνεπώς διαφορετικές προτιμήσεις όσον αφορά τις υπάρχουσες συνθήκες του κέντρου άσκησης και αναψυχής; Ερωτήθηκαν συνολικά 164 γυναίκες, οι οποίες είχαν καταγγείλει το συμβόλαιο που είχαν με ένα κέντρο άσκησης και αναψυχής. Η έρευνα έγινε ως υποβολή ερωτήσεων τηλεφωνικά σχετικά με τους πραγματικούς λόγους που τις οδήγησαν στην απόφαση αυτή. Το εύρος ηλικίας του δείγματος κυμαίνεται από 16 έως 74 έτη με μέση ηλικία των ερωτηθέντων τα 43,3 χρόνια και διασπορά 11,4 έτη. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ένα κέντρο άσκησης και αναψυχής στην ανατολική Κολωνία. Το κέντρο άσκησης και αναψυχής άνοιξε το 1994 και έχει εμβαδόν 1.100 τετραγωνικά μέτρα. Κατά το χρόνο διεξαγωγής της μελέτης ο αριθμός των μελών του κέντρου άσκησης και αναψυχής ανήρχετο σε 1.151. Από αυτούς 59% των μελών είναι γυναίκες και 41% άντρες. Συνολικά τα διάφορα θέματα της προσφοράς του κέντρου άσκησης και αναψυχής και του περιβάλλοντός του ουσιαστικά αξιολογήθηκαν με "λίαν καλώς". Οι μέσες τιμές κυμαίνονται γύρω στο 2. Οι ερωτηθέντες εκφράστηκαν ιδιαίτερα θετικά για τους γυμναστές (φιλικότητα, προθυμία να βοηθήσουν, ικανότητα), ενώ ακολουθούν το ωράριο λειτουργίας, η δοκιμαστική προπόνηση και η πρώτη εντύπωση. Φανερά πιο επικριτικά, αν και στην πραγματικότητα όχι άσχημα, αξιολογήθηκαν το κόστος συνδρομής και επιμέρους θέματα όπως χώροι εκγύμνασης, μουσική και εξαερισμός.

**Λέξεις κλειδιά:** Fitness-Sport, αξιολόγηση γυμναστηρίου, γυναίκες



## **0055 SCREENING MOVEMENT DIFFICULTIES WITH THE DEMOCRITOS SCREENING TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN**

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΕΣΜΗ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Καμπάς Α.<sup>2</sup>, Βενετσάνου Φ.<sup>1</sup>  
Kambas A.<sup>2</sup>, Venetsanou F.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>1</sup>National Kapodestrian University Of Athens

<sup>2</sup>Democritus University Of Thrace

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

Η κινητική αξιολόγηση στην πρώιμη παιδική ηλικία δίνει τη δυνατότητα αναγνώρισης κινητικών δυσκολιών και κατά συνέπεια αυξάνει τις πιθανότητες μέσω έγκαιρης παρέμβασης να αντιμετωπιστούν και πιθανά να αναχαιτιστούν τα προβλήματα που συνεπάγονται αυτές οι δυσκολίες. Η δέσμη «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-ΠΡΟ» αποτελεί εξέλιξη της αρχικής δέσμης «ΕΡΓΑΚΙ-ΠΡΟ» που πρωτοπαρουσιάστηκε το 2001 και της οποίας κάποια έκδοση συμπεριλήφθηκε στη συλλογή «Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα». Η τελική μορφή της δέσμης αποτελείται από 10 τεστ εκ των οποίων το πρώτο δεν βαθμολογείται και έχει ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της. Κάθε τεστ βαθμολογείται με ξεχωριστό τρόπο ωστόσο η μετατροπή των αρχικών τιμών σε τυπικές τιμές που προκύπτουν από τη σύγκριση με τις νόρμες, έδωσε πέντε κατηγορίες με αυξανούσα κλίμακα : «βελτίωση» «αναπτυσσόμενο» «μέσος όρος», «καλά» και «πολύ καλά». Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της κατασκευής νορμών στην Ελλάδα. Το δείγμα της στάθμισης αποτέλεσαν 670 παιδιά ηλικίας 4-6 ετών, με διαστρωμάτωση που βασίστηκε στις 13 γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας και τη δημογραφική κατανομή και με αναλογία φύλου σύμφωνα με την κατανομή στον πληθυσμό (298 αγόρια και 372 κορίτσια). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ίδιες συνθήκες από ειδικά εκπαιδευμένους εξεταστές, από το 2015 έως το 2017. Όλοι οι εξεταστές εκπαιδεύτηκαν από τους ίδιους εκπαιδευτές και ελέγχθηκαν για την αξιοπιστία τους σε διάστημα ενός έτους. Τα στοιχεία που θα παρουσιαστούν επιβεβαιώνουν ότι η δέσμη «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-ΠΡΟ» είναι ένα ψυχομετρικά κατάλληλο εργαλείο κινητικής αξιολόγησης για χρήση σε ελληνικό πληθυσμό παιδιών ηλικίας 4-6 ετών.

**Λέξεις κλειδιά:** Νήπια , Κινητική Αδεξιότητα, ΔΕΚΑ-ΠΡΟ

## 0056 INVESTIGATING THE CAUSES OF INJURIES IN RECREATIONAL LONG-DISTANCE RUNNERS

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Γέρου Μ. , Τσαρτσαπάκης Ι., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.  
Gerou M. , Tsartsapakis I., Kofotolis N., Kellis E.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Aristotle university of Thessaloniki, D.P.E.S.S.  
[miamixan@hotmail.com](mailto:miamixan@hotmail.com)

Το ερασιτεχνικό αναψυχικό τρέξιμο, αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές σωματικής άσκησης παγκοσμίως. Ωστόσο, η μαζική αυτή συμμετοχή ερασιτεχνών δρομέων σε καθημερινές προπονήσεις αλλά και σε ερασιτεχνικούς – λαϊκούς αγώνες εγκυμονεί αρκετούς κινδύνους για την υγεία των συμμετεχόντων. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση των αιτιών που προκαλούν τραυματισμούς σε ερασιτέχνες δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 443 δρομείς (343 άντρες και 100 γυναίκες), από όλη την Ελληνική επικράτεια με Μ.Ο. ηλικίας 41,02 έτη (Τ.Α. = ±9,201). Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών καθώς και ένα ερωτηματολόγιο καταγραφής των δρομικών τους συνηθειών και των τραυματισμών που προήλθαν εξαιτίας της ενασχόλησής τους με το τρέξιμο. Όλα τα ερωτηματολόγια κατασκευάστηκαν για τις ανάγκες της έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 92,8% των δρομέων που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη είχε υποστεί τουλάχιστον ένα τραυματισμό εξαιτίας της ενασχόλησής τους με τους δρόμους αντοχής. Οι πιο συχνοί τραυματισμοί ήταν, τα μαύρα νύχια και οι φουσκάλες στα πέλματα (72,0%), αλλά και το διάστρεμμα της ποδοκνημικής (23,3%), η τενοντίτιδα του αχίλλειου (23,3%), οι μυϊκές θλάσεις (52,1%), η φλεγμονή της επιγονατίδας (33,0%), το σύνδρομο τριβής λαγοκνημιαίας ταινίας (25,1%) και η πελματιαία απονευροσίτιδα (19,5%). Οι κυριότερες αιτίες των τραυματισμών στους ερασιτέχνες δρομείς, φάνηκε να είναι: α) ο συνολικός όγκος προπόνησης ανά εβδομάδα, β) το έδαφος που έκαναν κυρίως προπόνηση και αγώνες, γ) το ποιος είχε καταρτίσει το πρόγραμμα προπόνησης που ακολουθούσαν και δ) το φύλο. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι οι αιτίες που προκαλούν τραυματισμούς στους ερασιτέχνες δρομείς οφείλονται σε πολλούς και πολυποίκιλους παράγοντες. Ως εκ τούτου απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερα δείγματα ερασιτεχνών δρομέων για την καλύτερη αποτύπωση όλων των αιτιών που προκαλούν τους τραυματισμούς, έτσι ώστε αυτοί να ελαχιστοποιηθούν προς όφελος της υγείας των ερασιτεχνών δρομέων.

**Λέξεις κλειδιά:** Ερασιτέχνες δρομείς, τραυματισμοί, δρόμοι αντοχής

## 0057 GRECOROMAN AND FREESTYLE WRESTLING INJURIES.THE ROLE OF AGE

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΠΑΛΗΣ ΑΝΔΡΩΝ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τσακνάκη Β.

Tsaknaki V.

Αριστότελειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρες

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

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

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να ερευνηθούν οι κακώσεις ανδρών που παρουσιάζονται στο άθλημα της ελληνορωμαϊκής και ελευθέρως πάλης σε σχέση με την ηλικία. Υλικό και Μέθοδοι. 60 αθλητές ελληνορωμαϊκής (Ομάδα Α) και 98 αθλητές ελευθέρως (Ομάδα Β) από 14 σωματεία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης συμμετείχαν στη μελέτη για χρονικό διάστημα δυο ετών (2015-2017). Το ποσοστό κακώσεων, ο μηχανισμός πρόκλησης, η ανατομική θέση, και άλλοι παράγοντες κινδύνου καταγράφηκαν στις προπονήσεις και στους αγώνες σε σχέση με την ηλικία. Αποτελέσματα. Κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσιάστηκαν 30 κακώσεις στην Ομάδα (Α) και 44 κακώσεις στην Ομάδα (Β). Οι ηλικίες (5-12χρ) παρουσίασαν ποσοστό κακώσεων 13.3% (Α) και 4.5% (Β), στις ηλικίες (13-17χρ) παρουσιάστηκαν 16.6% (Α) και αντίστοιχα 27.3% στην (Β), επίσης οι ηλικίες (18-23χρ) παρουσίασαν 20% (Α) ενώ στην ομάδα (Β) 38.6% και τέλος στις ηλικίες (> 24 χρ) παρουσιάστηκαν 60% (Α) ενώ στην ομάδα (Β) 29.5% επί του συνολικού αριθμού των κακώσεων. Το μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων σε όλες τις ηλικίες παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια των προπονήσεων (76.6% (Α), και 65.9.7% (Β) αντίστοιχα, όπως και με το μηχανισμό επαφής με άλλο αθλητή (66.6% (Α) και 86.3% (Β) αντίστοιχα σε σχέση με το μηχανισμό μη επαφής. Η άρθρωση του ώμου στις ηλικίες (13-17) παρουσίασε το μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων 26.6% (Α) και η άρθρωση του γόνατος στις ηλικίες (13-17χρ) 13.6% και στις ηλικίες (18-23χρ) 11.3% στην ομάδα (Β) παρουσίασαν το μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων. Επίσης οι συνδεσμικές κακώσεις στις ηλικίες (13-17χρ) και (18-23χρ) για την ομάδα (Α) και στις ηλικίες (13-17χρ) τα κατάγματα για την ομάδα (Β) παρουσίασαν τη μεγαλύτερη συχνότητα. Τέλος τα σύνδρομα υπέρχρησης στις ηλικίες (13-17) στην ομάδα (Α) παρουσίασαν τη μεγαλύτερη συχνότητα. Συμπεράσματα. Φαίνεται ότι κακώσεις ανδρών που παρουσιάζονται στο άθλημα της πάλης διαφοροποιούνται σε σχέση με την ηλικία και με το είδος της. Επίσης λόγω του μικρού δείγματος της μελέτης ορισμένοι παράγοντες πρόκλησης κακώσεων χρειάζονται περισσότερο διερεύνηση. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προγραμματισμό στρατηγικών πρόληψης για την μείωση των τραυματισμών.

**Λέξεις κλειδιά:** Κακώσεις, Ελευθερα Ελληνορωμαικη, Ηλικια

## 0058 INVESTIGATION THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE LIFE SATISFACTION IN TRADITIONAL DANCE ACTIVITIES

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Μαυρίδου Ζ., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ., Ρόκκα Σ., Μπεμπέτσος Ε.  
Mavridou Z., Goulimaris D., Filippou F., Rokka S., Bebetzos E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.  
[zmavrido@phyed.duth.gr](mailto:zmavrido@phyed.duth.gr)

Η συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά τόσο στις γνωστικές λειτουργίες όσο και στην ενίσχυση της συναισθηματικής και πνευματικής υγείας. Τα συναισθήματα, αναπόσπαστη πτυχή της ανθρώπινης φύσης, είναι η κινητήρια δύναμη με την οποία μπορεί να ξεκινήσει, να διατηρηθεί και να οδηγηθεί η ανθρώπινη συμπεριφορά. Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας τις τελευταίες δεκαετίες. Η ΣΝ είναι η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των άλλων. Η ικανοποίηση από τη ζωή ορίζεται ως η γνωστική πτυχή της υποκειμενικής ευημερίας και αναφέρεται σε γνωστικές κρίσεις σχετικά με την ικανοποίηση από τομείς που βρίσκονται πιο κοντά στην προσωπική ζωή του κάθε ατόμου. Σκοπός της εργασίας, ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή σε υγιείς ενήλικες γυναίκες που συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα εκμάθησης παραδοσιακών χορών και γυναίκες με υιοθέτηση καθιστικού τρόπου ζωής και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το μορφωτικό επίπεδο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 219 γυναίκες (145 ασκούμενες & 74 μη ασκούμενες), με μέσο όρο ηλικίας  $45,8 \pm 6,89$  χρόνια, με υψηλό μορφωτικό επίπεδο (ΑΕΙ=151 & ΛΥΚΕΙΟΥ=68) από πολιτιστικούς συλλόγους στην πόλη της Κομοτηνής. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (GEIS; Tsaousis, et al., 2008), με 52 θέματα σε τέσσερις παράγοντες: χρήση συναισθημάτων, έλεγχος συναισθημάτων, έκφραση - αναγνώριση, ενσυναίσθηση-ενδιαφέρον και η κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Grob, et al., 1996). Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι η εσωτερική συνοχή των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα. Από τις αναλύσεις συσχέτισης προέκυψε ότι η ικανοποίηση από τη Ζωή σχετίζεται σημαντικά και με τους τέσσερις παράγοντες της ΣΝ. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μεταξύ της μεταβλητής ομάδα «ασκούμενες-μη ασκούμενες» και επίπεδο εκπαίδευσης, διαπιστώθηκε κύρια επίδραση της μεταβλητής ομάδα με τις συμμετέχουσες στα προγράμματα των παραδοσιακών χορών να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους σε όλους τους παράγοντες που εξετάστηκαν. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με ανάλογες επιστημονικές έρευνες που κατέγραψαν ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με τη συμμετοχή στην άσκηση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συμπερασματικά, ο παραδοσιακός χορός φαίνεται να αποτελεί μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, η οποία ασκεί σημαντική επίδραση στη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης και στη συναισθηματική και πνευματική υγεία των συμμετεχόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** Ικανοποίηση από τη ζωή, χρήση συναισθημάτων, παραδοσιακός χορός



## **0060 INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN A PUBLIC HOSPITAL EMPLOYEES** ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Χίζαρη Α., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ., Μάλλιου Π., Τριγώνης Ι.  
Chizari A., Kouli O., Michalopoulou M., Malliou P., Trigonis I.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[chnatali69@yahoo.gr](mailto:chnatali69@yahoo.gr)

Αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον παρατηρείται για την φυσική δραστηριότητα (Φ.Δ.) και τη συσχέτιση της με το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιούνται οι εργαζόμενοι των δημόσιων Νοσοκομείων. Οι εργαζόμενοι στα Δημόσια Νοσοκομεία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην παροχή υπηρεσιών υγείας και φαίνεται ότι η τακτική Φ.Δ. είναι ένας τρόπος ανακούφισης από το άγχος και θετικής επίδρασης στο μυοσκελετικό σύστημα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει πιθανές διαφορές στη φυσική δραστηριότητα των εργαζομένων σε δημόσιο Νοσοκομείο, ανάλογα με την κατηγορία στην οποία ανήκουν. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 140 εργαζόμενοι ενός δημόσιου επαρχιακού Νοσοκομείου στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας, οι οποίοι κατέχουν μόνιμες οργανικές θέσεις και χωρίστηκαν σε 3 ομάδες εργασιακού τομέα: 40 γιατροί, 50 άτομα παραϊατρικό προσωπικό και 50 νοσηλευτές. Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το διεθνές ερωτηματολόγιο (IPAQ), το οποίο έχει αποδειχθεί έγκυρο και αξιόπιστο και στον ελληνικό πληθυσμό. Για τη διερεύνηση των διαφορών ως προς τη φυσική δραστηριότητα λόγω του διαφορετικού εργασιακού τομέα του προσωπικού στο νοσοκομείο, χρησιμοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα (Anoves One-way), με ανεξάρτητη μεταβλητή τον εργασιακό τομέα (γιατροί, παραϊατρικό προσωπικό, νοσηλευτές) και εξαρτημένες μεταβλητές τις 5 ενότητες της Φ.Δ. (φυσική δραστηριότητα στην εργασία, φυσική δραστηριότητα κατά την μετακίνηση, φυσική δραστηριότητα στο σπίτι, φυσική δραστηριότητα κατά την αναψυχή και συνολική φυσική δραστηριότητα). Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο στην φυσική δραστηριότητα στην εργασία, όσο και στη συνολική φυσική δραστηριότητα μεταξύ των γιατρών με το παραϊατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό, με τους γιατρούς να παρουσιάζουν χαμηλότερους μέσους όρους σε σχέση με το παραϊατρικό προσωπικό και τους νοσηλευτές. Ακόμη στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στη φυσική δραστηριότητα κατά τις μετακινήσεις τους εκτός του χώρου εργασίας, μεταξύ των γιατρών και των νοσηλευτών, με τους γιατρούς να παρουσιάζουν χαμηλότερους μέσους όρους από τους νοσηλευτές. Ο λόγος αυτής της διαφοροποίησης μπορεί να βασίζεται στη φύση της εργασίας που οι νοσηλευτές και το παραϊατρικό προσωπικό καλούνται να καλύψουν. Όσο αφορά τους γιατρούς μπορεί οι δύσκολες και εξαντλητικές εφημερίες να αποτελέσουν πηγές επιπρόσθετου άγχους και κατά συνέπεια ανασταλτικό παράγοντα για άσκηση φυσικής δραστηριότητας. Χρειάζεται να γίνει προαγωγή της Φ.Δ. στον εργασιακό χώρο με προγράμματα φυσικής άσκησης των υπαλλήλων και σεμινάρια για την χρησιμότητα της Φ.Δ.

**Λέξεις κλειδιά:** γιατροί, παραϊατρικό προσωπικό, νοσηλευτές

## 0061 THE USE OF THE SLICE GROUND STROKE BY PROFESSIONAL TENNIS PLAYERS

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ SLICE ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Οικονόμου Μπούτου Σ.<sup>1</sup>, Μαββίδης Α.<sup>2</sup>, Μάντης Κ.<sup>1</sup>, Κουρτέσης Θ.<sup>1</sup>

Oikonomou Mproutou S.<sup>1</sup>, Mavidis A.<sup>2</sup>, Mantis K.<sup>1</sup>, Kourtesis T.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

[sofia.oikonomu@gmail.com](mailto:sofia.oikonomu@gmail.com)

Το slice είναι ένα χτύπημα εδάφους που χρησιμοποιείται πολύ συχνά από παίκτες όλων των επιπέδων στο σύγχρονο τένις. Συνιστά μία τεχνική, που εντοπίζεται πολλές φορές σε αγώνες αντισφαίρισης, καθώς αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους για να κερδηθεί ο αγώνας, ή ακόμα μπορεί και να αλλάξει τη μορφή ρυθμού, κατά τη διάρκεια ενός πόντου. Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι η διεξαγωγή μιας στατιστικής παρατήρησης, η οποία στηρίζεται στη χρήση του slice χτυπήματος, από επαγγελματίες παίκτες της παγκόσμιας κατάταξης, που διατηρεί η διεθνής ομοσπονδία ATP. Το δείγμα αποτέλεσαν 15 αθλητές της αντισφαίρισης (n=15, 8 γυναίκες και 7 άνδρες) και συγκεκριμένα μελετήθηκαν 16 αγώνες, τελικοί και ημιτελικοί (Australian open, French open, US open και Wimbledon), με τρεις διαφορετικές επιφάνειες γηπέδων (greensset, clay, carpet). Η ποσοτική ανάλυση των δεδομένων, έδειξε, πως σε αγώνες μεταξύ ανδρών γίνονται συνολικά περισσότερα slice χτυπήματα, από τους αγώνες μεταξύ γυναικών. Επίσης, παρατηρήθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά, όσον αφορά στην πλευρά και στο χώρο που εκτελείται το slice. Πιο αναλυτικά, σημειώθηκαν περισσότερα backhand slice και λιγότερα forehand, και φάνηκε πως οι παίκτες προτιμούν το χώρο πίσω από τη service line τόσο για άμυνα, όσο και για επίθεση. Επιπλέον, ένα από τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν αφορά και στην απάντηση του αντιπάλου αμέσως μετά το slice. Σχετικά με αυτό, έγινε αντιληπτό πως ο αντίπαλος παίκτης αντιδράει πιο συχνά με topspin χτύπημα, λιγότερο με slice, ιδιαίτερα κοντά στο φιλέ, και πολύ σπάνια με χτύπημα ενδιάμεσης χρήσης και spin. Τέλος, είναι ενδιαφέρον να τονιστεί, πως τη δεδομένη στιγμή που κάποιος παίκτης εκτελεί χτύπημα εδάφους slice, φαίνεται να βρίσκεται πίσω στα game, καθώς σύμφωνα με την έρευνα, είναι λιγότερες οι περιπτώσεις που κέρδιζε ο συγκεκριμένος παίκτης στα game (περίπου 145 από τις 460 συνολικά περιπτώσεις), και σε ακόμα λιγότερες οι δύο παίκτες ήταν ισοπαλία (περίπου 135 από τις 460 συνολικά).

**Λέξεις κλειδιά:** κτύπημα εδάφους, slice, σκοπιμότητα, αποτελεσματικότητα

## **0062 CHANGES IN PHYSICAL EDUCATION (GYMNASTICS) DURING THE DICTATORSHIP (1967-1974)** ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ) ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ (1967-1974)

Γιαννακόπουλος Α. , Αλμπανίδης Ε.

Giannakopoulos A. , Albanidis E.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Department of Physical Education and Sport Sciences, Democritus University of Thrace  
[agianna@phyed.duth.gr](mailto:agianna@phyed.duth.gr)

Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της θέσης και του ρόλου της Φυσικής Αγωγής (Γυμναστικής) κατά την περίοδο της δικτατορίας (1967-74). Διερευνήθηκε αν και κατά πόσο το δικτατορικό καθεστώς επηρέασε τη Φυσική Αγωγή (γυμναστική), τις αλλαγές και τις προσθήκες που επιχείρησε στο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν τα αρχεία των Γ.Α.Κ., αρχεία Γραφείων Φυσικής Αγωγής (Αναγκαστικοί Νόμοι – Βασιλικά Διατάγματα - εγκύκλιοι – αναλυτικά προγράμματα) και εκπαιδευτικά εγχειρίδια του καθεστώτος. Μελετήθηκαν οι σημαντικότερες αλλαγές που προέκυψαν με τον Α.Ν. 59/1967 (κατάργηση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου κ.λ.π.) και τον Α.Ν. 129/1967 (οργάνωση – διοίκηση της Γενικής Εκπαίδευσης κ.λ.π.). Με τον Α.Ν. 375/68 έγινε προσπάθεια εποπτείας της εκπαίδευσης (Ανώτατο Εκπαιδευτικό Συμβούλιο). Με το Β.Δ. 723/1969 (ωρολόγια προγράμματα των σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης) και το Β.Δ. 702/1969 καθορίστηκαν οι σκοποί του μαθήματος της Γυμναστικής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Με το Ν.Δ. 793/1971 καθιερώθηκε το «Εθνικό Συμβούλιο Παιδείας», με σκοπό τη μελέτη και διατύπωση προτάσεων για την εκπαιδευτική πολιτική της χώρας. Από την ανάλυση και επεξεργασία των πηγών προέκυψε ότι: α) ακυρώθηκε από το καθεστώς η προηγούμενη προσπάθεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (1965-1967) κατάργησης της Σουηδικής Γυμναστικής. Η Σουηδική Γυμναστική άλλωστε βοήθησε στην καλλιέργεια της πειθαρχίας, βασικής επιδίωξης του καθεστώτος, β) σχετικά με τα περιεχόμενα του μαθήματος δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην Ενόργανη Γυμναστική και αυτό γιατί η Ενόργανη Γυμναστική αποτελεί σημαντικό μέσο για την καλλιέργεια θάρρους, τόλμης αλλά και πειθαρχίας μαθητών και μαθητριών, γ) δόθηκε ιδιαίτερη βαρύτητα στις Γυμναστικές Επιδείξεις, αφού με εγκυκλίους του το καθεστώς καθόρισε τα σχετικά με την τέλεσή τους με εξαντλητικές λεπτομέρειες, δ) το μάθημα της Γυμναστικής στη Μέση Εκπαίδευση κατέστη ισότιμο με τα άλλα μαθήματα, παρ' όλα αυτά η θέση των Γυμναστών δεν θεωρούνταν ισότιμη με αυτή των άλλων συναδέλφων, ε) στη Μέση Εκπαίδευση αυξήθηκαν οι ώρες γυμναστικής των κοριτσιών σε 3 εβδομαδιαίως (των αγορών παρέμειναν 3 την εβδομάδα) ενώ στα Δημοτικά διατηρήθηκε για όλους τους μαθητές η δίωρη εβδομαδιαία διδασκαλία του μαθήματος, στ) για τον πλήρη έλεγχο της νεολαίας, ακόμα και εκτός σχολείου, ενεργοποιήθηκε το Σώμα Ελλήνων Ακρίμων (Σ.Ε.Α.) ενώ για τον προσεταιρισμό και εκπαίδευση των νέων απαιτήθηκε η ενεργή εμπλοκή των γυμναστών, ζ) διευρύνθηκε ο αριθμός των σπουδαστών στην Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (Ε.Α.Σ.Α.) αφού με το Ν.Δ. 410/1970 ιδρύθηκε «παράρτημα» της Ε.Α.Σ.Α. στη Θεσσαλονίκη.

**Λέξεις κλειδιά:** καθεστώς, πειθαρχία, Γυμναστική

## 0063 THE EFFECT OF A PLAYFUL ACTIVITY PROGRAMME ON SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 8 TO 12

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΙΓΝΙΩΔΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ

Μπρέχα Μ., Πολυχρονιάδου Ε., Αστραπέλλος Κ., Μάτσουκα Ο.  
Brecha M., Polichroniadou E., Astrapellos K., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[martbrec@phyed.duth.gr](mailto:martbrec@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί ο βαθμός των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών ηλικίας 8 έως 12 ετών και να διαπιστωθεί κατά πόσο η συμμετοχή τους σε ένα δομημένο πρόγραμμα παιγνιωδών δραστηριοτήτων αναψυχής επηρεάζει τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Το δείγμα αποτελούνταν από 20 μαθητές/τριες (7 αγόρια και 13 κορίτσια) οι οποίοι συμμετείχαν σε δομημένο πρόγραμμα παιγνιωδών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SSQ-PU (Spence, 1995), μετά το πέρας του προγράμματος παιγνιωδών δραστηριοτήτων αναψυχής το οποίο περιείχε 30 ερωτήσεις βάσει των οποίων αξιολογήθηκε το επίπεδο των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Οι ερωτήσεις αυτές κάλυπταν ένα μεγάλο φάσμα κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως για παράδειγμα, την αντιμετώπιση καταστάσεων, την συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, καθώς επίσης και δεξιότητες που σχετίζονται με τον τομέα των σχέσεων με τους συνομήλικους, τους δασκάλους αλλά και την οικογένεια. Για την καταγραφή των ποσοστών σε κάθε επίπεδο μεταβλητών: επικοινωνία, διεκδικητικότητα, συνεργασία και έλεγχος συναισθημάτων χρησιμοποιήθηκε η Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies). Συγκεκριμένα: από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παιγνιωδών δραστηριοτήτων αναψυχής το 70% διατηρεί την ψυχραιμία του σε περίπτωση που χάνει σε κάποιο παιχνίδι ή σε κάποιον διαγωνισμό, ενώ το 75% διατηρεί την ψυχραιμία του όταν οι γονείς ή οι δάσκαλοι τον κριτικάρουν ή τον μαλώνουν. Όσον αφορά τον τομέα της επικοινωνίας, το 90% των παιδιών που συμμετείχαν σε προγράμματα δραστηριοτήτων αναψυχής ζητάει να πάρει μέρος σε δραστηριότητες με άλλα παιδιά με τον κατάλληλο τρόπο, ενώ το 80% ζητάει με ευγενικό τρόπο αυτό που θέλει από γονείς και δασκάλους. Επίσης, το 90% των παιδιών αυτών ρωτά τα άλλα παιδιά αν μπορεί να πάρει μέρος στις δραστηριότητες τους, ενώ το 85% μοιράζεται τα πράγματα του με τα άλλα συνομήλικα παιδιά. Τέλος, το 85% των παιδιών γελά ή χαμογελά όταν ακούει αστεία, ενώ το 75% δείχνει την ανησυχία του ή το ενδιαφέρον του στους άλλους όταν έχουν λυπηθεί ή είναι αναστατωμένοι. Επίσης, με βάση την ανάλυση One way Anova βρέθηκε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παιγνιωδών δραστηριοτήτων αναψυχής περισσότερες από 3 φορές την εβδομάδα, έχουν αναπτύξει καλύτερα τις κοινωνικές τους δεξιότητες όπως συνεργασία, ομαδικότητα και επικοινωνία (συμμαθητές-γονείς-δασκάλους) από ότι τα παιδιά που συμμετείχαν 1-2 φορές την εβδομάδα. Λαμβάνοντας, τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά, θεωρείται αναγκαίος ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων παιγνιωδών δραστηριοτήτων αναψυχής σε παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών, τα οποία θα πρέπει να βασίζονται στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

**Λέξεις κλειδιά:** Κοινωνικές δεξιότητες, Παιχνίδι, Αναψυχή



## 0064 VIRTUAL REALITY GAMES: EXPLORING THE VIEWS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS ABOUT SELF-PRESENCE, MOOD, ENJOYMENT, ATTITUDE AND INTENT TO ENGAGE IN THE GAME

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΑΡΟΥΣΙΑ, ΔΙΑΘΕΣΗ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ, ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Συροπούλου Α.<sup>1</sup>, Βερναδάκης Ν.<sup>1</sup>, Παπαστεργίου Μ.<sup>2</sup>, Κουρτέσης Θ.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>, Αντωνίου Π.<sup>1</sup>  
Syropoulou A.<sup>1</sup>, Vernadakis N.<sup>1</sup>, Papastergiou M.<sup>2</sup>, Kourtessis T.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>, Antoniou P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των απόψεων μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με την Αυτο-παρουσία, Διάθεση, Απόλαυση, Στάσεις και Πρόθεση Μελλοντικής Ενασχόλησης για παιχνίδι (ΑΔΑΣΠΜΕ) έπειτα από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Το δείγμα αποτέλεσαν 347 μαθητές (n=347) του νομού Δωδεκανήσου. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο ήταν ανώνυμο. Το ερωτηματολόγιο ΑΔΑΣΠΜΕ που αναπτύχθηκε από τους Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) αποτελείται από πέντε (5) παράγοντες: την αυτο-παρουσία, την εμπειρία διάθεσης, την απόλαυση, τις στάσεις απέναντι στο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας και την μελλοντική προτίμηση για το παιχνίδι, σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (5). Ο παράγοντας της αυτό-παρουσίας αξιολογεί την απώλεια της αυτογνωσίας των συμμετεχόντων, την απώλεια συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος, την αλλαγή της αίσθησης του χρόνου και τη συναισθηματική εμπλοκή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο παράγοντας της εμπειρίας διάθεσης αξιολογεί την εμπειρία των συμμετεχόντων για τα παιχνίδια και ο παράγοντας της απόλαυσης του παιχνιδιού αξιολογεί το επίπεδο που συμφωνούν τα παιδιά με έξι δηλώσεις ικανοποίησης. Τέλος, ο παράγοντας της στάσης απέναντι στα παιχνίδια αξιολογεί την συμφωνία των συμμετεχόντων με έξι δηλώσεις συμπεριφοράς, ενώ ο παράγοντας της μελλοντικής προτίμησης για παιχνίδι αξιολογεί την πρόθεση των παιδιών για μελλοντικό παιχνίδι. Η στατιστική ανάλυση έγινε στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Οι αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες είχαν θετική διάθεση σε όλους του παράγοντες. Ωστόσο, οι παράγοντες με την θετικότερη επίδραση ήταν η απόλαυση του παιχνιδιού και η εμπειρία διάθεσης.

**Λέξεις κλειδιά:** μαθητές, διάθεση, αυτο-παρουσία

## 0065 THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES ON MOOD, ENJOYMENT, AND INTENT TO ENGAGE IN THE GAME, OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ, ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Συροπούλου Α.<sup>1</sup>, Βερναδάκης Ν.<sup>1</sup>, Παπαστεργίου Μ.<sup>2</sup>, Κουρτέσης Θ.<sup>3</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>, Αντωνίου Π.<sup>1</sup>  
Syropoulou A.<sup>1</sup>, Vernadakis N.<sup>1</sup>, Papastergiou M.<sup>2</sup>, Kourtessis T.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>, Antoniou P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>3</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακών δραστηριοτήτων σε μαθητές Α/θμιας εκπαίδευσης σχετικά με τη διάθεση, την απόλαυση, και την πρόθεση μελλοντικής ενασχόλησης για παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριακόσιοι σαράντα επτά (n=347) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου, ηλικίας 6 έως 12 ετών. Οι 183 από τους συμμετέχοντες ήταν αγόρια και οι 164 κορίτσια. Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμπυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα τρεις παράγοντες: η εμπειρία διάθεσης, η απόλαυση, και η μελλοντική προτίμηση για παιχνίδι, σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης, σε όλους τους παράγοντες εκτός από την εμπειρία διάθεσης, που αξιολογεί την εμπειρία των συμμετεχόντων για τα παιχνίδια. Υψηλότερες επιδόσεις σημείωσαν αυτοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες είχαν μια θετική στάση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακές δραστηριότητες, με τους μαθητές που παρακολούθησαν τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά όσον αφορά την απόλαυση και την μελλοντική προτίμηση για παιχνίδι σε σχέση με τους μαθητές που συμμετείχαν σε παραδοσιακές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** μαθητές, πρόθεση, εικονική πραγματικότητα

## 0066 THE RELATIONSHIP BETWEEN THE WINNERS AND LOSERS IN SERVICE -WORLD CHAMPIONSHIP VOLLEYBALL MEN OF 2014

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΩΝ – ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
ΑΝΔΡΩΝ ΤΟΥ 2014

Παπαδοπούλου Φ.<sup>1</sup>, Γιαννακόπουλος Ι.<sup>3</sup>, Παπαδόπουλος Κ.<sup>2</sup>, Ρέτζιου Ε.<sup>2</sup>, Γιαννακόπουλος Α.<sup>1</sup>,  
Γούργουλης Β.<sup>1</sup>

Papadopoulou F.<sup>4</sup>, Giannakopoulos I.<sup>3</sup>, Papadopoulos K.<sup>2</sup>, Retziou E.<sup>2</sup>, Giannakopoulos A.<sup>1</sup>, Gourgoulis  
B.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

<sup>3</sup>Σ.Τ.Ε. Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, ΑΤΕΙ Κεντρικής Μακεδονίας

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Secondary education

<sup>3</sup>Council of State Department of Informatics, ATEI Central Macedonia

<sup>4</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

[fotepapa9@gmail.com](mailto:fotepapa9@gmail.com)

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικό στοιχείο του Σερβίς μεταξύ Νικητών και Ηττημένων ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα πετοσφαίρισης ανδρών που έγινε στην Πολωνία το 2014. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής φάσης (pool F) των αγώνων πετοσφαίρισης ανδρών του Παγκοσμίου πρωταθλήματος (2014). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$  (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι νικήτριες ομάδες ήταν καλύτερες: α) στο Σερβίς που αφορούσε τη ζώνη εκτέλεσης (1,6,5), β) στο Σερβίς με άλμα τοποθετημένο & κυματιστό και χωρίς άλμα κυματιστό, γ) στο Σερβίς που κατευθύνθηκε στις ζώνες 3,6,7,8,9, δ) στο Σερβίς (ποιότητα) όπου αντίστοιχα είχαμε εύκολη υποδοχή, μέτρια υποδοχή και κατευθείαν άσσο. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως δεδομένα που θα έπρεπε να προσπαθήσουν οι παίκτες ομάδων που θέλουν να είναι αποτελεσματικοί στη δεξιότητα του Σερβίς. Επίσης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης για βελτίωση των παικτών στα επιμέρους στοιχεία του Σερβίς ώστε να είναι αποτελεσματικοί. Το ίδιο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως στοιχείο προπόνησης για παίκτες και ομάδες που έχουν να αντιμετωπίσουν τέτοιου είδους αντιπάλους, με την αντίστοιχα κομμάτια που αφορούν την υποδοχή.

**Λέξεις κλειδιά:** Βιντεοαναλυση, Καταγραφή-Αναλυση, Σερβίς

## 0067 THE EFFECT OF HIGH LEVEL TRAINING IN THE STAMINA OF AMATEUR FOOTBALLERS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟΥΣ  
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Πανούσης Γ., Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Γούργουλης Β., Σμήλιος Η.  
Panousis G., Kirialanis P., Kyrialanis E., Gourgoulis V., Smilios H.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[geopanousis@gmail.com](mailto:geopanousis@gmail.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προπόνησης υψηλής έντασης σε ορισμένους παράγοντες φυσικής κατάστασης στους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 αθλητές ποδοσφαίρου [n=30] ηλικίας 16 έως 28 ετών που αγωνίζονταν σε συλλόγους ερασιτεχνικής κατηγορίας ποδοσφαίρου. Ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα. Στην Πειραματική ομάδα εφαρμόστηκε παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης υψηλής έντασης συνολικής διάρκειας 12 λεπτών κάθε φορά, εφαρμόζονταν 2 φορές την εβδομάδα και η όλη διαδικασία διήρκεσε 6 συνεχόμενες εβδομάδες. Το 12'-λεπτο αυτό πρόγραμμα εκτελούνταν ως εξής: πραγματοποιούνταν εναλλάξ 2 λεπτά τρέξιμο μέτριας έντασης περίπου στο 65%-75% και 1 λεπτό τρέξιμο υψηλής έντασης πάνω από 85%-90% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας των αθλητών. Το συνολικό 3'-λεπτο αυτό επαναλαμβάνονταν για 4 φορές, ώστε να συμπληρωθεί ο συνολικός χρόνος των 12 λεπτών. Η πειραματική διαδικασία αποτελούνταν από 2 μετρήσεις και για τις δύο ομάδες, πριν και μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, στους παράγοντες της ταχύτητας 20 μέτρων (με φωτοκύτταρα), της ευκινησίας (με T-test), της αντοχής (με το Yo-Yo IntermittentTest) και της αλτικότητας-αντιδραστικής δύναμης (με τη χρήση του Opto Jump Next). Για τη στατιστική ανάλυση των μετρήσεων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο του SPSS. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα υψηλής έντασης είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στην ταχύτητα των αθλητών (p0.05), επομένως η προπόνηση υψηλής έντασης που εφαρμόστηκε δεν επηρεάζει τον παράγοντα ευκινησία. Επίσης, όπως και στην ταχύτητα έτσι και στον παράγοντα της αντοχής, διαπιστώθηκε ότι η μέθοδος προπόνησης υψηλής έντασης επηρεάζει θετικά την αντοχή των αθλητών (p0.05).

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική κατάσταση, παρεμβατικό πρόγραμμα, ποδόσφαιρο



## 0068 RISK FACTORS FOR INJURIES IN FEMALE HIGH LEVEL ARTISTIC GYMNASTICS

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Πανούσης Γ., Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Μυστακοπούλου Φ., Μαλλίου Π.  
Panousis G., Kirialanis P., Kyrialanis E., Mystakoroulou F., Malliou P.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[geopanousis@gmail.com](mailto:geopanousis@gmail.com)

Σκοπός της ήταν η διερεύνηση και αξιολόγηση των τραυματισμών στο άθλημα της ενόργανης γυμναστικής σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής υψηλού επιπέδου, από διάφορες ομάδες των Βαλκανικών χωρών και της Ελλάδας, ηλικίας 11-16 ετών, (βάρους  $36,43 \pm 4,81$  και ύψους  $148,31 \pm 5,63$ ). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν ότι η συχνότητα τραυματισμών στις αθλήτριες ήταν 137%. Η μεγαλύτερη συχνότητα των αθλητριών (69%), παρουσίασε ένα τραυματισμό. Οι αθλήτριες παρουσιάζουν την μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών κυρίως στα κάτω άκρα (72,6%). Η διάρκεια του χρόνου αποκατάστασης ήταν κυρίως πάνω από μια εβδομάδα έως 3 εβδομάδες (39,2%). Ως προς την φάση τραυματισμού διαπιστώθηκε ότι οι αθλήτριες τραυματίζονται κυρίως κατά προσγείωση (55,2%). Η συχνότητα τραυματισμών ως προς το όργανο που συμβαίνουν, είναι μεγαλύτερη στο έδαφος (27,6%), και ακολουθούν οι ασύμμετροι ζυγοί με 17,2%. Το 96,6% των τραυματισμών στις αθλήτριες αφορούσε άμεσους τραυματισμούς. Οι πιο συχνά εμφανιζόμενοι τραυματισμοί ήταν τα κατάγματα (19,6%). Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκλήθηκαν κατά την προπαρασκευαστική περίοδο της προπόνησης. Το 44% των τραυματισμένων αθλητριών υποβλήθηκε σε φυσικοθεραπεία για την αποκατάσταση των τραυματισμών. Το 13,8% των τραυματισμένων αθλητριών χρειάστηκε χειρουργείο για την αποκατάσταση. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η συχνότητα των τραυματισμών στις αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής είναι μεγάλη. Οι περισσότεροι τραυματισμοί στις αθλήτριες είναι άμεσοι τραυματισμοί, παρουσιάζονται κατά την προπαρασκευαστική περίοδο, στο έδαφος κατά την φάση της προσγείωσης.

**Λέξεις κλειδιά:** κάτω άκρα, ενόργανη γυμναστική, τραυματισμοί

## 0069 EFFECT OF POWER TRAINING ON KNEE ISOKINETIC TORQUE AND MECHANICAL PARAMETRES OF VERTICAL JUMP

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΡΟΠΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΜΗΧΑΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ

Μαναβέλη Π., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β., Χατζηνικολάου Α., Μιχαλαριάς Μ.  
Manaveli P., Aggeloussis N., Gourgoulis V., Xatzinikolaou A., Michalarias M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[pmanavel@phyed.duth.gr](mailto:pmanavel@phyed.duth.gr)

Η προπόνηση δύναμης με μέγιστη επιβάρυνση επιφέρει αλλαγές στις μεταβολικές απαιτήσεις, την μυϊκή υπερτροφία και την δύναμη. Βάση της βιβλιογραφίας τόσο η δύναμη όσο και η ταχύτητα αυξάνονται όχι μόνο στις γωνίες των αρθρώσεων που γίνεται η προπόνηση, αλλά και στις γωνίες στις οποίες δεν γίνεται προπόνηση. Τα πρωτόκολλα προπόνησης όμως που χρησιμοποιήθηκαν στις παραπάνω μελέτες δεν επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για κάθε τύπο προπόνησης. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός πρωτοκόλλου προπόνησης του τετρακέφαλου μυός που εκτελείται σε περιορισμένο εύρος έκτασης γόνατος, με μέγιστη επιβάρυνση και μέγιστη ταχύτητα στην ισοκινητική ροπή και το άλμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ., χωρίς ιστορικό τραυματισμού και χωρίς συμμετοχή κατά τη διάρκεια της έρευνας σε άλλο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης. Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν ισοκινητική δυναμομέτρηση στις ταχύτητες των 60°/sec και 180°/sec και 3 άλματα με υποχωρητική φάση πριν και μετά από την προπόνησης δύναμης. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το ισοκινητικό δυναμόμετρο cybex 6000 και το σύστημα εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης Vicon για την καταγραφή και ανάλυση της γωνιακής θέσης, της γωνιακής ταχύτητας και της ροπής του ισοκινητικού δυναμομέτρου με 8 κάμερες υπερύθρων (ταχύτητα λήψης 100 εικόνες/sec). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ένα πιεζοηλεκτρικό δυναμοδάπεδο (Kistler, τύπος 9281B11 διαστάσεων 40x60cm). Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων ήταν ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση (p0.05) στις τιμές της μέσης και της μέγιστης ισοκινητικής ροπής μετά την προπόνηση, και στις δύο ταχύτητες. Παράλληλα, η μέση - μέγιστη ισοκινητική ροπή στις 60°/sec και στις 180°/sec εμφάνισαν σημαντικά μεγάλη σχέση με την μέγιστη ισχύ και την μέγιστη δύναμη στα κατακόρυφα άλματα.

**Λέξεις κλειδιά:** Αλτική ικανότητα, Ισχύς, Προπόνηση

## 0070 THE PYRRHIC DANCE FROM ANTIQUITY TO PRESENT DAYS

Ο ΠΥΡΡΙΧΙΟΣ ΧΟΡΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Σαραντίτη Μ.

Sarantiti M.

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

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

[maria\\_sarantiti@yahoo.com](mailto:maria_sarantiti@yahoo.com)

Η παρούσα μελέτη θέτει ως στόχο το εράνισμα στοιχείων αναφορικά με τον πυρρίχιο χορό, την ιστορία, την προέλευση και την εξέλιξη του χορού έως τη σύγχρονη εποχή. Σκοπός της, ακόμα, είναι να αναδείξει τις διαφορές ως προς την εκτέλεση του χορού. Ως πηγές για την ιστορική ανάλυση του πυρρίχου χορού χρησιμοποιήθηκαν αγγεία, τοιχογραφίες και γραπτά κείμενα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων. Ακολούθως χρησιμοποιήθηκαν άρθρα και μελέτες Ελλήνων και ξένων μελετητών προς επίρρωση της μελέτης. Τί ήταν ο Πυρρίχιος στην αρχαιότητα; Ποιά είναι η προέλευση του; Ποιά η σχέση του με την κοινωνία της αρχαίας Ελλάδας; Πώς εξελίχθηκε ανά τους αιώνες; Ποιες διαφορές παρουσιάζει στη σύγχρονη εποχή; Αυτές είναι μερικές από τις ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν. Η ιστορική του διαδρομή ξεκινά από την μυθολογία για να καταλήξει στο σήμερα. Ο πυρρίχιος χορός ήταν ομαδικός, ενόπλιος χορός με πλάγιες κινήσεις, άλματα και σκυψίματα, κατείχε σημαντική θέση στην κοινωνία της Αρχαίας Ελλάδας, από την εκπαίδευση των νέων έως τους αθλητικούς αγώνες. Μάλιστα, υπάρχουν αναφορές για την εκτέλεση του χορού ακόμα και από γυναίκες. Σε αντίθεση με την σημασία του πυρρίχου χορού στην αρχαιότητα στη σύγχρονη εποχή ο χορός ερμηνεύεται διαφορετικά. Στη σύγχρονη εποχή συναντάται με το όνομα Σέρα ως ομαδικός χορός και με το όνομα Μαχαίρια ή Μαχαιρί ως χορός σε ζεύγη. Ο τρόπος εκτέλεσής του έχει διαφοροποιηθεί εξαιτίας των κοινωνικών συνθηκών που επικρατούσαν σε περιοχές κοντά στον ποταμό Σέρα της Τραπεζούντας. Σύμφωνα με νεότερους μελετητές, κατά τη διάρκεια του χορού το σώμα καταλαμβάνεται από ένταση, τα χέρια των χορευτών με κινήσεις ρυθμικές προς τα μπρος και τα πίσω αποπειρώνται να κρατήσουν όρθιο το κορμί, να μην πέσει. Προκύπτει λοιπόν, πως υπάρχουν εμφανείς διαφορές από την αρχαιότητα έως σήμερα. Ωστόσο, σ' ολόκληρη την πορεία του μέσα στους αιώνες ο συγκεκριμένος χορός παραμένει εντυπωσιακός και προκαλεί το θαυμασμό των θεατών.

**Λέξεις κλειδιά:** Σέρα – Μαχαιρί, Πυρρίχιος Χορός, Αρχαιότητα

## 0071 MOTOR COMPETENT CHILDREN HOLD MORE POSITIVE PERCEIVED PHYSICAL COMPETENCE? ΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΙΚΑΝΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΘΕΤΙΚΟΤΕΡΗ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ;

Αυθεντοπούλου Α., Βενετσάνου Φ.  
Afthentopoulou A., Venetsanou F.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ  
School of Physical Education & Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens  
[anastafth@phed.uoa.gr](mailto:anastafth@phed.uoa.gr)

Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν πως τα κινητικά επιδέξια παιδιά έχουν θετικότερη αυτοαντίληψη για τις φυσικές τους ικανότητες, συγκριτικά με τους λιγότερο επιδέξιους συνομήλικούς τους, γεγονός που ενισχύει τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Ωστόσο, η σχέση μεταξύ της κινητικής επιδεξιότητας (ΚΕ) και της αντιλαμβανόμενης φυσικής ικανότητας (ΑΦΙ) σε παιδιά σχολικής ηλικίας έχει εξεταστεί από μικρό αριθμό ερευνών, με τα αποτελέσματά τους να μην επιτρέπουν τη διαμόρφωση σαφούς εικόνας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης μεταξύ ΚΕ και ΑΦΙ σε παιδιά ηλικίας 6-9 ετών. Οι συμμετέχοντες ήταν 142 παιδιά (77 κορίτσια). Η ΚΕ αξιολογήθηκε με το Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency Short Form, Second Edition και η ΑΦΙ με τη σχετική υποκλίμακα της ελληνικής προσαρμογής της Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children, ενώ αξιολογήθηκε, επίσης, η αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα (ΑΚΕ) με την ελληνική προσαρμογή του Pictorial Scale of Perceived Movement Skill Competence for Young Children. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο αναλύσεις παλινδρόμησης, ορίζοντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή την ΚΕ και ως εξαρτημένες τις ΑΦΙ και ΑΚΕ. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως οι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλές τιμές σε όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές, γεγονός το οποίο υποδεικνύει αφενός το καλό κινητικό τους επίπεδο, αφετέρου την υψηλή ΑΦΙ, γενικότερα, και ΑΚΕ, ειδικότερα. Ωστόσο, η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η ΚΕ των παιδιών δεν συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με καμία από τις δύο εξαρτημένες μεταβλητές (ΑΦΙ, ΑΚΕ). Φαίνεται πως μεταξύ 6 και 9 ετών, η σχέση της ΚΕ και της ΑΦΙ δεν έχει συγκεκριμένη δομή. Καθώς η σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών υποστηρίζεται ότι θα ισχυροποιηθεί κατά τα επόμενα χρόνια, οι ηλικίες αυτές προσφέρονται για ανάπτυξη της ΚΕ και καλλιέργεια θετικής αυτοαντίληψης, ώστε κανένα παιδί να μην αποκλειστεί, μετέπειτα, από τη συμμετοχή σε ΦΔ.

**Λέξεις κλειδιά:** αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα, αντιλαμβανόμενη φυσική ικανότητα, κινητική επιδεξιότητα



## 0072 THE EFFECT OF STIMULATION FREQUENCY ON FATIGUE OF THE THENAR MUSCLES DURING MEDIAN NERVE ELECTRICAL STIMULATION

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΝΕΥΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΘΕΝΑΡΟΣ

Γκέσου Α., Καραγιαρίδης Σ., Παπαβασιλίου Α., Αμοιρίδης Α., Χατζητάκη Β., Πατίκας Δ.  
Gkesou A., Karagiariadis S., Papavasileiou A., Amiridis I., Hatzitaki V., Patikas D.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Aristotle University of Thessaloniki, Department of Physical Education and Sports Science  
[gesoukat@gmail.com](mailto:gesoukat@gmail.com)

Ο χρόνος εμφάνισης και η έκταση της κόπωσης με ηλεκτρική προκλητή διέγερση νεύρου εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του ρεύματος που διοχετεύονται στον ιστό, και η ιδανική ρύθμισή τους προκειμένου να παραταθεί ο χρόνος διατήρησης της δύναμης είναι σημαντική τόσο στην αποκατάσταση όσο και στην έρευνα. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση της κόπωσης με δύο διαλειμματικά πρωτόκολλα κόπωσης, με συχνότητα διέγερσης του μέσου νεύρου στα 30 και 40 Hz (P30 και P40), κρατώντας σταθερό τον αριθμό ερεθισμών ανά πρωτόκολλο. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 υγιείς ενήλικες (6 γυναίκες), 23-41 ετών, εξετάστηκαν σε δυο διαφορετικές ημέρες ανά πρωτόκολλο που επιλέχτηκε με τυχαία σειρά. Το P30 είχε κύκλο διέγερσης:χαλάρωσης 800:400 ms και το P40 600:600 ms, ενώ όλα τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά ήταν κοινά, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού ερεθισμών ανά κύκλο διέγερσης (n=24). Κατά τη διάρκεια των 3λεπτων πρωτοκόλλων μετρήθηκε η προκλητή ισομετρική δύναμη και το ηλεκτρομυογράφημα των μυών του θέναρος και αξιολογήθηκε η δύναμη και το εύρος του M-κύματος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, αν και ο συνολικός μέσος όρος παραγωγής δύναμης δε διαφοροποιήθηκε μεταξύ του P30 και P40, καταγράφηκε μεγαλύτερη δύναμη στην αρχή του πρωτοκόλλου για το P30 σε σχέση με το P40. Στο P40 εμφάνισε μικρότερη ποσοστιαία μείωση της δύναμης στο τέλος του πρωτοκόλλου σε σχέση με το P30. Αναφορικά με το M-κύμα το P30 εμφάνισε τάση μεγαλύτερης μείωσης σε σχέση με το P40 στο τέλος της δοκιμασίας. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας υποστηρίζουν ότι η συχνότητα διέγερσης και το διάλειμμα μεταξύ των ερεθισμών παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της κόπωσης. Παραδόξως, για παραγωγή μεγαλύτερης δύναμης στην αρχή της δοκιμασίας συστήνεται το χαμηλότερης συχνότητας πρωτόκολλο (P30 σε σχέση με το P40). Αυτό το πλεονέκτημα του P30, αποδίδεται στο μικρότερο διάλειμμα που δόθηκε μεταξύ των ερεθισμών (400 ms στο P30 vs. 600 ms στο P40). Το τίμημα ωστόσο για αυτήν την υπεροχή είναι η μεγαλύτερη ποσοστιαία μείωση στη δύναμη και οι σημαντικότερες μεταβολές στη διεγερσιμότητα της κυτταρικής μεμβράνης (M-κύμα). Συνεπώς, φαίνεται πως το διάλειμμα μεταξύ των διεγέρσεων είναι περισσότερο καθοριστικός παράγοντας για την εμφάνιση της κόπωσης παρά η συχνότητα διέγερσης.

**Λέξεις κλειδιά:** μυϊκή κόπωση, ηλεκτρική διέγερση, M-κύμα

## 0073 MOOC DESIGN PRINCIPLES OF GAMIFIED AND ONLINE ACTIVITIES FOR LEARNING TO SUPPORT DUAL CAREER OF ATHLETES (GOAL)

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ONLINE ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΞΗ ΤΗΣ ΔΙΠΛΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ζιάγκας Ε.<sup>1</sup>, Ζηλίδου Β.<sup>2</sup>, Πολιτόπουλος Ν.<sup>2</sup>, Στυλιανίδης Π.<sup>2</sup>, Δούκα Σ.<sup>2</sup>, Τσιάτσος Θ.<sup>2</sup>  
Ziagkas E.<sup>1</sup>, Zilidou V.<sup>1</sup>, Politopoulos N.<sup>2</sup>, Stylianidis P.<sup>2</sup>, Douka S.<sup>1</sup>, Tsiatsos T.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Πληροφορικής

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, S.P.E.S.S.

<sup>2</sup> Aristotle University of Thessaloniki, School of Informatics

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

Dual careers defined as enabling education or work, promote the attainment of a new career after the sporting career, and protect and safeguard the position of athletes. The success of dual career arrangements is largely dependent on individual, personalised pathways enabled through the use of rich-mediated technologies that will facilitate athlete's effort to adapt to the changing employment needs. GOAL will effectively start dual careers for athletes embracing their awareness to balance sport training and education and, at a later stage, sport training and employment. The aim of this study is to present the project, highlight the importance of dual careers, describe the results of the project's needs analysis, conduct a state of the art about e-learning platforms and serious games design and summarize GOAL's future work. Methods: In order to create educational content, GOAL's' team formulated a research plan to measure athletes', experience in ICT's and distance learning, expectations about starting their professional career and their interest in a number of courses that were proposed. An online survey was created by experts in the project's consortium. In this survey participated 900 athletes from Greece, Cyprus, Portugal, Spain, Poland and UK. The statistical analysis was performed using the SPSS 21 statistical package. Results: The results produced so far are in-line with previous researches about athletes' dual career. Athletes after the end of their professional career want to be involved in different aspects of the sports' industry, but they prefer to stay in the "safe zone" of the sport that they participate. While many prefer traditional learning methods most of the athletes would like to participate in distance learning due to the flexibility it provides. After data collection, needs analysis assessment and base on participants' demands, the goal team decided to create the syllabus for each selected course and develop the appropriate learning material. The curriculum consist of two cycles, the first cycle includes Entrepreneurship and Personal Skills Development (Basics, Communication skills, Decision making skills and Problem solving skills). The second cycle includes Sports Management, Sports Marketing and Coaching in sports. This curriculum will be provided through a MOOC. The online lessons will include serious games, reading material, online presentations and online tests all of them under a unified gamification framework. At the end of this stage, a pilot study will be conducted to measure learning outcome and user satisfaction.

**Λέξεις κλειδιά:** Dual Career, Athletes , Mooc

## 0074 AN OVERVIEW OF A MASSIVE OPEN ONLINE COURSE FOR BASKETBALL INJURY PREVENTION STRATEGIES

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ζηλίδου Β.<sup>2</sup>, Ζιάγκας Ε.<sup>1</sup>, Στυλιανίδης Π.<sup>2</sup>, Πολιτόπουλος Ν.<sup>2</sup>, Δούκα Σ.<sup>2</sup>, Τσιάτσος Θ.<sup>2</sup>  
Zilidou V.<sup>2</sup>, Ziagkas E.<sup>1</sup>, Stylianidis P.<sup>2</sup>, Politopoulos N.<sup>2</sup>, Douka S.<sup>1</sup>, Tsiatsos T.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Πληροφορικής

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, S.P.E.S.S.

<sup>2</sup> Aristotle University of Thessaloniki, School of Informatics

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

Basketball is one of the most popular sports in Europe and is enjoyed by players of all ages and skill levels. Basketball is a fast game with frequent and aggressive body contacts, so injuries can and do occur. C4BIPS, is a Small Collaborative Partnership project that focuses on the area of “protecting athletes, especially the youngest, from health and safety hazards by improving training and competition conditions”. The main goal of C4BIPS project is to create a Massive Open Online Course for Basketball Injury Prevention Strategies (BIPS). C4BIPS innovates by introducing multimedia-based training content created by an interdisciplinary team of experts and applying in the Sports field for developing of personal knowledge and understanding related with BIPS. The aim of this study is to present the project, highlight the importance of BIPS, describe the results on BIPS understanding by professional athletes gathered via online questionnaires and the design decisions derived from the statistical analysis of the results, present a state of the art about e-learning platforms and finally present the Massive Open Online Course (MOOC) and educational material that has been developed. In order to collect data about athletes understanding of BIPS an online inventory was created by experts in our consortium. The inventory consists of twenty-six (26) items grouped in four (4) dimensions: (a) Personal Data; (b) Engagement with basketball - Athletic career; (c) Sports related injuries they suffered; and (d) Their opinion about the sports related injuries. The results far are in-line with previous researches about injury types and areas in basketball. Athletes believe that injury prevention is very important and as a result this highlights the importance of gathering and presenting these prevention strategies in an accessible online platform. After end of the data collection process and the statistical analysis, a complete curriculum about BIPS was created. This curriculum is provided through a MOOC. The online lesson includes annotated videos, reading material, online presentations and online tests. At the end of the project, an evaluation period will occur to measure participants’ change of opinion and understanding about BIPS.

**Λέξεις κλειδιά:** Basketball, Injuries, Prevention

## 0075 THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN ATTITUDE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS FOR THE GAME

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αμπράση Ε., Βερναδάκης Ν., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π., Καραγεωργοπούλου Μ., Γιαννούση Μ.  
Amprasi E., Vernadakis N., Zetou E., Antoniou P., Karageorgoroulou M., Giannousi M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[eamprasi@gmail.com](mailto:eamprasi@gmail.com)

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακών δραστηριοτήτων σε μαθητές Α/θμιας εκπαίδευσης σχετικά με τις στάσεις τους για παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριακόσιοι σαράντα επτά (n=347) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου (183 αγόρια και 164 κορίτσια), ηλικίας 6 έως 12 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «στάσης απέναντι στο παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independentsample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης, στο παράγοντα της στάσης απέναντι στα παιχνίδια που αξιολογεί την συμφωνία των συμμετεχόντων με έξι δηλώσεις συμπεριφοράς. Υψηλότερες επιδόσεις σημείωσαν αυτοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες είχαν μια θετική στάση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακές δραστηριότητες, με τους μαθητές που παρακολούθησαν τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά όσον αφορά τις στάσεις τους απέναντι στο παιχνίδι σε σχέση με τους μαθητές που συμμετείχαν σε παραδοσιακές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** εικονική πραγματικότητα, στάσεις, μαθητές



## 0076 THE IMPACT OF GENDER ON SELF-PRESENCE AND ATTITUDE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARD VIRTUAL REALITY GAMES

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αμπράση Ε., Βερναδάκης Ν., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π., Καραγεωργοπούλου Μ., Γιαννούση Μ.  
Amprasi E., Vernadakis N., Zetou E., Antoniou P., Karageorgoroulou M., Giannousi M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[eamprasi@gmail.com](mailto:eamprasi@gmail.com)

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στην αυτο-παρουσία και τις στάσεις μαθητών Α/θμιας εκπαίδευσης απέναντι σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν εκατό τριάντα τέσσερις (n=134) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου (71 αγόρια και 63 κορίτσια), ηλικίας 6 έως 12 ετών. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR). Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα οι παράγοντες: «αυτο-παρουσία» και «στάσης απέναντι στο παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independentsample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικού φύλου, στο παράγοντα αυτο-παρουσία, που αξιολογεί την απώλεια της αυτογνωσίας των συμμετεχόντων, την απώλεια συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος, την αλλαγή της αίσθησης του χρόνου και τη συναισθηματική εμπλοκή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και στο παράγοντα της στάσης απέναντι στα παιχνίδια που αξιολογεί την συμφωνία των συμμετεχόντων με έξι δηλώσεις συμπεριφοράς. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από το φύλο τους, είχαν μια θετική αυτο-παρουσία και στάση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** εικονική πραγματικότητα, αυτό-παρουσία, στάσεις

## 0077 EXERCISE AND PEOPLE WITH MENTAL DISORDERS

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΆΤΟΜΑ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Πάτσι Χ., Κουτσούκη Δ., Ασωνίτου Α., Χαρίτου Σ.

Patsi C., Koutsouki D., Asonitou A., Charitou S.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
National And Kapodistrian University Of Athens, School Of Physical Education And Sports Science  
[cpatsi@phyed.duth.gr](mailto:cpatsi@phyed.duth.gr)

Στη σύγχρονη εποχή υπάρχει έντονο ενδιαφέρον σχετικά με τη συμβολή της άσκησης στις διάφορες πτυχές της ανθρώπινης υγείας. Ο όρος υγεία συμπεριλαμβάνει διάφορες διαστάσεις όπως είναι η συναισθηματική, η διανοητική, η σωματική, η κοινωνική και η ψυχική που συμβάλλουν στην ευημερία του ατόμου. Η ενασχόληση των ατόμων με προγράμματα άσκησης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση και στη βελτίωση της υγείας, ανάλογα με το περιεχόμενο, τη συχνότητα και την ένταση της φυσικής προσπάθειας. Ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων με αναπηρία, ακολουθεί καθιστικό τρόπο ζωής με αποτέλεσμα την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών όπως καρδιαγγειακά προβλήματα, διαβήτη τύπου II, παχυσαρκία, υπέρταση, άγχος, και κατάθλιψη. Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές ασχολούνται σε μικρότερο ποσοστό με προγράμματα άσκησης σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Η αποχή από τα προγράμματα άσκησης πιθανόν να οφείλεται στις αρνητικές καταστάσεις που βιώνουν λόγω της ασθένειάς τους όπως η θλίψη, η κατάθλιψη και εξαιτίας των ψυχωτικών συμπτωμάτων που εμφανίζουν οι ψυχικές διαταραχές. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν τα οφέλη από την ενασχόληση με προγράμματα άσκησης και με φυσικές δραστηριότητες σε άτομα με ψυχικές διαταραχές. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας της τελευταίας πενταετίας. Το δείγμα των ερευνών αποτέλεσαν 3.930 άτομα με σχιζοφρένεια, ηλικίας από 30 έως 40 ετών (64% άνδρες, 36% γυναίκες) και 517 άτομα με άλλες ψυχικές διαταραχές, ηλικίας από 44 έως 46 ετών (70% άνδρες, 30% γυναίκες). Από τα αποτελέσματα των ερευνών φάνηκε ότι με τη συμμετοχή των ατόμων με ψυχικές διαταραχές σε προγράμματα άσκησης και σε φυσικές δραστηριότητες, βελτιώθηκε η υγεία τους και συγκεκριμένα η δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ικανότητα της βάδισης και μειώθηκε ο δείκτης μάζας σώματος και το σωματικό βάρος. Επιπρόσθετα βελτιώθηκαν οι κοινωνικές σχέσεις, η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και μειώθηκε το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη και η λήψη των αντιψυχωτικών φαρμάκων, τα οποία σχετίζονται με την αύξηση του σωματικού βάρους. Συμπερασματικά η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης έχει θετικές επιδράσεις στα άτομα με ψυχικές διαταραχές σε συνδυασμό με την ιατρική φροντίδα και τη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής.

**Λέξεις κλειδιά:** Άσκηση, Φυσική δραστηριότητα, Ψυχικές διαταραχές

## 0078 THE ASSOCIATION BETWEEN PASSING (KIND – DIRECTION) AND SPIKING AMONG HIGH LEVEL MEN'S VOLLEYBALL TEAMS -WORLD CHAMPIONSHIP 2014

ΣΧΕΣΗ ΠΑΣΑΣ (ΕΙΔΟΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ) ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2014

Λαμπροπούλου Θ.<sup>1</sup>, Καραγεωργοπούλου Μ.<sup>1</sup>, Γιαννακόπουλος Ι.<sup>2</sup>, Γιαννακόπουλος Α.<sup>1</sup>, Γουργούλης Β.<sup>1</sup>

Lamproulou T.<sup>1</sup>, Karageorgoroulou M.<sup>1</sup>, Giannakopoulos I.<sup>2</sup>, Giannakopoulos A.<sup>1</sup>, Gourgoulis V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>2</sup>Σ.Τ.Ε. Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, ΑΤΕΙ Κεντρικής Μακεδονίας

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

<sup>2</sup>Department of Mechanical Informatics of Central Macedonia

[fanhlamp94@hotmail.com](mailto:fanhlamp94@hotmail.com)

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των διαφορών που υπάρχουν στα τεχνικά στοιχεία της πάσας και της επίθεσης μεταξύ ομάδων που συμμετείχαν στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2014 που έγινε στην Πολωνία. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής φάσης (προκριματικός όμιλος) του παγκόσμιου πρωταθλήματος ανδρών 2014. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$  (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το είδος της πάσας δεν επηρέασε την κατεύθυνση της επίθεσης ( $\chi^2=43,7$  &  $p>0.05$ ). Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της πάσας επηρέασε το είδος της επίθεσης και την ποιότητα της πάσας. Σημαντική διαφορά υπήρξε στην κατεύθυνση της πάσας όπου επηρέασε το είδος της επίθεσης, την κατεύθυνση της επίθεσης και την ποιότητα της επίθεσης. Επίσης ο χρόνος και η ποιότητα της πάσας επηρέασε το είδος, την κατεύθυνση και την ποιότητα της επίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν και να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης ώστε τα παραπάνω τεχνικά στοιχεία, σε συνδυασμό μεταξύ τους, να επιφέρουν την μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων. Παίκτες που θέλουν να γίνουν καλύτεροι – νικητές, θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία κι έτσι θα πλησιάζουν περισσότερο τις επιδόσεις πολύ υψηλών επιπέδων (παγκοσμίου πρωταθλήματος).

**Λέξεις κλειδιά:** πετοσφαίριση, καταγραφή-αξιολόγηση, αποτελεσματικότητα

## 0079 SELECTION OF SETTING ZONE IN MALE AND FEMALE ELITE VOLLEYBALL PLAYERS

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Τσαβδαρόγλου Σ., Σωτηρόπουλος Κ., Μπαρζούκα Κ.  
Tsavdaroglou S., Sotiropoulos K., Barzouka K.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.  
[kostasns@gmail.com](mailto:kostasns@gmail.com)

Στην πετοσφαίριση ο πασαδόρος είναι υπεύθυνος για την οργάνωση της επίθεσης ενώ η μεταβίβαση είναι μία από τις πιο σημαντικές μεταβλητές που κρίνουν το αποτέλεσμα του αγώνα. Ωστόσο, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς η τακτική που ακολουθείται στη μεταβίβαση από τους άνδρες και τις γυναίκες πασαδόρους κορυφαίου επιπέδου αλλά ούτε και το ενδεχόμενο της μεταξύ τους διαφοροποίησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να βρεθούν οι ζώνες στις οποίες προτιμούν να μεταβιβάσουν τη μπάλα οι πασαδόροι των ανδρικών και των γυναικείων ομάδων κορυφαίου επιπέδου αλλά και να διαπιστωθούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ τους. Για αυτό κατεγράφησαν 3904 ενέργειες (1811 ανδρών και 2093 γυναικών) από τους τελικούς του παγκοσμίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης του 2017. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του κριτή με τη μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου, ενώ η σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων πραγματοποιήθηκε με το z κριτήριο. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις επιλογές της ζώνης μεταβίβασης και για τα δύο φύλα. Συγκεκριμένα οι γυναίκες προτίμησαν τη μεταβίβαση στη ζώνη 4 σε σχέση με τις ζώνες 1, 2, 3 και 6, τη ζώνη 2 σε σχέση με τις ζώνες 1, 3 και 6, τη ζώνη 3 σε σχέση με τις ζώνες 1 και 6 και τέλος τη ζώνη 6 σε σχέση με τη ζώνη 5. Οι άνδρες προτίμησαν τη ζώνη 4 σε σχέση με τις 1, 2, 3 και 6, τη ζώνη 3 σε σχέση με τις ζώνες 1 και 6, τη ζώνη 2 σε σχέση με τη ζώνη 6 και την 1 σε σχέση με την 6. Από τη σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων μεταξύ των δύο φύλων βρέθηκε ότι οι άνδρες μεταβίβαζαν στη ζώνη 1 περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες ενώ οι γυναίκες περισσότερο στη ζώνη 2 σε σχέση με τους άνδρες. Συμπερασματικά η ζώνη 4 ήταν η πρώτη επιλογή και για τα 2 φύλα, ενώ οι άνδρες προτίμησαν τη ζώνη 1 σε σχέση με τις γυναίκες οι οποίες προτίμησαν τη ζώνη 2.

**Λέξεις κλειδιά:** Πετοσφαίριση, πασαδόρος, μεταβίβαση



## 0080 DIGITAL INTERACTIVE GAMES AND PEOPLE WITH DISABILITIES

ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Πάτση Χ.<sup>1</sup>, Αντωνίου Π.<sup>2</sup>

Patsi C.<sup>1</sup>, Antoniou P.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>1</sup> National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

<sup>2</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

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

Τα ψηφιακά παιχνίδια αποτελούν καινοτόμες τεχνολογίες, παρέχουν ένα διαδραστικό περιβάλλον που απαιτεί από το χρήστη να εκτελεί κινήσεις του σώματος προκειμένου να επιτευχθεί προσομοίωση στην οθόνη του παιχνιδιού. Τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια (ΨΔΠ) είναι διαφορετικά από τα παλαιότερα παιχνίδια που ήταν καθιστικά και απουσίαζε η σωματική κίνηση, διότι απαιτούν από το χρήστη να είναι δραστήριος κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, συνδυάζουν την ψυχαγωγία με την άσκηση και αποτελούν ελκυστικά εργαλεία για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ατόμων με αναπηρία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών που διερεύνησαν τα οφέλη των ΨΔΠ στα άτομα με αναπηρία. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας οκτώ ερευνών που δημοσιεύτηκαν από το 2008 έως το 2016. Οι έρευνες που επιλέχθηκαν και αναλύθηκαν, ανέφεραν αποτελέσματα από 80 άτομα με αναπηρία (Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος, Σχιζοφρένεια, Εγκεφαλική Παράλυση, Νόσος του Πάρκινσον, Αναπτυξιακές Διαταραχές). Από τα αποτελέσματα των ερευνών φάνηκε ότι η ενασχόληση των ατόμων με αναπηρία με ΨΔΠ είχε σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση των διαπροσωπικών τους σχέσεων, των κοινωνικών και κινητικών δεξιοτήτων, της διάθεσης, την αύξηση της αυτονομίας, της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης καθώς και της παρακίνησης για ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον. Συμπερασματικά τα ΨΔΠ που προωθούν τη δραστηριότητα, αποτελούν ελκυστικά εργαλεία για τη βελτίωση των καθημερινών επιπέδων της δραστηριότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με αναπηρία και αποτελούν εναλλακτικό τρόπο ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες. Επιπρόσθετα έχουν θετικές επιδράσεις στα άτομα με αναπηρία και παρότι δε μπορούν και δεν πρέπει να αντικαταστήσουν την ενασχόλησή τους με προγράμματα άσκησης σε πραγματικό περιβάλλον, ωστόσο μπορούν να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα ανάλογα με τις ανάγκες τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Ψηφιακά Διαδραστικά Παιχνίδια, Φυσική Δραστηριότητα, Άτομα με Αναπηρία

## **0081 THE IMPACT OF TWO EDUCATIONAL INTERVENTIONS, VIRTUAL REALITY AND TRADITIONAL ACTIVITIES IN SELF-PRESENCE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS FOR THE GAME**

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ, ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Καραγεωργοπούλου Μ., Βερναδάκης Ν., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π., Αμπράση Ε., Γιαννούση Μ.  
Karageorgopoulou M., Vernadakis N., Zetou E., Antoniou P., Amprasi E., Giannousi M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[mariakarageorg2@gmail.com](mailto:mariakarageorg2@gmail.com)

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δύο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακών δραστηριοτήτων σε μαθητές Α/θμιας εκπαίδευσης σχετικά με την αυτο-παρουσία τους στο παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριακόσιοι σαράντα επτά (n=347) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου (183 αγόρια και 164 κορίτσια), ηλικίας 6 έως 12 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμπυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR) και την ομάδα ΠΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων με Παραδοσιακές Δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «αυτο-παρουσία», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης, στο παράγοντα της αυτο-παρουσίας που αξιολογεί την απώλεια της αυτογνωσίας των συμμετεχόντων, την απώλεια συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος, την αλλαγή της αίσθησης του χρόνου και τη συναισθηματική εμπλοκή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Υψηλότερες επιδόσεις σημείωσαν αυτοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες είχαν μια θετική στάση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και παραδοσιακές δραστηριότητες, με τους μαθητές που παρακολούθησαν τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά όσον αφορά την αυτο-παρουσία τους στο παιχνίδι σε σχέση με τους μαθητές που συμμετείχαν σε παραδοσιακές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** εικονική πραγματικότητα, αυτό-παρουσία, μαθητές

## **0082 SETTING ZONE SELECTION OF MALE AND FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS RELATIVE TO RECEPTION QUALITY**

ΕΠΙΛΟΓΗ ΖΩΝΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Μπαρζούκα Κ., Τσαβδαρόγλου Σ., Σωτηρόπουλος Κ.  
Barzouka K., Tsavdaroglou S., Sotiropoulos K.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.  
[kostasns@gmail.com](mailto:kostasns@gmail.com)

Στην πετοσφαίριση η ποιότητα της υποδοχής επηρεάζει την οργάνωση της επίθεσης και εν γένει τη στρατηγική του αγώνα. Παρόλα αυτά αν και έως σήμερα έχει μελετηθεί η απόδοση της επόμενης ενέργειας σε σχέση με αυτή που προηγείται (υποδοχή-πάσα, πάσα-επίθεση) δεν έχει μελετηθεί εκτενώς η τακτική που ακολουθείται στη μεταβίβαση μετά από υποδοχή στα δύο φύλα και το ενδεχόμενο της μεταξύ τους διαφοροποίησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η ζώνη που επιλέγουν για να μεταβιβάσουν τη μπάλα οι πασαδόροι ανδρικών και γυναικείων ομάδων υψηλού επιπέδου αλλά και να διαπιστωθούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ τους, αναφορικά με τη απόδοση της υποδοχής. Για το σκοπό αυτό κατεγράφησαν 2626 ενέργειες (1301 ανδρών και 1325 γυναικών) από τους τελικούς του παγκοσμίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης 2017. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος της αξιοπιστίας του κριτή με τη μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου, ενώ η σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων πραγματοποιήθηκε με z κριτήριο. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη ζώνη μεταβίβασης και συγκεκριμένα όταν η υποδοχή ήταν: α) βαθμίδος 1 οι άνδρες προτίμησαν τη μεταβίβαση στη ζώνη 1 περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες οι οποίες τροφοδότησαν περισσότερο τη ζώνη 4, β) όταν η υποδοχή ήταν βαθμίδος 2 οι άνδρες προτίμησαν τη μεταβίβαση στη ζώνη 1 περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες οι οποίες τροφοδότησαν τη ζώνη 6, γ) όταν ήταν βαθμίδος 3 οι γυναίκες χρησιμοποίησαν περισσότερο τη ζώνη 2 σε σχέση με τους άνδρες και δ) όταν η υποδοχή ήταν βαθμίδος 4 οι άνδρες τροφοδότησαν περισσότερο από τις γυναίκες τις ζώνες 1 και 6 ενώ οι γυναίκες χρησιμοποίησαν τη ζώνη 2. Συμπερασματικά οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες τροφοδότησαν περισσότερο τις ζώνες 1 και 6 ενσωματώνοντάς τες στην τακτική τους (ανεξαρτήτως ποιότητας υποδοχής). Οι γυναίκες όταν είχαν μέτρια και καλή υποδοχή τροφοδότησαν τις ζώνες 4 και 6 ενώ όταν είχαν πολύ καλή και άριστη υποδοχή τροφοδότησαν τη ζώνη 2.

**Λέξεις κλειδιά:** Πετοσφαίριση, Μεταβίβαση, υποδοχή

## 0083 THE IMPACT OF GENDER ON MOOD, ENJOYMENT, AND INTENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARD VIRTUAL REALITY GAMES

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αμπράση Ε.<sup>1</sup>, Βερναδάκης Ν.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>2</sup>, Αντωνίου Π.<sup>1</sup>, Καραγεωργοπούλου Μ.<sup>1</sup>, Γιαννούση Μ.<sup>1</sup>.  
Amprasi E.<sup>1</sup>, Vernadakis N.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>2</sup>, Antoniou P.<sup>1</sup>, Karageorgopoulou M.<sup>1</sup>, Giannousi M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>2</sup>Σ.Τ.Ε. Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, ΑΤΕΙ Κεντρικής Μακεδονίας

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

<sup>2</sup>Department of Mechanical Informatics of Central Macedonia

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στη διάθεση, απόλαυση και πρόθεση μαθητών Α/θμιας εκπαίδευσης απέναντι σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν εκατό τριάντα τέσσερις (n=134) μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Δωδεκανήσου (71 αγόρια και 63 κορίτσια), ηλικίας 6 έως 12 ετών. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμπυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Playstation VR). Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα οι παράγοντες: «διάθεση», «απόλαυση» και «πρόθεση απέναντι στο παιχνίδι», σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικού φύλου, στο παράγοντα διάθεση, που αξιολογεί την εμπειρία των συμμετεχόντων για τα παιχνίδια, στο παράγοντα απόλαυση που αξιολογεί το επίπεδο που συμφωνούν τα παιδιά με έξι δηλώσεις ικανοποίησης και στο παράγοντα της πρόθεσης που αξιολογεί την προτίμηση των παιδιών για μελλοντικό παιχνίδι. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από το φύλο τους, είχαν μια θετική διάθεση, απόλαυση και πρόθεση ως προς τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** εικονική πραγματικότητα, διάθεση, απόλαυση, πρόθεση, φύλο, μαθητές



## **0084 COMPARISON AND ASSESSMENT OF THE SETTING ZONE CHOICES BY MALE AND FEMALE SETTERS, IN COMBINATION WITH THE ORGANIZATION OF THE OPPONENT BLOCK**

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ, ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΖΩΝΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ, ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΑΣΑΔΟΡΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΜΠΛΟΚ

Τσαβδαρόγλου Σ., Σωτηρόπουλος Κ., Μπαρζούκα Κ.

Tsavdaroglou S., Sotiropoulos K., Barzouka K.

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

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

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

Η λήψη αποφάσεων από τον/την πασαδόρο στη μεταβίβαση καθώς και ο τύπος, η περιοχή αλλά και ο χρόνος της πάσας έχουν μεγάλη σημασία στο παιχνίδι και επηρεάζουν τη συμμετοχή των αντιπάλων στο μπλοκ. Με δεδομένο ότι το μπλοκ αποτελεί μια από τις κορυφαίες ενέργειες για την απόκτηση πόντου η αποφυγή της οργάνωσής του είναι στόχος για κάθε προπονητή και πασαδόρο ειδικά στις κρίσιμες στιγμές κάθε αγώνα. Έως σήμερα δεν έχουν ερευνηθεί επαρκώς οι πιθανές διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών πασαδόρων κορυφαίου επιπέδου, όσον αφορά τακτική που ακολουθούν στη μεταβίβαση. Σκοπός της μελέτης ήταν να βρεθεί η ζώνη που επιλέγουν να μεταβιβάσουν τη μπάλα οι πασαδόροι ανδρικών και γυναικείων ομάδων κορυφαίου επιπέδου στην προσπάθειά τους για την αποφυγή του μπλοκ αλλά και να διαπιστωθούν οι πιθανές διαφορές μεταξύ τους. Για αυτό κατεγράφησαν 3904 ενέργειες (1811 ανδρών και 2093 γυναικών) από τους τελικούς παγκοσμίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης του 2017. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του κριτή με τη μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου, ενώ η σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων πραγματοποιήθηκε με το zκριτήριο. Οι γυναίκες φάνηκε ότι σε σχέση με τους άνδρες δεν αντιμετώπισαν μπλοκ στην επίθεση από τις ζώνες 1 και 2. Οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες δε συνάντησαν καθόλου μπλοκ στην επίθεση από τις ζώνες 3 και 6. Ατομικό μπλοκ αντιμετώπισαν οι άνδρες επιθετικοί σε σημαντικά περισσότερες επιθέσεις από τη ζώνη 6 σε σχέση με τις γυναίκες. Διπλό μπλοκ αντιμετώπισαν οι άνδρες περισσότερες φορές από τις γυναίκες στην επίθεση από τη ζώνη 1 ενώ οι γυναίκες περισσότερες φορές από τους άνδρες στην επίθεση από τη ζώνη 2. Τέλος, τριπλό μπλοκ αντιμετώπισαν, οι άνδρες επιθετικοί περισσότερες φορές σε σχέση με τις γυναίκες στις ζώνες 1 και 4, ενώ οι γυναίκες το αντιμετώπισαν περισσότερες φορές σε σχέση με τους άνδρες στην επίθεση από τη ζώνη 6. Συμπερασματικά οι άνδρες πασαδόροι με την τακτική τους ελευθέρωναν κυρίως τους επιθετικούς από τις ζώνες 6 και 3 ενώ οι γυναίκες από τις ζώνες 1 και 2. Επίσης, οι επιθετικοί από τις ζώνες 1 και 4 αντιμετώπισαν οργανωμένο μπλοκ ενώ οι επιθετικές αντιμετώπισαν οργανωμένο μπλοκ στην επίθεσή τους από τη ζώνη 6.

**Λέξεις κλειδιά:** Πετοσφαίριση, Μεταβίβαση, μπλοκ

## **O085 SELECTION OF THE SETTING ZONE BY MALE AND FEMALE SETTERS, IN RELATION WITH THE QUALITY OF DEFENCE**

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥΣ, ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Σωτηρόπουλος Κ., Τσαβδαρόγλου Σ., Μπαρζούκα Κ.  
Sotiropoulos K., Tsavdaroglou S., Barzouka K.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.  
[kostasns@gmail.com](mailto:kostasns@gmail.com)

Στην Πετοσφαίριση η μεταβίβαση μετά από άμυνα επηρεάζει την οργάνωση της επίθεσης και τη στρατηγική του αγώνα. Ωστόσο, έως σήμερα δεν έχει μελετηθεί επαρκώς η τακτική που ακολουθείται μετά από αμυντική ενέργεια των ανδρών και των γυναικών πασαδόρων κορυφαίου επιπέδου. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η ζώνη μεταβίβασης που επιλέγεται από τους πασαδόρους των ανδρικών και γυναικείων ομάδων κορυφαίου επιπέδου αναφορικά με την απόδοση της άμυνας (KII & KIII). Πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του κριτή με τη μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου, ενώ η σύγκριση τους πραγματοποιήθηκε με το z κριτήριο. Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς την επιλογή της ζώνης μεταβίβασης και συγκεκριμένα: 1) όταν η άμυνα ήταν, α) βαθμίδος 1 οι γυναίκες προτίμησαν τη μεταβίβαση στη ζώνη 2 αντί στην 1 και τη μεταβίβαση στη ζώνη 6 αντί στις 3 και 1, β) βαθμίδος 2 οι γυναίκες προτίμησαν τη ζώνη 4 σε σχέση με τις 1 και 6 καθώς και τις 1 και 6 σε σχέση με την 3. Οι άνδρες προτίμησαν την 4 σε σχέση με τις 1 και 2, γ) βαθμίδος 3 οι γυναίκες προτίμησαν τις ζώνες 3 και 6 σε σχέση με την 1. 2) Όταν η ποιότητα της προηγούμενης αμυντικής ενέργειας (KIII) ήταν α) βαθμίδος 2 οι άνδρες προτίμησαν περισσότερο τη ζώνη 4 αντί των 1 και 2. Επίσης, προτίμησαν την ζώνη 2 αντί των 1 και 6, ενώ προτίμησαν τις ζώνες 1 και 2 αντί της 3. Οι γυναίκες προτίμησαν τη ζώνη 4 αντί των 1, 2 και 6. Τέλος μεταβίβασαν λιγότερες φορές στη ζώνη 3 σε σχέση με τις ζώνες 1 και 6, β) βαθμίδος 3 οι άνδρες προτίμησαν περισσότερο τη ζώνη 4 αντί της 6, και την 6 αντί των 1 και 3. Οι γυναίκες προτίμησαν λιγότερο τη ζώνη 1 σε σχέση με τις ζώνες 2, 6 και 4 αλλά περισσότερο τη μεταβίβαση στη ζώνη 6 αντί στην 3, γ) Όταν η αμυντική ενέργεια ήταν βαθμίδος 4 οι γυναίκες προτίμησαν λιγότερο τη ζώνη 1 σε σχέση με τις 2, 3 και 4. Συμπερασματικά σε συνθήκες μέτριας έως καλής προηγούμενης αμυντικής ενέργειας τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες επιλέγουν τη μεταβίβαση στις ζώνες 4 και 2. Σε συνθήκες πολύ καλής έως άριστης αμυντικής ενέργειας οι άνδρες, τροφοδοτούν λιγότερο τη ζώνη 6 σε σχέση με τις υπόλοιπες ζώνες ενώ οι γυναίκες τροφοδοτούν περισσότερο τις ζώνες 2, 3 και 4 σε σχέση με τις υπόλοιπες.

**Λέξεις κλειδιά:** Πετοσφαίριση, Μεταβίβαση, άμυνα

## **0086 VERIFICATION STUDY OF PREDICTION EQUATIONS ON RESISTANCE EXERCISES PERFORMANCE BASED ON THE SQUAT EXERCISE PERFORMANCE**

ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ ΕΞΙΣΩΣΕΩΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗΝ  
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑ

Λαγιοκάπας Κ. , Ανδριέλου Σ., Στεφανίδης Α., Φατούρος Ι., Πυλιανίδης Θ., Χατζηνικολάου Α.  
Lagiokapas K. , Andrieliou s., Stefanidis A., Fatouros I., Piliandis T., Chatzinikolaou A.

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

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

Δύο βασικές ασκήσεις εκγύμνασης των κάτω άκρων είναι: οι άρσεις θανάτου και οι προβολές ποδιών με μπάρα. Για την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αντιστάσεων απαραίτητη προϋπόθεση είναι η σωστή στιγμιογράφηση των στοιχείων επιβάρυνσης και δη της έντασης της άσκησης. Για τον προσδιορισμό της έντασης απαραίτητη είναι η αξιολόγηση της μίας μέγιστης επαναλήψης (1 ΜΕ). Σκοπός της έρευνας ήταν να ελέγξει την εγκυρότητα εξισώσεων πρόβλεψης της επίδοσης των 4-6 ΜΕ σε ασκήσεις των κάτω άκρων από την επίδοση των 4-6 ΜΕ στην άσκηση κάθισμα. Στη μελέτη συμμετείχαν 8 υγιείς φοιτητές της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., οι οποίοι γυμναζόταν συστηματικά τους τελευταίους 6 μήνες, ηλικίας 20-24 χρονών, ύψους  $1,82 \pm 0,032$  μέτρα και βάρους  $80,3 \pm 5,7$  κιλά. Το πειραματικό πρωτόκολλο περιλάμβανε την αξιολόγηση της άσκησης κάθισμα, για την εύρεση της επίδοσης στις 4-6 ΜΕ με τον άμεσο τρόπο αξιολόγησης. Στη συνέχεια υπολογίστηκαν με βάση τις εξισώσεις πρόβλεψης που υπάρχουν στη βιβλιογραφία τα φορτία με τα οποία οι ασκούμενοι θα πραγματοποιούσαν τις 4-6 επαναλήψεις στις ασκήσεις α) προβολές ποδιών με μπάρα και β) άρσεις θανάτου με μπάρα. Στη συνέχεια, οι ασκούμενοι αξιολογήθηκαν στις 4-6 ΜΕ στις ασκήσεις προβολές ποδιών και άρσεων θανάτου. Για την στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι εξισώσεις για τις προβολές ποδιών διέφεραν στατιστικά σημαντικά από την πραγματοποιηθείσα τιμή ( $p < 0.05$ ). Συμπερασματικά απαιτείται περαιτέρω έλεγχος των εξισώσεων πρόβλεψης από δεδομένα της άσκησης κάθισμα με μπάρα σε άλλες ασκήσεις των κάτω άκρων.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόβλεψη εξισώσεων, μέγιστες επαναλήψεις, κάτω άκρα

## **0087 ASSESSMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE FOR 13-14 YEARS-OLD FOOTBALL ATHLETES IN THE CITY OF ORESTIADA**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 13-14 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ

Χρηστούδης Χ.<sup>1</sup>, Νικολαΐδης Γ.<sup>1</sup>, Παϊτάρης Φ.<sup>2</sup>, Σμήλιος Η.<sup>2</sup>  
Christoudis C., Nikolaidis G., Paitaris F., Smilios I.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[gnikolai@phyed.duth.gr](mailto:gnikolai@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να αξιολογήσει την αλτική ικανότητα και την ευκινησία σε αθλητές ποδοσφαίρου ηλικίας 13-14 ετών μετά την εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος στην πόλη της Ορεστιάδας. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκε η φυσική απόδοση των ποδοσφαιριστών μετά τη λήξη ενός παρεμβατικού προγράμματος με πλειομετρικές ασκήσεις, ασκήσεις ταχύτητας και ευκινησίας (ειδική ποδοσφαιρική αντοχή) μετά τη λήξη της εφαρμογής του προγράμματος συνολικής διάρκειας 6 εβδομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 51 αθλητές ποδοσφαίρου (ηλικίας:  $13,6 \pm 1,56$  χρόνων), οι οποίοι ήταν χωρισμένοι σε τρεις διαφορετικές ομάδες. Η πρώτη ομάδα ήταν το 'Anaerobic group' και αποτελούνταν από 15 αθλητές (ηλικίας:  $13,5 \pm 1,1$  χρόνων) ποδοσφαίρου, τα οποία ακολούθησαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα με πλειομετρικές ασκήσεις, ταχύτητας και ευκινησίας. Η δεύτερη ομάδα ήταν το 'Aerobic group' και αποτελούνταν από 16 αθλητές (ηλικίας:  $13,32 \pm 2,01$  χρόνων), τα οποία εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα που περιελάμβανε ασκήσεις αερόβιας ικανότητας με μπάλα μέσα στο γήπεδο. Η τρίτη ομάδα ήταν το 'Control group' που αποτελούνταν από 20 αθλητές (ηλικίας:  $13,44 \pm 1,08$  χρόνων), οι οποίοι επικεντρώθηκαν μόνο στην ατομική τεχνική και την τακτική του ποδοσφαίρου. Πριν και μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος οι αθλητές αξιολογήθηκαν στις παρακάτω δοκιμασίες αξιολόγησης φυσικής απόδοσης: άλμα με ταλάντευση (Countermovement jump), άλμα από ημικαθισμα (Squat jump), άλμα μετά από πτώση (Drop jump), T-test και Illinois test. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > 0,05$ ) όσον αφορά την αλτική ικανότητα του 'Anaerobic group' έναντι του 'Aerobic group' και του 'Control group', ενώ δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > 0,05$ ) στην ευκινησία των αθλητών και των τριών ομάδων. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι η αναερόβια προπόνηση που περιλαμβάνει άλματα, ασκήσεις ευκινησίας και ασκήσεις ταχύτητας, φαίνεται να βελτιώνει την αλτική ικανότητα των αθλητών. Αντίθετα, διαπιστώθηκε ότι δε βελτιώθηκε η ευκινησία των αθλητών γεγονός που πιθανόν να οφείλεται στο ότι το ποδόσφαιρο αποτελεί από μόνο του ένα άθλημα με πολλές αλλαγές κατεύθυνσης και συνεχείς αλλαγές ταχύτητας.

**Λέξεις κλειδιά:** αναερόβια ικανότητα, αλτική ικανότητα, ευκινησία



## **0088 EFFECT OF COMPRESSION SOCKS ON PERCEIVED EXERTION, BIOCHEMICAL, AND PERFORMANCE INDICES OF BASKETBALL PLAYERS AFTER A MATCH-SIMULATING EXERCISE PROTOCOL**

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΙΕΣΤΙΚΩΝ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ ΚΑΙ ΓΑΜΠΑΣ ΣΤΟΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟ ΔΕΙΚΤΗ ΚΟΠΩΣΗΣ, ΣΕ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ

Καντούρης Ν. , Καμπασακαλής Α., Κοσμίδης Ι., Μούγιος Β., Γαλαζούλας Χ.  
Kantouris N. , Kabasakalis A., Kosmidis I., Mougios V., Galazoulas C.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Aristotle University of Thessaloniki, A.U.T.H.  
[kantouris@phed.auth.gr](mailto:kantouris@phed.auth.gr)

The objective of this pilot study was to examine the effects of wearing compression socks (CS) on perceived exertion, biochemical, and performance parameters of well-trained basketball players. Six (three male and three female) players ( $23.7 \pm 1.51$  years,  $179.3 \pm 5.7$  m, and  $76.23 \pm 12.06$  kg) completed a match-simulating exercise protocol on four occasions, in random, counterbalanced order: wearing no CS, wearing CS during exercise but not during recovery, wearing CS during recovery but not during exercise, and wearing CS both during exercise and recovery. Capillary blood was collected pre-exercise and 1, 3, 5, 7, 9, 30, and 60 min post-exercise for lactate determination. Three countermovement jumps (CMJ) were performed pre-exercise and post-recovery. Rating of perceived exertion (RPE) was obtained immediately post-exercise. Factorial ANOVA was used to assess differences among trials. RPE was lower when the players wore CS during exercise ( $15 \pm 1$  vs.  $17 \pm 1$ ,  $p = 0.005$ ). The peak post-exercise blood lactate concentration was lower when players wore CS during recovery ( $9.6 \pm 2.2$  vs.  $11.8 \pm 2.0$  mmol/L,  $p = 0.40$ ). Likewise, lactate removal was faster when players wore CS during recovery (half-lives  $20 \pm 12$  vs.  $27 \pm 9$  min,  $p = 0.025$ ). Finally, the drop in CMJ height at the end of recovery compared to pre-exercise was lower when players wore CS during recovery ( $-1 \pm 1$  vs.  $-3 \pm 1$  cm,  $p = 0.025$ ). In conclusion, CS exerted a positive effect on RPE, lactate clearance, and performance after one hour of recovery from a match-simulating exercise protocol in basketball players.

**Λέξεις κλειδιά:** Compression Garments, Lactate, Basketball

## **0089 VALIDATION OF A GREEK QUESTIONNAIRE ABOUT SELF-PRESENCE, MOOD, ENJOYMENT, ATTITUDE AND INTENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS VIRTUAL REALITY GAMES**

ΣΤΑΘΜΙΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΠΑΡΟΥΣΙΑ, ΔΙΑΘΕΣΗ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ, ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Βερναδάκης Ν., Συροπούλου Α., Αμπράση Ε., Καραγεωργοπούλου Μ., Γιαννούση Μ., Ζέτου Ε., Αντωνίου Π.

Vernadakis N., Syropoulou A., Amprasi E., Karageorgoroulou M., Giannousi M., Zetou E., Antoniou P.

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

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

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η στάθμιση ενός αξιόπιστου εργαλείου για την Αυτο-παρουσία, Διάθεση, Απόλαυση, Στάση και Πρόθεση (ΑΔΑΣΠΜΕ) των Ελλήνων μαθητών δημοτικού σχολείου απέναντι στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 347 μαθητές (n=347) του νομού Δωδεκανήσου. Το ερωτηματολόγιο ΑΔΑΣΠΜΕ που αναπτύχθηκε από τους Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) αποτελείται από πέντε (5) παράγοντες: την αυτο-παρουσία, την εμπειρία διάθεσης, την απόλαυση, τις στάσεις απέναντι στο παιχνίδι και την μελλοντική προτίμηση για παιχνίδι, σε μία 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» (1) μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (5). Ο παράγοντας της αυτο-παρουσίας αξιολογεί την απώλεια της αυτογνωσίας των συμμετεχόντων, την απώλεια συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος, την αλλαγή της αίσθησης του χρόνου και τη συναισθηματική εμπλοκή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο παράγοντας της εμπειρίας διάθεσης αξιολογεί την εμπειρία των συμμετεχόντων για τα παιχνίδια και ο παράγοντας της απόλαυσης του παιχνιδιού αξιολογεί το επίπεδο που συμφωνούν τα παιδιά με έξι δηλώσεις ικανοποίησης. Τέλος, ο παράγοντας της στάσης απέναντι στα παιχνίδια αξιολογεί την συμφωνία των συμμετεχόντων με έξι δηλώσεις συμπεριφοράς, ενώ ο παράγοντας της μελλοντικής προτίμησης για παιχνίδι αξιολογεί την πρόθεση των παιδιών για μελλοντικό παιχνίδι. Η τιμή του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  είναι υψηλή σε όλους τους παράγοντες. Τα προαναφερθέντα αποτελέσματα αλλά και η απαίτηση για την ανάπτυξη ενός ερωτηματολογίου που να εκτιμά την αυτο-παρουσία, διάθεση, απόλαυση, στάση και πρόθεση μαθητών δημοτικού σχολείου απέναντι στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας στα ελληνικά δεδομένα οδήγησαν στη στάθμιση του παραπάνω ερωτηματολογίου. Εφαρμόστηκαν οι ψυχομετρικές δοκιμασίες της αξιοπιστίας, της εσωτερικής συνέχειας και της δομικής εγκυρότητας. Ο έλεγχος της παραγοντικής δομής της ελληνικής εκδοχής του ΑΔΑΣΠΜΕ έγινε μέσω της εφαρμογής επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων, που επιβεβαίωσε δομή πέντε (5) παραγόντων που προτείνονται από τους Ho, Lwin, Sng & Yee (2017), προσδίδοντας στο μοντέλο αρκετά καλούς δείκτες προσαρμογής. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  ήταν υψηλός σε όλους τους παράγοντες ( $\alpha > .70$ ) του ερωτηματολογίου. Συμπερασματικά η Ελληνική εκδοχή του ΑΔΑΣΠΜΕ αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο για την εκτίμηση της αυτο-παρουσίας, διάθεσης, απόλαυσης, στάσης και πρόθεσης των Ελλήνων μαθητών δημοτικού σχολείου απέναντι στα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** εικονική πραγματικότητα, παιχνίδι, στάσεις

## 0091 THE STRUCTURE OF THE GAME IN THE HIGH LEVEL WOMEN'S VOLLEYBALL GAMES

Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Καρακύκλα Σ., Γκιόρτσου Δ., Ανδρεάδης Α., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α.

Karakikla S., Giortsou D., Andreadis A., Zetou E., Kasampalis A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Democritus University of Thrace

[arisandr1997@gmail.com](mailto:arisandr1997@gmail.com)

Η παρατήρηση, καταγραφή και ανάλυση αγώνων υψηλού επιπέδου (Ολυμπιακοί, Παγκόσμιοι αγώνες) γίνεται με σκοπό να καταγραφούν οι τάσεις του σύγχρονου βόλεϊ, ώστε οι προπονητές να μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα δεδομένα στην σύγχρονη προπόνηση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη δομή του παιχνιδιού σε υψηλού επιπέδου αγώνες γυναικών δηλαδή τους βασικούς δείκτες όπως το χρόνο διάρκειας του παιχνιδιού ανάλογα με τα σετ, τον αριθμό των αγωνιστικών επεισοδίων ανά σετ και παιχνίδι και το χρόνο πτήσης της μπάλας, αριθμός επαφών με τη μπάλα, επίσης αν τα αγωνιστικά επεισόδια ήταν με μια μόνο ενέργεια (ψευδο-αγωνιστικά επεισόδια) ή πάνω από μια ενέργεια, και τον αριθμό των τελειωμένων αγωνιστικών επεισοδίων στο σύνδρομο 1 και στο σύνδρομο 2. Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από την επίσημη σελίδα της FIVB και χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι των χρόνων παιχνιδιών από το 2006 -2017. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος όρος του χρόνου του αγωνιστικού επεισοδίου συνολικά ήταν 6,86 δευτ. και χωρίς τα ψευδο-αγωνιστικά επεισόδια 7,93 δευτ. ενώ το ποσοστό των επεισοδίων με κατευθείαν πόντο ή χάσιμο του σερβίς ήταν 15,47%. Από το συνολικό χρόνο του αγώνα το 17,24% μόνο ήταν η πτήση της μπάλας. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνουν σε περισσότερα και σύγχρονα παιχνίδια, καθώς και σύγκριση με τα παλιότερα δεδομένα. Τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές να καταλάβουν τη δομή του σύγχρονου βόλεϊ ώστε να διαμορφώσουν ανάλογα και την προπόνησή τους στα νέα δεδομένα (διάρκεια αγώνα, αριθμός αγωνιστικών επεισοδίων ανά σετ και παιχνίδι).

**Λέξεις κλειδιά:** δομή του παιχνιδιού Βόλεϊμπολ, χρόνος σετ, αγώνα, αγωνιστικά επεισόδια

## 0092 THE STRUCTURE OF HIGH LEVEL MEN'S VOLLEYBALL GAMES

Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Γκιόρσου Δ., Καρακύκλα Σ., Μαζιώτης Κ., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α.

Giorsou D., Karakikla S., Maziotis K., Zetou E., Kasampalis A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Democritus University of Thrace

[sofia\\_karakikla@icloud.com](mailto:sofia_karakikla@icloud.com)

Η παρατήρηση, καταγραφή και ανάλυση αγώνων υψηλού επιπέδου (Ολυμπιακοί, Παγκόσμιοι αγώνες) γίνεται με σκοπό να καταγραφούν οι τάσεις του σύγχρονου βόλεϊ, ώστε οι προπονητές να μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα δεδομένα στην σύγχρονη προπόνηση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη δομή του παιχνιδιού σε υψηλού επιπέδου αγώνες ανδρών δηλαδή τους βασικούς δείκτες όπως το χρόνο διάρκειας του παιχνιδιού ανάλογο με τα σετ, τον αριθμό των αγωνιστικών επεισοδίων ανά σετ και παιχνίδι και το χρόνο πτήσης της μπάλας, αριθμός επαφών με τη μπάλα, επίσης αν τα αγωνιστικά επεισόδια ήταν με μια μόνο ενέργεια (ψευδο-αγωνιστικά επεισόδια) ή πάνω από μια ενέργεια, και τον αριθμό των τελειωμένων αγωνιστικών επεισοδίων στο σύνδρομο 1 και στο σύνδρομο 2. Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από την επίσημη σελίδα της FIVB και χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι των χρόνων παιχνιδιών από το 2006 -2017. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος όρος του χρόνου του αγωνιστικού επεισοδίου συνολικά ήταν 5,73 δευτ. και χωρίς τα ψευδο-αγωνιστικά επεισόδια 7,03 δευτ. ενώ το ποσοστό των επεισοδίων με κατευθείαν πόντο ή χάσιμο του σερβίς ήταν 21,67%. Από το συνολικό χρόνο του αγώνα το 14,43% μόνο ήταν η πτήση της μπάλας. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνουν σε περισσότερα και σύγχρονα παιχνίδια, καθώς και σύγκριση με τα παλιότερα δεδομένα. Τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές να καταλάβουν τη δομή του σύγχρονου βόλεϊ ώστε να διαμορφώσουν ανάλογο και την προπόνησή τους στα νέα δεδομένα (διάρκεια αγώνα, αριθμός αγωνιστικών επεισοδίων ανά σετ και παιχνίδι).

**Λέξεις κλειδιά:** δομή του παιχνιδιού, βόλεϊμπολ, χρόνος σετ, αγώνα, αγωνιστικά επεισόδια



**0093 THE EFFICIENCY OF TECHNICAL SKILLS OF VOLLEYBALL MEN'S TEAMS AT THE OLYMPICS IN RIO**  
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ  
ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΡΙΟ

Μπακοπούλου Ι., Παρισάκη Ι., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α.  
Μρακοπουλου Ι., Parisaki I., Zetou E., Moustakidis A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University of Thrace  
[iwanna x x97@hotmail.com](mailto:iwanna_x_x97@hotmail.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να παρουσιάσει τα χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων και να καθορίσει την αποτελεσματικότητα τους δηλαδή ποιες από αυτές οδήγησαν τις ομάδες στη νίκη και ειδικότερα στην τελική κατάταξη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο. Τα δεδομένα καταγράφηκαν από το επίσημη σελίδα της FIVB. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν το σέρβις, η υποδοχή, η επίθεση, το μπλοκ, η άμυνα, και η αντεπίθεση. Στη διοργάνωση συμμετείχαν συνολικά 24 ομάδες. Το δείγμα της εργασίας αποτέλεσαν οι αγώνες της προ –ημιτελικής, ημιτελικής και τελικής φάσης των Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν η περιγραφική στατιστική και η  $\chi^2$  με την χρήση του προγράμματος SPSS-21. Από την ανάλυση προέκυψε ότι οι ομάδες είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά οι νικήτριες ομάδες ήταν καλύτερες σε όλα τα στοιχεία, αλλά κυρίως στην επίθεση και στο μπλοκ. Προτείνεται οι προπονητές να παρακολουθούν τις σύγχρονες τάσεις της τεχνικής, ώστε να προσπαθούν να ενσωματώσουν στην προπόνησή τους όλα αυτά τα στοιχεία που οδηγούν στη νίκη.

**Λέξεις κλειδιά:** Πετοσφαίριση, δεξιότητες, Ολυμπιακοί αγώνες

## **0094 SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS OF HIGH-LEVEL VOLLEYBALL WOMEN ATHLETES DEPENDING ON THEIR GAME SPECIALIZATION**

ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ  
ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

Συναδινού Α., Δικαστοπούλου Ν., Παρισάκη Ι., Ζέτου Ε., Γιαννακόπουλος Α.  
Synadinou A., Dikastropoulou N., Parisaki I., Zetou E., Giannakopoulos A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University of Thrace  
[altheasynadinou@gmail.com](mailto:altheasynadinou@gmail.com)

Η καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών αθλητριών υψηλού επιπέδου συνήθως γίνεται για να αποτυπωθεί το προφίλ των σύγχρονων Βολεϊμπολιστριών και να συσχετισθεί με την αγωνιστική τους εξειδίκευση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών που συμμετείχαν σε υψηλού επιπέδου αγώνες. Τα δεδομένα αντλήθηκαν από την επίσημη σελίδα της FIVB και τα αγωνιστικά έντυπα όπου καταγράφονται σε κάθε διοργάνωση τα δεδομένα των ομάδων. Χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι της ηλικίας, του ύψους, του βάρους, του ύψους με ένα χέρι και με δυο, το άλμα των παικτριών και η εξειδίκευσή τους. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνουν σε σύγχρονα παιχνίδια, καθώς και σύγκριση με τα παλιότερα δεδομένα. Τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές να καταλάβουν που βρίσκεται το σύγχρονο βόλεϊ αναφορικά με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των παικτριών, ώστε να λαμβάνουν υπόψη τους αυτά τα χαρακτηριστικά στην επιλογή εξειδίκευσης της κάθε παίκτριας.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματομετρικά χαρακτηριστικά, Βόλεϊμπολ, Ολυμπιακοί αγώνες, γυναίκες

## **0095 SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS OF HIGH-LEVEL VOLLEYBALL MEN ATHLETES DEPENDING ON THEIR GAME SPECIALIZATION**

ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

Δικαστοπούλου Ν.<sup>1</sup>, Συναδινού Α.<sup>2</sup>, Μπακοπούλου Ι.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>, Γιαννακόπουλος Α.<sup>1</sup>  
Dikastopoulou N., Synadinou A., Μρακορουλou Ι., Zetou E., Giannakopoulos A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University of Thrace  
[altheasynadinou@gmail.com](mailto:altheasynadinou@gmail.com)

Η καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών αθλητών υψηλού επιπέδου συνήθως γίνεται για να αποτυπωθεί το προφίλ των σύγχρονων Βολειμπολιστών και να συσχετισθεί με την αγωνιστική τους εξειδίκευση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών που συμμετείχαν σε υψηλού επιπέδου αγώνες. Τα δεδομένα αντλήθηκαν από την επίσημη σελίδα της FIVB και τα αγωνιστικά έντυπα όπου καταγράφονται σε κάθε διοργάνωση τα δεδομένα των ομάδων. Χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι της ηλικίας, του ύψους, του βάρους, του ύψους με ένα χέρι και με δυο, το άλμα των παικτών και η εξειδίκευσή τους. Μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνουν σε σύγχρονα παιχνίδια, καθώς και σύγκριση με τα παλιότερα δεδομένα. Τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές να καταλάβουν που βρίσκεται το σύγχρονο βόλεϊ αναφορικά με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των παικτών, ώστε να λαμβάνουν υπόψη τους αυτά τα χαρακτηριστικά στην επιλογή εξειδίκευσης του κάθε παίκτη.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματομετρικά χαρακτηριστικά, Βόλεϊμπολ, Ολυμπιακοί αγώνες, άνδρες

## 0096 THE PREDICTION OF 8-10 RESISTANCE MAXIMUM REPETITIONS IN EXERCISES BARBELL INCLINE BENCH PRESS AND DUMBBELL BENCH PRESS BASED ON PERFORMANCE OF 8-10 REPETITIONS MAXIMUM TEST OF BARBELL BENCH PRESS

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ 8-10 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ ΚΑΙ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ 8-10 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ

Στεφανίδης Α., Γαβαλά Ε., Πασχαλινόπουλος Α., Πανταζής Δ., Λάφης Σ., Αυλωνίτη Α., Μαργώνης Κ.<sup>2</sup>, Σταμπούλης Θ.<sup>2</sup>, Φατούρος Ι.<sup>2</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>2</sup>

Stefanidis A., Gavala E., Paschalinos A., Pantazis D., Lafis S., Avloniti A., Margonis K., Stampoulis T., Fatouros I., Chatzinikolaou A.

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

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

[dimitris\\_pantazis@hotmail.gr](mailto:dimitris_pantazis@hotmail.gr)

Τρεις από τις ασκήσεις που χρησιμοποιούνται πολύ συχνά για την εκγύμναση των μυών του θώρακα είναι οι πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με μπάρα, οι πιέσεις στήθους σε επικλινή πάγκο με μπάρα και οι πιέσεις στήθους με αλτήρες. Ο έγκυρος καθορισμός της έντασης σε κάθε μία από τις ασκήσεις αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της αποτελεσματικότητας των προπονητικών προγραμμάτων. Αν και η αξιολόγηση είναι μια χρονοβόρα διαδικασία στην περίπτωση που εφαρμοστεί σε όλες τις ασκήσεις. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί η σχέση μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία των 8-10 ΜΕ στην άσκηση οι πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με μπάρα (CP), με την επίδοση των 8-10 ΜΕ στις ασκήσεις πιέσεις στήθους σε επικλινή πάγκο με μπάρα (IP) και στις πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με αλτήρες (BP). Στη μελέτη συμμετείχαν 10 υγιείς εθελοντές άνδρες (ηλικία 21.5±1.5 έτη, προπονητική ηλικία 3.5±0,4 έτη, ύψος: 1.81±0,05 m, Βάρος: 85,4±5,56 kg και Δείκτη Σωματικής Μάζας 24.5± 2.67 kg\*m-2). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δοκιμασίες για την εύρεση των 8 -10 ΜΕ και για τις τρεις ασκήσεις. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε σε όλες τις περιπτώσεις πολύ υψηλό ποσοστό εξήγησης της συνολικής διακύμανσης. Αναλυτικότερα, η εξίσωση που συνδέει την απόδοση μεταξύ των 8-10 ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με μπάρα και πιέσεις στήθους σε επικλινή πάγκο με μπάρα είναι 8-10 ΜΕ IP = 0,974 (8-10 ΜΕ CP) - 7,868 και επεξηγείται το 99,1% της συνολικής διακύμανσης (R<sup>2</sup> = 0,991). Η αντίστοιχη εξίσωση που συνδέει τις 8-10 ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με μπάρα και 8-10 ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους με αλτήρες σε επίπεδο πάγκο 8-10 ΜΕ BP= 0,842 (8- 10 ΜΕ CP)- 30,69 (R<sup>2</sup> = 0,939). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλλουν στην γρηγορότερη και ασφαλέστερη εκτίμηση της 1 ΜΕ και κατ' επέκταση στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη στο χώρο του fitness.

**Λέξεις κλειδιά:** Πρόβλεψη 8-10 Μέγιστων Επαναλήψεων, Πιέσεις στήθους επίπεδος πάγκος με αλτήρες, Πιέσεις στήθους με αλτήρες



## 0097 EVALUATION OF QUALITY OF LIFE INDICATORS AFTER REFUGEES' PARTICIPATION IN A STRUCTURES EXERCISE PROGRAM

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΣΕ ΕΝΑ ΔΟΜΗΜΕΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Νικοπούλου Μ.<sup>1</sup>, Αρώνη Α.<sup>2</sup>, Τσίτσικαρη Ε.<sup>3</sup>, Ορφανού Χ.<sup>2</sup>, Κυριακίδου Σ.<sup>2</sup>, Κερερές Δ.<sup>2</sup>  
Nikouroulou M.<sup>1</sup>, Aroni A.<sup>2</sup>, Tsitskari E.<sup>3</sup>, Orfanou C.<sup>2</sup>, Kyriakidou S.<sup>2</sup>, Kereres D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α-Α.Π.Θ.

<sup>2</sup>ΥΠ.Π.Ε.Θ.

<sup>3</sup>Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α, Δ.Π.Θ.

<sup>1</sup>S.P.E.S.S., A.U.Th.

<sup>2</sup>Ministry of Education, Research and Religious Affairs

<sup>3</sup>S.P.E.S.S., D.U.Th.

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

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η φυσική άσκηση έχει θετική επίδραση στην ευεξία των ατόμων και ιδιαίτερα εκείνων που ανήκουν σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, όπως οι πρόσφυγες. Έρευνες υποδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και να μειώσει τις εντάσεις ακόμα και στις εμπόλεμες ζώνες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη του πως οι πρόσφυγες αξιολογούν τους παράγοντες που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής τους μετά από τη συμμετοχή τους σε ένα δομημένο πρόγραμμα φυσικής άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις αρμοδιότητας του ΥΠ.Π.Ε.Θ. υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένου προσωπικού στο πλαίσιο Ευρωπαϊκού έργου Erasmus+ Sport. Το πρόγραμμα άσκησης σχεδιάστηκε μαζί με τους συμμετέχοντες προκειμένου να ληφθούν υπόψη οι προτιμήσεις όσον αφορά στα αθλήματα αλλά και τα ιδιαίτερα πολιτισμικά τους χαρακτηριστικά που επηρέαζαν κυρίως τις συνθήκες συμμετοχής των γυναικών. Είχε συνολική διάρκεια τρεις μήνες με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκεια κάθε συνεδρίας άσκησης 90 λεπτών, ακολουθώντας τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Για την αξιολόγηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής και εξετάστηκε η επίδραση που έχει σε αυτήν η άσκηση. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μια φορά με την ολοκλήρωση της συμμετοχής των ατόμων στο πρόγραμμα, τροποποιώντας τον αρχικό σχεδιασμό των δυο φορών, πριν και μετά. Έτσι, λόγω της κινητικότητας και της, κατά επέκταση, μεταβλητότητας του εν λόγω πληθυσμού το δείγμα αποτέλεσαν 227 άτομα, 181 άντρες και 45 γυναίκες, ηλικίας από 15 χρόνων και πάνω. Για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις στο σύνολο του δείγματος καθώς και το ζευγαρωτό t-test σε δείγμα 32 ατόμων που συμμετείχαν σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης. Με βάση τα περιγραφικά στατιστικά στο σύνολο του δείγματος φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες θεώρησαν ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα τους βοήθησε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους γενικότερα, της φυσικής τους υγείας, της αυτό-εικόνας και της αυτοεκτίμησης τους, στο να κάνουν νέους φίλους, στη μείωση του στρες και στο να γίνουν πιο ικανοί στη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων. Επιπρόσθετα, ανέφεραν ότι βελτίωσαν τον ύπνο τους και ότι αισθάνθηκαν λιγότερο ανήσυχοι. Παρόμοια αποτελέσματα φάνηκαν και από το ζευγαρωτό t-test. Τα συμπεράσματα είναι εξαιρετικής σημασίας για την εφαρμογή ανάλογων προγραμμάτων τόσο σε πληθυσμούς προσφύγων που παραμένουν στη χώρα για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα αλλά και σε άτομα που θα διαμείνουν στην Ελλάδα και είναι απαραίτητη η κοινωνική τους ένταξη.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόγραμμα άσκησης

**Λέξεις κλειδιά:** πρόσφυγες

**Λέξεις κλειδιά:** ποιότητα ζωής

## 0098 ADAPTATION AND EVALUATION OF QUALITY OF LIFE FACTORS BY REFUGEES PARTICIPATING IN A PHYSICAL EXERCISE PROGRAM

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Νικοπούλου Μ.<sup>1</sup>, Αρώνη Α.<sup>2</sup>, Τσίτσκαρη Ε.<sup>3</sup>  
Nikopoulou M.<sup>1</sup>, Aroni A.<sup>2</sup>, Tsitskari E.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α, Α.Π.Θ.

<sup>2</sup>ΥΠ.Π.Ε.Θ.

<sup>3</sup>Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α, Δ.Π.Θ.

<sup>1</sup>S.P.E.S.S., A.U.Th.

<sup>2</sup>Ministry of Education, Research and Religious Affairs

<sup>3</sup>S.P.E.S.S., D.U.Th.

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

Η αναγκαιότητα δημιουργίας ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης της ποιότητας ζωής των προσφύγων προέκυψε μετά από την διερεύνηση της βιβλιογραφίας και τη διαπίστωση αφενός της ύπαρξης πολλών και διαφορετικών ερωτηματολογίων σχεδιασμένων το καθένα για ειδικούς πληθυσμούς και αφετέρου της απουσίας ενός που να απευθύνεται στον προσφυγικό πληθυσμό. Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκαν μεταβλητές όσον αφορά στην ικανοποίηση τόσο σε αντικειμενικές ανάγκες όσο και σε υποκειμενικές. Επιπρόσθετα, εξετάστηκε το πώς οι πρόσφυγες αξιολογούν την επίδραση που έχει η φυσική άσκηση στην ποιότητα ζωής τους, μετά από τη συμμετοχή τους σε ένα δομημένο πρόγραμμα στο πλαίσιο ερευνητικού προγράμματος Erasmus+ Sport. Οι μεταβλητές που επιλέχθηκαν στηρίχθηκαν στη γενικότερη βιβλιογραφία αξιολόγησης της ποιότητας ζωής και στις ιδιαιτερότητες της εν λόγω πληθυσμιακής ομάδας. Έτσι, στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν και κατά πόσο οι μεταβλητές ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης της ποιότητας ζωής και της επίδρασης που έχει η άσκηση σε αυτή μπορούν να αξιοποιηθούν για τη συγκέντρωση δεδομένων από τον εν λόγω πληθυσμό. Το δείγμα αποτέλεσαν 227 πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, 181 άντρες και 45 γυναίκες, ηλικίας από 15 ετών και πάνω. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα φαρσί και στα αραβικά με τη βοήθεια έξι προσφύγων-διαμεσολαβητών με τη μέθοδο της διπλής κατεύθυνσης ενώ πιλοτικά χρησιμοποιήθηκε και σ' ένα μικρό δείγμα προσφύγων, που δε συμπεριλήφθηκε στο προαναφερθέν αριθμό συμμετεχόντων. Πραγματοποιήθηκαν παραγοντικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας, προκειμένου να εξεταστεί η εγκυρότητα και συνοχή των μεταβλητών με τους προτεινόμενους παράγοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σχετική προσαρμογή των μεταβλητών του ερωτηματολογίου στον υπό μελέτη πληθυσμό. Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με εννέα πρόσφυγες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα άσκησης που επίσης δε συμπεριλήφθηκαν στο προαναφερθέν δείγμα. Εκ νέου διανομή των ερωτηματολογίων είναι απαραίτητη και περαιτέρω μελέτη απαιτείται δεδομένου του πολυδιάστατου χαρακτήρα της ποιότητας ζωής και της ιδιαιτερότητας του πληθυσμού.

**Λέξεις κλειδιά:** Ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής, φυσική άσκηση, πρόσφυγες

## 0099 MANAGEMENT OF CULTURAL AND ATHLETIC HERITAGE IN HISTORICAL CENTRE OF CORFU TOWN

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Παυλογιάννης Α., Γκανάτσιου Π.  
Pavlogiannis A., Ganatsiou P.

Ιόνιο Πανεπιστήμιο  
Ionian University  
[apavlo@ionio.gr](mailto:apavlo@ionio.gr)

Αφενός η ένταξη του αθλητισμού στα πολιτισμικά αγαθά και αφετέρου η χρήση των спор για πολιτισμικές δραστηριότητες αποτελεί επιστημονικό και ερευνητικό αιτούμενο. Σκοπός μας είναι να δομήσουμε ένα πρόγραμμα / πρόταση διαχείρισης πολιτισμικής και αθλητικής κληρονομιάς στο ιστορικό κέντρο της Κέρκυρας που θα παρέχει κατά περίπτωση στους συμμετέχοντες αξίες εκπαιδευτικές, κοινωνικές, ψυχαγωγικές, οικονομικές. Το εν λόγω πρόγραμμα έχει οργανωθεί στο διαθεματικό πλαίσιο που ορίζουν κυρίως οι επιστήμες της Ιστορίας, της Μουσειοπαιδαγωγικής, της Φυσικής Αγωγής και της Πληροφορικής και έχει ήδη υλοποιηθεί στο χώρο της εκπαιδευτικής κοινότητας καθώς και των συλλογικών λειτουργιών. Αυτή η εφαρμογή αλλά και οι επιστημονικές συναντήσεις που διεξήχθησαν γύρω από το θέμα των αθλητικών και πολιτισμικών διαδρομών παρείχαν χρήσιμα και πρωτότυπα ερευνητικά δεδομένα για τη διαμόρφωση επιστημονικών αποτελεσμάτων. Στο πλαίσιο αναφοράς των αποτελεσμάτων καταγράφονται η ανάπτυξη ενός ουσιαστικού ελεύθερου χρόνου, η διεύρυνση των δραστηριοτήτων αναψυχής και η σταδιακή διαμόρφωση της κοινωνικής και αθλητικής συνείδησης των συμμετεχόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** Διαχείριση, Πολιτισμική - Αθλητική Κληρονομιά, Ιστορικό κέντρο Κέρκυρας

## 0100 THE EFFECTS OF PLYOMETRIC TRAINING ON PERFORMANCE OF ADOLESCENT AND PRE-ADOLESCENT ATHLETES

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Καζάκος Γ.<sup>1</sup>, Φραντζεσκάκης Α.<sup>1</sup>, Ανδριέλου Σ.<sup>1</sup>, Κετσελίδη Κ.<sup>1</sup>, Αυλωνίτη Α.<sup>1</sup>, Σταμπουλής Θ.<sup>1</sup>, Καμπάς Α.<sup>1</sup>, Φατούρος Ι.<sup>2</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>1</sup>

Kazakos G.<sup>1</sup>, Fratzeskakis A.<sup>1</sup>, Andriellou S.<sup>1</sup>, Ketselidi K.<sup>1</sup>, Avloniti A.<sup>1</sup>, Stampoulis T.<sup>1</sup>, Kambas A.<sup>1</sup>, Fatouros I.<sup>2</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

[georkaza3@gmail.com](mailto:georkaza3@gmail.com)

Στη σύγχρονη εποχή τα παιδιά συμμετέχουν εκτενώς σε οργανωμένες μορφές φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού με πρωταρχικό στόχο τη βελτίωση της υγείας τους και δευτερεύοντα στόχο τη βελτίωση της απόδοσης σε κάποιο άθλημα. Μία δημοφιλής μορφή προπόνησης είναι η πλειομετρική η οποία συνδέεται άμεσα με βελτίωση της απόδοσης των νεαρών αθλητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ανασκόπησης ήταν να συνοψίσει τις επιδράσεις της πλειομετρικής προπόνησης σε προέφηβα και έφηβα παιδιά που συμμετέχουν σε προπονήσεις ομαδικών αθλημάτων. Για τις ανάγκες της μελέτης πραγματοποιήθηκε αναζήτηση βιβλιογραφία στη βάση δεδομένων Pubmed.gov με τις ακόλουθες λέξεις κλειδιά “plyometric training in youth athletes”, “plyometric training in pre adolescent athletes”, “plyometric training in adolescent athletes”, “plyometric training and young basketball players”, “plyometric training in soccer young players”. Για την ανάλυση επιλέχθηκαν εργασίες που πληρούσαν τα εξής κριτήρια α) έγκριση από επιτροπή ηθικής και δεοντολογίας, β) τα παιδιά είχαν εξεταστεί ως προς τη βιολογική ηλικία και γ) η παρέμβαση είχε διάρκεια τουλάχιστον έξι εβδομάδες. Στην πλειονότητα τους οι μελέτες εξέτασαν δείκτες όπως η ταχύτητα, η δύναμη, η ευκινησία και το κάθετο άλμα. Στα αποτελέσματα των μελετών διαπιστώθηκε πως η πλειομετρική προπόνηση προκάλεσε μεγαλύτερες βελτιώσεις στην απόδοση σε σύγκριση με τα παιδιά τα οποία έπαιρναν μέρος στην ομάδα ελέγχου. Το ποσοστό της θετικής επίδρασης στις φυσικές ικανότητες που καταγράφηκε ήταν 4%-12% αν και διαφοροποιείται από ικανότητα σε ικανότητα. Ωστόσο, σε δυο επιστημονικές έρευνες δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση των προπονητικών προγραμμάτων. Συμπερασματικά η πλειομετρική προπόνηση συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της απόδοσης τη στιγμή που δεν έχουν καταγραφεί τραυματισμοί λόγω της συμμετοχής στο προπονητικό πρόγραμμα.

**Λέξεις κλειδιά:** Πλειομετρική προπόνηση, Προεφηβική εφηβική ηλικία, Καλαθοσφαίριση



## 0101 THE DIMENSIONS OF THE TRAINING AREA AND THE NUMBER OF PLAYERS AS CHARGING PARAMETERS IN FOOTBALL TRAINING

ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Ισπιρλίδης Ι., Σμήλιος Η., Κυρανούδης Α., Κασαμπαλής Α.  
Ispiridis I., Smilios H., Kyranoudis A., Kasambalis A.

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

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

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διαπιστώσει εάν προκύπτουν διαφορές στη εσωτερική και εξωτερική επιβάρυνση κατά την διάρκεια προπονήσεων στο ποδόσφαιρο με μικρό αριθμό παικτών σε περιορισμένο χώρο και προπονήσεων με συμμετοχή ολόκληρης της ομάδος σε μεγαλύτερο χώρο. Στην έρευνα πήρανε μέρος 18 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ηλικίας:  $28,8 \pm 3,5$  ετών, βάρους:  $75,7 \pm 5,81$  Kg, ύψους:  $1,79 \pm 0,05$  και σωματικού λίπους:  $7,58 \pm 1,56$  % οι οποίοι πήρανε μέρος σε δύο διαφορετικά πρωτόκολλα προπόνησης. Το πρώτο περιελάμβανε 20min προθέρμανση, 4X8 min 10V10+2τφ σε 70X60m, ενώ το δεύτερο 20min προθέρμανση, 4X3min 5V5 σε 29X37m, 4X3min 5V5+2GK σε 40X40m. Η καταγραφή της επιβάρυνσης έγινε με την χρήση τεχνολογίας GPS του συστήματος Polar Team Pro και αφορούσε την καταγραφή της % Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ) σε εύρος ΚΣ1=84-89% ΜΚΣ, ΚΣ2=90-94% ΜΚΣ, ΚΣ3=95-100% ΜΚΣ καθώς και την συνολικά διανυόμενη απόσταση στις ταχύτητες T1=14,4-19,79 Km/h, T2=19,8-24,99 Km/h, T3>25 Km/h, τον αριθμό των σπριντ ( $\sigma$ ) >25Km/h, καθώς και τον αριθμό των εντατικών επιταχύνσεων (επ) >3m/sec<sup>2</sup> και επιβραδύνσεων (επιβ) > -3 m/sec<sup>2</sup>. Από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν στατιστικές διαφορές μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων προπόνησης όσον αφορά τις ακόλουθες παραμέτρους: Για το εύρος της ΚΣ1=84-89% με μεγαλύτερο χρόνο στο 10V10, για το εύρος της ΚΣ2=90-95% με μεγαλύτερο χρόνο στο 5V5, για το εύρος της ΚΣ3=95-100% με μεγαλύτερο χρόνο στο 5V5. Για την διανυόμενη απόσταση με T1=14,4-19,79 Km/h στο 10V10, για την διανυόμενη απόσταση με T2=19,8-24,99Km/h στο 10V10 και για την διανυόμενη απόσταση με T3>25Km/h στο 10V10. Για τον συνολικό αριθμό των σπριντ  $\sigma$ >25Km/h στο 10V10, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικές διαφορές στον αριθμό των έντονων επιταχύνσεων >3m/sec<sup>2</sup> και έντονων επιβραδύνσεων > -3 m/sec<sup>2</sup>.

**Λέξεις κλειδιά:** Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα, σπριντ, επιταχύνσεις

## 0102 COMPARATIVE STUDY OF THE CHARGING ELEMENTS BETWEEN TRAINING AND GAME ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

Ισπυρλίδης Ι., Σμήλιος Η., Κυρανούδης Α., Κασαμπαλής Α.  
Ispiridis I., Smilios H., Kyranoudis A., Kasambalis A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S..  
[iispirli@phyed.duth.gr](mailto:iispirli@phyed.duth.gr)

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να ερευνηθεί εάν κατά την διάρκεια της προπόνησης στο ποδόσφαιρο από πλευράς εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης αναπαράγεται το αγωνιστικό μοντέλο του αγώνα ούτως ώστε να λαμβάνει χώρα μια ποιοτική προετοιμασία τόσο των μεμονωμένων παικτών αλλά και ολόκληρης της ομάδος συνολικά. Στην έρευνα αυτή πήραν μέρος 9 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (ηλικίας:  $29,7 \pm 2,72$  έτη, βάρους:  $75 \pm 5,7$  kg, ύψους:  $1,80 \pm 0,05$ cm και σωματικού λίπους:  $7,38 \pm 1,65$  %). Έγινε καταγραφή της εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης τόσο κατά την διάρκεια επίσημων παιχνιδιών της Football league όσο και κατά την διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου επιλέγοντας να συγκρίνουμε τις επιβαρύνσεις του αγώνα με το άθροισμα των δύο πιο έντονων προπονητικών μονάδων. Η καταγραφή της επιβάρυνσης έγινε με την χρήση τεχνολογίας GPS του συστήματος Polar Team Pro και αφορούσε την καταγραφή της % Μέγιστης Καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ) στα εύρη ΚΣ1=84-89%, ΚΣ2=90-94%, ΚΣ3=95-100% καθώς και την συνολικά διανυόμενη απόσταση στις ταχύτητες T1=14,4-19,79 Km/h, T2=19,8-24,99 Km/h, T3>25 Km/h, τον αριθμό των σπριντ (σ) >25Km/h, καθώς και τον αριθμό των εντατικών επιταχύνσεων (επ) >3m/sec<sup>2</sup> και επιβραδύνσεων (επιβ) > -3 m/sec<sup>2</sup>. Από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ χρόνου προπόνησης και αγώνα στο εύρος της ΚΣ1= 84-90%, στην διανυόμενη απόσταση στις T1=14,4-19.79 Km/h και T2=19,8-24,99 Km/h όπως και στο σύνολο των έντονων επιβραδύνσεων > -3 m/s<sup>2</sup>. Αντίθετα προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ προπόνησης και αγώνα για τον χρόνο στο εύρος ΚΣ2=90-94% με υπεροχή του χρόνου προπόνησης, στο εύρος ΚΣ2=95-100% με υπεροχή του χρόνου αγώνα καθώς και στην διανυόμενη απόσταση στις T3> 25Km/h με υπεροχή αυτή του αγώνα. Τέλος, προέκυψαν διαφορές στο σύνολο των έντονων επιταχύνσεων > 3 m/s<sup>2</sup> με υπεροχή της προπόνησης.

**Λέξεις κλειδιά:** προπόνηση, αγώνας, σπριντ

## **0103 DIFFERENCES IN THE TIME ANALYSIS PARAMETERS OF THE 60 M HURDLES EVENTS BETWEEN MALE HURLERS AND HEPTATHLON ATHLETES IN THE 2017 EUROPEAN INDOOR ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ 60 ΜΕΤΡΩΝ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΜΠΟΔΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΠΤΑΘΛΟΥ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ 2017

Πανουτσάκοπουλος Β.<sup>1</sup>, Φραγκούλης Ε.<sup>2</sup>, Κοτζαμανίδου Μ.<sup>3</sup>, Θεοδώρου Α.<sup>2</sup>, Κόλλιας Η.<sup>1</sup>  
Panoutsakopoulos V.<sup>1</sup>, Frangkoulis E.<sup>2</sup>, Kotzamanidou M.<sup>3</sup>, Theodorou A.<sup>2</sup>, Kollias I.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Βιοκινητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>3</sup>Association International Aquatic Therapy Faculty, Βαλένς, Ελβετία

<sup>1</sup>Biomechanics Laboratory, Department of Physical Education and Sports Sciences at Thessaloniki, Aristotle University of Thessaloniki

<sup>2</sup>School of Physical Education and Sport Sciences, National and Kapodistrian University of Athens

<sup>3</sup>Association International Aquatic Therapy Faculty, Valens, Switzerland

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

Ο δρόμος των 60 μέτρων με εμπόδια (60mH) αποτελεί αγώνισμα που διεξάγεται σε κλειστό στίβο και επίσης αποτελεί επιμέρους αγώνισμα των συνθέτων κλειστού στίβου (έπταθλο, πένταθλο). Η εξέταση των παραμέτρων χρονικής ανάλυσης των επιμέρους φάσεων του αγώνισματος παρέχει πληροφορίες αναφορικά με το επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης και της διαμόρφωσης της ταχύτητας στη διάρκεια της προσπάθειας. Έχει διαπιστωθεί ότι η επίδοση στους δρόμους με εμπόδια καθορίζεται κυρίως από την τεχνική περάσματος του εμποδίου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή των παραμέτρων χρονικής ανάλυσης των 60mH και η αναζήτηση διαφορών μεταξύ εμποδιστών και αθλητών επτάθλου. Εξετάσθηκαν οι εμποδιστές που συμμετείχαν στους ημιτελικούς και τελικούς 60mH (ΕΜΠ: n=20, 25.7±2.5ετών, 1.87±0.03m, 77.6±4.6kg) και οι αθλητές του επτάθλου (ΕΠΤ: n=15, 24.9±1.8ετών, 1.86±0.05m, 82.1±5.6kg) κατά τη διεξαγωγή του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Κλειστού Στίβου (Βελιγράδι, 03-05/03/2017). Οι προσπάθειες των εξεταζόμενων καταγράφηκαν με δύο κινούμενες βιντεοκάμερες (Casio EX-F1, συχνότητα δειγματοληψίας: 300fps). Οι βιντεοκάμερες ήταν τοποθετημένες σε σταθερούς τρίποδες στις κερκίδες σε απόσταση 30 μέτρων μεταξύ τους και περιστρέφονταν ώστε ο οπτικός τους άξονας να ακολουθεί τους αθλητές από την εκκίνηση (πυροβολισμός αφέτη) έως τον τερματισμό. Οι διαφορές μεταξύ ΕΜΠ και ΕΠΤ στην επίδοση (T60), στον χρόνο αντίδρασης (RT), στον χρόνο προσέγγισης του πρώτου εμποδίου (χρόνος από την εκκίνηση έως την απογείωση αφαιρούμενου του RT, TAR), στους ενδιάμεσους χρονικούς τομείς (χρόνος από την προσγείωση μετά το εμπόδιο έως την προσγείωση μετά το επόμενο εμπόδιο, THU), στον χρόνο περάσματος του εμποδίου (THC) και στο χρόνο τερματισμού (προσγείωση μετά το τελευταίο εμπόδιο έως τον τερματισμό, TRIN) ελέγχθηκαν με 2 x 5 ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και ζευγαρωτές παρατηρήσεις για ανεξάρτητα δείγματα με χρήση του λογισμικού SPSS 10.0.1 (SPSS, Chicago, IL), με το επίπεδο σημαντικότητας ορισμένο σε α=.05. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το ταχύτερο THU στους ΕΜΠ ήταν του τετάρτου εμποδίου (1.032±0.034sec), ενώ στους ΕΠΤ του τρίτου (1.093±0.035sec). Οι ΕΜΠ παρουσίασαν μικρότερες τιμές (p.05) στο T60, στο TAR, σε όλα τα THU, στο THC του τρίτου και πέμπτου εμποδίου και στο TRIN. Συμπερασματικά, οι τιμές των χρονικών παραμέτρων ήταν σε συμφωνία με αντίστοιχα ευρήματα της βιβλιογραφίας. Όμως, δεν παρατηρήθηκε ότι η εξειδίκευση των ΕΜΠ έναντι των ΕΠΤ στην τεχνική περάσματος του εμποδίου χαρακτηρίζει τη διαφορά στην επίδοση όπως σε αντίστοιχες παρατηρήσεις σε αθλήτριες, αλλά η διαφοροποίηση οφείλεται στην μέση ταχύτητα κάλυψης των ενδιάμεσων χρονικών τομέων και στην προετοιμασία για το πέραςμα του εμποδίου. Κατά συνέπεια, η κινηματική ανάλυση της δρομικής τεχνικής στους δρόμους με εμπόδια είναι απαραίτητη για την εξαγωγή τεκμηριωμένων συμπερασμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** κλασικός αθλητισμός, χρονική ανάλυση, επίδοση

## **O104 PERFORMANCE AND MUSCLE OXYGENATION CHANGES DURING HIGH INTENSITY AEROBIC EXERCISE FOLLOWING A SHORT-TERM INTERVAL TRAINING PROGRAM**

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κοκκίνου Ε.<sup>1</sup>, Σμήλιος Η.<sup>1</sup>, Μύρκος Α.<sup>1</sup>, Τζουμάνης Α.<sup>1</sup>, Ζαφειρίδης Α.<sup>2</sup>, Δούδα Ε.<sup>1</sup>, Τοκμακίδης Σ.<sup>1</sup>  
Kokkinou E.<sup>1</sup>, Smilios I.<sup>1</sup>, Myrkos A.<sup>1</sup>, Tzoumanis A.<sup>1</sup>, Zafeiridis A.<sup>2</sup>, Douda E.<sup>1</sup>, Tokmakidis S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Aristotelous University of Thessaloniki

[kokkinou.m18@gmail.com](mailto:kokkinou.m18@gmail.com)

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκαν οι προσαρμογές που προκαλεί ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας διαλειμματικής άσκησης στο χρόνο αντοχής και στην οξυγόνωση του μυός κατά την εκτέλεση άσκησης υψηλής έντασης. Έντεκα αθλούμενοι (6 γυναίκες και 5 άντρες, ηλικίας  $21,5 \pm 3,2$  χρόνων) εκτέλεσαν ένα πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας τριών εβδομάδων, που περιλάμβανε συνολικά επτά προπονήσεις, και εκτελέστηκε με τη χρήση της διαλειμματικής μεθόδου. Η ένταση της άσκησης ήταν στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν ίση με το 1/4 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και η διάρκεια του διαλείμματος ήταν ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Η κάθε προπόνηση εκτελέστηκε έως την επίτευξη δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης 17. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι ασκούμενοι εκτέλεσαν μια δοκιμασία που περιλάμβανε συνεχόμενο τρέξιμο στο 90% της MAT έως την εξάντληση, κατά τη διάρκεια του οποίας μετρήθηκε η μεταβολή της δεοξυαιμοσφαιρίνης (HHb) και της οξυαιμοσφαιρίνης (O<sub>2</sub>Hb) σε επίπεδο μυός με τη χρήση της τεχνικής της εγγύς υπέρθρυθρης φασματοσκοπίας. Η MAT προσδιορίστηκε με την εκτέλεση δοκιμασίας προοδευτικά αυξανόμενης έντασης έως την εξάντληση στην αρχή και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος. Κατά συνέπεια η σύγκριση έγινε με τη χρήση της ίδιας σχετικής έντασης. Η στατιστική ανάλυση με τη χρήση του t-test για ζευγαρωτές παρατηρήσεις έδειξε αύξηση της MAT ( $p < 0,05$ ) μετά από το παρεμβατικό πρωτόκολλο και μείωση ( $p < 0,05$ ) του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT. Η τμηματική ανάλυση της μεταβολής της HHb κατά τη διάρκεια τρεξίματος στο 90% της MAT έδειξε ότι στη μέτρηση μετά από την προπόνηση, η χρονική διάρκεια ταχείας αύξησης της HHb μειώθηκε ( $p < 0,05$ ) χωρίς να μεταβληθεί ( $p > 0,05$ ) η συνολική αύξηση της κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας. Επίσης, παρατηρήθηκε μεγαλύτερη ( $p < 0,05$ ) ο χρόνος που διήρκεσε η μείωση της. Συμπερασματικά, παρά την εκτέλεση δοκιμασίας σε ίδια σχετική ένταση ως προς τη μέγιστη αερόβια ταχύτητα, η αύξηση της απόλυτης ταχύτητας τρεξίματος αυξάνει και τις ανάγκες του μυός για οξυγόνο με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη μείωση της διαθεσιμότητας οξυγόνου και της αποδέσμευσης ίδιας ποσότητας οξυγόνου σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Αυτό πιθανά οδηγεί στη μείωση του χρόνου αντοχής σε αερόβια άσκηση υψηλής έντασης.

**Λέξεις κλειδιά:** αερόβια αντοχή, μυϊκή οξυγόνωση, διαλειμματική άσκηση



## **0105 ACUTE EFFECT OF POSTACTIVATION POTENTIATION WITH ANKLE JUMPS ON REACTION TIME AND MECHANICAL PARAMETERS OF THE SPRINT START**

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΜΗΧΑΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Διαμαντής Σ., Μπερπερίδου Φ., Σμήλιος Η., Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Αγγελούσης Ν.  
Diamantis S., Berberidou F., Smilios I., Mantzouranis N., Piliandis T., Aggeloussis N.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science  
[swthrs06@hotmail.com](mailto:swthrs06@hotmail.com)

Η ένταξη ασκήσεων μυϊκής ενεργοποίησης στην ειδική προθέρμανση αθλητών λίγο πριν την αγωνιστική προσπάθεια με σκοπό την άμεση βελτίωση της απόδοσής τους, είναι μια συνηθισμένη πρακτική σε ταχυδυναμικά αγωνίσματα, όπως είναι τα σπριντ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την πιθανότητα πρόκλησης του φαινομένου της μεταδιεγερτικής προενεργοποίησης (post-activation potentiation) μετά από επιτόπιες κάθετες αναπηδήσεις και την επίδρασή του σε χρονικές και δυναμικές παραμέτρους της εκκίνησης από βατήρα. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 έμπειροι αθλητές δρόμων ταχύτητας ηλικίας  $19.5 \pm 2.5$  έτη, με προπονητική ηλικία  $5.4 \pm 2.5$  έτη, οι οποίοι κλήθηκαν σε δυο διαφορετικές συναντήσεις να εκτελέσουν με τυχαία σειρά την συνθήκη Ελέγχου (Control) και την συνθήκη Παρέμβασης (PAP), με ενδιάμεσο διάλειμμα μιας ώρας. Κάθε συνθήκη περιελάμβανε τέσσερις εκκινήσεις από βατήρα υπό αγωνιστικές συνθήκες, με 2-λεπτη αποκατάσταση μεταξύ των προσπαθειών, εκτός του δεύτερου διαλλείματος, το οποίο ορίστηκε στα 4 λεπτά και πραγματοποιήθηκε χωρίς παρέμβαση στη συνθήκη ελέγχου, ενώ στην συνθήκη παρέμβασης εκτελέστηκαν δυο σειρές από τέσσερα εκρηκτικά κάθετα άλματα με τεντωμένα γόνατα λίγο πριν την εκκίνηση. Σε κάθε εκκίνηση καταγράφηκε η δύναμη αντίδρασης του εδάφους, σε κάθε πόδι του αθλητή, μέσω δύο πιεζοηλεκτρικών δυναμοδαπέδων και η κίνηση του σώματος από ένα οπτοηλεκτρονικό σύστημα εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης κατάλληλα διαμορφωμένα ηλεκτρικά κυκλώματα για την καταγραφή του σήματος της εκκίνησης και των χρονικών στιγμών απελευθέρωσης των χεριών του αθλητή. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε T-test για ζευγαρωτές παρατηρήσεις στις τιμές των μεταβλητών των καλύτερων εκκινήσεων πριν και μετά από την παρέμβαση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον χρόνο αντίδρασης, στην ταχύτητα απογείωσης από τον βατήρα, στη μέση δύναμη που εφαρμόζει το πίσω και το εμπρός πόδι, καθώς και στην ώθηση που ασκεί το πίσω και το εμπρός πόδι. Κατά συνέπεια, η παρέμβαση δεν διαφοροποιεί σημαντικά τις κρίσιμες παραμέτρους της εκκίνησης στους δρόμους ταχύτητας, αφήνοντας ανοιχτή προς μελλοντική διερεύνηση την επίδραση της παρέμβασης στις παραμέτρους της κίνησης του αθλητή μετά την εκκίνηση.

**Λέξεις κλειδιά:** Μεταδιεγερτική ενεργοποίηση, σπριντ, χρόνος αντίδρασης

## **O106 ACUTE GLUCOSE RESPONSES AFTER THE APPLICATION OF EXERCISE PROTOCOLS ON ERGOCYCLE, WITH LOAD OR VELOCITY, IN CARDIOMETABOLIC PATIENTS**

ΟΞΕΙΕΣ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΜΕ ΦΟΡΤΙΟ Ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Παπαϊωάννου Φ.<sup>1</sup>, Βαρσάκη Μ.<sup>1</sup>, Σπάσης Α.<sup>1</sup>, Σμήλιος Η.<sup>1</sup>, Δούδα Ε.<sup>1</sup>, Τοκμακίδης Σ.<sup>1</sup>, Surname N.<sup>2</sup>, Surname N.<sup>2</sup>, Surname N.<sup>2</sup>, Surname N.<sup>2</sup>

Papaioannou F., Varsaki M., Spasis A., Smilios I., Douda H., Tokmakidis S.

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science Institution

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

Η διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης αποτελεί μία αξιόπιστη μέθοδο προπόνησης, ακόμα, και σε καρδιομεταβολικούς πληθυσμούς. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις κατά την έντονη διαλειμματική άσκηση, σε κυκλοεργόμετρο, σε ασθενείς με καρδιομεταβολικά νοσήματα. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 7 ασθενείς (n=7, ηλικίας: 61,2±10 yrs, ύψους: 1,76±7cm και σωματικής μάζας: 91,3±20kg). Οι οξείες γλυκαιμικές αποκρίσεις μετά από δίωρη φόρτιση με άνυδρη γλυκόζη (75gr σε 150ml νερού), και εφαρμογή άσκησης, αξιολογήθηκαν σε τρεις διαφορετικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν, με τυχαία σειρά, μετρήσεις: i) ελέγχου χωρίς εφαρμογή άσκησης (CONTROLtrail), ii) πρωτοκόλλων μέγιστης ταχύτητας με μηδενικό φορτίο (VELOCITYmax) και iii) πρωτοκόλλων σταθερής ταχύτητας με μέγιστο φορτίο (LOADmax). Η έντονη διαλειμματική άσκηση, συνολικής διάρκειας 23 λεπτών (με προθέρμανση 4-5 λεπτών), πραγματοποιήθηκε αμέσως μετά την χορήγηση γλυκόζης (χρονική περίοδο 0-30min). Συγκεκριμένα, μετά τη λήψη του γλυκαιμικού ροφήματος εκτελέστηκαν 12 μονόμετρα μέγιστα ερεθίσματα [έργου/διαλείμματος (1:1)] με ήπιο ενεργητικό διάλειμμα ανάμεσα στις μονόμετρες προσπάθειες και με συνεχή αιμοδυναμική παρακολούθηση. Επίσης, η γλυκόζη αίματος (Glu) μετρήθηκε στην ηρεμία, στο τέλος του 3ο, 6ο, 9ο και 12ο σετ και στο 30', 60', 90' και 120', ενώ τα επίπεδα του γαλακτικού (La) προσδιορίστηκαν στο 6ο και 12ο σετ. Σημαντικές διαφοροποιήσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ των τιμών της γλυκόζης στο 30ο λεπτό μετά τη λήψη του διαλύματος και την ολοκλήρωση της διαλειμματικής άσκησης [Glu(30control): 10.6 mmol/l έναντι Glu(30load): 9,25 mmol/l και Glu(130velocity): 8,86 mmol/l, (p0,05)]. Ανάλογες σημαντικές μεταβολές (p0,05). Συνεπώς, η εφαρμογή διαλειμματικής άσκησης με μηδενικό φορτίο (VELOCITYmax) επιδρά εξίσου σημαντικά στα επίπεδα των τιμών της γλυκόζης του αίματος καθώς ενεργοποιείται άμεσα η αναερόβια γλυκόλυση. Η επιλογή πρωτοκόλλων εστιασμένα στη μέγιστη ταχύτητα ή στο μέγιστο φορτίο, σε κυκλοεργόμετρο, δύναται να εφαρμοστούν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε προγράμματα πρόληψης, αποκατάστασης, αλλά, και μεταβολισμού της γλυκόζης σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς.

**Λέξεις κλειδιά:** γλυκόζη, ταχύτητα, φορτίο

## **0107 EFFECT OF EXERCISE WITH WII FIT IN BALANCE, IN FEAR FALL AND IN THE FUNCTIONAL INDEPENDENCE OF PATIENTS WITH STROKE**

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ WII FIT ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΣΤΟΝ ΦΟΒΟ ΠΤΩΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Μουρατίδου Σ., Αγγελούσης Ν., Βερναδάκης Ν.  
Mouratidou S., Aggelousis N., Vernadakis N.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[sofia.mouratidou4@gmail.com](mailto:sofia.mouratidou4@gmail.com)

Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος αποκατάστασης με την χρήση συσκευής wii fit στην ισορροπία, στον φόβο πτώσης καθώς και στη λειτουργική ανεξαρτησία των ασθενών με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ). Το δείγμα περιελάμβανε 24 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 40-85 ετών, οι οποίοι νοσηλεύθηκαν κέντρο αποκατάστασης και αποθεραπείας «Euromedica-Αρωγή» Θεσσαλονίκης, με διάγνωση ισχαιμικό ή αιμορραγικό ΑΕΕ. Οι εξεταζόμενοι βρισκότουσαν σε στάδιο > 3 μηνών από την εμφάνιση του ΑΕΕ, μπορούσαν να βαδίσουν 10 μέτρα με ή χωρίς βοηθητική συσκευή, είχαν επαρκή νόσηση ώστε να ακολουθήσουν απλές οδηγίες και να κατανοήσουν το περιεχόμενο και το σκοπό της μελέτης (Mini-Mental State Examination Score > 24), ενώ δεν είχαν καμία οπτική ή ακουστική αναπηρία ή ορθοπεδικά προβλήματα που να εμποδίζουν την συμμετοχή τους στην έρευνα. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες, την πειραματική ομάδα (ΠΟ: n=12) και την ομάδα ελέγχου (ΟΕ: n=12). Η ΠΟ ακολούθησε συμβατική φυσικοθεραπεία (25 λεπτά) και ασκήσεις ισορροπίας με οπτική βιοανάδραση με τη χρήση του WiiFit της Nintendo (20 λεπτά), 3 φορές/εβδομάδα και 3 φορές/εβδομάδα συμβατική φυσικοθεραπεία 45 λεπτών. Η ΟΕ πραγματοποίησε 6 φορές/εβδομάδα συμβατική φυσικοθεραπεία μόνο, διάρκειας 45 λεπτών/συνεδρία. Το πρόγραμμα ασκήσεων ισορροπίας με την χρήση wii περιελάμβανε τα παιχνίδια: heading, tightropetension, skislalom, και balancebubble. Η παρέμβαση διήρκεσε συνολικά 4 εβδομάδες. Και οι δύο ομάδες αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο FallEfficacyScale (FES), τη κλίμακα BarthelIndex (BI), το "TimeUpandGo" τέστ (TUG) και η κλίμακα "Berg Balance Scale" (BBS), στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με παράγοντα επανάληψης τη μέτρηση και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα, για επίπεδο σημαντικότητας p.05. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου βελτίωσαν σημαντικά τις επιδόσεις τους σε όλα τα τεστ. Ως εκ τούτου συμπεραίνεται ότι το διαφοροποιημένο πρωτόκολλο με τη χρήση ασκήσεων ισορροπίας μέσω του WiiFit δεν έχει σημαντικά διαφορετική επίδραση από μια συμβατική φυσικοθεραπευτική παρέμβαση στην ισορροπία, στον φόβο πτώσης και στη λειτουργική ανεξαρτησία ασθενείς με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο στην υποξεία φάση.

**Λέξεις κλειδιά:** ΑΕΕ, άσκηση, φυσικοθεραπεία

## **0108 POST-EXERCISE ADAPTATIONS IN ARTERIAL BLOOD PRESSURE AFTER THE IMPLEMENTATION OF DIFFERENT EXERCISE PROTOCOLS ON ERGOCYCLE, WITH LOAD OR VELOCITY, IN CARDIOMETABOLIC PATIENTS**

ΜΕΤΑ-ΑΣΚΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΜΕ ΦΟΡΤΙΟ Ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Βαρσάκη Μ., Παπαϊωάννου Φ., Σπάσης Α., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.  
Varsaki M., Papaioannou F., Spassis A., Smilios H., Douda E., Tokmakidis S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[magdavarsaki@hotmail.com](mailto:magdavarsaki@hotmail.com)

Η έντονη διαλειμματική άσκηση αποτελεί συμπληρωματική μορφή προπόνησης σε υγιή άτομα και κλινικούς πληθυσμούς. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις μετα-ασκησιακές μεταβολές της αρτηριακής πίεσης, μετά από εκτέλεση, διαφορετικών κυκλοεργομετρικών πρωτοκόλλων υψηλής έντασης διαλειμματικής άσκησης σε καρδιομεταβολικούς ασθενείς. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 ασθενείς αυτής της κατηγορίας (n=7, ηλικίας: 61,2±10 yrs, ύψους: 1,76±7cm και σωματικής μάζας: 91,3±20kg), οι οποίοι εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα διαλειμματικής άσκησης, με τυχαία σειρά εκτέλεσης, στο κυκλοεργόμετρο. Τα πρωτόκολλα πραγματοποιούνταν με χρονική διαφορά τουλάχιστον 48 ώρες. Ο πειραματικός σχεδιασμός περιελάμβανε δύο πρωτόκολλα στο εργοποδήλατο, από τα οποία το πρώτο απαιτούσε ποδηλάτηση μέγιστης ταχύτητας, χωρίς φορτίο αντίστασης (ταχύτητας), ενώ το δεύτερο απαιτούσε ποδηλάτηση με μέγιστο φορτίο αντίστασης και σταθερή ταχύτητα στις 60 περιστροφές/λεπτό (φορτίου). Επίσης, πραγματοποιήθηκε μία επιπλέον μέτρηση σε κατάσταση πλήρους ηρεμίας (ελέγχου). Η συνολική διάρκεια της διαλειμματικής άσκησης ανήλθε στα 23 λεπτά και περιελάμβανε 12 σετ με αναλογία έργου/διαλείμματος (1:1), ενώ κατά τη διάρκεια του ενεργητικού διαλείμματος οι ασκούμενοι ποδηλατούσαν με την ελάχιστη υποκειμενική ταχύτητα. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν, μέχρι και 2 ώρες από την έναρξη της άσκησης, αφορούσαν στα επίπεδα της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης (BP, mmHg), καρδιακής συχνότητας (HR, b/min) και παλμικής οξυγόνωσης (SPO<sub>2</sub>, %). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε παρόμοιες διακυμάνσεις στις μεταβολές των αιμοδυναμικών παραγόντων κατά την εφαρμογή της διαλειμματικής άσκησης [SystolicBP(Load):141,96 mmHg έναντι SystolicBP(Velocity):141,53 mmHg] και [HR(Load):123,59b/min έναντι HR(Velocity):124,52 b/min]. Ωστόσο, ήπιες ήταν οι πτώσεις στις μετα-ασκησιακές τιμές της συστολικής BP και στα δύο πρωτόκολλα με τη συνθήκη του φορτίου να εμφανίζει μεγαλύτερες προσαρμογές στο 30ο (-6,6%) και 60ο (-5,7%) λεπτό έναντι των τιμών του πρωτοκόλλου ταχύτητας. Τα δεδομένα καταδεικνύουν ότι και τα δύο διαλειμματικά πρωτόκολλα παρέχουν θετικές προσαρμογές στην επίτευξη μειωμένων μετα-ασκησιακών τιμών αρτηριακής πίεσης. Συνεπώς, με την προσθήκη και νέων στοιχείων (μηδενικό φορτίο με μέγιστη ταχύτητα), συνδυαστικά με τις κλασικές μεθόδους (σταθερό ή μεταβαλλόμενο φορτίο με σταθερή ταχύτητα) επιβάρυνσης, κατά τη δοκιμασία ποδηλάτησης ενεργοποιούνται παρόμοιοι αιμοδυναμικοί παράγοντες συμβάλλοντας αποτελεσματικά στο σχεδιασμό προγραμμάτων καρδιομεταβολικής αποκατάστασης.

**Λέξεις κλειδιά:** μετα-ασκησιακή αρτηριακή πίεση, διαλειμματική άσκηση, ταχύτητα, καρδιομεταβολικοί ασθενείς



## **0109 THE LEVEL OF SELF-CONCEPT AND SELF-ESTEEM OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH AND WITHOUT SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS ATTENDING THE FIFTH AND SIXTH GRADE IN PREFECTURE OF XANTHI**

ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΤΗΝ Ε΄ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΤ΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΟΥ Ν. ΞΑΝΘΗΣ

Καλέντζιου Α., Κοντζαμάνη Ι., Μπάτσιου Σ., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π.  
Kalentziou A., Kotzamani I., Mpatsiou S., Mprempetsos E., Antoniou P.

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

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

Πολλοί ερευνητές σε διεθνές και ελληνικό επίπεδο υποστηρίζουν πως οι μαθητές που φοιτούν σε Τμήματα Ένταξης βιώνουν εμπειρίες σχολικής αποτυχίας και γι' αυτό σχηματίζουν αρνητική αυτοαντίληψη. Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους αναγνωρίζεται ως η βάση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής προσαρμογής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει το επίπεδο αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης με ή χωρίς Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες (ΕΜΔ), που φοιτούσαν σε Τμήματα Ένταξης, και να διερευνήσει τους παράγοντες που το επηρεάζουν. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο αξιολογεί την Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση μαθητών Δημοτικού, «Πως Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου» - ΠΑΤΕΜ II (Μακρή – Μπότσαρη, 2001), Ελληνική έκδοση για μαθητές Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει έξι κλίμακες, οι οποίες αποτυπώνουν ισάριθμους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Οι κλίμακες του ΠΑΤΕΜ II είναι η σχολική ικανότητα, η σχέση με τους συνομηλίκους, η αθλητική ικανότητα, η φυσική εμφάνιση, η διαγωγή- συμπεριφορά και η αυτοεκτίμηση. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 30 συνολικά ερωτήσεις, δηλαδή 5 ερωτήσεις για κάθε κλίμακα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 270 μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄, από 19 σχολεία του Ν. Ξάνθης. Από αυτούς οι 47 (nα=26, nκ=21) ήταν μαθητές με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (Ε.Μ.Δ.) ενώ οι 223 χωρίς Ε.Μ.Δ. (nα=94, nκ=129). Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου (Cronbach's α) ήταν .880 ενώ των κλιμάκων του από .621 -.790. Οι συμμετέχοντες ανήκαν στα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Η μέση τιμή στην αντίληψή τους σε όλες τις κλίμακες του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικό- υψηλό επίπεδο. Από τους μη παραμετρικούς ελέγχους που πραγματοποιήθηκαν διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές με και χωρίς μαθησιακές δυσκολίες διέφεραν σημαντικά στο δείκτη μάζας σώματος και στην αντίληψη που είχαν για τη σχολική ικανότητα και τις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (Mann Whitney U). Το φύλο και στις δύο ομάδες επηρέασε την αντίληψη που είχαν για την αθλητική τους ικανότητα ενώ η γενική βαθμολογία και εκείνη στα μαθηματικά και στο μάθημα της γλώσσας την αντίληψη για τη σχολική τους ικανότητα (ρ

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοεκτίμηση, Αυτοαντίληψη, Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες

## 0110 RELATIONSHIP OF ISOMETRIC STRENGTH TESTS AND VERTICAL JUMP PARAMETERS WITH LONG JUMP PERFORMANCE

ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ

Πανουτσικόπουλος Β. , Κόλλιας Η.

Panoutsakopoulos V. , Kollias I.

Εργαστήριο Βιοκινητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Biomechanics Laboratory, Department of Physical Education and Sports Sciences at Thessaloniki, Aristotle University of Thessaloniki  
[bpnout@schi.gr](mailto:bpnout@schi.gr)

Η καθοριστικότερη παράμετρος για την επίδοση στο άλμα σε μήκος είναι η οριζόντια ταχύτητα που αναπτύσσεται στη φάση της φόρας. Ωστόσο, η βελτιστοποίηση της επίδοσης στο άλμα σε μήκος απαιτεί βέλτιστο συνδυασμό παραμέτρων ταχύτητας, δύναμης και συναρμογής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή των παραμέτρων δοκιμασιών αξιολόγησης της ισομετρικής δύναμης και της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας και η διερεύνηση της σχέσης τους με την επίδοση στο άλμα σε μήκος. Εξετάστηκαν εννέα (n=9) ενήλικες αθλητές του άλματος σε μήκος (23.4±3.3ετών, 1.83±0.05m, 76.5±8.6kg, εύρος ατομικής επίδοσης: 6.20m–8.05m) κατά τη διάρκεια της θερινής αγωνιστικής περιόδου. Ως επίδοση στο άλμα σε μήκος (LJ) καταγράφηκε η επίσημη επίδοση των εξεταζόμενων σε αγώνα που πραγματοποιήθηκε στον επόμενο μικρόκυκλο από την πραγματοποίηση των εργαστηριακών δοκιμασιών αξιολόγησης. Για τη μέτρηση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων χρησιμοποιήθηκε δυναμόμετρο μίας διάστασης (συχνότητα δειγματοληψίας: 500Hz). Η διάρκεια της ισομετρικής δοκιμασίας ήταν 1sec, με την ποδοκνημική άρθρωση στην ανατομική της θέση και την άρθρωση του γόνατος σε γωνία 120°. Από την καταγεγραμμένη καμπύλη της εφαρμοζόμενης δύναμης εξήχθησαν η σχετική δύναμη (Frel) και ο ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (RFD). Τα κατακόρυφα άλματα πραγματοποιήθηκαν σε δυναμοδάπεδο AMTI OR6-5-1 (AMTI, Newton, MA) με συχνότητα δειγματοληψίας 1kHz. Τα κατακόρυφα άλματα που πραγματοποιήθηκαν ήταν από ημικάθισμα (SQJA), με αντιμεταθετική κίνηση των κάτω άκρων χωρίς (CMJA) και με (CMJF) αιώρηση των άνω άκρων, καθώς και το άλμα μετά από πτώση από 40cm (DJ40). Οι παράμετροι που εξετάστηκαν ήταν το ύψος άλματος (h), η Frel, ο RFD, η σχετική ισχύς (Prel), η σκληρότητα (k), ο δείκτης κύκλου διάτασης-βράχυνσης (SSCi) και ο δείκτης συναρμογής (Ci). Ο έλεγχος της σχέσης των παραμέτρων των εργαστηριακών δοκιμασιών με την LJ πραγματοποιήθηκε με συσχέτιση κατά Pearson και με γραμμική εκτίμηση χρησιμοποιώντας το λογισμικό SPSS 10.0.1 (SPSS, Chicago, IL), με το επίπεδο σημαντικότητας ορισμένο σε α=.05. Η LJ (6.94±0.68m) συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά (p<.05) με το h σε όλες τις αλτικές δοκιμασίες (.73r.83). Ακόμα, η LJ συσχετίστηκε με την Prel στο SQJA, CMJF και DJ40 και με το RFD στο CMJF (.70r.84). Καμία παράμετρος της ισομετρικής δοκιμασίας δεν συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την LJ. Οι παράμετροι στο CMJF είχαν τον υψηλότερο συντελεστή εκτίμησης με την LJ (R<sup>2</sup>=.71). Παλαιότερες μελέτες έχουν αναδείξει τη σημασία της βέλτιστης μετατροπής της κινητικής ενέργειας σε δυναμική στη φάση πατήματος-απογείωσης. Συμπερασματικά, η λειτουργία του κύκλου διάτασης-βράχυνσης σε συνθήκες εφαρμογής μεγάλης δύναμης σε σύντομο χρονικό διάστημα είναι σημαντική για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στο άλμα σε μήκος.

**Λέξεις κλειδιά:** βιοκινητική, ισχύς, επίδοση

## 0111 THE EFFECT OF A COMBINED YOGA AND TRADITIONAL GREEK DANCES PROGRAM IN MOBILITY AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH PARKINSON'S DISEASE

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ YOGA ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Μαρκίδου Φ.<sup>1</sup>, Αγγελούσης Ν.<sup>2</sup>, Τερζούδη Α.<sup>3</sup>, Γκατζίκης Ν.<sup>3</sup>, Γιοφτσίδου Α.<sup>1</sup>  
Markidou F.<sup>1</sup>, Aggelousis N.<sup>1</sup>, Terzoudi A.<sup>2</sup>, Gatzikis N.<sup>2</sup>, Gioftsidou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Τμήμα Ιατρικής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

<sup>3</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα νευρολογίας

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Department of Neurology, Democritus University of Thrace

[f\\_markidou@yahoo.gr](mailto:f_markidou@yahoo.gr)

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός συνδυαστικού προγράμματος, που περιλαμβάνει γιόγκα και ελληνικό παραδοσιακό χορό στην λειτουργική ικανότητα ασθενών ατόμων με νόσο του Πάρκινσον (PD). Συμμετείχαν 16 ασθενείς με PD ηλικίας 50-80 ετών, στο στάδιο 1-3 της κλίμακας Hoehn and Yahr (H & Y), οι οποίοι και χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες των 8 ατόμων. Η μία ομάδα (ομάδα παρέμβασης - ΟΠ), ακολούθησε πρόγραμμα άσκησης μιάμιση ώρα 3 φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Η άλλη (ομάδα ελέγχου-ΟΕ) συνέχισε τη συνήθη θεραπεία, χωρίς την εφαρμογή οποιασδήποτε άσκησης. Για τον προσδιορισμό των συμπτωμάτων της νόσου εφαρμόστηκε το τεστ MDS-UPDRS. Η λειτουργική ικανότητα αξιολογήθηκε με το Balance Evaluation Systems Test (BESTest). Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA Repeated Measures) με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τη μέτρηση (αρχική-τελική), για επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0.05$ . Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων μέτρηση και ομάδα στη συνολική επίδοση στο BESTest. Στη συνέχεια από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων διαπιστώθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική βελτίωση της επίδοσης μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην ομάδα παρέμβασης, ενώ αντίθετα στατιστικά σημαντική χειροτέρευση στην ομάδα ελέγχου. Επίσης, ενώ δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στην αρχική μέτρηση, υπήρξαν στατιστικές σημαντικές διαφορές στην τελική μέτρηση. Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα για τις επιδόσεις των εξεταζόμενων στις επιμέρους ενότητες του BESTest. Ειδικότερα, σημαντικά θετική επίδραση διαπιστώθηκε ότι είχε το πρόγραμμα παρέμβασης στους εμβιομηχανικούς περιορισμούς, στην ευστάθεια, στην μετάβαση από και προς την όρθια στάση, στην δυναμική ισορροπία, στον αισθητηριακό προσανατολισμό και στην ευστάθεια κατά την βάρδιση. Αντίθετα σε όλες τις παραπάνω ενότητες, η ομάδα των ασθενών που δεν συμμετείχε στο πρόγραμμα παρουσίασε σημαντικές ή μη εκπτώσεις στην λειτουργική ικανότητα τους. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος ασκήσεων γιόγκα σε συνδυασμό με ελληνικό παραδοσιακό χορό, βελτιώνει σημαντικά την λειτουργική ικανότητα των ασθενών με νόσο του Πάρκινσον, μετά από δύο μόλις μήνες.

**Λέξεις κλειδιά:** Νόσος του Πάρκινσον, Γιόγκα, Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

## **0112 AEROBIC PERFORMANCE CHANGES FOLLOWING OF SHORT-TERM CONTINUOUS OR INTERVAL TRAINING PROGRAM AT DIFFERENT EFFORT LEVELS**

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΝΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΟΠΩΣΗΣ

Μύρκος Α.<sup>1</sup>, Σμήλιος Η.<sup>1</sup>, Ζαφειρίδης Α.<sup>2</sup>, Κοκκίνου Ε.<sup>1</sup>, Τζουμάνης Α.<sup>1</sup>, Δούδα Ε.<sup>1</sup>, Τοκμακίδης Σ.<sup>1</sup>  
Myrkos A.<sup>1</sup>, Smilios I.<sup>1</sup>, Zafeiridis A.<sup>2</sup>, Kokkinou E.<sup>1</sup>, Tzoumanis A.<sup>1</sup>, Douda H.<sup>1</sup>, Tokmakidis S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τμήμα Σερρών

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres

[aris7tefaa@gmail.com](mailto:aris7tefaa@gmail.com)

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθεί η επίδραση της συνεχόμενης και της διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης στη βελτίωση παραμέτρων της αερόβιας απόδοσης, μετά από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα άσκησης διάρκειας τριών εβδομάδων με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. Τριάντα δύο υγιείς ασκούμενοι χωρίστηκαν σε τρία γκρουπ προπόνησης: α) διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης με άσκηση έως την εξάντληση (ΔΜ20, N=10), β) διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (ΔΜ17, N=12) και γ) συνεχόμενης μεθόδου προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (ΣΜ17). Πριν και μετά τη παρέμβαση πραγματοποιήθηκε στον εργοδίαδρομο δοκιμασία με προοδευτικά αυξανόμενη ταχύτητα έως την εξάντληση για τη μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max), της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και τον προσδιορισμό της εκθετικής σχέσης μεταξύ της συγκέντρωσης γαλακτικού και της ταχύτητας τρεξίματος για τον υπολογισμό της ταχύτητα του σημείου έναρξης συσσώρευσης του γαλακτικού στο αίμα (ΓΚ1). Σε διαδοχικές μέρες πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες για να προσδιοριστεί ο χρόνος αντοχής στο 90 (ΧΑ90%), 100 & 110% της MAT, ενώ βάση της γραμμικής σχέση μεταξύ της ταχύτητας και του αντίστροφου του χρόνου αντοχής σε αυτές τις εντάσεις υπολογίστηκε η κρίσιμη ταχύτητα. Στα ΔΜ20 και ΔΜ17 η ένταση ορίστηκε στο 90% της MAT, η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν ίση με το ½ και το ¼ του ΧΑ90, αντίστοιχα, και η διάρκεια διαλείμματος ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Στο ΔΜ20 η προπόνηση εκτελούνταν έως την εξάντληση του ασκούμενου ενώ στο ΔΜ17 έως ότου ο ασκούμενος δήλωνε στη κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης τον αριθμό 17 (ΥΑΚ 17). Στο ΣΜ17 η ένταση ορίστηκε στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας και η προπόνηση εκτελούνταν έως ότου ο ασκούμενος δήλωνε ΥΑΚ 17. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η MAT βελτιώθηκε περισσότερο με το ΔΜ17 συγκριτικά με τα άλλα δύο προγράμματα άσκησης (p 0,05) με όλα τα προγράμματα άσκησης. Συμπεραίνεται ότι προγράμματα άσκησης με υψηλή ένταση αλλά όχι έως την εξάντληση, είναι εξίσου αποτελεσματικά σε σύγκριση με ένα πρόγραμμα έως την εξάντληση για τη βελτίωση σημαντικών παραμέτρων της αερόβιας απόδοσης. Επίσης, η διαλειμματική μέθοδος προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης φαίνεται να ευνοεί περισσότερο τη βελτίωση της MAT σε σύγκριση με τη συνεχόμενη μέθοδο προπόνησης ίσης συνολικής επιβάρυνσης ή διαλειμματικής μορφής άσκησης έως την εξάντληση.

**Λέξεις κλειδιά:** Αερόβια προπόνηση, Διαλειμματική άσκηση, Συνεχόμενη άσκηση



## 0113 THE LEVEL OF SELF-CONCEPT AND SELF-ESTEEM OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH AND WITHOUT SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS ATTENDING THE FIFTH AND SIXTH GRADE IN PREFECTURE OF EVROS

ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΒΡΟΥ

Κοτζαμάνη Ι. , Καλέντζου Α.  
Kotzamani I., Kalentziou A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[ioankotz1@phyed.duth.gr](mailto:ioankotz1@phyed.duth.gr)

Η μελέτη της αυτοεικόνας των παιδιών έχει γίνει κατά καιρούς αντικείμενο πολλών ερευνών, καθώς ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους αναγνωρίζεται ως η βάση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής προσαρμογής. Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα μάθησης αρκετές φορές βιώνουν απογοήτευση και αποτυχία. Η σχολική τους εικόνα επηρεάζει και τη γενικότερη αυτοεικόνα τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει το επίπεδο αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης των μαθητών της Ε' και ΣΤ' τάξης με ή χωρίς Μαθησιακές Δυσκολίες (ΕΜΔ), που φοιτούσαν σε Τμήματα Ένταξης, και να διερευνήσει τους παράγοντες που το επηρεάζουν. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο αξιολογεί την Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση μαθητών Δημοτικού, «Πως Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου» - ΠΑΤΕΜ II (Μακρή – Μπότσαρη, 2001), Ελληνική έκδοση για μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ'. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει έξι κλίμακες, οι οποίες αποτυπώνουν ισάριθμους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Οι κλίμακες του ΠΑΤΕΜ II είναι η σχολική ικανότητα, η σχέση με τους συνομηλίκους, η αθλητική ικανότητα, η φυσική εμφάνιση, η διαγωγή- συμπεριφορά και η αυτοεκτίμηση. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 30 συνολικά ερωτήσεις, δηλαδή 5 ερωτήσεις για κάθε κλίμακα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 247 μαθητές της Ε' και ΣΤ' από ένδεκα σχολεία του Ν. Έβρου. Από αυτούς οι 24 (nα=17, nκ=7) ήταν μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες (Μ.Δ.) ενώ οι 223 χωρίς Μ.Δ. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου (Cronbach's α) ήταν .868 ενώ των κλιμάκων του από .557 - .737. Οι συμμετέχοντες είχαν υψηλές μέσες τιμές σε όλες τις κλίμακες. Από τους μη παραμετρικούς ελέγχους που πραγματοποιήθηκαν διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες ανήκαν στα άτομα με φυσιολογικό βάρος ενώ διέφεραν σημαντικά στο δείκτη μάζας σώματος ως προς το φύλο. Μεταξύ των δύο ομάδων διαφορές σημαντικές εντοπίστηκαν στη σχολική ικανότητα, στη διαγωγή- συμπεριφορά ενώ οριακή ήταν στο επίπεδο αυτοεκτίμησης. Υπολείπονταν οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές που επηρέασαν τις βαθμολογίες τους ήταν κυρίως το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα (αθλητική ικανότητα, φυσική εμφάνιση, αυτοεκτίμηση), της μητέρας (σχολική ικανότητα, σχέσεις με του συνομηλίκους, αυτοεκτίμηση) το επάγγελμα του πατέρα (εμφάνιση) και της μητέρας (αυτοεκτίμηση), η τάξη φοίτησης (αθλητική ικανότητα). Για τους μαθητές χωρίς μαθησιακές δυσκολίες η συνολική βαθμολογία αλλά κυρίως αυτή στο μάθημα της γλώσσας διαπιστώθηκε ότι επηρεάζει την αντίληψη για τη σχολική ικανότητα, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους, τη διαγωγή - συμπεριφορά αλλά και την αυτοεκτίμηση. Απαιτείται επιπλέον έρευνα προκειμένου να γενικευτούν τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοεκτίμηση, αυτοαντίληψη, μαθησιακές δυσκολίες

## 0114 CORRELATION OF PERFORMANCE AMONG TESTS YO IE2, YO IR2 KAI GXT .IN MALE BASKETBALL PLAYERS

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ YO IE2, YO IR2 ΚΑΙ GXT ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στασινόπουλος Β., Στεφανίδης Α., Χατζηπαυλίδης Β., Πανταζής Δ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Δραγανίδης Δ., Κάμπας Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.  
Stasinopoulos V., Stefanidis A., Chatzipavlidis V., Pantazis D., Stampoulis T., Avloniti A., Draganidis D., Kambas A., Fatouros I., Chatzinikolaou A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dimitris\\_pantazis@hotmail.gr](mailto:dimitris_pantazis@hotmail.gr)

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής το οποίο χαρακτηρίζεται από τις εναλλαγές στην ένταση και το είδος των κινητικών προτύπων, με κυρίαρχα το τρέξιμο σε υψηλή και χαμηλή ένταση, τις αλλαγές κατεύθυνσης και τα άλματα. Από την φύση του αθλήματος διαπιστώνεται πως είναι απαραίτητη η ανάπτυξη πολλών φυσικών ικανοτήτων καθώς και ότι σημαντικό παράγοντα της απόδοσης αποτελεί η αντοχή σε επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ελέγξει το βαθμός συσχέτισης μεταξύ τριών διαφορετικών δοκιμασιών αντοχής α) YO-YO intermittent recovery 2, β) Yo-Yo Intermittent Endurance 2 και γ) της δοκιμασίας προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Στη μελέτη συμμετείχαν δέκα άνδρες καλαθοσφαιριστές εθνικών κατηγοριών. Οι αθλητές εξετάστηκαν και στις τρεις δοκιμασίες σε διάστημα έξι ημερών με τυχαιοποιημένη σειρά. Σε όλες τις δοκιμασίες καταγράφηκαν η απόσταση που καλύφθηκε στο τεστ, η ταχύτητα κίνησης στο στάδιο τερματισμού και η μέγιστη καρδιακή συχνότητα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης με το δείκτη Pearson και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της ταχύτητας στο στάδιο τερματισμού μεταξύ της επίδοσης στο YO-YO IE2 και YO-YO IR 2 (0.79) ενώ χαμηλή συσχέτιση διαπιστώθηκε των δύο YO-YO με τη δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης έντασης (0.25-0.32). Παρόμοια ήταν η εικόνα και σχετικά με την ταχύτητα που διένυσαν οι αθλητές στις τρεις δοκιμασίες. Αναφορικά με την καρδιακή συχνότητα παρατηρήθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ όλων των δοκιμασιών αντοχής. Συμπερασματικά οι δοκιμασίες YO-YO IE2 και YO-IR 2 παρουσιάζουν υψηλό βαθμό συσχέτισης.

**Λέξεις κλειδιά:** Καλαθοσφαίριση, YO-YO intermittent recovery 2, Yo-Yo Intermittent Endurance 2

## 0115 THE EFFECTIVENESS OF A COMBINED PILATES AND PROPRIOCEPTIVE EXERCISE PROGRAM IN CORE STRENGTHENING AND BALANCE IMPROVEMENT IN CLASSICAL DANCERS

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Μακρή Α.<sup>1</sup>, Συμεωνίδης Π.<sup>2</sup>, Γιοφτσίδου Α.<sup>1</sup>, Φατούρος Ι.<sup>3</sup>, Δούδα Ε.<sup>1</sup>  
Makri K.<sup>1</sup>, Symeonidis P.<sup>2</sup>, Gioftsidou A.<sup>3</sup>, Fatouros I.<sup>3</sup>, Douda H.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Εθνικής Αμύνης 18, 54621 Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα

<sup>1</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

<sup>2</sup> Orthopaedic Surgeon, Foot & Ankle Specialist, Ethnikis Amynis 18, 54621 Thessaloniki

<sup>3</sup> Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

[kama\\_2566@yahoo.com](mailto:kama_2566@yahoo.com)

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και λειτουργικών ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στη μυϊκή ενδυνάμωση και βελτίωση της ισορροπίας σε χορεύτριες κλασικού χορού. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 31 χορεύτριες ερασιτεχνικής και επαγγελματικής σχολής κλασικού χορού ηλικίας 12 έως 25 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες: Πειραματική Ομάδα (n=10) και Ομάδα Ελέγχου με ερασιτέχνες χορεύτριες (n=9), Πειραματική Ομάδα (n=6), και Ομάδα Ελέγχου με χορεύτριες από την ανωτέρα επαγγελματική σχολή χορού (n=6). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, στην ισομετρική δύναμη κορμού (κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί δεξιά-αριστερά, ραχιαίοι). Η ισορροπία αξιολογήθηκε στις θέσεις *développé devant*, *à la seconde*, *derrière* και *attitude derrière*, με χρονομέτρηση και παραμονή στις θέσεις και στα δύο κάτω άκρα, κυρίαρχο και μη, με το σταθερό πόδι σε θέση Flat Feet. Επίσης, η καταγραφή του κέντρου πίεσης (COP), έγινε με τη βοήθεια πελματογράφου (Peditech, T-Plate, Medicarpteurs, France) σε πιστοποιημένο ιατρικό εργαστήριο από εξειδικευμένο χειρουργό ορθοπαιδικό. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας διάρκειας 12 εβδομάδων, το οποίο γινόταν επιπρόσθετα των μαθημάτων κλασικού χορού με συχνότητα παρέμβασης 3 φορές/εβδομάδα και διάρκεια 30 min/συνεδρία. Η ανάλυση συνδιακύμανσης, χρησιμοποιώντας ως συνδιακυμαντή την αρχική μέτρηση της κάθε μεταβλητής, έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα Ομάδα στο σύνολο των μεταβλητών, με τις πειραματικές ομάδες να εμφανίζουν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με τις αντίστοιχες ομάδες ελέγχου (p.001). Επίσης, τόσο οι χορεύτριες ερασιτεχνικής όσο και της επαγγελματικής σχολής κλασικού χορού παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές καλύτερες επιδόσεις, μετά τις 12 εβδομάδες παρέμβασης, σε όλες τις δοκιμασίες δύναμης κορμού καθώς και στις θέσεις ισορροπιών στο δεξί και αριστερό πόδι (p.05) με τις πειραματικές ομάδες να εμφανίζουν υψηλότερες τιμές. Αναφορικά με την καταγραφή του κέντρου πίεσης παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μετά τις 12 εβδομάδες παρέμβασης στις θέσεις ισορροπιών *développé devant* και *derrière* (p.05) παρά μόνο στην ισορροπία *à la seconde*. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας μπορεί να αποτελέσει μία εναλλακτική μέθοδο βελτίωσης της μυϊκής ενδυνάμωσης του κορμού και της ισορροπίας σε χορεύτριες κλασικού χορού και να προσφέρει διαφορετικούς τρόπους εξάσκησης και ποικιλία εκτέλεσης των ασκήσεων, αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο το ενδιαφέρον των χορευτριών για τη βελτίωση της τεχνικής τους κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είτε είναι σε ερασιτεχνικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο.

**Λέξεις κλειδιά:** κλασικός χορός, δύναμη κορμού, ιδιοδεκτικότητα

## **0116 DIFFERENCES BETWEEN INCREMENTAL TESTING WITH UPHILL AND LEVEL RUNNING IN THE DETERMINATION OF TRAINING INTENSITY ZONES USING RESPIRATORY PARAMETERS**

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΝΩΦΕΡΕΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΖΩΝΩΝ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

Ηλιόπουλος Σ., Επιτροπάκης Ε., Σμήλιος Η., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.  
Iliopoulos S., Epitropakis E., Smilios I., Spasis A., Douda H., Tokmakidis S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή  
Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, Komotini  
[iliopoulos@phyed.duth.gr](mailto:iliopoulos@phyed.duth.gr)

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της διαφοράς στις τιμές που αντιστοιχούν στα σημεία ισοκαπνικής ρύθμισης και αναπνευστικής αντιρρόπησης που επιτυγχάνονται με την εκτέλεση πρωτόκολλων μέτρησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε οριζόντιο επίπεδο και σε ανωφέρεια. Δεκαοκτώ άντρες (ηλικίας:  $21,6 \pm 2$  χρόνων, ύψους:  $180 \pm 6$  cm, σωματικής μάζας:  $77,5 \pm 9,8$  kg) εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα μέτρησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, ένα σε οριζόντιο επίπεδο (κλίση διαδρόμου 1%) και ένα σε ανωφέρεια (κλίση διαδρόμου 8%). Και στα δύο πρωτόκολλα η ταχύτητα αυξάνονταν κατά 1km/h κάθε δύο λεπτά ενώ η κλίση παρέμεινε σταθερή σε όλη τη διάρκεια των δοκιμασιών. Κατά τη διάρκεια των μετρήσεων γινόταν συνεχής καταγραφή του πνευμονικού αερισμού, του προσλαμβανόμενου οξυγόνου, του αποβαλλόμενου διοξειδίου του άνθρακα και της καρδιακής συχνότητας. Μετά τη μέτρηση προσδιορίστηκαν οι μέγιστες τιμές της πρόσληψης οξυγόνου και της καρδιακής συχνότητας καθώς επίσης, και η ταχύτητα, η πρόσληψη οξυγόνου και η καρδιακή συχνότητα στο σημείο ισοκαπνικής ρύθμισης και αναπνευστικής αντιρρόπησης τόσο σε απόλυτες όσο και σε σχετικές τιμές. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ήταν υψηλότερη στη δοκιμασία σε ανωφέρεια ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ( $p > 0,05$ ) μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων στις μέγιστες τιμές της καρδιακής συχνότητας. Η ταχύτητα τρεξίματος ήταν χαμηλότερη ( $p < 0,05$ ) και η πρόσληψη οξυγόνου υψηλότερη ( $p < 0,05$ ) μεταξύ των πρωτοκόλλων. Η καρδιακή συχνότητα στα σημεία ισοκαπνικής ρύθμισης και αναπνευστικής αντιρρόπησης ήταν η ίδια ( $p > 0,05$ ) στα δύο πρωτόκολλα τόσο σε απόλυτες όσο και σε σχετικές τιμές. Τα παραπάνω δείχνουν ότι οι μηχανισμοί που διαφοροποιούν τις λειτουργίες του οργανισμού καθώς αυξάνεται η ένταση της άσκησης, εμφανίζονται στα ίδια επίπεδα έντασης, ως ποσοστό του μέγιστου, ανεξάρτητα της κλίσης του εδάφους. Επίσης, η καρδιακή συχνότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για την οριοθέτηση ζωνών έντασης αερόβιας άσκησης, όπως αυτές οριοθετούνται από τα σημεία ισοκαπνικής ρύθμισης και αναπνευστικής αντιρρόπησης, ανεξάρτητα της κλίσης του διαδρόμου κατά τη διεξαγωγή της δοκιμασίας όσο και για την καταγραφή του επιπέδου έντασης μιας προπόνησης ανεξάρτητα του εδάφους διεξαγωγής της.

**Λέξεις κλειδιά:** Αεροβια Άσκηση, Ζωνες Προπονήσης, Καταναλωση Οξυγονου



## 0117 DIFFERENCES AND CORRELATIONS BETWEEN CRITICAL VELOCITY AND THE VELOCITIES CORRESPONDING TO VARIOUS POINTS ON THE BLOOD LACTATE CURVE

ΣΥΧΣΕΤΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΚΡΙΣΙΜΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ

Τζουμάνης Α., Σμήλιος Η., Μύρκος Α., Κοκκίνου Μ., Λαπαρίδης Κ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

Tzoumanis A., Smilios I., Myrkos A., Kokkinoy M., Lapidaris K., Spasis A., Douda H., Tokmakidis S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή  
Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, Komotini  
[apostzou@phyed.duth.gr](mailto:apostzou@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση και τις διαφορές μεταξύ της κρίσιμης ταχύτητας και της ταχύτητας που αντιστοιχεί σε διάφορα σημεία στη καμπύλη γαλακτικού που χρησιμοποιούνται για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου. Το δείγμα αποτέλεσαν 16 υγιή, ελεύθερα ασκούμενα άτομα (6 άνδρες και 8 γυναίκες) τα οποία έτρεξαν σε εργοδιάδρομο με αυξανόμενη ένταση, 1,5 km/h κάθε 3 λεπτά, μέχρι εξάντλησης. Με την ολοκλήρωση κάθε τρίλεπτου σταδίου γινόταν λήψη δείγματος αίματος για τη μέτρηση της συγκέντρωσης γαλακτικού. Με βάση την εκθετική σχέση της συγκέντρωσης γαλακτικού και της ταχύτητας τρεξίματος προσδιορίστηκαν ως γαλακτικό 'κατώφλι' η ταχύτητα όπου η συγκέντρωση γαλακτικού αυξήθηκε κατά 0,5 (ΚΓ0,5) και 1,5 (ΚΓ1,5) mmol/L από τις τιμές βάσης, η ταχύτητα όπου η συγκέντρωση γαλακτικού ήταν 3 και 4 mmol και η ταχύτητα που προσδιορίστηκε με τις μεθόδους Dmax και mDmax. Για τον υπολογισμό της κρίσιμης ταχύτητας οι δοκιμαζόμενοι έτρεξαν σε 3 διαφορετικές ημέρες, με τυχαία σειρά, σε εντάσεις που αντιστοιχούσαν στο 90%, 100% και 110% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας. Η κρίσιμη ταχύτητα προσδιορίστηκε από τον συντελεστή κλίσης της γραμμής παλινδρόμησης μεταξύ του χρόνου άσκησης και της απόστασης που διανύθηκε με τις παραπάνω εντάσεις. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η κρίσιμη ταχύτητα εμφάνισε πολύ υψηλή γραμμική συσχέτιση (r) με όλες τις μεθόδους προσδιορισμού του γαλακτικού κατωφλίου (ΚΓ0,5: 0,857106, ΚΓ1,5: 0,895241, 3 mmol: 0,826557, 4 mmol: 0,894978, Dmax: 0,888169, mDmax: 0,863249). Η κρίσιμη ταχύτητα ( $12,13 \pm 1,41$  km/h) ήταν υψηλότερη από την ταχύτητα στα ΚΓ0,5 ( $9,93 \pm 1,16$  km/h), ΚΓ1,5 ( $11,46 \pm 1,34$  km/h) και 3 mmol ( $10,81 \pm 1,79$  km/h) ενώ δεν διέφερε από την ταχύτητα που αντιστοιχούσε στα 4 mmol ( $11,96 \pm 1,55$  km/h), στο Dmax ( $11,83 \pm 1,31$  km/h), και mDmax ( $12,1 \pm 1,24$  km/h). Τα παραπάνω δείχνουν ότι μπορεί πιθανά η κρίσιμη ταχύτητα να προσδιορίζεται και με τις μεθόδους Dmax και mDmax.

**Λέξεις κλειδιά:** Κρισιμη Ταχυτητα, Καμπυλη Γαλακτικου, Κατώφλι Γαλακτικού

## **0119 EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON PHYSIOLOGICAL RESPONSES OF MINES RESCUE PERSONNEL DURING MINES RESCUE PROCEDURES IN THE WORKING AREA**

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

Ματζάνος Ι., Δούδα Ε., Παπαδημητρίου Α., Σμήλιος Η., Δημάκου Α., Small P.  
Matzanos I., Douda H., Papadimitriou A., Smilios I., Dimakou A., Small P.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[gian.d.matzanos@gmail.com](mailto:gian.d.matzanos@gmail.com)

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί το επίπεδο της φυσικής κατάστασης που διαθέτουν οι διασώστες ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε διαδικασίες διάσωσης και να μελετήσει τις φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση διαδικασιών διάσωσης στον εργασιακό τους χώρο. Στη μελέτη συμμετείχαν 29 άνδρες κλινικά υγιείς, ηλικίας  $35.91 \pm 7.4$  ετών, σωματικής μάζας  $90.65 \pm 15.61$  kg και ύψους από όρθια θέση  $178.69 \pm 7.88$  cm, που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες. Ανάλογα με το βαθμό παχυσαρκίας (νορμοβαρείς, υπέρβαροι, παχύσαρκοι). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε δείκτες παχυσαρκίας (BMI, περίμετρος κοιλιάς, σύσταση σώματος), σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης (δύναμη κορμού, δύναμη άνω άκρων με δυναμόμετρο, ταχύτητα-ευκινησία, καρδιοαναπνευστική αντοχή) καθώς και σε φυσιολογικές παραμέτρους (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα, κατανάλωση οξυγόνου, συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα) σε συνθήκη ηρεμίας και στο τέλος προσομοίωσης διαδικασίας διάσωσης στον εργασιακό τους χώρο. Οι συμμετέχοντες ανά τέσσερα άτομα πραγματοποίησαν προσομοίωση διαδικασίας διάσωσης μεταφέροντας φορείο με ομοίωμα τραυματία, βάρους 70 κιλών, διανύοντας 1.000 μέτρα, χωρίς το φορείο να προσκρούσει στο έδαφος. Η κατανάλωση οξυγόνου μετρήθηκε με ειδικές φορητές συσκευές και η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση φορητών καρδιοσυχνομέτρων (Polar S625x, Kempele, Finland). Επίσης, αξιολογήθηκε και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης με την 20/βάθμια κλίμακα του Borg, υποδεικνύοντας ο κάθε δοκιμαζόμενος τον αντίστοιχο αριθμό που αντιπροσώπευε την κόπωσή του κατά την προσωπική του εκτίμηση στο τέλος της προσομοίωσης διαδικασίας διάσωσης. Επιπρόσθετα, πραγματοποιήθηκε δοκιμασία κόπωσης κατά το πρωτόκολλο Bruce. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι διασώστες εμφάνισαν αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης, καρδιακής συχνότητας και υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης στο τέλος της προσομοίωσης διαδικασίας διάσωσης συγκριτικά με τους νορμοβαρείς συμμετέχοντες ( $p < 0.05$ ) χωρίς ωστόσο να διαφοροποιούνται στην κατανάλωση οξυγόνου με τις φορητές συσκευές (bar) και στη συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα (mmol/L). Στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις ωστόσο παρατηρήθηκαν μεταξύ των υποομάδων σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, εκφρασμένες σε σχετικές τιμές ανά Kg σωματικής μάζας. Τα παραπάνω αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η αυξημένη σωματική μάζα επηρεάζει την καρδιακή λειτουργία και σχετίζεται με την εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης σε υπέρβαρους και παχύσαρκους διασώστες μέσης ηλικίας επιβαρύνοντας την καρδιαγγειακή τους λειτουργία όταν συμμετέχουν σε μια επιχείρηση διάσωσης στο χώρο εργασίας τους. Κατά συνέπεια, κρίνεται αναγκαία η διατήρηση της σωματικής μάζας σε επιθυμητά επίπεδα, ώστε σε συνδυασμό με το επίπεδο φυσικής κατάστασης που χρειάζεται να διαθέτουν, να πετύχουν τη μέγιστη απόδοση κατά τη διάρκεια των διαδικασιών διάσωσης με στόχο να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος για τους ίδιους και τους συναδέλφους τους και να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα διάσωσης των θυμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική κατάσταση, κατανάλωση οξυγόνου, καρδιακή συχνότητα, διασώστες

## 0120 THE FEASIBILITY OF THREE SIMPLE ANTHROPOLOGICAL MEASUREMENTS TO CLASSIFY FITNESS IN CHILDREN

Mamen A.<sup>1</sup>, Λαπαρίδης Κ.<sup>2</sup>, Fredriksen P.<sup>1</sup>

Mamen A.<sup>1</sup>, Λαπαρίδης Κ.<sup>2</sup>, Fredriksen P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kristiania University College, Institute of Health Sciences, Oslo, Norway

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

<sup>1</sup>Kristiania University College, Institute of Health Sciences, Oslo, Norway

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, Faculty of Physical Education and Sport Science, Komotini, Greece

[Asgeir.Mamen@kristiania.no](mailto:Asgeir.Mamen@kristiania.no)

An important task for governments is to systematically monitor the development of fitness in its population. To do this, easy to use and low-cost methods with an acceptable accuracy is necessary. This study aimed at investigating how the simple measurements of Body Mass Index, Waist Circumference and Waist to Height Ratio relate to selected measurements of fitness in children. 1731 children aged 6-12 years with a complete set of measurements of height, weight, running performance, handgrip strength and muscle mass participated. Sex and age specific Z-scores for the fitness variables running performance, handgrip strength and muscle mass were summed to a composite score. This composite fitness score was compared to sex and age specific quartiles of Body Mass Index, Waist Circumference and Waist to Height Ratio by using One-way ANOVA and Linear Regression. The regression analysis showed that Z-scores for Body Mass Index, Waist Circumference and Waist to Height Ratio all were linearly related to the composite fitness score, with Waist to Height Ratio having the highest  $R^2 = 0.80$ . The correct classification of fit and unfit was relatively high for all three measurements. Waist to Height Ratio had the best prediction of fitness of the three. All three measurements of Body Mass Index, Waist Circumference and Waist to Height Ratio are feasible, but Waist to Height Ratio has a higher precision in its classification into fit and unfit in this population of children.

**Λέξεις κλειδιά:** Physical Activity, Anthropological Measurements , Fitness In Children

## 0122 KNOWLEDGE AND OPINIONS OF PRIMARY SCHOOL DIRECTORS REGARDING DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Κιζλάρη, Μ., Κουρτέσης, Θ., Δέρρη, Β., Κούλη, Ο.  
Kizlari, M., Kourtessis, T., Derri, V., Kouli, O.

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

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η βασική γνώση Διευθυντών/τριών Α/θμιας εκπαίδευσης όσον αφορά τις διαταραχές του κινητικού συντονισμού και πιο συγκεκριμένα την «Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού» (ΑΔΚΣ). Επιπλέον, καταγράφηκαν απόψεις των συμμετεχόντων όσον αφορά την παρεμβατική διαχείριση των μαθητών με δυσκολίες αυτού του τύπου. Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα διευθυντές (n=5) και διευθύντριες (n=5) σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ημιδομημένη συνέντευξη που δημιουργήθηκε για αυτόν το λόγο. Αποτελούνταν από 18 ερωτήσεις εκ των οποίων οι 15 ήταν ανοιχτού τύπου και οι υπόλοιπες 3 κλειστού. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι οι περισσότεροι/ρες Διευθυντές/τριες φαίνεται να γνωρίζουν πού μπορεί να οφείλεται η δυσκολία στον κινητικό συντονισμό, αλλά δεν φαίνεται πως αγνοούν το δόκιμο ορισμό της κατάστασης. Επίσης, οι Διευθυντές/τριες ανέφεραν ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει στο σχολείο ένας μαθητής ή μία μαθήτρια με διαταραχή στον κινητικό συντονισμό, είναι κυρίως δυσκολίες που σχετίζονται με τη μάθηση, το bullying, προβλήματα στη φυσική δραστηριότητα, αδυναμία κοινωνικοποίησης, περιθωριοποίηση, απομόνωση και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ακόμη, η πλειοψηφία των Διευθυντών/τριών δήλωσε πως στα πλαίσια του σχολείου μπορεί να υπάρξει παρέμβαση και βελτίωση των συγκεκριμένων παιδιών, ενώ ως προς το είδος των δράσεων που θα έπρεπε να περιλαμβάνει ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αναφέρθηκαν οι κιναισθητικές και αθλητικές δραστηριότητες, οι οργανωμένες, συντονισμένες και εξατομικευμένες δράσεις για κάθε παιδί ξεχωριστά, η ενημέρωση από ειδικούς κ.ά.. Επιπλέον, προέκυψε η άποψη πως ένα πρόγραμμα παρέμβασης για την αντιμετώπιση της ΑΔΚΣ είναι αποτελεσματικότερο εάν εφαρμοστεί έγκαιρα και πως, εφόσον πρόκειται για δυσκολία στην κίνηση, ο/η Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα μπορούσε να αναλάβει το συντονιστικό ρόλο στις παρεμβατικές δράσεις και να έχει ουσιαστικό ρόλο σε συνεργασία με κάποιον ειδικό και τον δάσκαλο της τάξης. Τέλος, όλοι/ες οι Διευθυντές/τριες δήλωσαν ότι θα υποστήριζαν την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών του σχολείου τους σε αυτό το θέμα και οι περισσότεροι/ες από αυτούς/ες ήταν θετικοί/ές στο να λάβουν περαιτέρω ενημέρωση/εκπαίδευση πάνω στην ΑΔΚΣ. Συμπερασματικά, οι Διευθυντές/τριες εμφανίστηκαν ενημερωμένοι/ες σχετικά την ΑΔΚΣ αλλά όχι τόσο όσο θα έπρεπε, δεδομένου ότι υπήρχαν κενά στη γνώση ορισμών και τρόπων παρέμβασης. Ωστόσο, αναδείχθηκε μια μεγάλη προθυμία να βοηθήσουν τα παιδιά με ΑΔΚΣ αλλά και να ενημερωθούν οι ίδιοι/ες και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου τους σχετικά με το θέμα αυτό.

**Λέξεις κλειδιά:** Κινητικές μαθησιακές δυσκολίες, γνώσεις-απόψεις, Διευθυντές, συνέντευξη



## 0123 THE EFFECT OF A FOOTBALL GAME ON OXIDATIVE STRESS INDICES

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Μπασιλάς Δ.<sup>1</sup>, Πούλιος Α.<sup>1</sup>, Δελή Χ.<sup>1</sup>, Δραγανίδης Δ.<sup>1</sup>, Χατζηνικολάου Α.,<sup>2</sup> Τζιαμούρτας Α.<sup>1</sup>, Φατούρος Ι.<sup>1</sup>

Batsilas D.<sup>1</sup>, Poulivos A.<sup>1</sup>, Deli C.<sup>1</sup>, Draganidis D.,<sup>1</sup> Jamurtas A.<sup>1</sup>, Chatzinikolaou A.,<sup>2</sup> Fatouros I.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας, και Διατροφής της Άσκησης (sMArT Lab), Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>1</sup>Laboratory of Exercise Physiology, Athletic Biochemistry, and Sports Nutrition (sMArT Lab), School of physical Education and Sport Science, University of Thessaly

<sup>2</sup>School of physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace

[batsilas2000@yahoo.gr](mailto:batsilas2000@yahoo.gr)

Το ποδόσφαιρο είναι ένα πολύ απαιτητικό άθλημα όπου συνήθως οι παίκτες διανύουν τρέχοντας > 10km ανά παιχνίδι, με πολλές εναλλαγές σε γρήγορο τρέξιμο υψηλής έντασης, σπριντ, και αλλαγές κατεύθυνσης. Αυτές οι αυξημένες φυσιολογικές απαιτήσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου, μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές σε φυσιολογικές βιολογικές διεργασίες και στη δημιουργία οξειδωτικού στρες. Στην παρούσα μελέτη έγινε προσομοίωση ενός αγώνα ποδοσφαίρου διάρκειας 90 min και εξετάστηκε η επίδρασή του στην οξειδοαναγωγική ισορροπία για τις επόμενες 3 ημέρες. Μετρήθηκαν τα πρωτεϊνικά καρβονύλια (PC) και η ανηγμένη γλουταθειόνη (GSH) στα ερυθροκύτταρα, καθώς και οι ουσίες που αντιδρούν με το θειοβαρβιτουρικό οξύ (TBARS) και η ολική αντιοξειδωτική ικανότητα (TAC) στο πλάσμα. Ένας αγώνας ποδοσφαίρου οδήγησε σε αυξημένα επίπεδα PC (nmol/mL) 24 h μετά το τέλος του αγώνα τα οποία διατηρήθηκαν σε υψηλότερα από τα βασικά επίπεδα έως και 72 h μετά [βασικά επίπεδα (2,22 ± 1,32), 24 h (4,34 ± 1,90), 48 h (5,93 ± 2,62), 72 h (4,13 ± 1,94)] (p<0.05). Η GSH (μmol/g Hb), μειώθηκε στις 24 h (1,98 ± 0,95) και στις 72 h (1,48 ± 0,98) μετά τον αγώνα, σε σχέση με τα βασικά επίπεδα (3,34 ± 1,87) (p<0.05). Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στα TBARS (μmol/L) [βασικά επίπεδα (5,4 ± 2,10), 24 h (7,34 ± 2,93), 48 h (7,75 ± 2,80), 72 h (6,96 ± 2,78)] (p>0.05), και στην TAC (μmol DPPH) [βασικά επίπεδα (5,4 ± 2,10), 24 h (7,34 ± 2,93), 48 h (7,75 ± 2,80), 72 h (6,96 ± 2,78)] (p>0.05). Από τα αποτελέσματα της μελέτης προκύπτει ότι ένας αγώνας ποδοσφαίρου μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη συγκέντρωση προ-οξειδωτικών και αντιοξειδωτικών ουσιών και να διαταράξει την οξειδοαναγωγική ισορροπία κατά την περίοδο της αποκατάστασης.

**Λέξεις κλειδιά:**

## 0124 PAIDEIA IN THE GYMNASIUM OF MYLASA IN ASIA MINOR DURING THE LATE HELLENISTIC PERIOD (150-31 BC): ATHLETIC ACTIVITIES, THEORETICAL COURSES AND MORAL EDUCATION

Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΩΝ ΜΥΛΑΣΩΝ ΤΗΣ Μ.ΑΣΙΑΣ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΣΤΕΡΗ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ(150-31Π.Χ):ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

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](mailto:nkameas@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να παρουσιάσει τις αθλητικές δραστηριότητες, τη διανοητική/θεωρητική παιδεία και την ηθική αγωγή στο Γυμνάσιο των Μυλάσων, κατά την ύστερη ελληνιστική περίοδο(150-31π.Χ), υπό το πρίσμα της κλασικής αρχαιοελληνικής παιδείας. Πρωτογενής πηγή της μελέτης αποτέλεσε επιγραφή της προαναφερθείσας ιστορικής περιόδου-τιμητικό ψήφισμα προς τιμήν του παιδονόμου Χρύσιππου [SEG XXXVIII (1988) 1072]. Επίσης, σχετικές μελέτες ελλήνων και ξένων συγγραφέων χρησιμοποιήθηκαν ως δευτερογενείς πηγές (Forbes, Jones, Marrou, Miller, Newby, Αρβανιτάκης, Γιάτσης, κ.ά). Ως γνωστόν, η αρχαιοελληνική παιδεία στην κλασική της μορφή (Πλάτων, Αριστοτέλης) συνίστατο στην αρμονική ψυχοσωματική ανάπτυξη και στην ηθική, πολιτική και κοινωνική ολοκλήρωση του ατόμου στα πλαίσια της πόλης. Επρόκειτο για ένα πλέγμα παιδευτικών διεργασιών (αθλητική/σωματική άσκηση, διανοητικά/θεωρητικά μαθήματα, καλλιέργεια ρυθμού και αισθητικού κριτηρίου, πολιτικές και κοινωνικοποιητικές διαδικασίες), με σκοπό τη (δια)-μόρφωση του ιδανικού, του καλού κάγαθου πολίτη. Την κινητήρια δύναμη στο παραπάνω πολυδιάστατο παιδαγωγικό εγχείρημα αποτελούσε το αγωνιστικό/ ανταγωνιστικό πνεύμα, ο αγώνας, το κυρίαρχο στοιχείο του αρχαιοελληνικού πολιτισμού. Το κλασικό λοιπόν αυτό πρότυπο παιδείας φαίνεται να διατήρησε, κατά το μάλλον ή ήττον, τα βασικά του χαρακτηριστικά και στην ελληνιστική περίοδο. Ως εκ τούτου, στο Γυμνάσιο των Μυλάσων, ο παιδονόμος Χρύσιππος διοργανώνει αθλητικούς αγώνες παίδων στην παλαίστρα του Γυμνασίου (...ἄ]θλα ....ἀγῶσιν...), με περιεχόμενα: α) δρομικό αγώνισμα (...τετελεσμέ[νοι]ς διαδρομῆς...), β) πάλη, γ) πυγμαχία και δ) παγκράτιο (...πάλης καὶ πυγμῆς καὶ πακκρατίου). Ακολουθῶς, στο κείμενο της επιγραφῆς αναφέρεται πως σε συνέχεια/συνδυασμό με τις αθλητικές/ σωματικές δραστηριότητες, λαμβάνεται {[όμοι]ως...} μέρμινα (από τον ίδιο το Χρύσιππο) για τη διανοητική/θεωρητική παιδεία-πάντα διά του αγωνίζεσθαι {ἔθηκεν ἄθλα... ἀμ[ί]λλη[ς]...}. Τα περιεχόμενα της διανοητικής/θεωρητικής παιδείας ήταν: α) γράμματα, β) ανάγνωση, γ) καλλιγραφία και δ) φιλομάθεια{... [όμοι]ως δὲ ἔθηκεν ἄθλα καὶ τῆς ἐν γράμμασιν ἀμ[ί]λλη[ς][καὶ ἀ]γανῶσεώς τε καὶ καλλιγραφίας καὶ φιλομαθίας...}. Η θεωρητική παιδεία εδώ φαίνεται να είχε δομικά (και) έναν αισθητικό χαρακτήρα (καλλιγραφία) καθώς και έναν συγκεκριμένο «ηθικό» προσανατολισμό διαμόρφωσης μιας «καλής» ἔξις (φιλομάθεια). Σχετικά τώρα με την ηθικοπλαστική διάσταση της παιδείας, είναι ευδιάκριτη η προσπάθεια δημιουργίας μιας παιδαγωγικής δυναμικής ἔξεων, εναρμονισμένων με το αξιακό σύστημα της πόλης και το χρηστό κώδικα (ηθικής/ κοινωνικής/ πολιτικής) συμπεριφοράς: τὸ ἐπιβάλλον καὶ πρέπ[ον]...πρέπον καὶ ἐπιβάλλον[ν]...ἐν τοῖς μαθήμασιν προ[κοπῆς].....ἐπὶ τῷ τῆς πατρίδος συμφέροντι...τοὺς παῖδας προθυμότερους γεγ[ο]ν[έ]ναι καὶ πρὸς τὰ μαθήματα...πρὸς τὴν ἐν ταῖς γυμνασίαις ἄσκησιν... πρὸς τὸ τῆς εὐταξία[ς] [ἄθ]λον...προ[τρεπόμενός] τε τοὺς παῖδας πρὸς εὐταξί[αν]... Συμπερασματικά, με βάση τη μελέτη του συγκεκριμένου επιγραφικού υλικού, μπορεί να ειπωθεί πως η παιδεία στο Γυμνάσιο των Μυλάσων στην ύστερη ελληνιστική περίοδο, φαίνεται να διατηρεῖ τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κλασικής αρχαιοελληνικής μορφῆς παιδείας.

**Λέξεις κλειδιά:** Αρχαίο Γυμνάσιο, Αθλητισμός, Παιδεία

## 0125 ΣΧΕΣΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΛΩΝΙΑΣ 2014

RELATION IN RECEPTION AND PASS OF HIGH LEVEL VOLLEYBALL MEN TEAMS - WORLD CHAMPIONSHIP POLAND 2014

Γκούντας Κ.<sup>1</sup>, Γιαννακόπουλος Ι.<sup>2</sup>, Γιαννακόπουλος Α.<sup>1</sup>, Κασαμπαλής Α.<sup>1</sup>  
Goudas K., Giannakopoulos I., Giannakopoulos A., Kasabalis A.

<sup>1</sup> Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. / S.P.E.S.S, D.U.Th.

<sup>2</sup> Σ.Τ.Ε. Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής, ΑΤΕΙ Κεντρικής Μακεδονίας / Faculty of Applied Technology - Engineering Informatics Department, A.T.E.I. of Central Macedonia

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2014 που έγινε στην Πολωνία. Το δείγμα αποτέλεσαν αγώνες που πραγματοποίησαν ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική φάση των ομίλων (pool E). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η υποδοχή των σερβίς (από ποια ζώνη έγινε), ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας, την ποιότητα της πάσας, το είδος της υποδοχής (αν επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας) και η ποιότητα της υποδοχής (αν επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το  $\chi^2$  (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα, υπήρξε σημαντική διαφορά από ποια ζώνη έγινε η υποδοχή ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας και το χρόνο της πάσας. Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Επίσης υπήρξε σημαντική διαφορά όπου η ποιότητα της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να έχουν σε υψηλά επίπεδα και να γίνονται προπονητικοί στόχοι κατά τη διάρκεια προετοιμασίας της ομάδας.

**Λέξεις κλειδιά:** παρατήρηση, αξιολόγηση, ανάλυση

**0126 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΑ ΔΥΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ**  
RECORDING AND COMPARING THE EFFECTIVENESS OF SKILLS IN WOMEN'S TEAMS WHO PARTICIPATED IN THE LAST TWO WORLD CHAMPIONSHIPS GAMES

Ανδρεάδης Α., Μαζιώτης Κ., Δικαστοπούλου Ν., Ζέτου Ε., Γιαννακόπουλος Α.  
Andreadis A., Maziotis K., Dikastoroulou N., Zetou E., Giannakopoulos A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει τα χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων, να καθορίσει την αποτελεσματικότητα τους δηλαδή ποιες από αυτές οδήγησαν τις ομάδες στη νίκη και ειδικότερα στην τελική κατάταξη στα δυο τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Επίσης να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα των δεξιοτήτων μεταξύ των δυο Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων (2010, 2014). Τα δεδομένα καταγράφηκαν από την επίσημη σελίδα της FIVB. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν το σέρβις, η υποδοχή, η επίθεση, το μπλοκ, η άμυνα, και η αντεπίθεση. Στη διοργάνωση συμμετείχαν συνολικά 24 ομάδες. Το δείγμα της εργασίας αποτέλεσαν οι αγώνες της προ-ημιτελικής, ημιτελικής και τελικής φάσης του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος του 2014. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν η περιγραφική στατιστική και η  $\chi^2$  με την χρήση του προγράμματος SPSS-21. Από την ανάλυση προέκυψε ότι οι νικήτριες ομάδες ήταν καλύτερες σε όλα τα στοιχεία, αλλά σημαντικές διαφορές είχαν κυρίως στο σερβίς, στην επίθεση και στο μπλοκ. Προτείνεται οι προπονητές να παρακολουθούν τις σύγχρονες τάσεις της τεχνικής, ώστε να προσπαθούν να ενσωματώσουν στην προπόνησή τους όλα αυτά τα στοιχεία που οδηγούν στη νίκη.

Λέξεις κλειδιά: Πετοσφαίριση, δεξιότητες, Ολυμπιακοί αγώνες



## **0127 INFLUENCE OF ATHLETIC PREPARATION ON THE SPECIFIC QUALITIES OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS**

Kasabova L.,<sup>1</sup> Stoyanov C.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of National and World Economy – Sofia, Bulgaria

<sup>2</sup> Athletic Club “Akademik” – Sofia, Bulgaria

[skla.akademik@abv.bg](mailto:skla.akademik@abv.bg)

The purpose of this investigation is to approve a programme including circle trainings, consisted of field-and-track exercises, with main direction – development of speed-force qualities, force endurance and force dexterity of female players. Participants in the experiment have been tested in the beginning and in the end of it. Results are processed mathematical-statistical. In our opinion, the approved programme including athletic exercises, has a positive influence and has contributed for the great increase, established in the results of female basketball players of EG.

**Key words:** basketball, students, athletic exercises, circle training.

## **0128 STUDY ON THE IMPORTANCE OF TACTICAL POSITIONING AND ITS EFFECT ON EFFORT DISTRIBUTION BY 400M INDOOR MALE ATHLETES**

Stoyanov H.,<sup>1</sup> Marinova T.,<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Athletic Club “Akademik” – Sofia, Bulgaria

<sup>2</sup>National Sports Academy “Vasil Levski” – Sofia, Bulgaria

[skla.akademik@abv.bg](mailto:skla.akademik@abv.bg)

The purpose of the present study was to analyze the effect of tactical positioning on the effort distribution in running 400m indoor. The study was subdivided in analysis of the positioning and effort distribution in the heats, in the semi-finals and in the final. The results revealed several important inferences. First, in the heats athletes starting in lanes 5 and 6 have opportunities for good tactical positioning, taking leading positions during the first lap and to qualify for the semifinal with economic effort distribution. This was proved by the slight speed decrease in the second lap. Qualifying for the final of the athletes starting in lanes 3 and 4 underlines the importance of the tactical positioning and the substantial decrease of the speed during the second lap (12.69 %) can be explained by the strong competition. The largest speed difference between the two laps in the final (13.61 %) revealed that the medal winners passed the first 200m almost at the limit of their capabilities, and the high results achieved indicate that they succeeded to distribute appropriately their efforts, due to the good tactical positioning.

**Key words:** 400m indoor, tactical positioning, effort distribution

## **0129 THE PROGRAMS FOR DEVELOPMENT AND PROMOTION OF VOLLEYBALL SPORT IN THE COUNTRIES OF EUROPE**

ΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ/ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Καράκικλα Σ., Γκιόρσου Δ., Ανδρεάδης Ά., Ζέτου Ε.  
Karakikla S., Giortsou D., Andreadis A., Zetou E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[sofia\\_karakikla@icloud.com](mailto:sofia_karakikla@icloud.com)

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες Ομοσπονδίες δημιουργούν αναπτυξιακά προγράμματα με σκοπό να προσελκύσουν μικρά παιδιά στο άθλημα. Τα προγράμματα αυτά είναι έτσι σχεδιασμένα ώστε να είναι ελκυστικά για τα παιδιά, αλλά και για τους προπονητές και εκπαιδευτικούς ώστε να εμπλακούν στο πρόγραμμα και να μπορέσουν να προσελκύσουν/ενεργοποιήσουν μικρούς υποψήφιους αθλητές. Τα προγράμματα αυτά είτε στοχεύουν σε παιδιά κυρίως από τη «δεξαμενή» που λέγεται σχολείο (δημοτικά), είτε είναι μαζικές διοργανώσεις/γιορτές του αθλήματος (τουρνουά σε εξωτερικούς χώρους, όπου συμμετέχουν πάλι παιδιά από σχολεία). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει, να παρουσιάσει και να σχολιάσει τα αναπτυξιακά προγράμματα των Εθνικών Ομοσπονδιών χωρών της Ευρώπης. Η καταγραφή των προγραμμάτων έγινε μετά από έρευνα των επίσημων ιστοσελίδων των Εθνικών Ομοσπονδιών χωρών της Ευρώπης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν έχουν όλες οι χώρες αναπτυξιακά προγράμματα τέτοιου είδους, αλλά οι χώρες που έχουν αναπτυξιακά προγράμματα, οι εθνικές τους ομάδες βρίσκονται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο και φυσικά βρίσκονται ψηλά στην παγκόσμια κατάταξη.

**Λέξεις κλειδιά:** αναπτυξιακά προγράμματα, Βόλεϊμπολ, μικροί αθλητές, παιδιά

## 0130 CHARACTERISTICS OF THE BIOMECHANICAL PERFORMANCE IN THE 100 M AND 200 M SPRINT

Stoyanov H.,<sup>1</sup> Marinova T.,<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Athletic Club "Akademik" – Sofia, Bulgaria

<sup>2</sup>National Sports Academy "Vasil Levski" – Sofia, Bulgaria

[skla.akademik@abv.bg](mailto:skla.akademik@abv.bg)

The paper presents results of a study on the relationship between biomechanical parameters creating conditions for the acquisition of maximum running speed and its reduction in peak performance in 100m and 200m sprint for men and women. Particular tasks included also studying the stride length and frequency in 200m and to compare the results across disciplines. The research was based on the biomechanical parameters of the world records run of U. Bolt and F. Griffith, where her second best achievement in the 100 m was considered. The results revealed that in 100m dash the first phase of acceleration and the transition to maximum running speed were achieved at the expense of the stride frequency. Stride length and frequency proved to be the optimal and highly individual characteristics, both depending on the anatomical-and-morphological and power indicators of the lower limbs. The studied biomechanical parameters in the 200m allowed the conclusion that the first 50 m of the race are run at the expense of about 80 % of tride length and 94 % of stride frequency in both men and women WRs. The highest running speed was achieved in the second fifty meters at 100% frequency in both sexes. Both 200m world records have the same running speed configuration. The last twenty meters in the 100m and the last fifty meters in the 200 m are run with 100% of stride length.

**Key words:** biomechanical analysis, 100 and 200m sprint, stride length and frequency



## 0132 TOOL ESTABLISHMENT SWIMMERS TECHNIQUE EVALUATION TEC PA (TECHNIQUE PAPADIMITRIOU)

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ TEC PA (TECHNIQUE PAPADIMITRIOU)

Παπαδημητρίου Κ.<sup>1</sup>, Παπαδημητρίου Ν., Λούπος Δ.<sup>1</sup>, Μπαρκούκης Β.<sup>2</sup>, Σαββουλίδης Σ., Σαχπαζίδης Α., Κουγιουμτζόγλου Σ., Παπαεμανουήλ Κ.  
Papadimitriou K.<sup>1</sup>, Papadimitriou N., Loupos D.<sup>1</sup>, Barkoukis V.<sup>2</sup>, Savvoulidis S., Sahpazidis A., Kougioumtzoglou S., Papaemanouil K.

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Θεσσαλονίκης. Εργαστήριο αξιολόγησης της βιολογικής απόδοσης του ανθρώπου.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Θεσσαλονίκης. Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αναψυχής.

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education and Sport Science, Thessaloniki's department, Laboratory of Evaluation of Human Biological Performance.

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education and Sport Science, Human studies and recreation sector.

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

Η εκμάθηση της τεχνικής ενός αθλήματος και συγκεκριμένα της κολύμβησης, αποτελεί σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της απόδοσης και της επίδοσης κολυμβητών και κολυμβητριών όλων των ηλικιών. Ιδιαιτερότητα παρουσιάζει η παιδική ηλικία καθώς η απόδοση και η επίδοση καθορίζονται κυρίως από την τεχνική. Βέβαια, η αξιολόγηση της τεχνικής από τους προπονητές είναι σε μεγάλο βαθμό υποκειμενική. Σκοπός της έρευνας είναι η θέσπιση ενός εύχρηστου και πρωτότυπου κριτηρίου αξιολόγησης της τεχνικής όλων των στιλ στο άθλημα της κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 119 κολυμβητές και κολυμβήτριες, από τέσσερις ομάδες της Θεσσαλονίκης, ηλικίας  $11,4 \pm 1,1$  χρονών και κολυμβητικής εμπειρίας  $5,4 \pm 1,7$  χρόνια. Όλοι οι κολυμβητές κολύπησαν 15 μέτρα σε όλα τα στιλ κολύμβησης με τη σειρά της μικτής ατομικής. Στη διάρκεια της κολύμβησης των τεσσάρων στιλ το δείγμα βιντεοσκοπήθηκε με κάμερα. Έπειτα, τα βίντεο των 119 κολυμβητών και κολυμβητριών δόθηκαν στους τρεις προπονητές - κριτές και με τη χρήση του πρωτότυπου εργαλείου αξιολόγησης Tec Pa, αξιολόγησαν τους κολυμβητές και τις κολυμβήτριες. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, T – test και τεστ αξιοπιστίας (reliability test) μεταξύ των βαθμολογιών των τριών κριτών. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS 23. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα από το T – test η βαθμολογία μεταξύ των τριών κριτών ήταν παρόμοια (Κριτής 1 - 2:  $29.9 \pm 6 - 29.7 \pm 7$ , Κριτής 2 - 3:  $29.7 \pm 7 - 30.4 \pm 6$ , Κριτής 1 - 3:  $29.9 \pm 6 - 30.4 \pm 6$ ) ( $p > .05$ ). Ακόμα μεταξύ των βαθμολογιών βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Επίσης, από το τεστ αξιοπιστίας βρέθηκε ποσοστό συσχέτισης άρα και συμφωνίας μεταξύ των βαθμολογιών των τριών κριτών 93,3 % ( $p < .05$ ). Το πρωτότυπο κριτήριο αξιολόγησης Tec Pa είναι αξιόπιστο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αξιολόγησης της τεχνικής από τους προπονητές για την αξιολόγηση κολυμβητών και κολυμβητριών ιδιαίτερα παιδικής ηλικίας.

**Λέξεις κλειδιά:** Κριτήριο, τεχνική, αξιολόγηση



# **E-POSTERS**



# 26<sup>th</sup> International Congress on Physical Education and Sport Science



## P001 ATTENTIONAL FOCUS INSTRUCTIONS AND DECISION MAKING: IMPLICATIONS FOR REAL GAME SITUATIONS

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:  
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τσετσέλη Μ.<sup>1</sup>, Γιαννόπουλος Β.<sup>3</sup>, Τορλαχίδου Μ.<sup>2</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>  
Tsetseli M.<sup>4</sup>, Giannopoulos V.<sup>3</sup>, Torlaxidou M.<sup>2</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Π.Τ.Δ.Ε

<sup>3</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, D.P.L.E.

<sup>3</sup>National and Kapodostrian University of Athens, S.P.E.S.S

<sup>4</sup> Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S

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

Η αγωνιστική απόδοση στο άθλημα της αντισφαίρισης, εκτός από την ακρίβεια και την ποιότητα της εκτέλεσης των δεξιοτήτων, εξαρτάται επίσης από βασικές γνωστικές ικανότητες όπως η λήψη απόφασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης των οδηγιών της εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης της προσοχής στη λήψη απόφασης νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης ηλικίας 8 – 9 ετών (Μ.Ο=8.4, Τ.Α=0.49). Οι συμμετέχοντες (N=40) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και ακολούθησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 4 εβδομάδων, η πρώτη ομάδα (N=20) κάτω από οδηγίες εσωτερικής συγκέντρωσης και η δεύτερη ομάδα (N=20) κάτω από οδηγίες εξωτερικής συγκέντρωσης της προσοχής. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (αρχική, τελική, διατήρησης) στις οποίες έγινε βίντεοκαταγραφή των αθλητών/τριών να παίζουν αγώνα σε πραγματικές συνθήκες. Για την αξιολόγηση της λήψης απόφασης σε τρεις αγωνιστικές καταστάσεις (σέρβις, επιστροφή του σέρβις, παιχνίδι από τη βασική γραμμή) χρησιμοποιήθηκε το GPAI (Game Performance Assessment Instrument). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA 2 x 3) έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και μετρήσεων και η Bonferroni post hoc ανάλυση αποκάλυψε ότι η ομάδα που καθοδηγήθηκε εξωτερικά βελτιώθηκε σημαντικά στη λήψη απόφασης σε σχέση με την ομάδα που καθοδηγήθηκε εσωτερικά. Η μεταξύ των ομάδων διαφορά παρέμεινε σχεδόν ίδια και στη μέτρηση της διατήρησης, γεγονός που υποδεικνύει ότι η επίδραση δεν αφορούσε μόνο την απόδοση αλλά και τη μάθηση. Συνεπώς, οι λεκτικές οδηγίες που εστιάζουν την κατεύθυνση της προσοχής εξωτερικά προάγουν την ικανότητα λήψης απόφασης και μέσω αυτής και τη συνολική αγωνιστική απόδοση των νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης.

**Λέξεις κλειδιά:** Εστίαση της προσοχής, Λήψη απόφασης, Αντισφαίριση



## P003 NEW AGE OF SPORT MANAGEMENT EDUCATION IN EUROPE: COMPETENCE DATA GATHERED IN GREECE

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κώστα Γ., Τσίτσκαρη Ε., Αστραπέλλος Κ., Γαργαλιάνος Δ., Ματσούκα Ο.  
Costa G., Tsitskari E., Astrapellos K., Gargalianos D., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[etsitska@phyed.duth.gr](mailto:etsitska@phyed.duth.gr)

The aim of the Erasmus Plus Project, titled: New Age of Sport Management Education in Europe (KA2) is to address the issue of improving relevance of Sport Management education in nine countries (Denmark, Finland, Czech Republic, Norway, Germany, France, Spain, Greece and Lithuania) across Europe to improve the match between obtained skills through sports education and demand in the labor market. For this, competence data from all nine countries were gathered, and results from Greece will be presented in this abstract. A questionnaire gathering information about the importance of present and future sport management core competences were filled in by managers/owners of 68 sport organizations (sport clubs, private organizations, public organizations and sport federations) situated in different areas of the Greek residence. Most managers differently evaluated the importance of sport management competences for now and the future. For example, the competences of digital marketing, internet technologies, sports tourism, networking, sponsorship management, capacity to learn, and others are evaluated by sport managers as of great importance and for this they should be developed in the future. As the aim of this Project is to achieve better match between sport education institutions and enterprises employing graduates of sport education through exchange of innovative practices, its results and conclusions could truly bring a New Age in the Sport Management Education Curriculum. Greece had the highest unemployment rate in Europe the last 8 years. Data which may lead to an improvement in undergraduates' education and in graduates' competences and employability skills may also lead to an improvement in the unemployment rates. \* An Erasmus Plus Project, co-funded by the European Union

**Λέξεις κλειδιά:** sport management education, Greece, competences



## P004 EVALUATION OF CARDIAC PARAMETERS IN YOUNG FINSWIMMERS

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Καλαϊτζογλίδης Γ.<sup>1</sup>, Κόκκινος Θ.<sup>2</sup>, Κόκκινος Δ.<sup>2</sup>, Σταύρου Β.<sup>2</sup>  
Kalaitzoglidis G.<sup>1</sup>, Kokkinos T.<sup>2</sup>, Kokkinos D.<sup>2</sup>, Stavrou V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σέρρες, Ελλάδα

<sup>2</sup>Εργαστήριο Εργοσπιρομετρίας, Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα, Ελλάδα

<sup>1</sup>School of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki, Serres, Greece

<sup>2</sup>Laboratory of Cardio-Pulmonary Testing, Respiratory Medicine Department, University of Thessaly, Larissa, Greece

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

Η τεχνική κολύμβηση (TK) είναι άθλημα ταχύτητας που εκτελείται είτε στην επιφάνεια είτε υποβρύχια σε διαφορετικές αποστάσεις με τη χρήση μονοπέδου (MF) ή με διπλά πέδιλα (BF). Η προώθηση στο αγώνισμα με MF γίνεται με μια δελφινοειδή κίνηση ενώ στο αγώνισμα των BF ο αθλητής κολυμπάει ελεύθερο με τη χρήση αναπνευστήρα και πέδλων. Οι αθλητές με MF και BF χρησιμοποιούν συχνά μειωμένη συχνότητα αναπνοής στις προπονήσεις ώστε να προσομοιώσουν τις συνθήκες αγώνων κατά τη προπόνηση ενώ συχνά χρησιμοποιείται η άπνοια για την κάλυψη μικρών αποστάσεων. Η διάρκεια και το είδος της προπόνησης σχετίζεται με τις μορφολογικές προσαρμογές της αριστερής κοιλίας (LV) συμπεριλαμβανομένης και της αύξησης του πάχους του τοιχώματος. Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνηθεί εάν το στυλ κολύμβησης (MF vs. BF) και ο διαφορετικός εξοπλισμός (MF: ~4kg vs. BF: ~0.7kg) μπορεί να επηρεάσει τους καρδιοαγγειακούς δείκτες. Μέθοδος: 43 νεαρές αθλήτριες TK (n=43: ηλικία: 15.6±2.1 yrs, ΔΜΣ: 20.4±2.2 kg/m<sup>2</sup>, Επιφάνεια σώματος: 1.4±0.2 m<sup>2</sup>, % σωματικού λίπους: 11.2±0.6 %) χωρίστηκαν σε 2 ομάδες (MFgroup: n=26 vs. BFgroup: n=17) και υποβλήθηκαν σε 2D υπέρηχο καρδιάς (Vivid BT08, General Electric, USA) για την καταγραφή των όγκων και διαστάσεων. Κριτήρια εισαγωγής αποτέλεσαν οι αθλήτριες αποστάσεων 50, 100 και 200-m, με 3 έτη προπονητική ηλικία και 10 ώρες προπόνηση / εβδομάδα. Η καταγραφή των δεδομένων έγινε στην περίοδο της γενικής προετοιμασίας (Σεπτέμβριος – Οκτώβριος). Χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα (SPSS 15, SPSS inc., Chicago, IL, USA) για να διερευνηθούν πιθανές διαφορές μεταξύ των ομάδων. Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στα δημογραφικά χαρακτηριστικά (Ηλικία, ΔΜΣ, Επιφάνεια σώματος, % σωματικού λίπους και βιολογική ηλικία κατά πίνακα Tanner, p>0.05). Αντίθετα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις παραμέτρους : όγκος παλμού (MF: 54.7±16.5 vs. BF: 73.7±17.2, mm, p=0.006), κλάσμα εξώθησης (MF: 58.5±12.3 vs. BF: 66.7±7.7 %, p=0.017) και οπίσθιο τοίχωμα της LV (MF: 1.5±0.4 vs. BF: 1.2±0.1 mm, p=0.015) Οι διαφορετικές καρδιαγγειακές προσαρμογές, που είναι αποτέλεσμα ερεθισμάτων αντίστασης κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιθανόν να σχετίζονται με τις διαφορετικές μυϊκές ομάδες που ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια της προπόνησης στα στυλ κολύμβησης και τον διαφορετικό εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε από τους αθλητές.

**Λέξεις κλειδιά:** Τεχνική Κολύμβηση, Υπέρηχος Καρδιάς, Εξοπλισμός Αθλητών

## P007 EFFECT OF SPORTS ON REACTION TIME FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENT-COMPARISON WITH TYPICAL VISION PEOPLE

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΡΑΣΗΣ- ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΤΥΠΙΚΗΣ ΟΡΑΣΗΣ

Σταυροπούλου Γ.<sup>2</sup>, Παπαδόπουλος Κ.<sup>1</sup>  
Stavropoulou G.<sup>1</sup>, Papadopoulos K.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Philosophy and Education

<sup>2</sup>University of Macedonia, Educational and Social Policy

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

Η συγκεκριμένη έρευνα αποσκοπεί στη διερεύνηση της επίδρασης που ασκεί ο αθλητισμός στο χρόνο αντίδρασης ατόμων με και χωρίς πρόβλημα όρασης. Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 4 ομάδες ατόμων. Η πρώτη ομάδα περιείχε 20 αθλητές με πρόβλημα όρασης, εκ των οποίων οι 8 ήταν αθλητές ποδοσφαίρου και οι 12 αθλητές γκόλμπολ. Η δεύτερη ομάδα περιλάμβανε 19 άτομα με τυπική όραση που δεν είχαν την ιδιότητα του αθλητή. Η τρίτη ομάδα περιείχε 20 αθλητές με τυπική όραση, εκ των οποίων οι 12 ήταν αθλητές ποδοσφαίρου και οι 8 αθλητές καλαθοσφαίρισης. Η τέταρτη ομάδα αποτελούνταν από 20 άτομα με τυπική όραση, που δεν ήταν αθλητές. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα ήταν δύο. Το πρώτο εργαλείο ήταν ένα αυτοσχέδιο πρόγραμμα στον υπολογιστή που μετρούσε το χρόνο αντίδρασης σε εργαστηριακές συνθήκες και κάθε φορά που ο συμμετέχων άκουγε το ηχητικό ερέθισμα έπρεπε να αντιδράσει με το πάτημα συγκεκριμένου πλήκτρου. Το δεύτερο εργαλείο ήταν ένα τεστ που μετρούσε το χρόνο αντίδρασης πεδίου (πραγματικές συνθήκες-Ortojump). Το εργαλείο αυτό με τα φωτοκύτταρα που διέθετε μετρούσε το χρόνο αντίδρασης από τη στιγμή που θα σήκωνε ο συμμετέχων το πόδι από το έδαφος, το οποίο θα γινόταν με το άκουσμα του ερεθίσματος. Αναφορικά με τις ασκήσεις πεδίου, ορίστηκαν δύο ασκήσεις αυτές του σουτ και της υποδοχής της μπάλας με δεξί και αριστερό πόδι. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, Pearson Correlation και Independent T-test. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα ανέδειξαν στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαφορετικών ειδών μετρήσεων και των διαφορετικών ασκήσεων στο χρόνο αντίδρασης σε άτομα με πρόβλημα όρασης. Μεταξύ των αθλημάτων εντοπίστηκαν διαφορές με τους αθλητές του γκόλμπολ και εκείνων του ποδοσφαίρου, με τους πρώτους να είναι ταχύτεροι σε όλες τις περιπτώσεις. Μεταξύ των ομάδων υπήρξαν διαφορές στο χρόνο αντίδρασης με ταχύτερους τους αθλητές με τυπική όραση σε όλες τις περιπτώσεις, ενώ στις υπόλοιπες ομάδες ο χρόνος αντίδρασης κάθε φορά διέφερε. Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ενδιαφέρον, τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο, καθώς η βελτίωση του χρόνου αντίδρασης ενδέχεται να συντελέσει στην αύξηση της λειτουργικότητας των ατόμων με πρόβλημα όρασης τόσο στην καθημερινότητά τους, όσο και στον τομέα της άθλησης.

**Λέξεις κλειδιά:** χρόνος αντίδρασης, οπτική αναπηρία, άθληση

## P008 THE EFFECT OF GENDER ON FLEXIBILITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Μουρτετζικόγλου Δ., Καραγιαννοπούλου Σ., Ηλιάδη Σ., Πανταζής Δ., Πρωτόπαππα Μ., Λάφης Σ., Ανδριέλους Β., Χατζηνικολάου Α., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

Mourtetzikoglou D., Karagiannopoulou S., Iliadi S., Pantazis D., Protopappa M., Lafis S., Andrioulos V., Chatzinikolaou A., Fatouros I., Kambas A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Democritus University of Thrace

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

Η ευκαμψία είναι σημαντική αφενός για τη πρόληψη τραυματισμών αφετέρου για την αθλητική απόδοση, όχι μόνο σε ενήλικες αλλά και σε παιδιά και εφήβους. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει την επίδραση του φύλου στις επιδόσεις ευκαμψίας παιδιών Α' έως Στ' δημοτικού σχολείου. Το δείγμα αποτέλεσαν 295 παιδιά (165 αγόρια, 130 κορίτσια) που φοιτούσαν κατά τη σχολική περίοδο 2014-15 σε δημοτικά σχολεία της Κομοτηνής. Για τη μέτρηση της ευκαμψίας χρησιμοποιήθηκε το τεστ "sit and reach". Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα. Πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης για κάθε τάξη. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου, με τα κορίτσια να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά καλύτερες επιδόσεις σε όλες τις τάξεις. Τα ευρήματα μας έρχονται σε συμφωνία με μελέτες που αναφέρουν ότι τα κορίτσια υπερτερούν των αγοριών στην ευκαμψία κατά την σχολική ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** τεστ ευκαμψίας, φυσική κατάσταση, παιδική ηλικία

## P009 DEMOGRAPHIC PROFILE AND BEHAVIORAL CHARACTERISTICS OF FOOTBALL FANS WITHIN THEIR CLUB AND ITS SPONSORSHIPS

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΧΟΡΗΓΙΕΣ

Αγοραστόυ Ν.<sup>2</sup>, Πετρογιάννης Η., Τζέτζης Γ.<sup>1</sup>  
Agorastou N.<sup>3</sup>, Petrogiannis I.<sup>2</sup>, Tzetzis G.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

<sup>2</sup>Τμήμα Ψηφιακών Μέσων & Επικοινωνίας, Τ.Ε.Ι. Δυτικής Μακεδονίας

<sup>1</sup>Physical Education and Sport Department, AUTH

<sup>2</sup>Department Of Sport Studies, Derby University

<sup>3</sup>Department of Digital Media and Communication, T. E. I of Western Macedonia

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

Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να αξιολογήσει το δημογραφικό και ψυχογραφικό προφίλ των φιλάθλων ποδοσφαίρου τις στάσεις τους ως προς τη χορηγία και τα προϊόντα τους, τις προθέσεις τους, όπως και την ικανότητα ανάκλησης και αναγνώρισης των χορηγών της ομάδας. Η έρευνα διεξήχθη μέσω ειδικών ανώνυμων ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν εθελοντικά από 195 φιλάθλους ποδοσφαίρου κατά την είσοδό τους σε 3 αγώνες του Ελληνικού πρωταθλήματος επαγγελματικού ποδοσφαίρου της Super League. Για να καλυφτούν όλες οι κατηγορίες των εισιτηρίων η συλλογή των δεδομένων έγινε από όλες τις εισόδους του γηπέδου πριν από την έναρξη του αγώνα. Από τα αποτελέσματα των δημογραφικών χαρακτηριστικών φάνηκε ότι οι άνδρες είχαν μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής από τις γυναίκες και οι ηλικίες με τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν από 20 έως 40 ετών. Τα συχνότερα επαγγέλματα ήταν του δημοσίου υπαλλήλου ενώ στο επίπεδο εκπαίδευσης πρώτη ήταν οι απόφοιτοι λυκείου και ακολουθούν τα ποσοστά των αποφοίτων Πανεπιστημίου και στη συνέχεια οι μαθητές/φοιτητές. Το ποσοστό των «ανύπαντρες/η» ήταν υψηλότερο σε σχέση με το ποσοστό «παντρεμένος/η» με το μεγαλύτερο ποσοστό εισοδήματος κάτω από 1.000 €. Από τα συμπεριφορικά τους χαρακτηριστικά ως προς την ομάδα φάνηκε ότι είχαν υψηλό βαθμό αφοσίωσης αφού παρακολουθούσαν 11,75 χρόνια κατά μέσο όρο και μεγάλο ποσοστό των αγώνων κατ' έτος και υψηλή βαθμολογία (στην κλίμακα Likert 1-7) για τις έννοιες της «Προσκόλλησης». Οι «Στάσεις» τους ως προς το θεσμό της χορηγίας ήταν μέτρια, ενώ η στάση τους για την αγορά προϊόντων των χορηγών ήταν μέτρια υψηλή. Τέλος οι προθέσεις τους ήταν επίσης μέτρια θετικές και ειδικότερα οι προθέσεις τους για θετική προφορική επικοινωνία, για αγορά προϊόντων των χορηγών. Η ανάκληση από τη μνήμη του κύριου χορηγού της ομάδας ήταν υψηλή ενώ η αναγνώρισή ανάμεσα σε παρεμφερή λογότυπα ανταγωνιστικών εταιριών ήταν επίσης υψηλή. Τέλος από την ανάλυση παλινδρόμησης οι έννοιες προσκόλλησης, ανάμιξης, στάσεων προς τις χορηγίες και τα προϊόντα τους προέβλεψαν στατιστικά σημαντική αναλογία της μεταβλητότητας των προθέσεων θετικής προφορικής επικοινωνίας των προθέσεων αγοράς των προϊόντων των χορηγών. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι ο υψηλός βαθμός αφοσίωσης των αθλητικών καταναλωτών του ποδοσφαίρου οδηγεί σε μεγάλο ποσοστό προβλέψεων Το προφίλ των φιλάθλων ποδοσφαίρου αναδεικνύει ένα δυναμικό κοινό με αγοραστική δυναμική με μεγάλο βαθμό αφοσίωσης. Διαθέτει ελκυστικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας στόχου για τις εταιρίες χορηγούς του ποδοσφαίρου.

**Λέξεις κλειδιά:** Αποτελεσματικότητα, Ποδόσφαιρο Φίλαθλοι, Χορηγία



## P010 PERCEIVED SERVICE QUALITY EVALUATED BY THE PARENTS OF YOUNG TAE KWON DO PARTICIPANTS

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΤΑΕ ΚΩΝ ΔΟ

Τσιφτσής Γ., Σκεμπής Γ., Τσίτσκαρη Ε., Χατζηνικολάου Α., Κεχαγιάς Δ.  
Tsiftsis G., Skebis G., Tsitskari E., Chatzinikolaou A., Kehagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[gtsiff@gmail.com](mailto:gtsiff@gmail.com)

Περισσότερα από 120 εκατομμύρια παιδιά και ενήλικες συμμετέχουν παγκοσμίως σε πολεμικές τέχνες με εκτιμώμενο ετήσιο ρυθμό αύξησης το 20-25%. Το tae kwon do είναι ένα ιδιαίτερος διαδεδομένο σπορ παγκοσμίως, και στην Ελλάδα, με πολλές θετικές συνέπειες στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στη φυσική δραστηριοποίηση των παιδιών και, ως αποτέλεσμα, στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Οι γονείς διαδραματίζουν βασικό ρόλο στο να δώσουν κίνητρο και να βοηθήσουν να προσδιοριστεί το επιπέδο αθλητικής δραστηριότητας των παιδιών τους. Η έναρξη της συμμετοχής αλλά κυρίως η διατήρηση του παιδιού σε κάποια αθλητική δραστηριότητα απαιτεί τη συμμετοχή του γονέα και γι' αυτό οι σύλλογοι παροχής υπηρεσιών άσκησης σε παιδιά θα πρέπει πάντα να λαμβάνουν υπόψη τους τις απόψεις των γονέων. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν η επιβεβαίωση της αξιοποίησης του μοντέλου των Brady & Cronin (2001) σε πληθυσμό έμμεσων χρηστών, όπως είναι οι γονείς. Επιμέρους στόχοι της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών από τους γονείς παιδιών που συμμετέχουν σε συλλόγους Tae Kwon Do και η διερεύνηση της διαφορετικής αξιολόγησης με βάση το φύλο του γονέα. Για τη συλλογή των δεδομένων αξιοποιήθηκε το μοντέλο των Brady & Cronin (2001), το οποίο έχει επανειλημμένως χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της ποιότητας των παρεχομένων υπηρεσιών σε οργανισμούς άσκησης & αναψυχής, ενώ τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές μελετούν την προσαρμογή του σε έμμεσους χρήστες, συγκεκριμένα σε γονείς παιδιών ομαδικών αθλημάτων. Είναι η πρώτη φορά που αξιοποιείται για τη συλλογή δεδομένων από γονείς παιδιών ατομικού αθλήματος. Κατά τις προηγούμενες προσαρμογές, οι ερευνητές κατέληξαν σε 16 μεταβλητές: πέντε για τον παράγοντα ποιότητα περιβάλλοντος, πέντε για τον παράγοντα ποιότητα αλληλεπίδρασης και έξι για τον παράγοντα προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Το δείγμα αποτέλεσαν 146 γονείς/κηδεμόνες (55,3% γυναίκες). Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι πράγματι το ερωτηματολόγιο είναι έγκυρο και όλες οι μεταβλητές του είναι συναφείς με τους υπό αξιολόγηση παράγοντες. Η ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων ήταν επίσης πολύ καλή (>.830). Οι γονείς αξιολογούν θετικά το σύνολο των παραγόντων της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών, και κυρίως την αλληλεπίδραση με τους προπονητές, στοιχείο ιδιαίτερος ευχάριστο και σημαντικό για τους αθλητικούς συλλόγους. Τέλος, μόνο στην περίπτωση του παράγοντα ποιότητα περιβάλλοντος παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, με τις γυναίκες του δείγματος, μάλιστα, να αξιολογούν πιο θετικά τον παράγοντα σε σχέση με τους άνδρες. Καθώς οι γονείς επηρεάζουν σημαντικά και πολυδιάστατα τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες η κατανόηση και καταγραφή των απόψεών τους, θα πρέπει να συμπεριληφθεί στο μάρκετινγκ σχέσεων των σχετικών οργανισμών (σωματείων αθλημάτων).

**Λέξεις κλειδιά:** tae kwon do, γονείς, μοντέλο αξιολόγησης



## P011 RESEARCH OF THE APPEARANCE OF NUTRITIONAL DISORDERS AND THE ATTITUDE TOWARDS THE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN THE UNIVERSITY OF IOANNINA

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Ζαραγκάς Χ., Κούτρας Β.

Zaragas H., Koutras B.

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Π.Τ.Ν.  
University of Ioannina, E.C.E.D.U.  
[hzaragas@cc.uoi.gr](mailto:hzaragas@cc.uoi.gr)

Ο προσανατολισμός προς την υγιεινή διατροφή αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα των στάσεων και της συμπεριφοράς (Dutta-Bergman, 2005). Μελέτες (Πανοτόπουλος, 2004, Παναγιωτάκος, Πούνης, 2005) για τη συμπεριφορά των φοιτητών /τριών σε θέματα υγείας που είχαν στόχο την διερεύνηση των διατροφικών τους συνηθειών, στάσεων, αλλά και την επίδραση αυτών στη σωματική και ψυχική τους ευεξία έδειξαν ότι οι γνώσεις των φοιτητών για τη διατροφή αποδεικνύονται ελλιπείς, ακόμη κι όταν γνωρίζουν τι πρέπει να τρώνε, συνεχίζουν να μην το τηρούν. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της εκδήλωσης διατροφικών διαταραχών και της στάσης ως προς τη φυσική δραστηριότητα φοιτητριών/τών του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 42 φοιτητές (5,6%) και 702 φοιτήτριες (94,4%) από όλα τα έτη σπουδών. Συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια: α) στάσεων ως προς τη φυσική δραστηριότητα, και β) το ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών. Ο έλεγχος a-Cronbach για τη στάση ως προς τη φυσική δραστηριότητα (0,93) και για τη διαιτητική κατάσταση (0,91), δείχνει ότι και τα δύο ερωτηματολόγια διαθέτουν καλή αξιοπιστία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειονότητα του δείγματος είχε: (66,1%) καλή, 12,1% άριστη, 21% μέτρια, 0,8% κακή στάση ως προς την ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα. Τον τελευταίο μήνα προσπάθησε το 66,5% ενώ το 33,5% δεν προσπάθησε να μειώσει την ποσότητα του φαγητού με σκοπό να επηρεάσει το βάρος του σώματος. Τον τελευταίο μήνα ποσοστό 3,2% των φοιτητριών /των έκανε χρήση καθαρτικού, 2,4% έκανε χρήση διουρητικών ενώ 15,3 έκανε πάρα πολύ γυμναστική με σκοπό να ελέγξει το βάρος του σώματος. Η σωματική κατάσταση (βάρος) επηρεάζει την κρίση του 62,1% των φοιτητριών/των για τον εαυτό τους ως άτομο. Υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των διαφορετικών στάσεων φυσικής δραστηριότητας σχετικά με την προσπάθεια για μείωση της ποσότητας του φαγητού με σκοπό τον επηρεασμό του βάρους, ειδικά με την ομάδα που είχε άριστη στάση στη φυσική δραστηριότητα η οποία και παρουσίασε τον υψηλότερο μέσο όρο. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με αυτά άλλων παλαιότερων ερευνών. Φάνηκε πως η συνειδητή εκπαίδευση των νέων φοιτητριών/τών στην παιδαγωγική επιστήμη δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης των διατροφικών τους συνηθειών. Η ευαισθητοποίηση των υποψήφιων παιδαγωγών ως προς τους παράγοντες αυτούς (φυσική δραστηριότητα, διατροφική κατάσταση), με την εκτίμηση του επιπέδου της υγείας τους, πρέπει να είναι ένας από τους βασικούς στόχους εκπαίδευσης κάθε παιδαγωγικού τμήματος.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, διαταραχές πρόσληψης τροφής, φοιτήτριες

## P012 PARENTS' AND CHILDREN'S VIEWS ON THE OCCUPATION WITH MARTIAL ARTS IN THE FREE TIME AND THE ROLE OF ACADEMIC AND ECONOMIC BACKGROUND OF THE FAMILY

ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ζαραγκάς Χ., Λιάσκου Ε.

Zaragas H., Liaskou E.

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Π.Τ.Ν.  
University of Ioannina, E.C.E.D.U.  
[hzaragas@cc.uoi.gr](mailto:hzaragas@cc.uoi.gr)

Ο παγκόσμιος οργανισμός «Unesco» συνιστά το τζούντο από τις πιο εποικοδομητικές ενασχολήσεις (ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία) καθώς προάγει τα ψυχοσωματικά χαρακτηριστικά και τη φιλοσοφική εκπαίδευση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη των απόψεων γονέων και παιδιών σχετικά με την ενασχόληση με τις πολεμικές τέχνες παιδιών στον ελεύθερο χρόνο και σε συνάρτηση με το ακαδημαϊκό επίπεδο και την επαγγελματική ιδιότητα των γονέων. Η έρευνα έγινε σε δείγμα 250 ατόμων εκ των οποίων 120 ήταν γονείς και 130 παιδιά (34 κορίτσια 28,3% & 86 αγόρια 71,7%) ηλικίας 5 έως 12 ετών. Το δείγμα σε καμία περίπτωση δεν θα μπορούσε να θεωρηθεί αντιπροσωπευτικό για όλο τον ελλαδικό χώρο εξαιτίας του μικρού μεγέθους. Χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια ειδικά διαμορφωμένα που το ένα απευθύνονταν προς τους γονείς και το άλλο προς τα παιδιά. Ο έλεγχος α-Cronbach για τα ερωτηματολόγια των γονέων (0,92) και των παιδιών (0,89) δείχνει ότι διαθέτουν καλή αξιοπιστία. Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση έδειξε τρεις παράγοντες για τις απόψεις τόσο των παιδιών όσο και των γονέων στα αντίστοιχα ερωτηματολόγια. Ο πρώτος αναφέρεται στην πολεμική τέχνη και τον προγραμματισμό εκπαίδευσης σε αυτή, ο δεύτερος στους λόγους ενασχόλησης και ο τρίτος τη σχέση του παιδιού γενικά με τον αθλητισμό και αν θέλουν να ασχοληθούν στη συνέχεια ως εκπαιδευτές πολεμικών τεχνών ενώ για τους γονείς ο τρίτος παράγοντας αφορούσε τις γνώμη και το τι ακριβώς πιστεύουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών με τις πολεμικές τέχνες. Η πλειονότητα των παιδιών επιλέγει τη συγκεκριμένη πολεμική τέχνη για την εκμάθηση τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων μάχης και για αυτοάμυνα ενώ νομίζει ότι το είδος αυτό του ταιριάζει και του αρέσει καλύτερα από κάτι άλλο και κατόπιν προτροπής των γονέων του αλλά και γιατί είναι πολύ καλή γυμναστική. Η πλειονότητα των γονέων τις επέλεξε για τη γυμναστική, την εκμάθηση τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων αυτοάμυνας, την εκμάθηση πειθαρχίας, την επιθυμία του παιδιού, την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης καθώς και για κοινωνικοποίηση μέσα από ομαδικές συνεργασίες. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ( $\chi^2$ ) δεν έδειξαν σημαντική διαφοροποίηση σχετικά με τις κατηγορίες του ετήσιου εισοδήματος, της ακαδημαϊκής μόρφωσης πατέρα και μητέρας, του επαγγέλματος πατέρα και μητέρας της επιλογής των πολεμικών τεχνών. Το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας δεν επηρεάζει την ενασχόληση των παιδιών με τις πολεμικές τέχνες. Χρειάζεται να δοθεί περισσότερη έμφαση και προσοχή στις πολεμικές τέχνες από την επίσημη τυπική εκπαίδευση καθώς συνεισφέρουν στην προαγωγή των στοιχείων του ψυχοκινητικού, του κοινωνικού, του γνωστικού και συναισθηματικού τομέα της προσωπικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** κοινωνική προέλευση, ελεύθερος χρόνος, πολεμικές τέχνες

## P013 THE CONTRIBUTION OF THE BALL BLOCKING IN SHOTS AS A TACTICAL FACTOR IN BEACH HANDBALL

Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ ΣΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ ΩΣ ΤΑΚΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

Γκαγκανάς Κ.<sup>3</sup>, Χατζημανουήλ Δ.<sup>2</sup>, Σκανδάλης Β.<sup>2</sup>, Δημητρίου Σ.<sup>1</sup>  
Gkagkanas K.<sup>3</sup>, Hatzimanouil D.<sup>2</sup>, Skandalis V.<sup>2</sup>, Dimitriou S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

<sup>3</sup>Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education and Sports Science Serres, Faculty of Physical Education and Sports Science

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki, Laboratory of evaluation of human biological performance, School of Physical Education and Sports Science, Faculty of Physical Education and Sports Science

<sup>3</sup>Teacher of Physical Education

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

Beach Handball, is one of the most rapidly growing sports on the sand and recently the Association of National Olympic Committees includes Beach Handball in the World Beach Games at San Diego in 2019. Tactic can affect the performance and the success in team sports. In team handball tactical defense plays an important role during game and is a crucial factor for the performance of a team. Unlike to other beach sports, in beach handball there are not enough scientific researches and especially for high level tournaments up to day. On the other hand there is an increasing interest for the aspects of the game. This lead to the aim of our study which was to investigate the contribution of the ball blocking in the shoots during defense. The sample of the study was derived from the games of the 2017 European Beach Handball Championship. The preferred method of reporting was video-analysis. In total were analyzed 1074 phases of the defense tactic of the game. The variables that analyzed were the ending of the shoots to the target and their efficiency (goal, goalkeeper's save and post-out shot, in each game). The SPSS 22 statistical program was utilized for the analysis of the results and the method applied was descriptive and inferential statistic. The level of significance was determined at 0.05. A total of 892 attempts were done. 823 shoots ended up to the goalpost. 531 shoots resulted as goals, 183 were saves from goalkeeper and 109 ended up to the post or out. Specifically, 332 goals were scored without and 199 with blocking. 118 shoots saved from the goalkeepers without and 65 with blocking. 62 shoots ended up to the post or to out and 47 with blocking. From the x2 test it appeared that there were statistically significant differences only between the variables double goal shoot without and double goal shoot with double block  $p = .047$ . In all other variables there were no statistically significant differences. The block seems to affect the outcome of shoot. Specifically, it seems that the percentage of goals is reduced (16.2%) when the block is used. The block seems to contribute negative the goalkeeper's effectiveness as it decreases their percentage (6.4%) and seems to affect negative the shoots that end up to the post or out of the post (1.8%). More research is needed to clarify the block's contribution to beach handball.

**Λέξεις κλειδιά:** Block, Tactic, Defence

## P014 EVALUATION AND EDUCATION OF EDUCATIONAL PHYSICAL EDUCATION IN THE USE OF TRAINING STRATEGIES OF TEACHING

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Δέρρη Β.<sup>1</sup>, Τζέτζης Γ.<sup>2</sup>, Παπαμίχου Α.<sup>1</sup>  
Derri V.<sup>1</sup>, Tzetzis G.<sup>2</sup>, Paramichou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki A.U.T.

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

Η χρήση εποικοδομητικών στρατηγικών διδασκαλίας (ΕΣΔ) στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) διευκολύνει τους μαθητές στην κατασκευή της γνώσης κατά τη συμμετοχή τους σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός προγράμματος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής (ΕΦΑ) στη χρήση εποικοδομητικών στρατηγικών διδασκαλίας. Στην έρευνα πήραν μέρος 30 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, εκ των οποίων οι 15 αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και οι 15 την ομάδα ελέγχου. Η αξιολόγησή τους πραγματοποιήθηκε πριν και μετά την επιμόρφωση της πειραματικής ομάδας, με τη βοήθεια ειδικά διαμορφωμένης ηλεκτρονικής φόρμας google forms. Η ασύγχρονη εξ αποστάσεως επιμόρφωση διεξήχθη μέσω της πλατφόρμας eclass του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Για την αξιολόγηση των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Constructivist Teaching Practices Inventory in Elementary Physical Education (CTPI-EPE) των Chen, Burry-Stock και Rovigno (2000) και συγκεκριμένα οι παράγοντες α) διευκόλυνση της ενεργητικής συμμετοχής σε χορό/γυμναστική, β) διευκόλυνση της ενεργητικής συμμετοχής σε παιχνίδια/δεξιότητες. Για την επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν διαφορές στις απόψεις των ΕΦΑ της πειραματικής ομάδας ως προς τη χρήση ΕΣΔ, από την αρχική στην τελική μέτρηση. Φαίνεται ότι το πρόγραμμα επιμόρφωσης βοήθησε τους ΕΦΑ ώστε να χρησιμοποιήσουν εποικοδομητικές στρατηγικές διδασκαλίας και να διευκολύνουν τους μαθητές τους στην κατασκευή νέας γνώσης σε δραστηριότητες χορού/γυμναστικής, αλλά και σε παιχνίδια/δεξιότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** εποικοδομητικές στρατηγικές, επιμόρφωση, αξιολόγηση



## P015 THE EFFECT OF AN INTERVENTIONAL INJURY PREVENTION PROGRAM ON FMS SCORE IN ELITE YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ FMS ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Χόρτσας Δ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Χόρτσας Α., Τσάτσος Α.  
Chortsas D., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P., Chortsas A., Tsatsos A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S  
[mimischortsas@hotmail.com](mailto:mimischortsas@hotmail.com)

Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι πολύ υψηλός στο ποδόσφαιρο. Ενδογενείς παράγοντες τραυματισμού αποτελούν η ηλικία, η χαμηλή δύναμη και ευλυγισία και ο προηγούμενος τραυματισμός. Ως πιο συχνοί τραυματισμοί εμφανίζονται οι θλάσεις στην περιοχή του μηρού και κυρίως στους οπίσθιους μηριαίους. Επίσης, τραυματισμοί που έχουν υψηλό ποσοστό εμφάνισης αποτελούν τα διαστρέμματα ποδοκνημικής, τραυματισμοί στην περιοχή του γόνατος και μυϊκές θλάσεις στην βουβωνική περιοχή. Επομένως, η πρόληψη τραυματισμών αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Το FMS είναι ένα κινητικό test αξιολόγησης το οποίο χρησιμοποιείται ως μέσο πρόληψης τραυματισμών. Σε παλαιότερες έρευνες φαίνεται ότι μία βαθμολογία 14 σχετίζεται με υψηλό κίνδυνο τραυματισμού. Στην συγκεκριμένη έρευνα θα πραγματοποιήσουμε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης με στόχο να βελτιώσουμε τη βαθμολογία στην αξιολόγηση FMS υγιών νεαρών ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου. Το δείγμα της πειραματικής ομάδας αποτέλεσαν 19 αθλητές (means  $\pm$  SD), ηλικίας  $17.95 \pm 1.02$ , με σωματικό βάρος  $71.71 \pm 5.62$ , σωματικό λίπος  $9.07 \pm 1.5$  και ύψος  $1.80 \pm 0.66$ . Οι αθλητές αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα σε 7 κινητικά test, Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility Test, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Pushup Test και Rotary Stability Test, σύμφωνα με το πρωτόκολλο αξιολόγησης της εταιρίας FMS. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ασκήσεις που ακολούθησαν αποτέλεσαν ασκήσεις κινητικότητας, σταθεροποίησης και έλεγχου του κορμού και ενδυνάμωσης και προπόνησης κινητικών προτύπων. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης. Ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < 0,05$ . Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση για: α) το "Deep Squat", ( $F(1,18)=4,80$ ,  $p < 0,05$ ), β) το "Active Straight Leg Raise κατά την εκτέλεση με το αριστερό ( $F(1,18)=8,78$ ,  $p < 0,05$ ), και με το δεξί άκρο ( $F(1,18)=19,10$ ,  $p < 0,05$ ), γ) το "Trunk Stability Pushup" ( $F(1,18)=7,15$ ,  $p < 0,05$ ), και για το συνολικό σκορ των μετρήσεων ( $F(1,18)=30,03$ ,  $p < 0,01$ ). Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο, με ασκήσεις κινητικότητας, ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης κορμού και προπόνησης κινητικών προτύπων, βελτιώνει το σκορ στις παραπάνω κατηγορίες DS, ASLR & TSP. Ένα τέτοιου είδους παρεμβατικό πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών και ειδικότερα των οπίσθιων μηριαίων, που έχουν το μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισης στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

**Λέξεις κλειδιά:** πρόληψη τραυματισμών, ποδόσφαιρο, FMS

## P016 THE INFLUENCE OF A FUNCTIONAL RE-INTEGRATION PROGRAMME AFTER AN ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY CASE STUDY

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Γιαννάκη Κ., Γιαννάκη Κ., Δανιηλίδης Δ., Γιοφτσίδου Α.  
Yiannaki C., Yiannaki C., Daniilidis D., Gioftsidou A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University of Thrace  
[costasyianaki@hotmail.com](mailto:costasyianaki@hotmail.com)

Οι συνδεσμικοί τραυματισμοί αποτελούν στις μέρες μας ένα μείζον ζήτημα που απασχολεί ως επι το πλείστον το χώρο του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου. Σκοπός ήταν να καταγράψει και να βελτιώσει ελλείματα δύναμης και ισορροπίας σε αθλητή ποδοσφαίρου 1 χρόνο μετά την αντικατάσταση του προσθίου χιαστού συνδέσμου. Για την αξιολόγηση του τραυματία χρησιμοποιήθηκε α) το ισοκινητικό δυναμόμετρο ISOFORCE όπου πραγματοποιήθηκε ισοκινητική αξιολόγηση των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος στις 60 μοίρες / sec και 80 μοίρες / sec και καταγράφηκε η μέγιστη ροπή και β) το σύστημα ισορροπίας Biodex Stability System στο οποίο καταγράφηκε η απόκλιση σε μοίρες από το οριζόντιο επίπεδο. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε 1 χρόνο μετά την επέμβαση αντικατάστασης του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Κατόπιν της παραπάνω αξιολόγησης σημειώθηκε μυική ανισορροπία μεταξύ του δικέφαλου μηριαίου και του τετρακέφαλου. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 2 μήνες και περιελάμβανε έκκεντρη μυική ενδυνάμωση, ιδιοδεκτικότητα και λειτουργική επανένταξη στο γήπεδο, επιτεύχθηκε η αναλογία δικέφαλου-τετρακέφαλου 2 προς 3. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αρχικών αξιολογήσεων βρέθηκαν μυικά ελλείματα στους οπίσθιους μηριαίους κατά την αξιολόγηση στις 60 μοίρες / sec καθώς και ελλείματα ιδιοδεκτικότητας. Κατά τις τελικές αξιολογήσεις μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος, σημειώθηκε εξάλειψη των ελλειμάτων δύναμης και ιδιοδεκτικότητας. Συμπερασματικά αποδείχθηκε ότι οι αθλητές πρέπει να περνούν από αξιολόγηση και ένα χρόνο μετά τον τραυματισμό και αφού βρεθούν ανισορροπικές να περάσουν από το πρόγραμμα λειτουργικής επανένταξης.

**Λέξεις κλειδιά:** Έκκεντρη ενδυνάμωση, Λειτουργική Επανένταξη, Ρήξη Πρόσθιου Χιαστού

## P017 INTERACTION WITH DISABLED PERSONS SCALE: TRANSLATION IN GREEK, EVALUATION OF FACE VALIDITY, CRITERION VALIDITY AND CONSTRUCT VALIDITY

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΙΚΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ, ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΡΙΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

Μπανιά Ο.<sup>1</sup>, Θεοδωρίτση Μ.<sup>3</sup>, Θεοδωρίτση Ι.<sup>2</sup>, Αντωνίου Α.<sup>2</sup>, Μπίλη Ε.<sup>1</sup>  
Bania T.<sup>1</sup>, Theodoritsi M.<sup>3</sup>, Theodoritsi I.<sup>2</sup>, Antoniou A.<sup>2</sup>, Billis E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>T.E.I. Δυτικής Ελλάδας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

<sup>2</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

<sup>3</sup>T.E.I. Δυτικής Ελλάδας, Εργαστήριο Υγειοφυσικής

<sup>1</sup>T.E.I. of Western Greece, Department of Physiotherapy

<sup>2</sup>National and Kapodistrian University of Athens, Faculty of Primary Education

<sup>3</sup>T.E.I. of Western Greece, Laboratory of Health Physics

[f.bania@teiwest.gr](mailto:f.bania@teiwest.gr)

Άσχημη συμπεριφορά των επαγγελματιών υγείας προς τα άτομα με «αναπηρία» μπορεί να έχει αρνητικό αποτέλεσμα στα άτομα με «αναπηρία» όπως μειωμένη αυτοεκτίμηση. Μπορεί ωστόσο η άσχημη συμπεριφορά των επαγγελματιών υγείας να επηρεάσει ακόμη και την θεραπεία των ατόμων με «αναπηρία» και την αποτελεσματικότητα της. Επομένως είναι σημαντικό να διερευνηθεί η συμπεριφορά των επαγγελματιών υγείας με έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία αξιολόγησης. Μιας και δεν βρέθηκε εργαλείο στη ελληνική γλώσσα που να αξιολογεί την συμπεριφορά προς τα άτομα με αναπηρία, υπάρχει η ανάγκη ενός τέτοιου εργαλείου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μεταφραστεί στα ελληνικά και να εκτιμηθεί η διαπολιτισμική εγκυρότητα της κλίμακας Interaction with Disabled Persons Scale (IDPS). Δύο φυσικοθεραπεύτριες με μητρική γλώσσα τα ελληνικά και άριστη γνώση της αγγλικής μετέφρασαν στα ελληνικά την IDPS, ενώ μετάφραση προς τα πίσω πραγματοποιήθηκε από επίσημο μεταφραστή Ελληνικών-Αγγλικών. Για την φαινομενική εγκυρότητα, η αρχική μορφή της μεταφρασμένης στα ελληνικά κλίμακας δόθηκε δύο φορές σε συνολικά 24 ελληνικά-ομιλούντες επαγγελματίες υγείας. Τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν την κλίμακα και να σχολιάσουν την δυσκολία ή την ευκολία κατανόησης των ερωτήσεων της. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα σχόλια οι 2 μεταφράστριες έκαναν τροποποιήσεις και κατέληξαν στην τελική μορφή της ελληνικής εκδοχής της κλίμακας (IDPS\_GR). Για την εγκυρότητα κριτηρίου, επαγγελματίες υγείας συμπλήρωσαν την IDPS\_GR καθώς και την Κλίμακα Συμπεριφορών Φροντίδας (ΚΣΦ). Παράγοντες επίσης διερευνήθηκαν και αναγνωρίστηκαν για την IDPS\_GR (εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής). Ανάλυση δεδομένων έγινε με απλή γραμμική παλινδρόμηση και με παραγοντική ανάλυση (SPSS.24). Δεδομένα συλλέχθηκαν από 87 επαγγελματίες υγείας (36 ± 7,6 ετών) που είχαν δουλέψει ή δούλευαν με άτομα με αναπηρία για τουλάχιστον 3 μήνες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μεταβλητότητα των μετρήσεων της IDPS\_GR σχεδόν προέβλεψε την μεταβλητότητα των μετρήσεων της ΚΣΦ ( $r^2=0.05$ ;  $p=0.054$ ) όταν δεδομένα επαγγελματιών υγείας που είχαν συμπληρώσει όλες τις ερωτήσεις και των 2 κλιμάκων αναλύθηκαν. Οι παράγοντες που αναδύθηκαν από την παραγοντική ανάλυση ήταν πέντε: δυσφορία κατά την αλληλεπίδραση, ευπάθεια, αντιμετώπιση και γνώση, εγγύτητα και αντιμετώπιση, και αποδοχή. Ο πρώτος παράγοντας ήταν ο επικρατέστερος. Οι παράγοντες αυτοί ερμηνεύουν τις αντιλήψεις και τη στάση των επαγγελματιών υγείας απέναντι στην «αναπηρία» και επιβεβαιώνουν την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής της κλίμακας. Συμπερασματικά, η κλίμακα IDPS\_GR βρέθηκε ικανοποιητικά περιεκτική και έγκυρη για να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση αντιλήψεων και στάσεων Ελλήνων επαγγελματιών υγείας προς τα άτομα με αναπηρία.

**Λέξεις κλειδιά:** Εγκυρότητα, Interaction with Disabled Persons Scale, Κλίμακα Αλληλεπίδρασης με Άτομα με Αναπηρία

## P018 INTERACTION WITH DISABLED PERSONS SCALE: DISCRIMINANT VALIDITY, RELIABILITY, AND SENSITIVITY

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ, ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

Μπανιά Ο.<sup>2</sup>, Θεοδωρίτση Μ.<sup>3</sup>, Θεοδωρίτση Ι.<sup>1</sup>, Αντωνίου Α.<sup>1</sup>, Μπίλη Ε.<sup>2</sup>  
Bania T.<sup>2</sup>, Theodoritsi M.<sup>3</sup>, Theodoritsi I.<sup>1</sup>, Antoniou A.<sup>1</sup>, Billis E.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

<sup>2</sup>Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

<sup>3</sup>Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας, Εργαστήριο Υγειοφυσικής

<sup>1</sup>National and Kapodistrian University of Athens, Faculty of Primary Education

<sup>2</sup>T.E.I. of Western Greece, Department of Physiotherapy

<sup>3</sup>T.E.I. of Western Greece, Laboratory of Health Physics

[f.bania@teiwest.gr](mailto:f.bania@teiwest.gr)

Τα άτομα με «αναπηρία» είναι πολύ ευαίσθητα απέναντι στον τρόπο που τους συμπεριφέρονται οι επαγγελματίες υγείας οι οποίοι εκλαμβάνονται από τα άτομα με «αναπηρία» ως γνώστες και σημαντικοί καθώς οι επαγγελματίες υγείας είναι αυτοί που τους παρέχουν θεραπεία/φροντίδα. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντικό να μπορεί να εκτιμηθεί η συμπεριφορά των επαγγελματιών υγείας προς τα άτομα με «αναπηρία». Η Κλίμακα Αλληλεπίδρασης με Άτομα με Αναπηρία (IDPS\_GR) είναι η ελληνική μετάφραση της Interaction with Disabled Persons Scale. Στην παρούσα μελέτη εκτιμήθηκαν η εγκυρότητα διακριτικής ικανότητας, η αξιοπιστία σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, η εσωτερική συνοχή και η ευαισθησία της IDPS\_GR. Για την εγκυρότητα διακριτικής ικανότητας, η IDPS\_GR συμπληρώθηκε από επαγγελματίες υγείας που είχαν δουλέψει ή δούλευαν με άτομα με αναπηρία για τουλάχιστον 3 μήνες καθώς και από άτομα από τον γενικό πληθυσμό. Σύγκριση μεταξύ αυτών των 2 μετρήσεων έγινε για να βρεθεί τυχόν διαφορά μεταξύ τους. Για την αξιοπιστία σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, η κλίμακα συμπληρώθηκε μια πρώτη φορά από τους επαγγελματίες υγείας και μετά από 8-10 μέρες συμπληρώθηκε ξανά από τους ίδιους επαγγελματίες υγείας και έγινε σύγκριση των 2 μετρήσεων. Επιπλέον, υπολογίστηκε το ποσοστό των απαντήσεων που αφορούσαν στην ανώτατη (ceiling επίδραση) και στην κατώτατη (floor επίδραση) βαθμολογία ως μέτρο ευαισθησίας της κλίμακας. Τα ποσοστά αυτά θα έπρεπε να είναι μικρότερα του 20% για να εξασφαλιστεί ότι η κλίμακα καλύπτει όλο το εύρος των πιθανών απαντήσεων για να μπορεί να ανιχνεύει αλλαγή με τον χρόνο. Ανάλυση δεδομένων για την εγκυρότητα διακριτικής ικανότητας έγινε με t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για την αξιοπιστία με συντελεστή ενδοσυσχέτισης (Intraclass correlation coefficient), και για την εσωτερική συνοχή με Cronbach α. Συνολικά, δεδομένα συλλέχθηκαν από 87 επαγγελματίες υγείας (36 ± 7,6 ετών) και από 80 άτομα γενικού πληθυσμού (44 ± 11,6 ετών). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά μεταξύ των επαγγελματιών υγείας που είχαν δουλέψει ή δούλευαν με άτομα με «αναπηρία» και του γενικού πληθυσμού με τους επαγγελματίες υγείας να έχουν χαμηλότερη IDPS\_GR βαθμολογία (μέση διαφορά: -11,0; διάστημα εμπιστοσύνης: -7,3 έως -14,7). Ο συντελεστής ενδοσυσχέτισης βρέθηκε πολύ υψηλός μεταξύ των δύο μετρήσεων της IDPS\_GR (ICC(2,1)= 0.92, διάστημα εμπιστοσύνης: 0.87 έως 0.95). Η εσωτερική συνοχή επίσης βρέθηκε πολύ υψηλή (Cronbach α=0.96). Δεν παρατηρήθηκαν ceiling ή floor επιδράσεις μιας και υπήρξε ποσοστό 0% απαντήσεων και στην ανώτατη και στην κατώτατη βαθμολογία. Η κλίμακα IDPS\_GR βρέθηκε με ικανοποιητική εγκυρότητα διακριτικής ικανότητας, και επαρκώς αξιόπιστη και ευαίσθητη για να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση στάσεων Ελλήνων επαγγελματιών υγείας προς τα άτομα με αναπηρία.

**Λέξεις κλειδιά:** Ευαισθησία, Αξιοπιστία, Κλίμακα Αλληλεπίδρασης με Άτομα με Αναπηρία



## P019 COMPARISON BETWEEN CENTRAL AND SIDE FAST BREAK IN THE 2013, 2015, 2017 EUROBASKET TOURNAMENTS

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΟΥ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ EUROBASKET 2013, 2015, 2017

Θεμελής Γ. , Τσιμέας Π.  
Themelis G. , Tsimeas P.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
University of Thessaly, School of Physical Education and Sport Science  
[georgetheme7@gmail.com](mailto:georgetheme7@gmail.com)

Ο αιφνιδιασμός αποτελεί διαχρονικά μία από τις βασικότερες τακτικές επιλογές στην καλαθοσφαίριση. Δεδομένου ότι η ταχύτητα του αθλήματος έχει την τάση να ανεβαίνει, ο αιφνιδιασμός και τα είδη του διαδραματίζουν ολοένα και σημαντικότερο ρόλο. Παρόλο που ο αιφνιδιασμός έχει μελετηθεί αρκετά στην διεθνή βιβλιογραφία, υπάρχει έλλειψη μελετών που να συγκρίνουν τους δύο βασικότερους τύπους αιφνιδιασμού σε υψηλό επίπεδο. Αντίστοιχα, η έλλειψη αυτή φαίνεται να υπάρχει και στην Ευρώπη. Γι' αυτό σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκριθεί το προφίλ των κεντρικών και πλάγιων αιφνιδιασμών που εκτελέστηκαν στις τρεις τελευταίες διοργανώσεις Eurobasket. Η μελέτη των δύο τύπων αιφνιδιασμού καταλήγει σε χρήσιμα συμπεράσματα που μπορεί να βοηθήσουν τους προπονητές και τους αθλητές στην αγωνιστική και προπονητική διαδικασία. Το δείγμα αποτέλεσαν 11 παιχνίδια των τελικών φάσεων των τελευταίων 3 διοργανώσεων Eurobasket (2013,2015,2017) στα οποία συμμετείχαν 7 ομάδες. Μελετήθηκαν οι εξαρτημένες μεταβλητές που αφορούσαν το είδος αιφνιδιασμού (πρωτεύων-δευτερεύων), την έναρξη(τρόπος έναρξης, παίχτης έναρξης, περιοχή έναρξης),την ανάπτυξη (τρόπο προώθησης) και κατάληξη του (ολοκλήρωση αιφνιδιασμού, παίχτης ολοκλήρωσης, περιοχή ολοκλήρωσης, διάρκεια, δίποντα, τρίποντα, κατάσταση). Η καταγραφή των τιμών των παραπάνω μεταβλητών έγινε μέσω παρατήρησης των παραπάνω μαγνητοσκοπημένων αγώνων και καταγραφής του κάθε αιφνιδιασμού, σε μία φόρμα αποτελεσμάτων που ήταν δομημένη με ξεχωριστή κλίμακα για κάθε μεταβλητή. Για την σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμού πραγματοποιήθηκε στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων με εφαρμογή της δοκιμασίας  $\chi^2$  (chi square) και την χρήση του προγράμματος SPSS 18. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο τύπων αιφνιδιασμού ως προς τον τρόπο έναρξης, το είδος αιφνιδιασμού, την περιοχή ολοκλήρωσης, την διάρκεια, την κατάσταση και τον τρόπο προώθησης. Ωστόσο, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στις μεταβλητές παίχτης έναρξης, περιοχή έναρξης, ολοκλήρωση αιφνιδιασμού, παίχτης ολοκλήρωσης, δίποντα και τρίποντα. Από τα παραπάνω, φαίνεται ότι οι ομάδες που προτιμούν τον κεντρικό αιφνιδιασμό είναι πιο επιθετικές και επιζητούν πολλές και σύντομες επιθέσεις που τελειώνουν σε μικρή απόσταση από το καλάθι. Αντίθετα, οι ομάδες που προτιμούν τον πλάγιο αιφνιδιασμό είναι πιο συντηρητικές εκτελώντας σχετικά μεγάλης διάρκειας επιθέσεις που τελειώνουν σε μακρινή απόσταση από το καλάθι. Οι προπονητές γνωρίζοντας τον τύπο αιφνιδιασμού που προτιμούν οι αντίπαλες ομάδες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του θα μπορούν αξιοποιώντας τις παραπάνω πληροφορίες να λαμβάνουν καταλληλότερες αποφάσεις και σε συντομότερο χρόνο με αποτέλεσμα την ορθότερη καθοδήγηση της ομάδας τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Τύποι αιφνιδιασμού, Προπονητική καθοδήγηση, Βιντεοανάλυση

## P020 PHYSIOLOGICAL PROFILE OF GREEK ELITE SOCCER PLAYERS

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Μουρτζιάπης Α., Κοθρούλας Δ., Αλεξόπουλος Π., Τραυλός Α., Κυπραίος Γ.

Mourtziapis A., Kothroulas D., Alexopoulos P., Travlos A., Kipreos G.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τ.Ο.Δ.Α.

University of Peloponnese, Department of Sport Management

[Dimitris\\_manag@yahoo.com](mailto:Dimitris_manag@yahoo.com)

The particularly high and demanding requirements of aerobic and anaerobic energy mechanisms in modern professional football make it a highly complex, challenging and strenuous sport. Athletes have to cover intermittently long distances (12-13km) under high pressure, during the game and consequently fitness indicators are a crucial and decisive factor in the racing success and process. Footballers must be able to deal with all body fatigue and an average physiological profile is a limiting factor in the athletic performance. The purpose of this study was to investigate the short-term and long-term physiological adjustments observed in Greek footballers who compete in the highest national professional category of the country and to highlight the strong points and weaknesses of their physiological profile. To examine the long-term variance of fitness parameters, ergometric checks were performed on a sample of one hundred (N = 100) professional footballers in 4 different time periods, before and after the preparation in the middle and in the end of the competing season. The measurements included assessment (a) anthropometric characteristics (b) cardiopulmonary resistance, (c) anaerobic ability. The results showed a statistically significant change in the maximum oxygen uptake (VO<sub>2</sub>max), the maximum aerobic speed v-VO<sub>2</sub>max, in the speed at the anaerobic threshold. In addition, there was a decrease in the variation of the maximum heart rate (HRmax), and an increase in the average pulmonary ventilation (VE<sub>stpd</sub>). There has been a decrease in the average rate, in the speed 10m and 30m (10m and 30m velocity), in the ability of retaining the speed in the RAS Test (Running Anaerobic Speed Test), and in the speed of flexibility in Illinois Agility Run Test. Finally, the explosive power jumping ability as well as the Squat Jump showed an increase in the average. In conclusion, football is a complex sport, which imposes high demands on all the components of physical condition. Coaches need to know the athletes' level of training and the results of this study could help shape the appropriate coaching schedule and improve the coaching process.

**Λέξεις κλειδιά:** Aerobic and anaerobic ability, Physiological characteristics, Footballers

## P021 GROUP - MOVEMENT GAME AND ITS CONTRIBUTION TO THE INCREASE AND MAINTENANCE OF ENVIRONMENTAL KNOWLEDGE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF FIFTH AND SIXTH GRADE

ΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ - ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Μαμούγκα Ε.  
Mamougka E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[lianoulis87@gmail.com](mailto:lianoulis87@gmail.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση μίας παρεμβατικής διδασκαλίας Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, μέσω ενός κινητικού παιχνιδιού κατάλληλα διαμορφωμένου για την περίπτωση, στην απόκτηση-διατήρηση επιλεγμένων γνώσεων σε θέματα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου. Πρόκειται για το κλασικό κινητικό παιχνίδι twister το οποίο σε παραλλαγή της ερευνητριας αποτέλεσε για τη συγκεκριμένη παρέμβαση εργαλείο εμπέδωσης περιβαλλοντικών γνώσεων. Η παρούσα έρευνα κρίθηκε πρωτότυπη, επειδή συνδύασε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, με τη συμβολή του κινητικού αυτού παιχνιδιού δημιουργημένου από την ερευνήτρια με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξυπηρετεί και τις δύο θεματικές ενότητες. Το δείγμα αποτέλεσαν 61 μαθητές και μαθήτριες (35 αγόρια και 26 κορίτσια), που φοιτούσαν στην Πέμπτη και Έκτη τάξη του Δημοτικού Σχολείου. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δύο πειραματικές και την ομάδα ελέγχου. Την πρώτη πειραματική ομάδα αποτέλεσαν οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν στην παρεμβατική διδασκαλία με εργαλείο εμπέδωσης του περιεχομένου της το παιχνίδι twister και τη δεύτερη πειραματική ομάδα αποτέλεσαν οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν στην παραδοσιακή διδασκαλία ΠΕ. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε καμία διδασκαλία. Η παρεμβατική διδασκαλία με το παιχνίδι twister αλλά και η παραδοσιακή διδασκαλία απουσία κίνησης, πραγματοποιήθηκαν σε τρεις συνεχόμενες διδακτικές ώρες διάρκειας 45' η καθεμία, στο οικείο περιβάλλον της τάξης. Η συλλογή δεδομένων έγινε με τη βοήθεια ερωτηματολογίου, 12 ερωτήσεων πενταβάθμιας κλίμακας likert σχετικών με τη μείωση του φαινομένου του θερμοκηπίου. Χρησιμοποιήθηκε από τους Francis, Boyes, Qualter & Stanisstreet (1993), οι οποίοι απέσπασαν αυτές τις ερωτήσεις από ένα μεγαλύτερο ερωτηματολόγιο των Boyes and Stanisstreet (1993) και Boyes, Chuckran & Stanisstreet (1993). Η διεξαγωγή, η αξιολόγηση και η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου αναφέρεται υψηλός α Cronbach = .78. Η πειραματική διαδικασία της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις: συμπλήρωση ερωτηματολογίου κατά την αρχική μέτρηση, κατά την τελική μέτρηση και κατά τη μέτρηση διατήρησης, μετά το πέρας τριών μηνών από τη διδακτική παρέμβαση. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, διαπιστώθηκε αφ' ενός ότι οι μαθητές των δύο πειραματικών ομάδων βελτίωσαν σημαντικά τις γνώσεις τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δεν σημείωσε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων και αφ' ετέρου οι μαθητές και οι μαθήτριες της πρώτης πειραματικής ομάδας που συμμετείχαν στην παρεμβατική διδασκαλία σημείωσαν καλύτερη απόδοση στις απαντήσεις τους κατά την τελική μέτρηση και τη μέτρηση διατήρησης σε σχέση με τους μαθητές και τις μαθήτριες που παρακολούθησαν το παραδοσιακό μάθημα (δεύτερη πειραματική ομάδα). Τα ευρήματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι ένα διαθεματικό πρόγραμμα που εμπεριέχει κινητικό παιχνίδι κατάλληλα διαμορφωμένο μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά για την εμπέδωση/διατήρηση γνώσεων των μαθητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Περιβαλλοντική γνώση, Κινητικό παιχνίδι, Διαθεματική διδασκαλία

## P022 THE CONTRIBUTION OF GREAT SPORTS EVENTS TO LOCAL DEVELOPMENT. THE CASE OF THE ORGANIZATION OF THE FINAL GAMES OF THE WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIP DRIFT 2017 IN THE SERRES RACING CIRCUIT

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ DRIFT 2017 ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΔΡΟΜΙΟ ΣΕΡΡΩΝ

Γρηγοριάδης Π.  
Grigoriadis P.

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κεντρικής Μακεδονίας  
Technological Education Institute of Central Macedonia  
[pan-ser@otenet.gr](mailto:pan-ser@otenet.gr)

Οι τελικοί αγώνες του Παγκοσμίου και Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος DRIFT 2017 διοργανώθηκαν στο αυτοκινητοδρόμιο Σερρών το οποίο έχει κατασκευαστεί σύμφωνα με τις τεχνικές προδιαγραφές ασφαλείας μέχρι και για επίπεδο αγώνων Formula 3. Παράλληλα είναι η μεγαλύτερη πίστα των Βαλκανίων, με μήκος 3.186 μέτρα και πλάτος 12-15 μέτρα. Ως όρος Drift είναι η τεχνική οδήγησης στην οποία ο οδηγός εσκεμμένα γλιστράει το πίσω μέρος του αυτοκινήτου στις στροφές, διατηρώντας τον έλεγχο του οχήματος και υψηλή ταχύτητα εξόδου. Συμμετείχαν 92 αγωνιζόμενοι από διάφορες χώρες του κόσμου όπως είναι: Αυστραλία, Βουλγαρία, Γαλλία, Γερμανία, Ελβετία, Ιαπωνία, Ιταλία, Κύπρος, Κουβέιτ, Ολλανδία, Πολωνία, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβακία, Τουρκία και Τσεχία. Τους αγώνες διοργάνωσαν η Ελληνική Ομοσπονδία Αυτοκινήτου Ελλάδας (ΟΜ.Α.Ε.) και η Λέσχη Αυτοκινήτου Μοτοσικλετας Σερρών (Λ.Α.Μ.Σ.). Σκοπός τις παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι επιπτώσεις ενός σημαντικού αθλητικού γεγονότος όπως είναι οι τελικοί αγώνες του Παγκοσμίου και Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος DRIFT, στην τουριστική, οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της περιοχής. Η έρευνα στηρίχθηκε στην συλλογή, αποτύπωση, αξιολόγηση πληροφοριακών δεδομένων δευτερογενούς προέλευσης που προήλθαν από στοιχεία του Αυτοκινητοδρομίου Σερρών και της Ένωσης Ξενοδόχων Νομού Σερρών. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης στοιχεία τα οποία προέρχονταν από βιβλιογραφία, αρθρογραφία, διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αποτελέσματα – Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε τα παρακάτω αποτελέσματα: 1. Αύξηση των τουριστικών ροών με βελτίωση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών του τουριστικού ρεύματος. 2. Οικονομικό όφελος για το αυτοκινητοδρόμιο 3. Προβολή της πόλης και της ευρύτερης περιοχής 4. Προβολή του αυτοκινητοδρομίου σε διεθνές επίπεδο και επέκταση των δραστηριοτήτων του 5. Προβολή των ικανοτήτων του αυτοκινητοδρομίου να διοργανώνει αγώνες διεθνούς ενδιαφέροντος. 6. Επιπτώσεις στην τοπική αγορά (εμπόριο, τουριστικές επιχειρήσεις, επιχειρήσεις εστίασης κλπ). 7. Η δημιουργία ειδικού τουριστικού κοινού (μηχανοκίνητος – αθλητικός τουρισμός). Θετική επίδραση του αυτοκινητοδρομίου και των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων στην τοπική ανάπτυξη μέσω της αύξησης των τουριστικών ροών και των διανυκτερεύσεων.

**Λέξεις κλειδιά:** Παγκόσμιο πρωτάθλημα Drift, Αυτοκινητοδρόμιο Σερρών, Αθλητικός Τουρισμός



## P023 MODEL OF EDUCATION AND QUALIFICATION OF SPORTS PEDAGOGIC CADRES IN THE EDUCATIONAL SYSTEM OF BULGARIA

Petrov L., Stefanov S.

St. Cyril and st. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria

[ludmilpetrov55@gmail.com](mailto:ludmilpetrov55@gmail.com)

Bulgaria's sports cadres are "Teachers of Physical Education and Sport" and "Coaches". Teachers of physical education and sports are trained in the pedagogical faculties of six universities - two in Sofia, one in Veliko Tarnovo, Plovdiv, Blagoevgrad and Shumen. The education of coaches by type of sport is the subject of activity of the National Sports Academy "Vasil Levski" in Sofia and of the South-West University "Neofit Rilski" in Blagoevgrad. The postgraduate qualification of the coaches is carried out by the National Sports Academy "Vasil Levski" in Sofia together with the sports federations in the country. In Bulgaria are being created Centers for Vocational Training for the acquisition of professional qualification for the profession of "Assistant Coach" are established according to the List of Occupations for Vocational Education and Training under the Vocational Education and Training Act 2012. The same profession is acquired after the completion of secondary sports school.

**Λέξεις κλειδιά:** Model, Education, Qualification

## P024 MAY INVOLVEMENT PREDICT TRADITIONAL DANCERS' IDENTIFICATION WITH A CLUB?

ΜΠΟΡΕΙ Η «ΑΝΑΜΕΙΞΗ» ΤΩΝ ΧΟΡΕΥΤΩΝ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΗΝ «ΤΑΥΤΙΣΗ» ΤΟΥΣ ΜΕ ΑΥΤΟΝ;

Γιαμούζης Α., Τσίτσαρη Ε., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ.  
Giamouzis A., Tsitskari E., Goulimaris D., Filippou F.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Η αύξηση της συμμετοχής σε μαθήματα παραδοσιακών χορών οφείλεται στις πολλές θετικές φυσιολογικές και ψυχο-συναισθηματικές συνέπειες, όπως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η αύξηση της κοινωνικότητας και η βελτίωση της διάθεσης, η εκτόνωση, μέσα σε ένα ασφαλές, μη ανταγωνιστικό και ευχάριστο περιβάλλον. Στόχος των συλλόγων παραδοσιακών χορών, ειδικά σε ένα τόσο ανταγωνιστικό περιβάλλον όπως αυτό των υπηρεσιών ελεύθερου χρόνου, είναι η διατήρηση των υπάρχοντων μελών τους. Σκοπός της έρευνας αυτήν ήταν να μελετήσει αν και κατά πόσο η ανάμειξη των μελών με το σύλλογο παραδοσιακών χορών που ανήκουν μπορεί να προβλέψει την ταύτισή τους με αυτόν. Ως ταύτιση ορίζεται η έκταση με την οποία τα άτομα αναπτύσσουν την αίσθηση του «ανήκω» σε μια συγκεκριμένη ομάδα, η θεώρηση της ομάδας ως μία υπερέκταση του εαυτού και η αίσθηση μίας κοινής κοινωνικής ταυτότητας με τα λοιπά μέλη της. Το δείγμα αποτέλεσαν 164 μέλη παραδοσιακών χορευτικών συλλόγων της Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης, που για τουλάχιστον ένα χρόνο ήταν μέλη των συλλόγων αυτών. Για την εξέταση της ταύτισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Team Identification Scale (TIS) των Dimmock και Grove (2006), διαμορφωμένο για ελληνικό πληθυσμό φιλάθλων από το Θεοδωράκη (2010) και προσαρμοσμένο στις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης, με τρεις διαστάσεις: τη Γνωστική, με τρεις μεταβλητές, την Αυτό-αξιολόγηση, με τρεις μεταβλητές και την Εκτίμηση, με τρεις μεταβλητές. Η έννοια της ανάμειξης αξιολογήθηκε με την κλίμακα των Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2004), αποτελούμενη από τρεις διαστάσεις: Αυτό-έκφραση, 3 μεταβλητές, Κεντρικότητα με 3 μεταβλητές και Ελκυστικότητα με 5 μεταβλητές. Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει αξιοποιηθεί σε αρκετούς πληθυσμούς συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής στην Ελλάδα. Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας 5βάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις παλινδρόμησης με ανεξάρτητες τις διαστάσεις της ανάμειξης και εξαρτημένες τις διαστάσεις της ταύτισης. Οι συμμετέχοντες αξιολογούν από μέτρια ως θετικά τόσο την ανάμειξή τους με τους συλλόγους παραδοσιακών χορών όσο και την ταύτισή τους. Ως προς τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης: οι παράγοντες ελκυστικότητα & κεντρικότητα προβλέπουν τη γνωστική διάσταση της ταύτισης, όλοι οι παράγοντες της ανάμειξης προβλέπουν τον παράγοντα αυτό-αξιολόγηση της ταύτισης, ενώ, τέλος, ο παράγοντας ελκυστικότητα της ανάμειξης προβλέπει τον παράγοντα εκτίμηση. Όσο περισσότερο οι χορευτικοί σύλλογοι κατανοούν τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων τους, τόσο πιο πιθανό είναι να αναπτύξουν δράσεις διατήρησης αυτών.

**Λέξεις κλειδιά:** Παραδοσιακός χορός, Ανάμειξη, Ταύτιση με το σύλλογο

## P025 PERCEIVED SERVICE QUALITY AND IDENTIFICATION OF PARTICIPANTS TO SCHOOLS OF LATIN DANCES

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΥΤΙΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΣ LATIN ΧΟΡΩΝ

Γιαμούζης Α., Γουλιμάρης Δ., Τσίτσκαρη Ε., Φιλίππου Φ.  
Giamouzis A., Goulimaris D., Tsitskari E., Filippou F.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση της ενήλικων συμμετεχόντων σε σχολές Latin χορών. Η αύξηση της συμμετοχής πιθανά οφείλεται στα πολλαπλά οφέλη από τη συμμετοχή τόσο στη σωματική όσο και στην κοινωνικο-ψυχολογική υγεία. Οι σχολές θα πρέπει να αξιοποιήσουν αυτήν την αύξηση καταγράφοντας κι αξιολογώντας διαστάσεις της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων, κατανοώντας τις αντιλήψεις τους και διαμορφώνοντας υπηρεσίες που να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των χορευτών. Στόχος της έρευνας αυτήν ήταν να μελετήσει αν οι διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών μπορούν να προβλέψουν τις διαστάσεις της ταύτισης των συμμετεχόντων με τις σχολές χορών Latin. Το δείγμα αποτέλεσαν 152 μέλη Latin σχολών που εδρεύουν στην Ανατολική Μακεδονία-Θράκη, που για τουλάχιστον ένα χρόνο ήταν εγγεγραμμένα μέλη αυτών των σχολών. Για την εξέταση της ταύτισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Team Identification Scale (TIS) των Dimmock και Grove (2006), διαμορφωμένο για ελληνικό πληθυσμό φιλάθλων από το Θεοδωράκη (2010) και προσαρμοσμένο στις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης, με τρεις διαστάσεις: τη Γνωστική, με τρεις μεταβλητές, την Αυτό-αξιολόγηση, με τρεις μεταβλητές και την Εκτίμηση, με τρεις μεταβλητές. Η ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών αξιολογήθηκε μέσω της κλίμακας τριών διαστάσεων των Brady και Cronin (2001), προσαρμοσμένο στις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης. Πρόκειται για τις διαστάσεις ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος, αλληλεπίδρασης (προσωπικού) και αποτελέσματος. Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί σε υπηρεσίες αθλητισμού και αναψυχής από τον Alexandris και τους συνεργάτες του (2004). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μίας 5βάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις παλινδρόμησης με ανεξάρτητες τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών και εξαρτημένες τις διαστάσεις της ταύτισης. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν θετικά τόσο την ποιότητα υπηρεσιών που τους παρέχεται από τις σχολές Latin χορών όσο και την ταύτισή τους. Ως προς τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης, η διάσταση αλληλεπίδραση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας υπηρεσιών φαίνεται να μπορεί να προβλέψει το σύνολο των διαστάσεων της ταύτισης. Επιπλέον, οι διαστάσεις Ποιότητα περιβάλλοντος & αποτελέσματος μπορούν να προβλέψουν τη διάσταση Αυτό-αξιολόγηση της ταύτισης και η διάσταση ποιότητα περιβάλλοντος τη διάσταση της Εκτίμησης. Και σε αυτή τη μελέτη φαίνεται πόσο καθοριστικός είναι ο παράγοντας της Αλληλεπίδρασης για την ανάπτυξη του αισθήματος της ταύτισης των συμμετεχόντων στις σχολές Latin. Η αξιολόγηση των παρεχομένων υπηρεσιών και η μελέτη των επιμέρους παραμέτρων της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων μπορεί να βοηθήσει τους οργανισμούς παροχής υπηρεσιών αναψυχής να διατηρήσουν τους πελάτες τους και να αποκτήσουν ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα έναντι του συνόλου των ανταγωνιστών τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών, Ταύτιση με τη σχολή, Latin χοροί

## P026 RHYTHM AND MOVEMENT IN TRADITIONAL GAMES FOR CHILDREN

ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τσουνής-Τζιτζίκας Κ. , Σερμπέζης Σ., Γουλιμάρης Δ., Αλμπανίδης Ε.  
Tsounis-Tzitzikas K. , Serbezis S., Goulimaris D., Albanidis E.

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

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

Το παιχνίδι θεωρείται ένα από τα καταλληλότερα μέσα εκπαίδευσης των παιδιών γιατί προσελκύει το ενδιαφέρον τους. Θεωρείται ένας τρόπος πολύπλευρης ανάπτυξης τους. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη παραδοσιακών παιχνιδιών για παιδιά που περιλαμβάνουν το στοιχείο του ρυθμού και της κίνησης. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση σε σχετικά βιβλία, επιστημονικά άρθρα, καθώς και μελέτη της σχετικής δισκογραφίας. Ακόμη από δείγμα 40 πληροφορητών συγκεντρώθηκαν πληροφορίες με τη χρήση ερωτηματολογίου προσαρμοσμένου στις ανάγκες της έρευνας. Μελετήθηκαν 26 παιχνίδια που παρουσιάζουν ενρυθμική κίνηση, στίχο και μελωδία. Διαπιστώθηκε ότι τα 11 παιχνίδια τελούνται σε κύκλο, 4 παιχνίδια σε ζευγάρια, 5 παιχνίδια σε ομάδες και 6 παιχνίδια ελεύθερα στο χώρο. Ρυθμική κίνηση στα πόδια παρουσιάζουν 14 παιχνίδια, στα χέρια 7 παιχνίδια, ρυθμικά άλματα 2 παιχνίδια ενώ από 1 παιχνίδι, αντίστοιχα, έχουν περιγραφικές κινήσεις, στροφές και μικτή κίνηση σε χέρια και πόδια. Ιαμβικό στίχο εμφανίζουν 11 παιχνίδια, τροχαϊκό 6 παιχνίδια ενώ συνδυασμό 9 παιχνίδια. Προσωδία στο στίχο φαίνεται να παρουσιάζουν 6 παιχνίδια από το σύνολο όσων μελετήθηκαν. Η ρυθμική αγωγή είναι γρήγορη στα 18 παιχνίδια, πολύ γρήγορη στα 5 παιχνίδια, λίγο γρήγορη στα 2 παιχνίδια και μέτρια σε 1 παιχνίδι. Επίβλεψη των κανονισμών και ποινές δεν παρατηρήθηκε σε κανένα από τα εξεταζόμενα παιχνίδια. Ενώ σε κανένα παιχνίδι, επίσης, δεν υπήρχε κάποια συγκεκριμένη εξειδίκευση στους συμμετέχοντες. Η "αξιοποίηση" των παιδικών παραδοσιακών παιχνιδιών με στοιχεία ρυθμού και κίνησης στα πλαίσια εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών αποτελεί αντικείμενο μελλοντικής μελέτης.

**Λέξεις κλειδιά:** Παιδικά παραδοσιακά παιχνίδια, ρυθμός, στίχος



## P027 HELLENIC TRADITIONAL DANCES AND THEIR EFFECT ON OXYTHEMIA AND DISRUPTION CHALLENGE

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΟΞΥΘΥΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗΣ

Τσουνής-Τζιτζίκας Κ., Γουλιμάρης Δ., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π.  
Tsounis-Tzitzikas K., Goulimaris D., Bebetos E., Antoniou P.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dgoulima@phyed.duth.gr](mailto:dgoulima@phyed.duth.gr)

Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν μία από τις τέσσερις κύριες κατηγορίες δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για κάθε παιδί, έφηβο και ενήλικα και ονομάζονται «δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και σχέσεων». Είναι δεξιότητες απαραίτητες και κοινωνικά αποδεκτές που ωθούν ένα άτομο να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά στην επικοινωνία, προφορική ή μη προφορική, με άλλους ανθρώπους, η οποία οδηγεί στη διευκόλυνση ανάπτυξης σχέσεων και στη συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο η εκμάθηση ελληνικών παραδοσιακών χορών, στα πλαίσια των χορευτικών συλλόγων, επιδρά στην οξυθυμία και την πρόκληση αναστάτωσης, όπως τους αντιλαμβάνονται τα ίδια τα παιδιά για τον εαυτό τους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 168 παιδιά 10 έως 12 ετών. Η πειραματική ομάδα αποτελούνταν από 90 παιδιά που μάθαιναν ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς σε χορευτικούς συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα ενώ τα υπόλοιπα 78 παιδιά αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου και δεν συμμετείχαν σε κάποια συστηματική φυσική δραστηριότητα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες οξυθυμία και πρόκληση αναστάτωσης της Κλίμακα Κοινωνικής Συμπεριφοράς στο Σχολείο (School Social Behavior Scale, SSBS) του Merrell (1993). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας (ΚΚΣΣ) για τον ελληνικό πληθυσμό ελέγχθηκε από τους Magotsiou, Goudas, και Hasandra, (2006). Για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων (πειραματική και ελέγχου) καθώς και μεταξύ των μετρήσεων (αρχική, τελική) για κάθε ένα παράγοντα πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος. Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο μεταξύ των δύο ομάδων (πειραματική και ελέγχου) όσο και μεταξύ των δύο μετρήσεων (αρχική και τελική). Πιο συγκεκριμένα, για τα παιδιά της πειραματικής ομάδος υπήρξε βελτίωση των δύο παραγόντων που εξετάστηκαν, μεταξύ των δύο μετρήσεων, ενώ στα παιδιά που αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου δεν διαπιστώθηκε κάποια διαφορά. Η εκμάθηση ελληνικών παραδοσιακών χορών, σε χορευτικούς συλλόγους, επηρέασε θετικά την οξυθυμία και την πρόκληση αναστάτωσης τους. Η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα ο παραδοσιακός χορός χαρακτηρίζεται από την ομαδικότητα, τις ανεπτυγμένες αξίες της συνεργασίας, της φιλίας και της αλληλεγγύης. Συμπερασματικά, η συμμετοχή σε ανάλογες δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει τις κοινωνικές σχέσεις τόσο με τους συνομηλικούς όσο και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ανάλογα αποτελέσματα φάνηκαν και από μελέτες που αναπτύχθηκαν στο χώρο της αναψυχής και των κατασκηνώσεων, σε ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα σε παιδιά και στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

**Λέξεις κλειδιά:** Κοινωνικές δεξιότητες, σύλλογοι, παραδοσιακός χορός

## P028 EFFECTS OF SELF-TALK STRATEGIES ON DIVIDED ATTENTION FOLLOWING PHYSICAL EXHAUSTION

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΣΠΑΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ

Παπαγιάννης Ε., Καραθάνασα Α., Nurkse L., Γαλάνης Ε., Χατζηγεωργιάδης Α.  
Papagiannis E., Karathanasi A., Nurkse L., Galanis E., Xatzigeorgiadis A.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science  
[leftierispapagianis@gmail.com](mailto:leftierispapagianis@gmail.com)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της ψυχολογικής τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην απόδοση σε δοκιμασία διασπασμένης προσοχής σε συνθήκες σωματικής εξάντλησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 φοιτητές Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με μέσο όρο ηλικίας 20.26 ( $\pm$  1.10) έτη. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου και πειραματική ομάδα. Αρχικά, οι δύο ομάδες συμμετείχαν σε δύο προκαταρκτικά τεστ προσοχής του Vienna Test System διάρκειας 4 λεπτών κατά τη διάρκεια των οποίων η πειραματική ομάδα εξασκήθηκε στη χρήση της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας. Στη συνέχεια και οι δύο ομάδες συμμετείχαν σε δοκιμασία τρεξίματος σε διάδρομο (με 2% θετική κλίση) με σταδιακά αυξανόμενη ένταση (1χλμ/ώρα ανά 3 λεπτά) μέχρι τη στιγμή που ανέφεραν υψηλή σωματική εξάντληση με βάση την κλίμακα Borg (18 σε κλίμακα από 6-20). Πριν τα δοκιμαστικά τεστ προσοχής και μετά τη δοκιμασία τρεξίματος οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της σωματικής και πνευματικής κόρασης. Τέλος, οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στη δοκιμασία διασπασμένης προσοχής του Vienna Test System. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες λάμβαναν σε οθόνη υπολογιστή οπτικά ερεθίσματα από δύο διαφορετικά κανάλια στα οποία έπρεπε να αντιδρούν επιλέγοντας την κατάλληλη απάντηση. Για την αξιολόγηση της διασπασμένης προσοχής καταγράφηκαν ο αριθμός των σωστών απαντήσεων και ο χρόνος αντίδρασης. Κατά την τελική δοκιμασία προσοχής οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας χρησιμοποίησαν της στρατηγική της αυτο-ομιλίας. Έλεγχος των διαδικασιών έδειξε ότι μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας του τρεξίματος οι δύο ομάδες δεν παρουσίασαν μεταξύ τους διαφορές στην καρδιακή συχνότητα, αλλά ούτε στην αντιλαμβανόμενη σωματική και πνευματική κόραση. Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε στατιστικώς σημαντικά μικρότερο ποσοστό λαθών και χαμηλότερο χρόνο αντίδρασης στη δοκιμασία διασπασμένης προσοχής. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι η ψυχολογική τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει ευεργετική επίδραση στην βελτίωση της προσοχής ακόμα και σε συνθήκες σωματικής εξάντλησης, η οποία επιδρά αρνητικά στη αποτελεσματικότητα της προσοχής. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα συστήνεται η χρήση της αυτο-ομιλίας από τους προπονητές για τη βελτίωση της ικανότητας των αθλητών να ανταποκρίνονται ταυτόχρονα σε πολλαπλά ερεθίσματα σε συνθήκες σωματικής εξάντλησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Vienna Test System, κόραση, αυτοσυγκέντρωση

## P029 THE EFFECT OF PHYSICAL EXHAUSTION ON ATTENTIONAL PERFORMANCE

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Καραθανάση Α., Παπαγιάννης Ε., Φιλίππου Ν., Nurkse L., Γαλάνης Ε.  
Karathanasi A., Paragiannis E., Filippou N., Nurkse L., Galanis E.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science  
[celia.ka@hotmail.com](mailto:celia.ka@hotmail.com)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις της σωματικής εξάντλησης στην ικανότητα διατήρησης της διασπασμένης προσοχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 18 φοιτητές φυσικής αγωγής, με μέσο όρο ηλικίας 19.39 ( $\pm 0.78$ ) έτη. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε τεστ διασπασμένης προσοχής με τη χρήση του Vienna Test System, σε συνθήκες ξεκούρασης και συνθήκες εξάντλησης. Για της αξιολόγηση της διασπασμένης προσοχής οι συμμετέχοντες λάμβαναν σε οθόνη υπολογιστή οπτικά ερεθίσματα από δύο διαφορετικά κανάλια στα οποία έπρεπε να αντιδρούν επιλέγοντας την κατάλληλη απάντηση. Για την αξιολόγηση της προσοχής καταγράφηκαν ο αριθμός των σωστών απαντήσεων και ο χρόνος αντίδρασης. Οι δύο συνθήκες πραγματοποιήθηκαν σε δύο μέρες με διαφορετική σειρά: για τους μισούς πραγματοποιήθηκε πρώτα η συνθήκη ξεκούρασης, ενώ για τους άλλους μισούς πρώτα η συνθήκη εξάντλησης. Στη συνθήκη ξεκούρασης οι συμμετέχοντες έκαναν το τεστ προσοχής πριν (αρχική) και μετά (τελική) την παρακολούθηση ενός βίντεο. Στη συνθήκη εξάντλησης, πριν και μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου τρεξίματος σε διάδρομο (με 2% θετική κλίση) με σταδιακά αυξανόμενη ένταση (1χλμ/ώρα ανά 3 λεπτά) μέχρι τη στιγμή που ανέφεραν υψηλή σωματική εξάντληση με βάση την κλίμακα Borg (18 σε κλίμακα από 6-20). Οι αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι η απόδοση στα τεστ προσοχής στη συνθήκη ξεκούρασης αυξήθηκε από την αρχική στην τελική μέτρηση, ενώ στη συνθήκη εξάντλησης μειώθηκε. Συμπερασματικά, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι στη συνθήκη ξεκούρασης η απόδοση βελτιώθηκε στην τελική μέτρηση λόγω της μάθησης από την αρχική δοκιμασία. Αντίθετα στη συνθήκη εξάντλησης η θετική επίδραση της μάθησης αντισταθμίστηκε από την αρνητική επίδραση της εξάντλησης. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα αποκτά ενδιαφέρον αν η εξάσκηση γνωστικών τεχνικών για τη βελτίωση της προσοχής μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση της απόδοσης σε τεστ προσοχής σε συνθήκες σωματικής εξάντλησης.

**Λέξεις κλειδιά:** χρόνος αντίδρασης, κούραση, διασπασμένη προσοχή

## P030 CAN THE RESULTANT SCORE OF THE LOWER EXTREMITY FUNCTIONAL SCALE BE PREDICTED FROM ANALYZING THE VERTICAL GROUND REACTION FORCE DURING A SIT-TO-STAND TASK IN ELDER INDIVIDUALS AFTER HIP SURGERY?

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ SCORE ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ(LEFS) ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΦΘΕΙ ΑΠΟ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ SIT-TO-STAND ΣΕ ΆΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΙΣΧΙΟΥ;

Χαλίτσιος Χ.<sup>3</sup>, Μανάκης Γ.<sup>1</sup>, Παπαγιάννη Ε.<sup>1</sup>, Παπαθανασίου Μ.<sup>2</sup>  
Chalitsios C.<sup>3</sup>, Manakis G.<sup>1</sup>, Papagianni E.<sup>1</sup>, Parathanasiou M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Θεσσαλικό Κέντρο Ιατρικής Αποκατάστασης 'ΑΡΩΓΗ', 41005, Νίκαια, Λάρισα

<sup>2</sup>Αθλητικές Εγκαταστάσεις – Γυμναστήριο 'My Gym', 41335, Λάρισα

<sup>3</sup>Αθλητικός Σύλλογος 'Κιναίσθηση', 41334, Λάρισα

<sup>1</sup>Thessalian Medical Rehabilitation Center 'AROGI', 41005, Nikaia, Larissa

<sup>2</sup>Sport Facilities 'My Gym', 41335, Larissa

<sup>3</sup>Sports club 'Kinesthisi', 41334, Larissa

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

Έρευνες τεκμηριώνουν τις δυσκολίες που προκύπτουν κατά την αποκατάσταση όσον αφορά στη λειτουργικότητα των ατόμων που έχουν υποβληθεί σε επέμβαση με κάταγμα ισχίου. Η ικανότητα της μεταφοράς του Κέντρου Βάρους (Κ.Β) από την καθιστή στην όρθια θέση (sit-to-stand) είναι κρίσιμη για την ποιότητα ζωής και αυτοεξυπηρέτηση ατόμων τρίτης ηλικίας και ιδιαίτερα σε άτομα μετά από επέμβαση αποκατάστασης κατάγματος ισχίου. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η σχέση μεταξύ μεταβλητών που εξήχθησαν από την κάθετη δύναμη αντίδρασης του εδάφους κατά την δοκιμασία του sit-to-stand και του σταθμισμένου, έγκυρου ερωτηματολογίου LEFS (Lower Extremity Functional Scale) που χρησιμοποιείται ευρέως από τους επαγγελματίες υγείας. Το δείγμα αποτέλεσαν δεκατέσσερις συμμετέχοντες ηλικίας  $70.17 \pm 7.47$  και BMI  $28.4 \pm 2.69$  εκ των οποίων 7 άνδρες και 7 γυναίκες που είχαν υποστεί κάταγμα ισχίου και βρίσκονταν στο τελικό στάδιο αποκατάστασης ή μόλις το είχαν ολοκληρώσει. Η δοκιμασία (sit-to-stand) διεξήχθη με τη χρήση δυο δυναμοδαπέδων με συχνότητα δειγματοληψίας 500Hz το καθένα και ακολούθως συμπληρώθηκε το εργαλείο αυτό-αξιολόγησης(LEFS) προσαρμοσμένο στα ελληνικά. Χρησιμοποιήθηκε καρέκλα με υποστήριξη πλάτης χωρίς στηρίγματα για τα άνω άκρα και το ύψος της προσαρμόζονταν σε κάθε δοκιμασία, ώστε οι εξεταζόμενοι να διατηρούν γωνία 90ο στις αρθρώσεις του γόνατος και της ποδοκνημικής άρθρωσης. Η δοκιμασία χωρίστηκε σε τρεις φάσεις, προετοιμασία, ανύψωση, όρθια στάση. Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν για την μελέτη ήταν το score του εργαλείου αυτό-αξιολόγησης, ο χρόνος της φάσης προετοιμασίας(preprT), ο χρόνος της φάσης ανύψωσης του Κ.Β(riseT), ο ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης κατά τη φάση προετοιμασίας(preprRFD), η ώθηση κατά τη φάση ανύψωσης(riselmp) και η μέση τιμή της δύναμης στην φάση ανύψωσης(riseFmean). Όλες οι τιμές των δυναμικών χαρακτηριστικών εκφράστηκαν ανάλογα προς τη σωματική μάζα. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με τη μέθοδο stepwise backward elimination και επιλέχθηκε το μοντέλο με το χαμηλότερο AIC (Akaike Information Criterion). Η εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε το score του εργαλείου αυτό-αξιολόγησης και ως ανεξάρτητες στο τελικό μοντέλο επιλέχθηκαν η μεταβλητή preprT, riseT, και η preprRFD με  $R^2 = .65$ ,  $F(3,10) = 6.242$ ,  $p < 0.05$ . Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η preprT ( $p < 0.05$ ) και η preprRFD ( $p < 0.01$ ) προβλέπουν στατιστικά σημαντικά την εξαρτημένη μεταβλητή. Η έρευνα έδειξε, ότι το score της Κλίμακας Αξιολόγησης της Λειτουργικότητας Κάτω Άκρου σχετίζεται θετικά με χρονικές και δυναμικές παραμέτρους του sit-to-stand στη φάση προετοιμασίας έναρξης της κίνησης και κατ' επέκταση οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να χρησιμοποιούν το ερωτηματολόγιο(LEFS) για την διαπίστωση της πορείας αποκατάστασης των ασθενών τους.

**Λέξεις κλειδιά:** δύναμη αντίδρασης εδάφους, κάταγμα ισχίου, λειτουργικότητα κάτω άκρων



## P031 THE EFFECT OF THE SPEED RESISTANCE TRAINING ON THE SPEED IMPROVEMENT IN KOROIVOS AMALIADAS BASKETBALL TEAM

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ BASKET LEAGUE ΚΑΕ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ

Παγκούτσος Σ.<sup>3</sup>, Ανδρουτσόπουλος Π.<sup>2</sup>, Κωστόπουλος Ν.<sup>1</sup>  
Pagkoutsos S.<sup>3</sup>, Androutsopoulos P.<sup>2</sup>, Kostopoulos N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστημίου Αθηνών

<sup>2</sup>ΚΑΕ Κόροιβος Αθλητικός Σύλλογος Αμαλιάδας

<sup>3</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sport Science, University of Athens

<sup>2</sup>ΚΑΕ Koroivos Amaliadas

<sup>3</sup>Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S

[spiros.pagkoutsos@gmail.com](mailto:spiros.pagkoutsos@gmail.com)

Σκοπός τα εργασίας ήταν να μελετήσουμε την επίδραση ενός προγράμματος προπόνησης ταχύτητας με αντιστάσεις σε επίπεδο βελτίωσης της ταχύτητας ( μέγιστη 20m) και στο επίπεδο βελτιώσεως της επιτάχυνσης 15m στην ομάδα ΚΑΕ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ. Οι 16 καλαθοσφαιριστές χωρίστηκαν σε 2 ομάδες ( Ομάδα Α n=8 και ομάδα Β n=8) Η ομάδα Α (μ.ο ηλικίας 19,1 ετών) προπονήθηκε μ ένα πρόγραμμα ταχύτητας με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Η Β ομάδα( μ.ο. ηλικίας 26,4) ασκήθηκε με το ίδιο πρόγραμμα προπόνησης με την διαφορά ότι η προπόνηση ταχύτητας γίνονταν με αντίσταση ( μάντες, έλκηθρα, λάστιχα). Οι αθλητές αξιολογήθηκαν με βάση την επίδοση τους στην μέγιστη ταχύτητα (20m) και της επιτάχυνσης (15) σε δύο μετρήσεις αρχική και τελική 8 εβδομάδων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι και οι δύο ομάδες βελτίωσαν την επίδοση τους στην επιτάχυνση ( ομάδα Α 4,2% και ομάδα Β 5,8% με μεγαλύτερη βελτίωση στην ομάδα Β ( p0,05) Δεύτερον παρατηρήθηκε σημαντική διαφοροποίηση όσον αφορά την επίδοση στην μέγιστη ταχύτητα. Από τα αποτελέσματα η προπόνηση ταχύτητας με αντιστάσεις επιδρά στην βελτίωση της επιτάχυνσης όχι όμως της μέγιστης ταχύτητας.

**Λέξεις κλειδιά:** speed improvement, speed resistance training, professional Basketball team

## P032 VALIDITY AND RELIABILITY OF THE GROSS MOTOR FUNCTION-EXTENDED AND REVISED IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH CEREBRAL PALSY

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Σφακιανός Θ.<sup>3</sup>, Καμπάς Α.<sup>3</sup>, Σκορδίλης Ε.<sup>1</sup>, Γιάκας Ι.<sup>2</sup>, Χρυσάγης Ν.<sup>1</sup>  
Sfakianos T.<sup>3</sup>, Kampas A.<sup>3</sup>, Skordilis E.<sup>1</sup>, Giakas I.<sup>2</sup>, Xrysagis N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>3</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>National and Kapodistrian University of Athens ,D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

<sup>3</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

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

The Cerebral palsy (CP) is due to non-progressive damages of the immature brain prenatally, perinatally or postnatally. Abnormal postural and motor patterns may interfere with gross and fine motor function causing disturbances in daily activities. The study was designed to examine the application of the Gross Motor Function Classification System Expanded and Revised (GMFCS E & R), in children and adolescents with cerebral palsy. For the purposes of the study, a sample of 14 students with CP were assessed, in a special school within the district area of Athens. The students were boys (N = 10) and girls (N = 4), aging 14,35 years old (SD = 1,34), who were evaluated in the GMFCS E & R by two expert physiotherapists at adapted physical education. Accordingly, the research team administered the following measures in the sample: GMFM, 10 Meters Walk Test, Time up and Go Test and Sit to Stand Test. The two physiotherapists evaluated the level of gross motor function twice in 15 days. Multivariate dispersion analysis was used for the evaluation of differences in tests of functionality, between the five (5) levels of GMFCS E & R (I, II, III, IV & V). Monovalent and t-parameter estimates were used as posthoc analyzes. The Intraclass correlation statistic factor assessed the time stability of the measurements. Analyzes were made with the Statistical Program of Social Sciences (version 18.0), with a .05 level of statistical significance. Overall, GMFCS E & R's application appeared to be valid and credible if confirmed with more measurements, especially on pupils with more severe forms CP (Classes IV & V). The GMFCS(extended and revised) has been useful in better communication between database and registry specialists as well as in scientific research. It is a valuable, simple and functional tool for the classification of gross motor function not only by specialized users but also by the parents of children with cerebral palsy evaluating in a different environment each time.

**Λέξεις κλειδιά:** Cerebral palsy, Adapted physical education, Fuctionality

## P033 THE EFFECT OF EXPERT MODEL OBSERVATION IN PERFORMANCE AND LEARNING THE BREASTROKE IN YOUNG CHILDREN

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τορλαχίδου Μ.<sup>2</sup>, Δημητρίου Κ.<sup>3</sup>, Μουντάκη Φ.<sup>2</sup>, Χατζηττοφή Κ.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>  
Torlachidou M.<sup>2</sup>, Demetriou K.<sup>3</sup>, Mountaki F.<sup>2</sup>, Hatzitofi K.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Κύπρου

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Aristotle University Thessaloniki

<sup>3</sup>Cyprus University

[marian2\\_199232@yahoo.com](mailto:marian2_199232@yahoo.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης εξειδικευμένου προτύπου σε συνδυασμό με προφορικές οδηγίες (λέξεις κλειδιά δεξιότητας) στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας της ποδιάς στο πρόσθιο στην κολύμβηση, σε παιδιά ηλικίας 8 χρονών. Οι συμμετέχοντες ήταν 38 παιδιά ηλικίας 8 ετών, (ΜΟ=8,52, ΤΑ=1,39) 18 αγόρια και 20 κορίτσια, τα οποία δεν είχαν διδαχθεί τη δεξιότητα της ποδιάς του προσθίου. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την Πειραματική (N=20) και την Ελέγχου (N=18). Οι ασκούμενοι της πειραματικής ομάδας διδάχτηκαν τη δεξιότητα με οπτική πληροφόρηση/ανατροφοδότηση μέσω της παρακολούθησης εξειδικευμένου προτύπου (κορυφαίος αθλητής) σε βίντεο μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή σε συνδυασμό με τις προφορικές οδηγίες (λέξεις κλειδιά) από τον προπονητή τους, ενώ οι ασκούμενοι της ομάδας ελέγχου ακολούθησαν την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας/ανατροφοδότησης (γνώση της απόδοσης/αναφορά στην τεχνική) από τον προπονητή τους. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος διήρκεσε επτά εβδομάδες (έξι εβδομάδες εξάσκηση και μια χωρίς εξάσκηση για την αξιολόγηση της διατήρησης). Τα παιδιά συμμετείχαν στο πρόγραμμα δυο φορές τη βδομάδα. Η αξιολόγηση των ασκούμενων έγινε με αποκωδικοποίηση/αξιολόγηση βιντεοσκοπημένων εκτελέσεων (σε 4 σημεία), αφού ελέγχθηκε η εσωτερική και εξωτερική αξιοπιστία των παρατηρητών. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε ότι οι ασκούμενοι και των δυο ομάδων έμαθαν τη δεξιότητα, αλλά αυτοί της πειραματικής ομάδας ήταν καλύτεροι στην απόδοση και μάθηση από αυτούς της ομάδας ελέγχου. Όσον αφορά στην επίδοση οι ασκούμενοι και των δυο ομάδων βελτιώθηκαν, χωρίς να υπάρξουν διαφορές μεταξύ τους. Συμπερασματικά η παρατήρηση εξειδικευμένου προτύπου σε συνδυασμό με τις προφορικές οδηγίες, είναι μια μέθοδος ανατροφοδότησης η οποία βελτίωσε σημαντικά την απόδοση και τη μάθηση της δεξιότητας της ποδιάς στο πρόσθιο σε μικρά παιδιά.

**Λέξεις κλειδιά:** κολύμβηση, απόδοση, μάθηση, παρατήρηση μοντέλου

## P035 THE PREPARATION OF THE BASKETBALL TEAMS AND THE PROFILE OF THE COACHES OF THE A2 NATIONAL CATEGORY 2017-2018

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΗΣ Α2 ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2017-2018

Θεμιστοκλέους Σ. , Λάιος Α., Μαυρίδης Γ., Λαπαρίδης Κ.  
Themistokleous S. , Laios A., Mavridis G., Laparidis K.

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

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

Η προετοιμασία της φυσικής κατάστασης, γενικότερα στα σπορ και ειδικότερα στο μπάσκετ, αντιπροσωπεύει έναν από τους παράγοντες που μαζί με την τεχνική και την στρατηγική προετοιμασία χαρακτηρίζει την αθλητική απόδοση. Αυτοί οι τρεις παράγοντες θα πρέπει να αναπτύσσονται με ισορροπία και καθορίζονται κυρίως από τους στόχους που πρέπει να πραγματοποιήσει ένας αθλητής ή μια ομάδα. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το προφίλ των προπονητών καλαθοσφαίρισης και να καταγράψει την κατανομή των στοιχείων φυσικής κατάστασης, τεχνικής και στρατηγικής κατά την περίοδο της προετοιμασίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι δεκάξι ομάδες που συμμετέχουν στο εθνικό πρωτάθλημα της Α2 κατηγορίας καλαθοσφαίρισης, κατά την αγωνιστική περίοδο 2017-2018. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος συμπλήρωσης ανώνυμου ερωτηματολογίου που μοιράστηκε στους προπονητές της κατηγορίας. Μέχρι τώρα δώδεκα προπονητές επέστρεψαν συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο, το οποίο κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Αφορούσε δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως ηλικία, πτυχία, διπλώματα, αν υπήρξαν οι ίδιοι καλαθοσφαιριστές, χρόνια εμπειρίας, αριθμός παικτών, διάρκεια της προετοιμασίας των ομάδων τους. Καταγράφοντας τα στοιχεία της προετοιμασίας τους ζητήθηκε να κατανεύμουν ανά εβδομάδα τα ποσοστά που καταλαμβάνουν η φυσική κατάσταση, η τεχνική και η τακτική. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με την μέθοδο ανάλυσης συχνότητας. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι: στην πλειοψηφία τους οι προπονητές είναι νεαροί ως προς την ηλικία και προέρχονται από πανεπιστημιακή εκπαίδευση (ΤΕΦΑΑ). Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν αθλητές εθνικών κατηγοριών χωρίς να έχουν πολλά χρόνια προπονητικής εμπειρίας. Οι περισσότεροι έχουν σταθερές και παρόμοιες απόψεις όσον αφορά τα στοιχεία της προετοιμασίας των ομάδων. Συγκεκριμένα, συμφωνούν για τη χρονική διάρκεια της προετοιμασίας, τον αριθμό των παικτών που θέλουν να συμμετέχουν, τον αριθμό των φιλικών αγώνων και της αγωνιστικής δυνατότητας των αντιπάλων. Τέλος, έχουν κοινές απόψεις σε ότι αφορά την ένταση και την κατανομή των επιβαρύνσεων κατά το πλάνο της προετοιμασίας ανά εβδομάδα, τα ποσοστά των οποίων δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά, η συλλογή πληροφοριών τόσο από χαμηλότερες κατηγορίες όσο και από υψηλότερα ποιοτικά πρωταθλήματα, οδηγεί σε χρήσιμα συμπεράσματα που αφορούν την προπονητική διαδικασία.

**Λέξεις κλειδιά:** Καλαθοσφαίριση, Τεχνική-Στρατηγική, Φυσική Κατάσταση



## P036 THE EFFECT OF GENDER AND EXPERIENCE IN TEACHING EFFECTIVENESS OF VOLLEYBALL COACHES IN DEVELOPMENTAL AGES

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Τορλαχίδου Μ.<sup>2</sup>, Δημητρίου Κ.<sup>3</sup>, Μουντάκη Φ.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>, Δέρρη Β.<sup>1</sup>, Μιχαλοπούλου Μ.<sup>1</sup>  
Dimitriou K.<sup>2</sup>, Demetriou K.<sup>3</sup>, Mountaki F.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>, Derri V.<sup>1</sup>, Michalopoulou M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Κύπρου

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Aristotle University of Thessaloniki

<sup>3</sup>Cyprus University

[marian2\\_199232@yahoo.com](mailto:marian2_199232@yahoo.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση του φύλου και της εμπειρίας στην αποτελεσματικότητα των προπονητών Πετοσφαίρισης, μέσω της αυτό-αξιολόγησής τους. Το δείγμα αποτέλεσαν 221 προπονητές Πετοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών, ηλικίας από 18-51 ετών και προπονητικής εμπειρίας από 2-10 χρόνια, που προπονούν αθλητές και αθλήτριες ηλικίας από 8 έως 25ετών. Για την αξιολόγηση των απόψεων των προπονητών για τη διδακτική τους αποτελεσματικότητα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE) των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki και Κιουμουρτζογλου (2014). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 25 ερωτήσεις από έξι κατηγορίες: Περιεχόμενο μαθήματος (Ερ. 1-4), Υλοποίηση μαθήματος (Ερ. 5-8), Περιβάλλον μάθησης (Ερ. 9-13), Στρατηγικές διδασκαλίας (Ερ. 14-16), Αξιολόγηση προπονητών και αθλητών (Ερ. 17-21), Χρήση της τεχνολογίας (Ερ. 22-25), αφού εξετάστηκε η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου. Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε ότι οι περισσότεροι προπονητές θεωρούν ότι είναι πολύ καλοί στην «Υλοποίηση της προπόνησης», «Διαμόρφωση του περιβάλλοντος της προπόνησης», «Εφαρμογή» και «Στρατηγικές διδασκαλίας». Οι γυναίκες προπονήτριες θεωρούν ότι είναι καλύτερες στους παράγοντες «Περιβάλλον μάθησης», «Υλοποίηση προπόνησης» και «Εφαρμογή περιεχομένου προπόνησης» από τους άνδρες προπονητές, αντίστοιχα. Σχετικά με την εμπειρία, αυτοί που είχαν εμπειρία 6-9 χρόνια ήταν καλύτεροι σε όλους τους παράγοντες εκτός της «Αξιολόγησης». Η Pearson correlation ανάλυση, έδειξε υψηλή συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να δώσουν χρήσιμα στοιχεία στους προπονητές, ώστε να μπορέσουν να διαπιστώσουν τις ελλείψεις τους και να βελτιωθούν στα σημεία που υστερούν ώστε να γίνουν πιο αποτελεσματικοί, αλλά και στους φορείς του αθλήματος για να σχεδιάσουν την επιμόρφωσή των προπονητών, για σχεδιασμό, υλοποίηση, διαχείριση, αξιολόγηση και χρήση της τεχνολογίας για μια αποτελεσματική προπόνηση.

**Λέξεις κλειδιά:** προπονητής, Πετοσφαίριση, καθοδήγηση, αποτελεσματικότητα

## P037 THE CREATION OF A POSITIVE LEARNING ENVIROMENT AS AN ESSENTIAL FACTOR OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' EFFECTIVENES IN PRIMARY SCHOOL

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αραμπατζή Γ., Δέρρη Β., Κυργυρίδης Π., Εμμανουηλίδου Κ.  
Arampatzi G., Derri V., Kyrgiridis P., Emmanouilidou K.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[gearampa@phyed.duth.gr](mailto:gearampa@phyed.duth.gr)

Οι σύγχρονοι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής (ΕΦΑ) καλούνται να συμβάλλουν ουσιαστικά στην ψυχοσωματική εξέλιξη και την ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητάς των μαθητών τους, στοχεύοντας στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους μέσα από ένα καλά οργανωμένο και προσαρμοσμένο υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης. Ένα περιβάλλον το οποίο, μέσα από την εξατομικευμένη διδασκαλία και τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια των μαθητών, θα ενισχύσει τη μάθηση, θα δημιουργήσει ευκαιρίες για θετικές εμπειρίες από τη φυσική δραστηριότητα, θα τονώσει το αίσθημα της φυσικής ικανότητας και θα αποτελέσει τη βασική προϋπόθεση για την επίτευξη των μαθητών και το θεμέλιο λίθο για μία αποτελεσματική διδασκαλία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η διδακτική αποτελεσματικότητα ΕΦΑ Α/θμιας Εκπ/σης, ως προς επιλεγμένα στοιχεία της διδασκαλίας τους που αφορούσαν τη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος μάθησης στο μάθημα της ΦΑ και να ερευνηθούν πιθανές διαφορές στην απόδοσή τους λόγω τάξης. Παρατηρήθηκαν τέσσερις Εκπαιδευτικοί ΦΑ, οι οποίοι δίδαξαν δύο μαθήματα ο καθένας, ένα σε παιδιά Β' τάξης και ένα σε παιδιά Ε' τάξης δημοτικού. Η διδακτική τους αποτελεσματικότητα στα δύο μαθήματα αξιολογήθηκε ως προς τα κριτήρια της θεματικής ενότητας «Περιβάλλον Μάθησης» του πρωτοκόλλου/ρούμπρικας διδακτικής αποτελεσματικότητας στη ΦΑ το οποίο βασίστηκε στο εργαλείο SETEQ-PE (Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki & Kioumourtzoglou, 2014). Τα τέσσερα κριτήρια της συγκεκριμένης ενότητας είναι: α. Εξατομικεύει τη διδασκαλία του ώστε να βελτιώνεται καθένας από τους μαθητές κινητικά β. Εξατομικεύει τη διδασκαλία του ώστε να βελτιώνεται καθένας από τους μαθητές γνωστικά γ. Εξατομικεύει τη διδασκαλία του ώστε να βελτιώνεται καθένας από τους μαθητές συναισθηματικά και κοινωνικά δ. Φροντίζει για τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια των μαθητών του και αποδόθηκαν σε πέντε επίπεδα: 5=παρατηρείται στο 100% των περιπτώσεων, 4=στο 75%, 3=στο 50%, 2=στο 25% και 1=δεν παρατηρείται. Η μη παραμετρική ανάλυση για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν παρόμοιες πρακτικές για τη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος μάθησης στη Β' και Ε' τάξη ( $p>.05$ ). Ωστόσο, από την εξέταση των μέσων όρων διαπιστώθηκαν υψηλότερες τιμές στα κριτήρια α, β και δ στην Ε' τάξη. Παρότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο αριθμό ΕΦΑ, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η μη υψηλή διδακτική απόδοση των ΕΦΑ σε όλα τα κριτήρια της παρατηρούμενης θεματικής ενότητας και ιδιαίτερα στη Β' τάξη έχει άμεση σχέση με την έλλειψη αξιολόγησης, ενημέρωσης και επιμόρφωσης των σύγχρονων εκπαιδευτικών, πάνω στα νέα δεδομένα, που έχει αναδείξει η έρευνα των τελευταίων ετών για την αποτελεσματικότητα του διδάσκοντα.

**Λέξεις κλειδιά:** αποτελεσματικότητα, αξιολόγηση, περιβάλλον μάθησης

## P038 THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Κουλουτμπάνη Κ.<sup>1</sup>, Ευσταθίου Ε.<sup>2</sup>, Καρτερολιώτης Κ.<sup>1</sup>

Kouloutbani K.<sup>1</sup>, Efstathiou E.<sup>2</sup>, Karteroliotis K.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>1</sup>National and Kapodistrian University of Athens

<sup>2</sup>Agricultural University of Athens

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

Το ποσοστό των ασθενών με ψυχικά νοσήματα ολοένα και αυξάνεται με αποτέλεσμα στις μέρες μας οι ψυχικές ασθένειες να αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή αναπηρίας και παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση άλλων ασθενειών με αυξημένα επίπεδα θνησιμότητας. Καθώς οι παρενέργειες των φαρμάκων είναι πολλές, εμφανίζεται επιτακτική η ανάγκη εναλλακτικών μη-φαρμακευτικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών. Προς την κατεύθυνση αυτή στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της φυσικής δραστηριότητας ως μέσο πρόληψης και ενίσχυσης της θεραπείας ψυχικών νοσημάτων και των επιδράσεων της στην ψυχική υγεία. Μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, η οποία αποτέλεσε τη μέθοδο συλλογής των δεδομένων, μελετήθηκαν έρευνες που εκπονήθηκαν από το 2000 έως το 2017 και πληρούσαν τα κριτήρια ένταξής τους. Οι μελέτες εντοπίστηκαν από τέσσερις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Purmed, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar) και εξετάστηκαν σε σχέση με το σχεδιασμό της έρευνας, τον υπό εξέταση πληθυσμό, τα παρεμβατικά προγράμματα και τα εργαλεία αξιολόγησης που εφάρμοσαν. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών φαίνεται να συγκλίνει στην άποψη ότι η φυσική δραστηριότητα και κυρίως η αερόβια άσκηση προσφέρει σημαντικά οφέλη στα άτομα που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες. Πιο συγκεκριμένα, συμβάλλει στον περιορισμό και στην καθυστέρηση εμφάνισης συμπτωμάτων, ενώ παράλληλα επιδρά θετικά στις νοητικές λειτουργίες (προσοχή, μνήμη, λόγος), στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, αλλά και στη συμπεριφορά. Για την αποτελεσματικότερη συνεισφορά της άσκησης στις ψυχικές νόσους απαιτείται η εφαρμογή συγκεκριμένων πρακτικών συστάσεων, όσον αφορά το είδος, τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια της, σε συνδυασμό με κοινωνικές και γνωστικές διεργασίες. Αυξανόμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας οδηγούν σε επιπρόσθετα οφέλη, ωστόσο η υπερβολική άσκηση μπορεί να γίνει επιβλαβής τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική υγεία με αποτέλεσμα να μετατρέπεται από παράγοντα προστασίας σε παράγοντα κινδύνου. Οι έρευνες δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα αποτελεί μία πολλά υποσχόμενη μέθοδο στην αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών. Αν και έχει φανεί ότι ενισχύει την ψυχική υγεία και περιορίζει τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, η σχέση φυσικής δραστηριότητας και ψυχικής υγείας ποικίλει ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της άσκησης. Η γνώση των εξειδικευμένων παραγόντων που επιδρούν στη σχέση αυτή μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων άσκησης και στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της φυσικής δραστηριότητας ως εναλλακτικής μεθόδου πρόληψης και θεραπείας.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, άσκηση, ψυχική υγεία

## P039 TEACHING PRACTICES OF PHYSICAL EDUCATORS FOR STUDENTS WITH DYSLEXIA OR/AND DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ Η/ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Ανδρεάδου Α., Δέρρη Β., Κουρτεσης Θ., Μιχαλοπούλου Μ.  
Andreadou A., Derri V., Kourtessis T., Michalopoulou M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science  
[anandrea@phyed.duth.gr](mailto:anandrea@phyed.duth.gr)

Η έγκαιρη διάγνωση της Διαταραχής του Κινητικού Συντονισμού και η σωστή αντιμετώπιση με ειδικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής, συμβάλλει στην αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας και της φτωχής φυσικής κατάστασης και αντιμετωπίζει ολιστικά τις αρνητικές συνέπειες, οι οποίες δεν περιορίζονται μόνο στον κινητικό ή τον μαθησιακό τομέα της ανάπτυξης, αλλά επεκτείνονται και στον ακαδημαϊκό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα. Οι διδακτικές πρακτικές των εκπαιδευτικών της φυσικής αγωγής (ΕΦΑ) είναι σημαντικός παράγοντας στην ολόπλευρη ανάπτυξη και μάθηση όλων των μαθητών και στην ένταξη των μαθητών με συννοσηρότητα. Ωστόσο, σε αρκετές μελέτες διαφαίνεται η έλλειψη εξειδικευμένων γνώσεων των ΕΦΑ ως προς την συνεκπαίδευση, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να προσαρμόσουν την διδασκαλία τους. Επίσης, παρά τα αντικρουόμενα αποτελέσματα, οι γυναίκες εκπαιδευτικοί φαίνεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένες στην ενσωμάτωση και έχουν πιο ευνοϊκές συμπεριφορές και υψηλότερες προσδοκίες από τους συγκεκριμένους μαθητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθούν οι διδακτικές πρακτικές που εφαρμόζουν ΕΦΑ πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, διαφορετικού φύλου, σε παιδιά με Δυσλεξία ή/και Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού και να εντοπιστούν πιθανές διαφορές. Συμμετείχαν 100 ΚΦΑ (56 γυναίκες και 44 άνδρες) των οποίων οι πρακτικές αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο "SETEQ-PE" (Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki & Kioumourtzoglou, 2014), αφού πρώτα προσαρμόστηκε κατάλληλα, ώστε να αφορά μαθητές με συννοσηρότητα. Περιελάμβανε οχτώ παράγοντες με 34 θέματα και απαντήθηκε σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση διακύμανσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το φύλο επηρεάζει σημαντικά τις διδακτικές πρακτικές των ΕΦΑ και ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερες επιδόσεις. Επομένως, οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, αφού ερευνηθούν περαιτέρω, θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα σε επιμορφωτικές δράσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** Δυσλεξία, Αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού, Συννοσηρότητα



## P040 PHYSICAL FITNESS DIFFERENCES IN 8-12-YEAR-OLD CHILDREN ASSOCIATED WITH AGE, GENDER AND PHYSICAL ACTIVITY

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ: ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ, ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Καϊόγλου Β., Βενετσάνου Φ.

Kaioglou V., Venetsanou F.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

National and Kapodistrian University of Athens

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

Η ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ) των παιδιών έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται με σημαντικά οφέλη για την υγεία τους. Η παρούσα έρευνα μελέτησε τη σχέση ηλικίας, φύλου και συστηματικής συμμετοχής σε οργανωμένη Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) με τη ΦΚ, σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Για τον σκοπό αυτό, αξιολογήθηκαν επιλεγμένες παράμετροι ΦΚ σε 153 παιδιά (74 αγόρια), ηλικίας 8-12 ετών, χρησιμοποιώντας τέσσερα τυποποιημένα πρωτόκολλα: (α) παλίνδρομο τρέξιμο (αερόβια ικανότητα), (β) χειροδυναμομέτρηση (μυϊκή δύναμη χεριών), (γ) πρηνή στήριξη (μυϊκή αντοχή κορμού) και (δ) sit and reach (ευκαμψία του κάτω μέρους της πλάτης), ενώ η καταγραφή της συστηματικής συμμετοχής σε οργανωμένη ΦΔ έγινε με αυτοαναφορά. Σύμφωνα με τις αναλύσεις διακύμανσης που εφαρμόστηκαν, προέκυψαν οι παρακάτω στατιστικά σημαντικές διαφορές: (α) υπέρ των αγοριών στην αερόβια ικανότητα και τη μυϊκή δύναμη, υπέρ των κοριτσιών στην ευκαμψία, (β) υπέρ των μεγαλύτερων παιδιών (10-12 ετών) στην αερόβια ικανότητα και τη μυϊκή δύναμη, (γ) υπέρ των παιδιών που συμμετείχαν συστηματικά (> 3 φορές/εβδομάδα) σε οργανωμένη ΦΔ, σε όλες τις δοκιμασίες. Παρόλο που αρκετοί ερευνητές παρουσιάζουν παρόμοια ευρήματα, θα πρέπει να επισημανθεί ότι, με εξαίρεση τη διαφορά λόγω ηλικίας στη μυϊκή δύναμη, οι στατιστικά σημαντικές διαφορές που ανιχνεύτηκαν στην παρούσα έρευνα δεν ήταν πρακτικής σημαντικότητας. Ενδεχομένως, κατά την εφηβεία οι φυσιολογικές αλλαγές που συντελούνται να καθιστούν σημαντική τη σύνδεση ηλικίας και φύλου με την ανάπτυξη παραμέτρων της ΦΚ, ωστόσο, στο ηλικιακό εύρος που μελετήθηκε στην παρούσα έρευνα, φαίνεται ότι η σχέση αυτή δεν είναι ξεκάθαρη. Όσο αφορά τη ΦΔ των συμμετεχόντων, το γεγονός πως καταγράφηκε με αυτοαναφορά καθώς και το ότι συλλέχθηκαν στοιχεία μόνο για τη συμμετοχή σε οργανωμένη ΦΔ αποτελούν περιορισμούς που ενδεχομένως ευθύνονται για την έλλειψη σύνδεσης πρακτικής σημασίας μεταξύ ΦΔ και των παραμέτρων ΦΚ που μελετήθηκαν. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημαντικότητα της ανάπτυξης της ΦΚ στην παιδική ηλικία, περαιτέρω έρευνα χρειάζεται για να εξακριβωθεί η σχέση των παραπάνω παραγόντων με τη διαμόρφωση σημαντικών παραμέτρων της.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση, παιδική ηλικία

## P041 STUDENT ASSESSMENT AS AN ELEMENT OF EFFECTIVE TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Αραμπατζή Γ., Δέρρη Β., Εμμανουηλίδου Κ., Κυργυρίδης Π.

Arampatzi G., Derri V., Emmanouilidou K., Kyrgiridis P.

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

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

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

Η συνεχής καταγραφή και αξιολόγηση της προόδου των μαθητών αποτελεί μια από τις βασικότερες παραμέτρους της αποτελεσματικής διαδικασίας. Είναι αυτή που θα καταδείξει στον εκπαιδευτικό εάν και σε ποιο βαθμό επιτεύχθηκαν οι στόχοι και οι επιδιώξεις του μαθήματος και θα τον εφοδιάσει με όλα εκείνα τα απαραίτητα και, ταυτόχρονα, αξιόπιστα, έγκυρα και αντικειμενικά στοιχεία τόσο για τον μαθητή όσο και για την εκπαιδευτική διαδικασία, ώστε να προβεί στη σωστή λήψη διορθωτικών, ανατροφοδοτικών και βελτιωτικών ενεργειών. Οι αποτελεσματικοί εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) επιλέγουν, σχεδιάζουν και χρησιμοποιούν τεχνικές αξιολόγησης κλασσικές, εναλλακτικές ή αυθεντικές για να βελτιώσουν την κινητική, γνωστική και κοινωνική απόδοση των μαθητών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η διδακτική αποτελεσματικότητα ΕΦΑ Α/θμιας Εκπ/σης, ως προς επιλεγμένα στοιχεία της διδασκαλίας τους που αφορούσαν την αξιολόγηση του μαθητή στο μάθημα και να ερευνηθούν πιθανές διαφορές στην απόδοσή τους λόγω τάξης. Παρατηρήθηκαν τέσσερεις Εκπαιδευτικοί ΦΑ, οι οποίοι δίδασκαν δύο μαθήματα ο καθένας, ένα σε παιδιά Β' τάξης και ένα σε παιδιά Ε' τάξης δημοτικού. Η διδακτική τους αποτελεσματικότητα στα δύο μαθήματα αξιολογήθηκε ως προς τα κριτήρια της θεματικής ενότητας «Αξιολόγηση μαθητή» (5 κριτήρια) ενός πρωτοκόλλου/ρούμπρικας διδακτικής αποτελεσματικότητας στη ΦΑ το οποίο βασίστηκε στο εργαλείο SETEQ-PE των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki και Kioumourtzoglou (2014). Τα 5 κριτήρια της συγκεκριμένης ενότητας είναι: α. Χρησιμοποιεί κλασσικές τεχνικές για την κινητική αξιολόγηση των μαθητών β. Χρησιμοποιεί άλλες τεχνικές για την κινητική αξιολόγηση των μαθητών γ. Χρησιμοποιεί τεχνικές για να αξιολογήσει γνωστικά και κοινωνικά τους μαθητές δ. Αξιολογεί τους μαθητές του σε κάθε μάθημα ε. Εμπλέκει τους μαθητές στην αξιολόγηση των συμμαθητών τους και αποδόθηκαν σε πέντε επίπεδα: 5=παρατηρείται στο 100% των περιπτώσεων, 4=στο 75%, 3=στο 50%, 2=στο 25% και 1=δεν παρατηρείται. Η μη παραμετρική ανάλυση για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί της έρευνας χρησιμοποιούν παρόμοιες τεχνικές αξιολόγησης για την κινητική, γνωστική και κοινωνική αξιολόγηση των μαθητών και στη Β' και στη Ε' τάξη ( $p>.05$ ). Παρόλο που το δείγμα της έρευνας ήταν μικρό, προκύπτει ότι οι σύγχρονοι ΕΦΑ θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν μεγαλύτερη ποικιλία τεχνικών αξιολόγησης των μαθητών ώστε να διαπιστώνουν την πρόοδο και τη μάθησή τους σε όλους τους σκοπούς του μαθήματος αλλά και το επίπεδο της διδακτικής τους αποτελεσματικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** αξιολόγηση διδάσκοντα, αποτελεσματικότητα, αξιολόγηση μαθητή

## P042 ATHLETES' ATTITUDES ABOUT COACHING EFFECTIVENESS IN TEAM SPORTS

ΑΠΟΨΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τορλαχίδου Μ.<sup>3</sup>, Δημητρίου κ.<sup>2</sup>, Μουντάκη Φ.<sup>1</sup>, Ζέτου Ε.<sup>1</sup>  
Torlahidou M.<sup>3</sup>, Demetriou K.<sup>2</sup>, Mountaki F.<sup>1</sup>, Zetou E.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Κύπρου

<sup>3</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Cyprus University

<sup>3</sup>Aristotle University of Thessaloniki

[marian2\\_199232@yahoo.com](mailto:marian2_199232@yahoo.com)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των απόψεων αθλητών και προπονητών σχετικά με τη σχέση προπονητή-αθλητή και αν αυτή διαφοροποιείται στα ομαδικά αθλήματα (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο). Δευτερεύοντες, στόχοι είναι αν οι παράγοντες όπως το φύλο, η προπονητική ηλικία, και η ηλικία των αθλητών θα επηρεάσουν τη σχέση προπονητή-αθλητή. Το δείγμα αποτελούνταν από 311 συμμετέχοντες (208 αθλητές και 103 προπονητές) αθλητές και προπονητές ομαδικών αθλημάτων από την περιοχή της Αθήνας. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q) των Jowett και Ntoumanis (2003) το οποίο εξετάζει τρεις διαστάσεις στη σχέση αθλητή - προπονητή (την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η «Εγγύτητα προπονητών» είχε υψηλή θετική συσχέτιση και με τους άλλους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου, με τη «Δέσμευση προπονητών» και τη συνοχή στις «Αλληλοσυμπλήρωση προπονητών, ενώ δεν υπήρχαν συσχετίσεις με κάποιο παράγοντα του ερωτηματολογίου αθλητών. Ο παράγοντας «εγγύτητα αθλητών» είχε υψηλή θετική συσχέτιση με τους άλλους δυο παράγοντες των αθλητών «Δέσμευση αθλητών» και «αλληλοσυμπλήρωση αθλητών». Ως προς το φύλο και το άθλημα δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους προπονητές και τους αθλητές σε κανένα από τους τρεις παράγοντες (εγγύτητα, δέσμευση, αλληλοσυμπλήρωση).

**Λέξεις κλειδιά:** ομαδικά αθλήματα, Gr-Cart-Q, σχέση προπονητή-αθλητή

## P043 IDENTIFICATION OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL SKILLS FOR THE DETECTION OF TALENTED TENNIS PLAYERS (11-14 YEARS OLD): FACTORIAL ANALYSIS

ΕΠΙΛΟΓΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ (11-14 ΧΡΟΝΩΝ) ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ: ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Γεωργιάτου Ε., Δόντη Ο., Μπολάτογλου Θ., Αποστολίδης Ν.  
Georgatou E., Donti O., Bolatoglou T., Apostolidis N.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
School of Physical Education and Sport Science  
[airinigeorgatou@hotmail.com](mailto:airinigeorgatou@hotmail.com)

Τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας το άθλημα της αντισφαίρισης έχει μία δυναμική ανάπτυξη και με τη μεγάλη συμμετοχή των παιδιών σε προπονητικά προγράμματα οργανωμένων φορέων του αθλήματος καθίσταται αναγκαία η διαμόρφωση δέσμης δοκιμασιών για την επιλογή παιδιών μικρής χρονολογικής ηλικίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, των φυσικών ικανοτήτων, καθώς και των τεχνικών δεξιοτήτων ηλικίας (11-14 χρόνων) στην αντισφαίριση και ο προσδιορισμός των πιο σημαντικών από αυτών ώστε να διαμορφωθεί ένα σύστημα επιλογής και προετοιμασίας των ταλαντούχων αθλητών για αυτό το άθλημα. Στην έρευνα συμμετείχαν  $n=100$ , 11-14 ετών με προπονητική εμπειρία  $> 2$  χρόνων. Την 1η ημέρα, μετρήθηκε η σωματική μάζα, το σωματικό ανάστημα και το μήκος ανοίγματος χεριών και οι φυσικές ικανότητες που αφορούσαν τη μέτρηση του κυρίαρχου χεριού με δυναμόμετρο χεριός, ταχύτητα σπριντ των είκοσι μέτρων, κάθετο άλμα σε φορητό ηλεκτρονικό τάπητα "Ergojump", πέταγμα ιατρικής μπάλας 1kg με τα δύο χέρια, μικρά άλματα με αλλαγές κατευθύνσεων σε εξάγωνο για μέτρηση ευκινησίας και μέτρηση της ισορροπίας σε ειδική δοκό. Τη 2η και 3η ημέρα οι αθλητές υποβλήθηκαν σε δοκιμασίες αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων σύμφωνα με το ITN (International tennis number, Itf 2004), που αφορούν την ποιότητα των βασικών κτυπημάτων forehand και backhand drive, forehand και backhand volley και σερβίς. Οι δοκιμαζόμενοι πραγματοποίησαν τυποποιημένη προθέρμανση και από μία φορά την κάθε δοκιμασία για εξοικείωση. Αρχικά μετά από εφαρμογή του Pearson ( $r$ ) έδειξαν ότι η ταχύτητα συσχετίστηκε υψηλά με το backhand ( $p=0.004$ ) και το forehand με ( $p=0.036$ ). Η δύναμη των κάτω άκρων συσχετίστηκε με το forehand στη διαγώνιο ( $p=0.0017$ ), το forehand στην ευθεία ( $p=0.003$ ), το service ( $p=0.001$ ) και το forehand ( $p=0.003$ ). Η ταχύτητα συσχετίστηκε με το service ( $p=0.000$ ) και το forehand στη διαγώνιο ( $p=0.0043$ ) ενώ η ευκινησία με το forehand ( $p=0.015$ ). Τέλος, το forehand στην ευθεία ( $p=0.019$ ) συσχετίστηκε με το backhand στην ευθεία ( $p=0.0360$ ). Τέλος, η αλτικότητα συσχετίστηκε με το backhand ( $p=0.018$ ) και το service ( $p=0.000$ ), ενώ η ισορροπία με το service ( $p=0.013$ ). Η παραγοντική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε σε επίπεδο σημαντικότητας  $p 0.05$  έδειξε ότι το μήκος ανοίγματος χεριών ( $r=0.932$ ), το σωματικό ανάστημα ( $r=0.928$ ), η σωματική μάζα ( $r=0.435$ ) και η ταχύτητα ( $r=0.391$ ) είναι τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά στοιχεία που αφορούν τον παράγοντα φυσικών ικανοτήτων για την επιλογή ταλαντούχων αντισφαιριστών. Επίσης βρέθηκαν σημαντικά το forehand στη διαγώνιο ( $r=0.665$ ), το backhand ( $r=0.641$ ), το backhand στη διαγώνιο ( $r=0.621$ ), το forehand στην ευθεία ( $r=0.578$ ), το backhand στην ευθεία ( $r=0.575$ ), το forehand ( $r=0.557$ ), το service ( $r=0.539$ ) και το forehand volley ( $r=0.475$ ). Τα αποτελέσματα της έρευνας προτείνουν στους προπονητές των νεαρών αντισφαιριστών να δίνουν έμφαση στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών αλλά και στην υψηλή ταχύτητα αυτών για την πιο εύκολη ανίχνευση ταλέντου. Επιπλέον εάν κάποιος αντισφαιριστής εκτελεί με ευχέρεια όλα τα κτυπήματα εκτός του backhand volley σημαίνει ότι θα μπορεί να ασχοληθεί μελλοντικά σε υψηλό επίπεδο με το συγκεκριμένο άθλημα.

**Λέξεις κλειδιά:** προέφηβοι, δοκιμασίες, αντισφαίριση



## P044 RELIABILITY OF THE CANADIAN AGILITY AND MOVEMENT SKILL ASSESSMENT TEST PROTOCOL IN GREEK CHILDREN 8-12 YEARS OF AGE

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ CANADIAN AGILITY AND MOVEMENT SKILL ASSESSMENT ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ  
8-12 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Δανιά Α., Καϊόγλου Β., Βενετσάνου Φ.  
Dania A., Kaioglou V., Venetsanou F.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.  
National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.  
[adania@phed.uoa.gr](mailto:adania@phed.uoa.gr)

Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές, η καλλιέργεια του Κινητικού Γραμματισμού (ΚΓ) αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Ως ΚΓ ορίζεται το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική επιδεξιότητα, η φυσική κατάσταση, οι γνώσεις και η ανάληψη της ευθύνης για δια βίου άσκηση. Το Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) σχεδιάστηκε για την αξιολόγηση του ΚΓ σε παιδιά 8-12 ετών και διερευνά όλα τα δομικά του στοιχεία μέσω πληροφοριών που λαμβάνονται από ποικίλα εργαλεία (βηματομέτρα, ερωτηματολόγια, τυποποιημένες δοκιμασίες κινητικής επιδεξιότητας και φυσικής κατάστασης). Μεταξύ αυτών συγκαταλέγεται το Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA), μια δέσμη αξιολόγησης θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο έλεγχος της αξιοπιστίας του CAMSA για τη χρήση του σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών στην Ελλάδα, μέσω της διερεύνησης της αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και της αξιοπιστίας του αξιολογητή. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 59 παιδιά (31 αγόρια, 28 κορίτσια), ηλικίας 8-12 ετών, τα οποία εξετάστηκαν ατομικά από ειδικά εκπαιδευμένο αξιολογητή. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, 40 παιδιά από το αρχικό δείγμα (20 αγόρια και 20 κορίτσια) αξιολογήθηκαν δύο φορές κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Μεταξύ των μετρήσεων μεσολάβησε διάστημα επτά ημερών. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας του αξιολογητή, βιντεοσκοπήθηκε η μέτρηση 19 συμμετεχόντων (11 αγοριών και 8 κοριτσιών) και στη συνέχεια, το βίντεο της μέτρησης επαναξιολογήθηκε από τον ίδιο εξεταστή. Μεταξύ της αρχικής μέτρησης και της αξιολόγησης μέσω βίντεο μεσολάβησε διάστημα ενός μήνα. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων υπολογίστηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης (ICC) και το τυπικό σφάλμα μέτρησης (SEM) για τη συνολική επίδοση στη δέσμη. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι τιμές του ICC υποστηρίζουν την αξιοπιστία της δέσμης, τόσο όσο αφορά στο κριτήριο των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, (ICC = .76; 95%CI: 0.59, 0.87), όσο και στην αξιοπιστία του αξιολογητή (ICC = .93; 95%CI: 0.83, 0.97). Επίσης, η τιμή του SEM βρέθηκε ίση με 1.88, για τις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και 0.50 για την αξιοπιστία του αξιολογητή, παρέχοντας σημαντική πληροφόρηση για την ακρίβεια της βαθμολόγησης των επιδόσεων στη δέσμη. Τα αποτελέσματα των παραπάνω ελέγχων υποστηρίζουν ότι το CAMSA μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα αξιόπιστο όργανο για την αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας παιδιών ηλικίας 8-12 ετών στην Ελλάδα, στις περιπτώσεις που ο ερευνητικός σχεδιασμός περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Ωστόσο, είναι απαραίτητη η διεξαγωγή επιπλέον ελέγχων προκειμένου να διαπιστωθεί η τεχνική καταλληλότητα της δέσμης.

**Λέξεις κλειδιά:** Αξιοπιστία, Κινητικός γραμματισμός, Κινητικές δεξιότητες

## P045 INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF LEG DOMINANCE ON CROSS-TRANSFER OF FLEXIBILITY AFTER A UNILATERAL TREATMENT WITH FOAM ROLLER- A PILOT STUDY

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΛΕΥΡΙΚΗΣ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ (ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ Η ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ ΑΚΡΟΥ) ΣΤΗ ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ FOAM ROLLER -ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Δασκαλάκη Κ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσιδου Α., Μπεμπέτσος Ε.  
Daskalaki K., Malliou P., Beneka A., Gioftsidou A., Bebetos E.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[adaskala@phyed.duth.gr](mailto:adaskala@phyed.duth.gr)

Διασταυρούμενη μεταφορά αποτελέσματος (ΔΜΑ), γνωστή στη διεθνή ορολογία ως “Cross-Transfer Effect” ή “Cross Education”, καλείται η ύπαρξη ασκησιογενών προσαρμογών και η βελτίωση της απόδοσης του απροπόνητου άκρου, ύστερα από εξάσκηση του ομόλογου αντίθετου άκρου. Μια έννοια που συνδέεται με την ΔΜΑ είναι η «ασύμμετρη μεταφορά» (ΑΜ), όρος που υποδηλώνει ότι η μεταφορά των προσαρμογών/αποτελεσμάτων στο απροπόνητο άκρο διαφοροποιείται ως προς το μέγεθός της ανάλογα με το εάν εξασκείται το κυρίαρχο (άκρο προτίμησης) ή το μη κυρίαρχο άκρο. Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, η ΔΜΑ, όσον αφορά στη δύναμη και στις δεξιότητες, είναι ασύμμετρη, καθώς συνήθως είναι μεγαλύτερη όταν έχει προπονηθεί το κυρίαρχο άκρο, ενώ δεν έχει βρεθεί καμία δημοσιευμένη έρευνα που να εξετάζει την ΑΜ σε σχέση με την ευλυγισία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν η εφαρμογή ενός πρωτόκολλου με Foam Rollers στους πελματιαίους καμπτήρες του ενός άκρου επιφέρει διασταυρούμενη μεταφορά στην ευλυγισία (ΔΜΕ) του άλλου, αν η πλευρική κυριαρχία σχετίζεται με το ποσοστό της ΔΜΕ (δηλαδή αν η ΔΜΕ είναι μεγαλύτερη από το κυρίαρχο προς το μη κυρίαρχο άκρο ή το αντίστροφο) και η χρονική διάρκεια της ΔΜΕ. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 γυναίκες (N=19), ασκούμενες γυμναστηρίων, ηλικίας 41.07 ετών (±5.58), εκ των οποίων οι 8 εφάρμοσαν το πρωτόκολλο στο κυρίαρχο και οι 11 στο μη κυρίαρχο άκρο. Το πρωτόκολλο εφαρμόστηκε στο λιγότερο ευλύγιστο άκρο (ανεξαρτήτως πλευρικής κυριαρχίας). Η ευλυγισία των πελματιαίων καμπτήρων αξιολογήθηκε και για τα δύο πόδια με το Weight bearing Lunge Test against the wall πριν και 5 διαφορετικές στιγμές μετά την εφαρμογή (αμέσως μετά, 5, 10, 15, και 20 λεπτά μετά). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης (ανάλυση διακύμανσης ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις 2x2x6 και τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Sidak), ΔΜΕ υπήρξε και όταν εξασκήθηκε το κυρίαρχο και όταν εξασκήθηκε το μη κυρίαρχο κάτω άκρο. Όταν η εξάσκηση έγινε στο κυρίαρχο άκρο, παρόλο που υπήρξαν βελτιώσεις, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση της ευλυγισίας στο αντίθετο πόδι για καμία χρονική στιγμή (p>.05). Όταν, όμως, η εξάσκηση έγινε στο μη κυρίαρχο άκρο, υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση της ευλυγισίας στο αντίθετο πόδι για όλες τις χρονικές στιγμές μετά τα πρώτα 10 λεπτά (p.05), υποδηλώνοντας μεγαλύτερη ΔΜΕ από το μη κυρίαρχο προς το κυρίαρχο άκρο. Ως εκ τούτου, η παρούσα πιλοτική έρευνα παρέχει μια πρώτη ένδειξη για μια πιθανή διαφοροποίηση της ΑΜ στην ευλυγισία από την ΑΜ στην δύναμη ή στις δεξιότητες, δίνοντας το «προβάδισμα» για την ΔΜΕ στο μη κυρίαρχο άκρο.

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοεφαρμοζόμενη μυοπεριτονιακή απελευθέρωση, Διασταυρούμενη μάθηση, Πλευρίωση

## P047 THE APPLICATION OF THE CREW AT 8 POSTS Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΑ 8 ΠΟΥΜΣΕ

Κλεάνθης Α., Τριγάζης Κ., Κεχαγιάς Δ.  
Kleanthis A., Trigazis K., Kechagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dkechagi@phyed.duth.gr](mailto:dkechagi@phyed.duth.gr)

Τα Πούμσε, περικλείουν στον βασικό τεχνικό κορμό τους το λάκτισμα, μία τεχνική εφαρμογή που θα θέσει εκτός μάχης ένα αντίπαλο, λόγω της δυναμικότητάς του. Η δυναμικότητά λόγω της μεγάλης μυϊκής μάζας του ποδιού, σε συνδυασμό με την ορμή του σώματος το καθιστά το νούμερο ένα στα ατομικά τεχνικά στοιχεία του αθλητή. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το ποσοστό εκτελέσεις των λακτισμάτων, σε σχέση με τις άλλες τεχνικές που εναλλάσσονται και στα 8 Πούμσε, όπως οι αμυντικοί και επιθετικοί βηματισμοί, οι αποκρούσεις και οι γροθιές. Για την επεξεργασία των δεδομένων, έγινε χρήση του πακέτου M.S. – EXCEL,2002. Από την καταμέτρηση τεχνικών των 8 Πούμσε, προέκυψε ότι τα λακτίσματα αντιστοιχούν το 14,28% σε σχέση με τις άλλες εναλλασσόμενες τεχνικές. Παρουσιάσθηκε ένα μικρό ποσοστό λακτισμάτων έναντι των άλλων τεχνικών, λόγω της μεγάλης εκρηκτικότητας που διέπει το λάκτισμα. Είναι η τεχνική που θα χρησιμοποιηθεί ως τελικό δραστικό κτύπημα, όταν ο αντίπαλος βρεθεί σε μειονεκτική θέση. Ο χρόνος εκμάθησής του λακτίσματος, η ανάπτυξη των δυναμικών του στοιχείων όπως ταχύτητα, δύναμη, ισορροπία, και η ομαλή εκτέλεσή του, απορροφούν την μεγαλύτερη τεχνική ενασχόληση του αθλητή.

**Λέξεις κλειδιά:** Αθλητές, Αυτοάμυνα, Ταεκβοντό

## P048 THE DEFENSE BLOCK AT 8 POSTS

ΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΜΠΛΟΚ ΣΤΑ 8 ΠΟΥΜΣΕ

Τσακινίδης Λ., Ζάγκας Σ., Κεχαγιάς Δ.

Tsakiridis L., Zagas S., Kechagias D.

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

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

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

Τα αμυντικά μπλοκ στο Ταεκβοντό, αποτελούν το κυρίαρχο μέλημα των προπονητών στην τεχνική εκμάθηση των αθλητών τους. Η άριστη γνώση των αμυντικών εφαρμογών σε όλα τα επίπεδα όπως ψηλά, μεσαία και χαμηλά θα δώσουν πρώτα την υπεροχή στην αντιμετώπιση λόγω της ικανότητας των αποφυγών και δεύτερο, δημιουργούν τις προϋποθέσεις αντεπίθεσης. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγραφούν τα ποσοστά εφαρμογών των αμυντικών μπλοκ σε όλα τα επίπεδα, σε σχέση με τις υπόλοιπες τεχνικές στα 8 πούμσε, όπως λακτίσματα, και γροθιές. Για την επεξεργασία των δεδομένων, έγινε χρήση του πακέτου M.S. – EXCEL, 2002. Από την καταμέτρηση τεχνικών των 8 Πούμσε, προέκυψε ότι τα αμυντικά μπλοκ κατέχουν συνολικά το ποσοστό των 65,07% έναντι των άλλων τεχνικών, εκ των οποίων τα χαμηλά μπλοκ το 13,09%, τα μεσαία 28,56% και τα ψηλά 22,61%. Η μεγάλη πλειοψηφία των τεχνικών αμυντικών μπλοκ σε όλα τα επίπεδα έναντι των άλλων εφαρμογών στα 8 πούμσε, δηλώνει και την μεγάλη ανάγκη για προστασία, αποφυγή αλλά και σιγουριά στην αντιμετώπιση του αντιπάλου. Επίσης, η γνώση των αμυντικών μπλοκ, προσδίδουν αυτοπεποίθηση στην κατά μέτωπο επίθεση με έναν αντίπαλο.

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοάμυνα, Αθλητές, Ταεκβοντό



## P049 THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT TEACHERS' INTEREST ABOUT PRACTICUM ON THEIR EVALUATION ABOUT THE QUALITY OF THEIR PEDAGOGICAL TRAINING

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Δανιά Α., Καρτερολιώτης Κ.

Dania A., Karteroliotis K.

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

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

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

Η Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) αποτελεί βασικό στοιχείο της εκπαίδευσης των φοιτητών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), δεδομένου ότι οι εμπειρίες που αποκομίζουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου επηρεάζουν τη στάση που θα υιοθετήσουν μελλοντικά προς τη διδασκαλία. Στα περισσότερα πανεπιστημιακά τμήματα ΦΑ, το πρόγραμμα ΠΑ προβλέπει την παρακολούθηση θεωρητικών διαλέξεων και εργαστηρίων διδακτικής μεθοδολογίας, σε συνδυασμό με την πραγματοποίηση πρακτικής άσκησης στο σχολείο. Το εύρος των γνώσεων και των δεξιοτήτων που θα αποκτήσουν οι ασκούμενοι φοιτητές καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά και τη δομή του προγράμματος ΠΑ και αποτελεί δείκτη ποιότητας της παιδαγωγικής τους κατάρτισης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης βασικών χαρακτηριστικών του προγράμματος ΠΑ της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ), του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), στην αξιολόγηση από τους ασκούμενους φοιτητές της ποιότητας της παιδαγωγικής τους κατάρτισης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 159 προπτυχιακοί φοιτητές και φοιτήτριες της ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ (81 άνδρες, 78 γυναίκες), οι οποίοι είχαν ολοκληρώσει την παρακολούθηση των θεωρητικών διαλέξεων και των εργαστηριακών ασκήσεων του προπαρασκευαστικού μαθήματος «Αθλητική Παιδαγωγική», παράλληλα με την ΠΑ τους σε σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την ποιότητα της παιδαγωγικής τους κατάρτισης συμπληρώνοντας την ελληνική εκδοχή της κλίμακας Students' Evaluation of Educational Quality (SEEQ), η οποία περιλαμβάνει τους παράγοντες: ποιότητα μάθησης και ακαδημαϊκού περιεχομένου, ενθουσιασμός διδάσκοντα, οργάνωση μαθήματος, αλληλεπίδραση στην τάξη, προσωπική σχέση-επικοινωνία, ευρύτητα μαθήματος, εξετάσεις, εργασίες. Επιπλέον, επιλέχθηκαν τρία χαρακτηριστικά το υποβάθρου του προγράμματος ΠΑ της ΣΕΦΑΑ: ο βαθμός δυσκολίας και ο φόρτος εργασίας του προπαρασκευαστικού μαθήματος και το ενδιαφέρον των φοιτητών για την ΠΑ και εξετάστηκε η επίδραση αυτών στους επιμέρους παράγοντες της SEEQ με τη μέθοδο των δομικών εξισώσεων. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι το ενδιαφέρον των ασκούμενων φοιτητών για την ΠΑ είχε θετική επίδραση στην ποιότητα μάθησης, στην αλληλεπίδραση εντός της τάξης, την αντιλαμβανόμενη καταλληλότητα των μεθόδων αξιολόγησης και τη χρησιμότητα των ανατιθέμενων εργασιών. Επιπλέον, ο φόρτος εργασίας του συγκεκριμένου μαθήματος φάνηκε να έχει θετική επίδραση στον αντιλαμβανόμενο από τους φοιτητές ενθουσιασμό του διδάσκοντα κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών ασκήσεων. Τα αποτελέσματα των παραπάνω αναλύσεων αποδεικνύουν ότι το αρχικό ενδιαφέρον, ως μεταβλητή μαθησιακού κινήτρου, αποτελεί προβλέπουσα μεταβλητή της εκτίμησης των ασκούμενων φοιτητών ΦΑ σχετικά με την ποιότητα της παιδαγωγικής τους κατάρτισης και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την οργάνωση των προγραμμάτων ΠΑ.

**Λέξεις κλειδιά:** Πρακτική άσκηση, Φυσική αγωγή, Ποιότητα επαγγελματικής εκπαίδευσης

## P050 IS THERE A NECESSITY FOR PARENTS TO BE PRESENT AT THE TAEKWONDO GAMES?

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ;

Αντρέας Κ., Χατζήπαπας Σ., Κεχαγιάς Δ.  
Andreas K., Xatzirapas S., Kechagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dkechagi@phyed.duth.gr](mailto:dkechagi@phyed.duth.gr)

Η συνολική προσπάθεια των αθλητών σε αγωνιστικό επίπεδο είναι αποτέλεσμα πάρα πολλών παραγόντων, όπως η σωματική καταπόνηση, η ψυχολογική φόρτιση και η πνευματική διαύγεια. Η παρουσία του γονέα στους αγώνες των παιδιών τους, είναι μία επιτακτική ανάγκη για αυτούς, συμμετέχοντας νοερά στη ύψιστη προσπάθεια. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το ποσοστό των γονέων που θεωρούν ύψιστη προτεραιότητά τους την παρουσία τους στην προσπάθεια των παιδιών τους, για ένα αγωνιστικό αποτέλεσμα στο βήθρο των νικητών. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και σε 4 συλλόγους στην Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 41,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Small & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα απειροελάχιστο ποσοστό 0,97% δεν παρευρίσκεται στους αγώνες των παιδιών τους, ενώ πάνω από το ήμισυ με ποσοστό 51,46% βρίσκονται πάντα κοντά τους. Ακολουθεί το 14,08% που είναι σχεδόν πάντα, με το 18,45% να δηλώνει μερικές φορές. Τέλος το 15,46% προσπαθεί αρκετά συχνά να ακολουθεί την αγωνιστική πορεία των παιδιών τους. Η έρευνα έδειξε ότι η πλειοψηφία των γονέων κάνει τα αδύνατα δυνατά να είναι παρών σε κάθε αγωνιστικό βήμα των παιδιών της, εμπυχώνοντας με την παρουσία τους την προσπάθεια που καταβάλλετε. Ένα μικρά ποσοστό, λόγω οικονομικών και επαγγελματικών υποχρεώσεων, απέχει μερικές φορές προσπαθώντας όμως να είναι παρόν σε κομβικούς αγώνες καθοριστικούς στα αγωνιστικά τους δρώμενα.

**Λέξεις κλειδιά:** Ταεκβοντό, Αθλητές, Αυτοάμυνα

## P053 THE VOLUNTARY OFFER OF THE PARENT IN ATHLETIC ACTIVITIES IN TAEKWONDO Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Κούτρας Δ. , Κεχαγιάς Δ.  
Koutras D. , Kechagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dkechagi@phyed.duth.gr](mailto:dkechagi@phyed.duth.gr)

Ένα πρωτάθλημα Αγωνιστικού Ταεκβοντό, προϋποθέτει την ενεργοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού που ανήκει στον αθλητικό χώρο, γνώστες των κανονισμών που αφορούν την διεξαγωγή του αγώνα. Από τις πιο απλές διεργασίες, όπως μεταφορά υλικοτεχνικού εξοπλισμού μέχρι των πιο σύνθετων όπως κατεύθυνση και καθοδήγηση αθλητών και φιλάθλων απαιτεί υπεύθυνο και κατατετριμένο προσωπικό. Αυτό το προσωπικό μπορεί να πλαισιωθεί από γονείς που ζουν και βιώνουν χρόνια τις ανάγκες και τις απαιτήσεις ενός πρωταθλήματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταμετρήσει το ποσοστά των γονέων που συνδράμουν με τις προσωπικές τους εθελοντικές προσφορές στις απαιτήσεις των αγωνιστικών πρωταθλημάτων του Ταεκβοντό. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και σε 4 συλλόγους στην Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50.49% ήταν μητέρες και το 41.51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Small & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό 50,00% δεν συμμετέχει ποτέ εθελοντικά στις ανάγκες των πρωταθλημάτων εκπροσωπώντας του συλλόγους των παιδιών τους. Το 28,64% μερικές φορές και το 12,62% αρκετά συχνά. Ένα πολύ μικρό ποσοστό που αγγίζει το 4,85% συμμετέχει πάντα και το 3,88% σχεδόν πάντα. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι γονείς απέχουν στην πλειοψηφία τους από τις εθελοντικές προσφορές στους αγωνιστικούς συλλόγους των παιδιών τους. Προτιμούν τη παρακολούθηση εξ αποστάσεως, μη αναλαμβάνοντας ευθύνες, συμμετέχοντας με την παρουσία τους και παρακολουθώντας τους αγώνες ως θεατές-φιλάθλοι.

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοάμυνα, Ταεκβοντό, Αθλητές

## P054 THE PSYCHOLOGICAL OVERLOOKING OF THE PARENT IN THE PREPARATION OF RACING IN TAEKWONDO

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΙΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Δεμερτζής Β. , Κεχαγιάς Δ.  
Demertzis B. , Kechagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dkechagi@phyed.duth.gr](mailto:dkechagi@phyed.duth.gr)

Ένα μέρος των παραγόντων που πλαισιώνουν έναν αγωνιστικό χώρο είναι και οι φίλαθλοι. Ένα μεγάλο μέρος των φιλάθλων αποτελείται από γονείς, οι οποίοι είναι ενεργό κομμάτι στην όλη πορεία και έκβαση του αγώνα. Οι φωνές και τα χειροκροτήματα, τόσο σε μία αδικία από τον διαιτητή, όσο και μία καλή αγωνιστική προσπάθεια ενός αθλητή-τριας, αποτελούν τα ερείσματα της έντασης στη διάρκεια του αγώνα. Σκοπός της εργασίας, ήταν να ανιχνεύσει και να καταγράψει το ποσοστό των γονέων που εκδηλώνονται μετά από την ψυχολογική τους φόρτιση στους αγώνες των παιδιών τους. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και σε 4 συλλόγους στην Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50.49% ήταν μητέρες και το 41.51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό 7,77% μένει απαθή, χωρίς αντίδραση σε οποιαδήποτε αγωνιστική φάση, χωρίς να εκδηλώσει την άποψή του. Σε αντίθεση με το πολύ μεγάλο ποσοστό που αγγίζει το 40,78% που πάντα εκδηλώνεται, με το 12,62% να δηλώνει σχεδόν πάντα. Ακολουθεί το 20,39% μερικές φορές και το 18,45% αρκετά συχνά. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι γονείς των αθλητών-τριών που αγωνίζονται, ζουν, νιώθουν και αντιδρούν σε κάθε αγωνιστική φάση των παιδιών τους, αψηφώντας στις προτροπές των προπονητών και άλλων παραγόντων πιστεύοντας ότι έτσι εμπυχώνουν, προτρέπουν για μεγαλύτερη μαχητικότητα αλλά και παρεμβαίνουν νοερά στο αγωνιστικό αποτέλεσμα. Καταγράφηκαν οι αντιδράσεις των γονέων στις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών του

**Λέξεις κλειδιά:** Ταεκβοντό, Αθλητές, Γονείς

## P055 THE CHILDREN'S PROBLEMS AND THEIR TREATMENT BY THE PARENTS IN THE TAEKWONDO ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Λοιζίδης Θ., Κεχαγιάς Δ.

Loizidis T., Kechagias D.

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

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

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

Η αθλητική πορεία των παιδιών και των δύο φύλων στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, περνάει μέσα από μεγάλες διακυμάνσεις. Ψυχολογικές, όταν η επιτυχία αργεί να έρθει ή έχει έρθει και πρέπει να διατηρηθεί, Σωματικές όταν η ενέργεια στην προπόνηση είναι λιγότερη και η προσπάθεια μεγάλη, αλλά και Πνευματικές, όταν οι υποχρεώσεις στα σχολικά δρώμενα απαιτούν την ύψιστη προσήλωση και ολοκληρωτική συγκέντρωση στον αγώνα. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το ποσοστό των γονέων που αφουγκράζονται, παρακολουθούν και είναι έτοιμοι να επέμβουν σε προσωπικά προβλήματα των παιδιών τους, στην διαχρονική προσπάθεια που μεταλλάσσονται ψυχοσωματικά με τις ορμονικές αλλαγές από την παιδική στην εφηβική τους ηλικία. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και σε 4 συλλόγους στην Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50.49% ήταν μητέρες και το 41.51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Small & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι ένα πάρα πολύ μικρό ποσοστό 2,43% των γονέων δεν ρωτούν ποτέ τα παιδιά τους για τυχόν προσωπικά προβλήματα, αφήνοντάς τα να εκδηλώσουν πρώτα τυχόν ανησυχίες, σε αντίθεση με το πολύ μεγάλο ποσοστό 52,43% που είναι ανήσυχοι οι ίδιοι παρακολουθώντας για τυχόν αλλαγές στην συμπεριφορά τους. Ακολουθεί το 11,65% δηλώνοντας μερικές φορές και το 18,93% αρκετά συχνά. Επίσης, το 14,56% σχεδόν πάντα προτρέπει μία συζήτηση για τυχόν προβληματισμούς. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι γονείς είναι πάντα ανήσυχοι, διατηρώντας την επαφή με τα παιδιά τους και ανιχνεύοντας τυχόν παρεκτροπές στη σχέση προπονητή – αθλητή/τριας αλλά και μεταξύ των συναθλητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Ταεκβοντό, Αθλητές, Αυτοάμυνα



## P056 THE EXERCISE TIME IS AN INJURY AGAINST TAEKWONDO?

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Μπαζιώτης Ν., Κεχαγιάς Δ.

Μpaziotis N., Kechagias D.

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

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

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

Πολλά ερωτηματικά τίθενται σε έναν τραυματισμό ενός αθλητή στο Ταεκβοντό, ιδίως όταν ο αθλητής/τρια έχει ανοδική πορεία εν όψη αγωνιστικών διοργανώσεων. Η έλλειψη ευλυγισίας; Η κακή τεχνική εκτέλεση; Η λαθεμένη τακτική ή η αλόγιστη καταπόνηση στην προπόνηση; Ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν στο μέγιστο δυνατό, ώστε να αποτελέσουν σημεία αναφοράς και τροχοπέδη στην πορεία και εξέλιξη ενός τραυματισμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει την χρονική περίοδο που υπέστησαν τραυματισμό οι αθλητές, επειδή κάθε χρονική περίοδος σηματοδοτεί το τεχνικό επίπεδο, αλλά και την αυξημένη φυσική κατάσταση. Η έρευνα διεξάγει το 2013 -14 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές. Από αυτούς οι 114 ήταν αθλητές [57,29%] και οι 85 αθλήτριες [42,71%] με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν μία αρκετά μεγάλη διακύμανση στους τραυματισμούς σε σχέση με τον χρόνο εξάσκησης με το Ταεκβοντό. Στον πρώτο χρόνο, υπήρχε ένα πολύ μικρό ποσοστό τραυματισμών 4,52% στους αθλητές και 2,01 στις αθλήτριες. Υπάρχει μία κατακόρυφη αύξηση μετά τον πρώτο χρόνο που φθάνει το 31,66% στους αθλητές και στο 13,57% στις αθλήτριες. Από τον δεύτερο χρόνο και μετά υπάρχει μία αυξανόμενη πτώση των τραυματισμών τόσο στους αθλητές με 25,13%, όσο και στις αθλήτριες με 10,05%. Η πτώση αυτή συνεχίζεται και στον τρίτο χρόνο με 14,07% στους αθλητές και 6,03 στις αθλήτριες. Αλλάζει όμως, με μεγάλο ποσοστό στον τέταρτο χρόνο, 24,62% στους αθλητές και 11,06% στις αθλήτριες. Συμπερασματικά, βλέπουμε στην εργασία αυτή, ότι στα αρχικά στάδια εκμάθησης που κρατούν χαμηλή ένταση κατά την εκτέλεση, δεν παρατηρούνται τραυματισμοί. Μετά τον πρώτο χρόνο, όπου οι προπονήσεις έχουν ως στόχο και την αύξηση των φυσικών ικανοτήτων στα πλαίσια της αγωνιστικής προετοιμασίας, έχουμε και την μεγαλύτερη ποσότητα τραυματισμών. Από τον δεύτερο και τρίτο χρόνο όμως διαφοροποιείται η ποσότητα προς τα κάτω, λόγω της τεχνικής βελτίωσης που επέρχεται μέσα από την συνεχή επανάληψη και εξάσκηση. Η συμμετοχή τους όμως στα αγωνιστικά δρώμενα από τον τέταρτο χρόνο ανεβάζουν και πάλι την συχνότητα των τραυματισμών, λόγω της μεγάλης ανταγωνιστικότητας και των προκρίσεων στα επόμενα μεγάλα πρωταθλήματα.

**Λέξεις κλειδιά:** Τραυματισμοί, Αθλητές, Ταεκβοντό

## P057 THE RUNNING EXPERIENCE AS A PROBLEM TO AVOID INJURY IN TAEKWONDO Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Καρακλιός Χ., Κωνσταντίνου Χ., Κεχαγιάς Δ.  
Karaklios C., Konstantinou C., Kechagias D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[dkechagi@phyed.duth.gr](mailto:dkechagi@phyed.duth.gr)

Ο κάθε αθλητής - τρια του αγωνιστικού Ταεκβοντό, διαγράφει μία πορεία στο ενεργητικό τους, με την συλλογή εμπειριών στις αγωνιστικές αναμετρήσεις. Η τεχνικοτακτική ανάπτυξη με το πέρασμα των χρόνων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων αλλά και την εμπειρία, καθιστά τον κάθε αθλητή – τρια σε ύψιστη ετοιμότητα. Σκοπός της εργασίας, ήταν να καταγράψει το ποσοστό των τραυματισμών που σημειώνονται από τους αθλητές – τριες, στις χρόνιες αγωνιστικές τους συμμετοχές. Η έρευνα διεξάγει το 2013 -14 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε αθλητές του Ταεκβοντό από όλη της Ελλάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 199 αθλητές. Από αυτούς οι 114 ήταν αθλητές[57,29%] και οι 85 αθλήτριες [42,71%] με μέσο όρο ηλικίας 22 ετών. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν μία μεγάλη αυξομείωση στους τραυματισμούς σε σχέση με τις διαχρονικά αγωνιστικές τους συμμετοχές. Παρατηρήθηκε στις πρώτες αγωνιστικές αναμετρήσεις το 22,11% στους αθλητές και στις αθλήτριες το 12,66%. Μετά τον πρώτο χρόνο, μία κατακόρυφη αύξηση με το 40,20% στους αθλητές και το 10,06% στις αθλήτριες. Από τον δεύτερο χρόνο και μετά υπάρχει μία συνεχή μείωση με 18,59% στους αθλητές και 5,53% στις αθλήτριες. Η πτώση αυτή συνεχίζεται επίσης και μετά τον τρίτο χρόνο με 7,54% στους αθλητές και 2,51% στις αθλήτριες. Ενώ μία πολύ μικρή αύξηση παρουσιάζεται μετά τον τέταρτο χρόνο μόνο στους αθλητές με το 11,56% και το ποσοστό να παραμένει το ίδιο με 5,53% στις αθλήτριες. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι πρώτες αγωνιστικές αναμετρήσεις βρίσκουν ακόμα ανέτοιμους τους αθλητές λόγω έλλειψη εμπειρίας, γι' αυτό και τα ποσοστά των τραυματισμών είναι αρκετά μεγάλα. Η εικόνα αλλάζει ριζικά από τον δεύτερο χρόνο και μετά, λόγω της αποκτούμενη εμπειρίας, της αύξησης των φυσικών ικανοτήτων και της τεχνικοτακτικής σταθεροποίησης, με το ποσοστό των τραυματισμών να μειώνεται.

**Λέξεις κλειδιά:** Ταεκβοντό

**Λέξεις κλειδιά:** Αθλητές

**Λέξεις κλειδιά:** Τραυματισμοί

## P058: ELECTRONIC ACUPUNCTURE IN STABILIZATION BUT ALSO IN THE ASSUMPTION OF THE SPORTS WEIGHT OF ATHLETES

Ο ΗΛΕΚΤΡΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΥΞΟΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Κεχαγιας Δ.<sup>1</sup>, Κεχαγιας Β.<sup>2</sup>, Κερέμη Α.<sup>3</sup>, Κεχαγια Χ.<sup>4</sup>  
Kechagias D.<sup>1</sup>, Kechagias B.<sup>2</sup>, Keremi A.<sup>3</sup>, Kechagia C.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Ιατρική Σχολή Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

<sup>2</sup>Ακαδημία Φυσικοθεραπείας Βερολίνου

<sup>3</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>4</sup>Ιατρικό Πανεπιστήμιο Φιλιππούπολης

<sup>1</sup>Medical Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Physiotherapy Educational Foundation Berlin Charlottenburg

<sup>3</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>4</sup>Medical University of Plovdiv

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

Η επιτακτική ανάγκη της διατήρησης του σωματικού βάρους σε αθλητές και σε αθλήτριες αθλημάτων με κατηγορίες σωματικού βάρους, είναι μεγάλη, καθώς και σε περιπτώσεις απότομης αύξησης λιπώδους ιστού που επιβαρύνουν και μειώνουν την αθλητική τους απόδοση. Ειδικές ιατρικές τεχνικές όπως ο ηλεκτροβελονισμός, εφαρμόζεται συμπληρωματικά με τα διαιτητικά σχήματα παράλληλα με τις αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει μέσω της ανασκόπησης βιβλιογραφίας, τον τρόπο δράσης του ηλεκτροβελονισμού στην διατήρηση αλλά και στην αυξομείωση του σωματικού βάρους των αθλητών. Ανάλογα με την περιοχή που πραγματοποιείται η λιποδιάλυση, και είναι διαφορετικές στα δύο φύλα, χρησιμοποιούνται ειδικές βελόνες που συνδέονται ανα ζεύγη με ειδική ηλεκτρική συσκευή όπου διοχετεύει εναλλασσόμενο ρεύμα μεταβλητής συχνότητας, διεγείροντας έτσι τον λιπώδη ιστό. Οι βάσεις δεδομένων αντλήθηκαν κυρίως από δημοσιευμένες εργασίες, Physiological mechanisms in acupuncture: Andersson S (1977), Cheng RSS, Pomeranz BH (1980), Fox, E.J., Meltzack, R. (1976), Μειώνει την βουλιμία απαλλάσσοντας έτσι τους αθλητές από το άγχος της συνεχούς πρόσληψης τροφής, ρυθμίζει και δημιουργεί ιδανικές συνθήκες για την απώλεια περιττού βάρους, μειώνει τον όγκο των λιποκυττάρων, επιταχύνει τον ρυθμό του μεταβολισμού και τέλος επηρεάζει τα εγκεφαλικά κέντρα της πείνας, της δίψας και τον κορεσμό σε χημικό επίπεδο όπως τα ορεξιγόνα και ανορεξιγόνα πεπτίδια, με τον μεταβολισμό των λιπιδίων και τον μεταβολισμό της γλυκόζης. Ο ηλεκτροβελονισμός ως ιατρική πράξη έχει δράση τόσο στην εξισορρόπηση όσο και στην τόνωση αλλά και στην θωράκιση του οργανισμού με την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού, παράλληλα με την άμεση ενεργοποίηση του μεταβολισμού στο συσσωρευμένο λίπος.

**Λέξεις κλειδιά:** Βελονισμός, Σωματοβελονισμός, Ηλεκτροβελονισμός

## P059 THE ATHLETE'S ANALYSIS IN REHABILITATION AFTER INJURY THROUGH ELECTRONIC ACUPUNCTURE

Η ΑΝΑΛΗΓΗΣΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΌ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Κεχαγιας Δ.<sup>1</sup>, Κεχαγιας Β.<sup>3</sup>, Κεχαγια Χ.<sup>2</sup>, Κερέμη Α.<sup>1</sup>  
Kechagias D.<sup>1</sup>, Kechagias B.<sup>3</sup>, Kechagia C.<sup>2</sup>, Keremi A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Ιατρικό Πανεπιστήμιο Φιλιππούπολης

<sup>3</sup>Ακαδημία Φυσικοθεραπείας Βερολίνου

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Medical University of Plovdiv

<sup>3</sup>Physiotherapy Educational Foundation Berlin Charlottenburg

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

Ο πόνος που επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι ένα χαρακτηριστικό συχνό σύμπτωμα στις αθλητικούς τραυματισμούς στην περίοδο της αποκατάστασης. Αυτό πολλές φορές περιορίζει το εύρος κίνησης δυσχεραίνοντας την διαδικασία της αποκατάστασης αλλά και επιφέροντας δυσφορία στους αθλητές. Σκοπός της εργασίας ήταν μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, να καταγράψει την τοπική, περιοχική και γενικευμένη αντίδραση του οργανισμού που παρατηρείται μετά την εφαρμογή των αναλγητικών θεραπευτικών πρωτοκόλλων του ηλεκτροβελονισμού στην φάση της αποκατάστασης μετά από αθλητικό τραυματισμό. Οι βάσεις δεδομένων αντλήθηκαν κυρίως από δημοσιευμένες εργασίες. Το νευρικό σύστημα του ανθρώπου με τους αισθητικούς περιφερικούς υποδοχείς, τις κεντρομόλες αισθητικούς οδούς, τους κεντρικούς εγκεφαλικούς πυρήνες, τις φυγόκεντρες οδούς και τα εκτελεστικά περιφερικά όργανα, κατευθύνει τους μηχανισμούς δράσης και αντίδρασης του οργανισμού όταν σε αυτόν επιδρά ένα εξωγενές ή ενδογενές ερέθισμα. Έτσι λοιπόν, στην εφαρμογή του ηλεκτροβελονισμού με το εξωγενές ερέθισμα, όπου γίνεται αισθητική διέγερση με ξηρή βελόνα η οποία είναι συνδεδεμένη με ειδική συσκευή ηλεκτρικού ρεύματος, ενεργοποιεί ισορροπιστικούς (ομοιοστατικούς) μηχανισμούς, επιφέροντας αναλγητικά αποτελέσματα. Συμπερασματικά παρατηρούμε ότι, με την χρήση του ηλεκτροβελονισμού, επιτυγχάνεται η απενεργοποίηση των σημείων πυροδότησης με την ελάττωση της έντασης και του ρυθμού εκφόρτισης των αλγαισθητικών ερεθισμάτων από τον τραυματισμένο μυ στα ανώτερα εγκεφαλικά κέντρα. Επίσης, με τον ηλεκτροβελονισμό επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση τμηματικών νωτιαίων αντανακλαστικών, μέσω των οποίων μειώνεται ο πόνος, χαλαρώνει ο μυϊκός ιστός (μυοχαλάρωση σε παρατεταμένο μυϊκά συσπόμενο μυ) και βελτιώνεται η αιμάτωση του (υπεραιμία – οξυγόνωση).

**Λέξεις κλειδιά:** Ηλεκτροβελονισμός, Βελονισμός, Αναλγησία

## P060 PHYSIOTHERAPY MOVEMENT IN THE RECONSTRUCTION OF ATHLETIC MYSECULAR PROBLEMS

Η ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Κεχαγιας Β.<sup>4</sup>, Κεχαγιας Δ.<sup>3</sup>, Κεχαγια Χ.<sup>2</sup>, Κερέμη Α.<sup>1</sup>  
Kechagias B.<sup>4</sup>, Kechagias D.<sup>3</sup>, Kechagia C.<sup>2</sup>, Keremi A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Ιατρικό Πανεπιστήμιο Φιλιππουπολης

<sup>3</sup>Ιατρική Σχολή Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

<sup>4</sup>Ακαδημία Φυσικοθεραπείας Βερολίνου

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>Medical University of Plovdiv

<sup>3</sup>Medical Democritus University of Thrace

<sup>4</sup>Physiotherapy Educational Foundation Berlin Charlottenburg

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

Η αγωνιστική πορεία ενός αθλητή, πολλές φορές ανακόπτεται από έναν αναπάντεχο μυοσκελετικό τραυματισμό που όμως εάν χρησιμοποιηθούν έξυπνοι χειρισμοί, μπορεί η επαναφορά του στα αθλητικά δρώμενα να είναι πολύ γρηγορότερη. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει και να καταγράψει τον μηχανισμό των χειρισμών της φυσιοθεραπευτικής κινησιομάλαξης, μέσω της σύγχρονης ανασκόπησης βιβλιογραφίας, στην αντιμετώπιση των μυοσκελετικών αθλητικών προβλημάτων. Οι χειρισμοί της κινησιομάλαξης επιλέγονται από τον ειδικό, όταν μετά από μυοσκελετικό τραυματισμό αθλητή, στη φάση της αποκατάστασής του, υπάρχει δυσφορία κατά την κίνηση και δυσκαμψία κατά την εκτέλεση που σημαίνει ότι κάποιος μυς είναι βραχύς και ιδιαίτερα όταν η περιτονία του βρίσκεται συνεχώς σε τάση. Πριν τους χειρισμούς ο μυς τοποθετείται σε θέση μέγιστης διάτασης (χωρίς όμως να προκαλείται πόνος). Ζητήται από τον αθλητή να καταβάλει ελάχιστη ισομετρική αντίσταση εναντίον εξωτερικής δύναμης που ασκείται από τον φυσιοθεραπευτή. Ο χρόνος της ισομετρικής αντίστασης είναι 10' δευτερόλεπτα και μετά ο αθλητής χαλαρώνει. Το πέρασμα από την σύσπαση στη χαλάρωση είναι και το έναυσμα των χειρισμών στην τεταμένη περιοχή του μυ. Οι βασικές αρχές για την πραγματοποίηση είναι ότι, το κεντρικό οστό θα πρέπει να είναι σταθερό και να κινείται το περιφερικό, όπου το ένα χέρι του φυσιοθεραπευτή εφαρμόζει την συγκεκριμένη πίεση πάνω στο μυ και το άλλο κινεί την άρθρωση. Οι βάσεις δεδομένων αντλήθηκαν κυρίως από δημοσιευμένες εργασίες, Therapeutic Massage in Athletics :Margaret Hollis (1998), Pat Archer (2006), Αλεξάνδρα Χριστάρα – Παπαδοπούλου ( 2001) Η κινησιομάλαξη, είναι οι χειρισμοί που πραγματοποιούνται από ειδικούς Φυσιοθεραπευτές και συνδυάζουν την παθητική κινητοποίηση των αρθρώσεων με την παθητική εφαρμογή των χειρισμών μάλαξης. Ο μηχανισμός επιφέρει άμεσα την λειτουργική ικανότητα του αθλητή, αποκαταστάτοντας τα μυοσκελετικά προβλήματα καθώς κινητοποιεί όλα τα μαλακά μέρη και τους ιστούς, όπως σύνδεσμοι, τένοντες μυς που εμπλέκονται στην κίνηση. Το χαρακτηριστικό στην κινησιομάλαξη είναι ότι ο Φυσιοθεραπευτής που εφαρμόζει τους χειρισμούς της μάλαξης δεν εφαρμόζει πίεση και ενέργεια πάνω σε στατικές θέσεις, αλλά πραγματοποιεί σε όλη την διάρκεια πραγματικές κινήσεις με πλήρες εύρος, όπως οι αρθρώσεις και οι μύες του λειτουργούν στην καθημερινότητα. Η κινησιοθεραπεία βρίσκει εφαρμογή σε πάρα πολλές περιπτώσεις, όπως σε χρόνιους πόνους, σε μειωμένη κινητικότητα, σε μυϊκούς σπασμούς, τάσεις και φορτίσεις μυϊκών ομάδων από κακή στάση και θέση σώματος, στη φάση της αποκατάστασης μετά από αθλητικό τραυματισμό, καθώς και σε ανελαστικότητα συγκεκριμένων μυών σε σωματικές ιδιομορφίες αθλητών και αθλητριών. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η εφαρμογή της κινησιομάλαξης μπορεί να αυξήσει το εύρος κίνησης αρθρώσεων και μυών, να αυξήσει την αντοχή των μυών με την πλήρη υπεραμία αυξάνοντας την μεταβολική διαδικασία μέσα στο μυ.

**Λέξεις κλειδιά:** Κινησιομάλαξη, Αποκατάσταση, Φυσιοθεραπεία



## P061 MIDDLE SCHOOL STUDENTS' GOAL ORIENTATION AND ANXIETY LEVEL: THE EFFECT OF AN INTERDISCIPLINARY TRADITIONAL DANCE

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ : Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Καρακούτα Ε., Ρόκκα Σ., Φιλίππου Φ., Πίτση Α., Γουλιμάρης Δ.  
Karakoyta E.<sup>1</sup>, Rokka S.<sup>2</sup>, Filippou F.<sup>2</sup>, Pitsi A.<sup>2</sup>, Goylimaris D.<sup>2</sup>

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University Of Thrace  
[syllogosdionysos@gmail.com](mailto:syllogosdionysos@gmail.com)

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος διδασκαλίας του Ελληνικού παραδοσιακού χορού με θέματα από την Ιστορία και τη Γεωγραφία στον προσανατολισμό του στόχου και στα επίπεδα του άγχους μαθητών Β' Γυμνασίου. Στην έρευνα συμμετείχαν 134 μαθητές και 126 μαθήτριες (n=260). Η πειραματική ομάδα (n=144) παρακολούθησε ένα διαθεματικό πρόγραμμα διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού διάρκειας 4 εβδομάδων, δύο μαθήματα την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου (n=126) παρακολούθησε το προτεινόμενο από το αναλυτικό πρόγραμμα μάθημα. Για την αξιολόγηση των στόχων προσανατολισμού των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Παραϊοαννου, Milosis, Kosmidou, and Tsiggilis (2002), ενώ για την αξιολόγηση των επιπέδων του άγχους κατά τη διάρκεια του μαθήματος χρησιμοποιήθηκε η ελληνική (Kakkos & Zervas, 1996) έκδοση του «Competitive State Anxiety Inventory-2». Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις: ανάλυση αξιοπιστίας, ANOVA Repeated Measures και Independent Samples t-test. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α. Το α του Cronbach κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα για όλους τους παράγοντες τόσο στην αρχική όσο και στην τελική μέτρηση. β. οι μαθητές και οι μαθήτριες της πειραματικής ομάδας μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα των παραγόντων «ενίσχυση του εγώ» και «προφύλαξη του εγώ» ενώ αύξησαν σε σημαντικό βαθμό τα επίπεδα των παραγόντων «προσωπική βελτίωση» και «κοινωνική αποδοχή». γ. οι μαθητές και οι μαθήτριες της πειραματικής ομάδας μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα των παραγόντων «ενίσχυση του εγώ» και «προφύλαξη του εγώ» αυξάνοντας, ταυτόχρονα, τα επίπεδα των παραγόντων «προσωπική βελτίωση» και «κοινωνική αποδοχή». στους μαθητές και στις μαθήτριες της ομάδας ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν στατικά σημαντικές διαφορές για κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες. δ. Η πειραματική ομάδα μείωσε σε σημαντικό βαθμό τα επίπεδα του σωματικού και γνωστικού άγχους ενώ αύξησαν αυτά της αυτοπεποίθησης. Δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα της έρευνας στηρίζουν την άποψη των ερευνητών ότι ένα διαθεματικό πρόγραμμα διδασκαλίας του παραδοσιακού χορού με θέματα από την Ιστορία και την Γεωγραφία συμβάλλει στη μείωση της προφύλαξη και ενδυνάμωσης του εγώ, του σωματικού και του γνωστικού άγχους συμβάλλοντας, ταυτόχρονα, στην αύξηση της προσωπικής βελτίωσης, της κοινωνικής αποδοχής και της αυτοπεποίθησης των μαθητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Διδακτικές Μέθοδοι, Σωματικό & Γνωστικό Άγχος, Κοινωνική Αποδοχή

## P062 INDERDISCIPLINARY GREEK TRADITIONAL DANCE LEARNING: IMPACT ON MIDDLE SCHOOL STUDENTS' SATISFACTION AND ANXIETY

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ: ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Καρακούτα Ε., Ρόκκα Σ., Φιλίππου Φ., Πίτση Α., Γουλιμάρης Δ.  
Karakoyta E.<sup>1</sup>, Rokka S.<sup>2</sup>, Filippou F.<sup>2</sup>, Pitsi A.<sup>2</sup>, Goylimaris D.<sup>2</sup>

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Democritus University Of Thrace  
[syllogosdionysos@gmail.com](mailto:syllogosdionysos@gmail.com)

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να μελετήσει την επίδραση μιας διαθεματικής προσέγγισης της διδασκαλίας του ελληνικού χορού με θέματα από τη Μουσική και την Κοινωνιολογία στην προσλαμβάνουσα ικανοποίηση καθώς και στα επίπεδα του άγχους μαθητών της Β΄ Γυμνασίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 260 μαθητές και μαθήτριες από τους οποίους οι 144 αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και οι 116 την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα παρακολούθησε ένα διαθεματικό πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικού χορού διάρκειας 4 εβδομάδων ενώ η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε το τυπικό μάθημα όπως προτείνεται από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Για την αξιολόγηση του άγχους των μαθητών χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Kakkos & Zervas, 1996) του “Competitive State Anxiety Inventory” των Martens, Burton, Vealey, Bump, and Smith (1990) ενώ για την αξιολόγηση της ικανοποίησης των μαθητών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Duda και Nicholls (1992) όπως αυτό προσαρμόστηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Παραϊοαννου, Milosis, Kosmidou, και Tsiggilis (2002). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής ενώ πραγματοποιήθηκαν ανάλυση εγκυρότητας, ANOVA repeated Measures, και ανάλυση συσχέτισης. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι: α. το α του Cronbach παρουσίασε ικανοποιητικές τιμές για όλους τους παράγοντες τόσο κατά την αρχική όσο και στην τελική μέτρηση. β. η πειραματική ομάδα αύξησε στατιστικά σημαντικά τα επίπεδα της ικανοποίησης και της αυτοπεποίθησης και μείωσε στατιστικά σημαντικά τα επίπεδα του σωματικού και γνωστικού άγχους. γ. Οι αλλαγές που παρατηρούνται στην πειραματική ομάδα οφείλονται τόσο στις αλλαγές που παρατηρούνται στα κορίτσια όσο και στα αγόρια. δ. η ικανοποίηση που προσλαμβάνουν οι μαθητές σχετίζεται θετικά με την αυτοπεποίθηση και αρνητικά με το σωματικό και γνωστικό άγχος. Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί ότι η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού με θέματα από τη μουσική και την Κοινωνιολογία μειώνει το σωματικό και το γνωστικό άγχος των μαθητών ενώ αυξάνει την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση των μαθητών της Β΄ Γυμνασίου.

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοπεποίθηση, Κοινωνιολογία, Διδακτική Μέθοδος

## P063 THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION LESSON ON THE SPORTS COMPETENCE PERCEPTION OF 5th AND 6th GRADE STUDENTS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Μουσουράκη Μ.<sup>1</sup>, Κούλη Ο.<sup>1</sup>, Γούδας Μ.<sup>2</sup>, Καμπάς Α.<sup>1</sup>, Μιχαλοπούλου Μ.<sup>1</sup>  
Mousouraki M.<sup>1</sup>, Kouli O.<sup>1</sup>, Goudas M.<sup>2</sup>, Kambas A.<sup>1</sup>, Michalopoulou M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τα παιδιά και οι έφηβοι την αθλητική τους ικανότητα σχετίζεται σημαντικά με τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Παράλληλα ο χρόνος ενασχόλησής τους με ομαδικά αθλήματα, στα οποία αφιερώνεται ένα μεγάλο μέρος των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής στις δύο τελευταίες τάξεις του δημοτικού, τους προσφέρει ευκαιρίες για να αναπτύξουν τις αθλητικές τους ικανότητες, ενώ αυτό μπορεί να επιδράσει στην αυτοαντίληψή τους σχετικά με αυτές. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει κατά πόσο το μάθημα της Φ.Α. μπορεί να έχει θετική επίδραση στην αντίληψη της αθλητικής ικανότητας των μαθητών των δύο τελευταίων τάξεων του δημοτικού. Στην έρευνα, διάρκειας περίπου τριών μηνών, συμμετείχαν 115 μαθητές, προερχόμενοι από δύο δημοτικά σχολεία της Αθήνας, εκ των οποίων οι 62 φοιτούσαν στην Ε΄ και οι 53 στην ΣΤ΄ τάξη και με μέσο όρο ηλικίας τα 10,5 έτη. Για την καταγραφή της συμμετοχής των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με κλειστές ερωτήσεις (τύπου ναι/όχι), ενώ για την αξιολόγηση της αντίληψης της αθλητικής τους ικανότητας η ελληνική εκδοχή του εγκυροποιημένου ερωτηματολογίου σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης CY-PSPP. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν επαναλαμβανόμενες αναλύσεις διακύμανσης, με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο και την τάξη των συμμετεχόντων και με εξαρτημένες το σκορ τους στους παράγοντες του ερωτηματολογίου CY-PSPP (Αθλητική Ικανότητα, Φυσική Κατάσταση, Σωματική Δύναμη, Σωματική Ελκυστικότητα, Σωματική και Συνολική Αυτοεκτίμηση). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι συμμετέχοντες βελτίωσαν σημαντικά το σκορ τους στον παράγοντα Αθλητική Ικανότητα. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει ότι το μάθημα της Φ.Α. μπορεί να βελτιώσει την αντίληψη των μαθητών της Ε΄ και της ΣΤ΄ τάξης του δημοτικού σχετικά με την ικανότητά τους να μαθαίνουν νέα αθλήματα, να αποκτούν νέες κινητικές δεξιότητες και να αισθάνονται άνετα σε αθλητικούς χώρους. Επίσης, το υψηλό ποσοστό συμμετοχής του δείγματος σε εξωσχολικές δραστηριότητες επιβεβαιώνει τη δυναμική σχέση αλληλεπίδρασης που υπάρχει ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα που αποκτούν οι μαθητές μέσα από το μάθημα της Φ.Α. και στη συμμετοχή τους σε αυτές, ενώ έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να τους οδηγήσει μελλοντικά στην υιοθέτηση ενός φυσικά πιο δραστήριου τρόπου ζωής.

**Λέξεις κλειδιά:** αντίληψη αθλητικής ικανότητας, σωματική αυτοαντίληψη /αυτοεκτίμηση, συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

## P064 THE DEVELOPMENT OF BALANCE IN PREPUBERTAL CHILDREN THROUGH THE PHYSICAL EDUCATION LESSON

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μουσουράκη Μ.<sup>1</sup>, Κούλη Ο.<sup>1</sup>, Καμπάς Α.<sup>1</sup>, Μιχαλοπούλου Μ.<sup>2</sup>  
Mousouraki M., Kouli O., Kambas A., Michalopoulou M.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[marmousouraki@gmail.com](mailto:marmousouraki@gmail.com)

**Περίληψη:** Η σχολική ηλικία αποτελεί μία ευαίσθητη φάση για την ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων. Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός των παιδιών είναι ευαίσθητος σε σχετικά ερεθίσματα που μπορούν να τις ενισχύσουν. Ιδιαίτερα η όψιμη σχολική ηλικία, που ταυτίζεται με την προεφηβική περίοδο, αποτελεί μία πρώτη φάση κορύφωσης κάποιων συναρμοστικών ικανοτήτων, στις οποίες περιλαμβάνεται και η ισορροπία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν τα περιεχόμενα του μαθήματος της Φ.Α. μπορούν να επιδράσουν στην ανάπτυξη της ικανότητας της ισορροπίας παιδιών προεφηβικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 64 μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης (21 αγόρια και 43 κορίτσια) από δημοτικά σχολεία της Αττικής, οι οποίοι συμμετείχαν κανονικά στα προγραμματισμένα μαθήματα της Φ.Α. του σχολείου. Τα μαθήματα περιλάμβαναν ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες προσανατολισμένες στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, ενώ μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης μεσολάβησε διάστημα τριών περίπου μηνών. Για την αξιολόγηση της συναρμοστικής ικανότητας της ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε η Δέσμη Συναρμογής Σώματος για παιδιά 5-14 ετών (KTK: Kiphard & Schilling, 2007). Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν επαναλαμβανόμενες αναλύσεις διακύμανσης, με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο και την τάξη των συμμετεχόντων και εξαρτημένες τα σκορ τους στο τεστ Ισορροπία της Δέσμης KTK. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά την τελική μέτρηση της έρευνας όλοι οι συμμετέχοντες βελτίωσαν σημαντικά το σκορ τους στο παραπάνω τεστ, στοιχείο που επιβεβαιώνει ότι η προεφηβική ηλικία αποτελεί μία ευαίσθητη περίοδο για την ανάπτυξη της ισορροπίας. Επιπλέον, τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια της ΣΤ΄ τάξης παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερο σκορ στην ισορροπία μόνο κατά την τελική μέτρηση της έρευνας. Άλλωστε, σύμφωνα με τα συμπεράσματα άλλων ερευνών, ο ρυθμός ανάπτυξης της ικανότητας της ισορροπίας μαθητών δημοτικού είναι ίδιος στα αγόρια και στα κορίτσια χωρίς την εφαρμογή κάποιου εξειδικευμένου προγράμματος. Ωστόσο, τα παραπάνω περιεχόμενα του μαθήματος της Φ.Α. δεν αποτελούν εξειδικευμένες κινητικές παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ισορροπίας. Επομένως, στο παραπάνω αποτέλεσμα μπορεί να συνέβαλλαν και άλλοι παράγοντες, οι οποίοι χρήζουν μελλοντικής διερεύνησης, όπως για παράδειγμα η πιθανότητα να παρουσιάζουν τα κορίτσια νωρίτερα κορύφωση στην ικανότητα της ισορροπίας τους σε σχέση με τα αγόρια ή ακόμα και η παράλληλη ενασχόλησή τους με εξωσχολικές αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες που την προάγουν (γυμναστική, χορό κλπ.).

**Λέξεις κλειδιά:** συναρμοστικές ικανότητες, ισορροπία, προεφηβική ηλικία

## P065 THE EFFECT OF LEARNING SELF-DEFENSE TECHNIQUES ON MENTAL WELL-BEING OF WOMEN AGE OVER 60 YEARS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΝΩ  
ΤΩΝ 60 ΕΤΩΝ

Ζόγκα Ε., Κεχαγιάς Δ., Μπεμπέτσος Ε., Ματσούκα Ο.  
Zogka E., Kexagias D., Bebetos E., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[elenaraz2013@yahoo.gr](mailto:elenaraz2013@yahoo.gr)

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει εάν η εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας επιδρά στην ψυχική ευεξία γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 40 γυναίκες, μόνιμοι κάτοικοι της Κομοτηνής, ηλικίας από 60 έως 75 ετών, οι οποίες δεν παρουσίαζαν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που να περιορίζει την συμμετοχή τους σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Όλοι οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: πειραματική ομάδα (n=20) και ομάδα ελέγχου (n=20). Το παρεμβατικό πρόγραμμα εκμάθησης των τεχνικών αυτοάμυνας διήρκεσε 10 εβδομάδες με συχνότητα 1 φορά την εβδομάδα για 45' λεπτά από την πειραματική ομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε στο πρόγραμμα άσκησης. Για την καταγραφή της ψυχικής ευεξίας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Exercise-Included Feeling Inventory μεταφρασμένο στα ελληνικά. Όλοι οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν αρχικές και τελικές μετρήσεις στην πρώτη και τελευταία εβδομάδα του παρεμβατικού προγράμματος. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την χρήση του PASW.18. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα εκμάθησης των τεχνικών αυτοάμυνας όντως επιδρά θετικά στην ψυχική ευεξία ατόμων τρίτης ηλικίας. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι η εφαρμογή ενός καινούργιου προγράμματος άσκησης συνεισφέρει στην βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών και η αυτοάμυνα πρέπει να αποτελεί ένα πρόγραμμα άσκησης για την τρίτη ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** Τεχνικές Αυτοάμυνας, Τρίτη ηλικία, Ψυχική ευεξία



## P066 EFFECT OF EXTERNAL RESISTANCE IN THE BIOMECHANICS OF YEOP AND NAERYO CHAGI IN TAEKWONDO.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΓΙΟΠ ΚΑΙ ΝΑΕΡΙΟ ΤΣΑΚΙ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Τσεπετζίδης Δ., Τσακυρίδης Λ., Μαναβέλη Π., Γιαννακού Ε., Αγγελούσης Ν., Χατζηνικολάου Α., Πυλιανίδης Θ.

Tsepetzidis D., Tsakiridis L., Manaveli P., Giannakou E., Aggelousis N., Chatzinikolaou A., Pylianidis T.

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

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

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

Στην σύγχρονη προπονητική η βελτίωση της ταχυδύναμης των αθλητών συνιστάται να επιδιώκεται κατά την διάρκεια της αγωνιστικής κίνησης, μέσω διαφόρων τρόπων επιβάρυνσης όπως η χρήση εξωτερικών δετών φορτίων. Η πρόσθετη επιβάρυνση όμως δεν είναι ωφέλιμη σε περίπτωση που μεταβάλλει σε μεγάλο βαθμό την τεχνική των λακτισμάτων. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει τις μεταβολές στην τεχνική των λακτισμάτων, Γιόπ Τσάκι (Yeop Chagi) και Ναέριο Τσάκι (Naerio Chagi) όταν προστίθεται εξωτερική αντίσταση μέσω της πρόσδεσης εξωτερικού βάρους στους αστραγάλους (Straps). Στην έρευνα συμμετείχαν δεκαπέντε αθλητές άνδρες, με προπονητική εμπειρία πάνω από 3 χρόνια στο Ταεκβοντο, ηλικίας 18-24 ετών, οι οποίοι εκτέλεσαν λακτίσματα Γιόπ και Ναέριο τσάκι με το κυρίαρχο πόδι τους σε στόχο προπόνησης (μπανάνα). Για την καταγραφή των μηχανικών χαρακτηριστικών των λακτισμάτων χρησιμοποιήθηκαν 8 κάμερες υπερύθρων (Vicon) με ταχύτητα λήψης 100Hz και 2 πιεζοηλεκτρικά δυναμοδάπεδα (Kistler) με συχνότητα δειγματοληψίας 1000Hz. Οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν 3 σετ λακτισμάτων (χωρίς αντίσταση, 0,5 Kg, 1 Kg) για κάθε τύπο λακτίσματος (Yeop Chagi, Naerio Chagi). Κάθε σετ περιελάμβανε την εκτέλεση 3 λακτισμάτων με 1min διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων και 3min διάλειμμα μεταξύ των σετ. Για τον έλεγχο της επίδρασης της εξωτερικής αντίστασης στις μηχανικές παραμέτρους της κίνησης των κάτω άκρων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με επαναλαμβανόμενο παράγοντα την συνθήκη (χωρίς αντίσταση, 0,5 Kg, 1 Kg). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η προσθήκη μικρής εξωτερικής αντίστασης δεν επηρέασε την ταχύτητα και την τεχνική εκτέλεση των λακτισμάτων σε όλη την διάρκεια της κίνησης. Η εφαρμογή μεγάλης αντίστασης (1 Kg) αντίθετα προκάλεσε αλλοιώσεις στα μηχανικά χαρακτηριστικά της κίνησης, ιδίως στις αρθρώσεις του γόνατος και της ποδοκνημικής άρθρωσης του ποδιού στήριξης.

**Λέξεις κλειδιά:** Προπόνηση, Τεχνική, Ταχυδύναμη

## P067 EFFECT OF EXTERNAL ELASTIC RESISTANCE IN THE BIOMECHANICS OF YEOP AND NAERYO CHAGI IN TAEKWONDO

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΓΙΟΠ ΚΑΙ ΝΑΕΡΙΟ ΤΣΑΚΙ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Τσακνρίδης Λ., Τσεπετζίδης Δ., Γιαννακού Ε., Μαναβέλη Π., Αγγελούσης Ν., Χατζηνικολάου Α., Κεχαγιάς Δ.

Tsakiridis L., Tsepetzidis D., Giannakou E., Manaveli P., Aggelousis N., Chatzinikolaou A., Kechagias D.

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

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

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

Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της εξωτερικής ελαστικής αντίστασης στην τεχνική της εκτέλεσης των λακτισμάτων Ναέριο Τσάκι (Naerio Chagi) και Γιόπ Τσάκι (Yeop Chagi) στο Ταεκβοντο. Στη έρευνα συμμετείχαν δεκαπέντε αθλητές άνδρες, με προπονητική εμπειρία στο Ταεκβοντο πάνω από 3 χρόνια και ηλικία 18-24 έτη. Οι αθλητές εκτέλεσαν και τα δυο λακτίσματα με το κυρίαρχο πόδι σε στόχο προπόνησης (μπανάνα). Οχτώ κάμερες υπερύθρων (Vicon), με ταχύτητα λήψης 100Hz, χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών των λακτισμάτων. Για την καταγραφή των δυναμικών χαρακτηριστικών των λακτισμάτων χρησιμοποιήθηκαν 2 πιεζοηλεκτρικά δυναμοδάπεδα (Kistler), με συχνότητα δειγματοληψίας 1000Hz. Το πρωτόκολλο της μέτρησης περιελάμβανε αρχικά προθέρμανση των αθλητών που είχε συνολική διάρκεια 10 λεπτά. Στη συνέχεια εκτέλεσαν 3 σετ λακτισμάτων (χωρίς αντίσταση, με λάστιχο μέτριας αντίστασης, με λάστιχο μεγάλης αντίστασης) για κάθε τύπο λακτίσματος (Yeop Chagi, Naeryo Chagi). Κάθε σετ περιελάμβανε την εκτέλεση 3 λακτισμάτων με 1min διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων και 3min διάλειμμα μεταξύ των σετ. Για τον έλεγχο της επίδρασης της εξωτερικής ελαστικής αντίστασης στις μηχανικές παραμέτρους της κίνησης των κάτω άκρων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με επαναλαμβανόμενο παράγοντα την συνθήκη «επιβάρυνση» (χωρίς αντίσταση, μέτριας αντίστασης λάστιχο, μεγάλης αντίστασης λάστιχο). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η προσθήκη εξωτερικής ελαστικής αντίστασης επηρέασε την ταχύτητα εκτέλεσης των λακτισμάτων και την τεχνική εκτέλεση τους, τόσο στη μέτρια όσο και στη μεγάλη επιβάρυνση.

**Λέξεις κλειδιά:** Ταεκβοντο, Τεχνική, Ταχυδύναμη

## P068 THE THEORY OF MULTIPLE INTELLIGENCE AND TEACHING VALUE. A RENEWED APPROACH

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΝΟΗΜΟΣΥΝΩΝ ΚΑΙ Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μαυρόπουλος Θ.<sup>2</sup>, Μασάδης Γ.<sup>1</sup>, Φιλίππου Φ.<sup>1</sup>, Μπεμπέτσος Ε.<sup>1</sup>, Κούλη Ο.<sup>1</sup>, Γουλιμάρης Δ.<sup>1</sup>  
Mavropoulos T., Masadis G., Filippou F., Mpepetsos E., Kouli O., Goylimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[mavropoulosth@gmail.com](mailto:mavropoulosth@gmail.com)

Η θεωρία των πολλαπλών νοημοσυνών ή ευφυών αναπτύχθηκε από τον Gardner ως απάντηση στη μέχρι τότε θεωρία που αντιμετώπιζε τη νοημοσύνη ως μονοδιάστατη έννοια και η οποία εφόρου ζωής παρέμεινε ίδια. Επιπλέον, αποτελούσε έννοια μετρήσιμη από τους ψυχολόγους. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας όσον αφορά στο περιεχόμενο της συγκεκριμένης θεωρίας καθώς και η χρησιμότητά της για την εκπαιδευτική διαδικασία. Από την αποδελτίωση της σχετικής βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η συνολική νοημοσύνη του ανθρώπου συντίθεται από εννιά επιμέρους τομείς οι οποίοι εδράζουν σε εννιά διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου. Οι εννιά αυτοί τομείς είναι η Γλωσσική νοημοσύνη, η Λογική/Μαθηματική νοημοσύνη, η Μουσική νοημοσύνη, η Σωματική ή Κινησθητική νοημοσύνη, η Χωρική νοημοσύνη, η Διαπροσωπική νοημοσύνη, η Ενδοπροσωπική νοημοσύνη, η Νατουραλιστική ή Φυσιοκρατική νοημοσύνη και η Υπαρξιακή νοημοσύνη. Από την έρευνα φαίνεται ότι η νοημοσύνη είναι αποτέλεσμα αφενός βιολογικών παραγόντων και κληρονομικών προδιαθέσεων και αφετέρου της ανατροφής που δέχεται το άτομο και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνει κάποιος στην εξάσκησης της και όσο καλύτερη καθοδήγηση και ενθάρρυνση δέχεται τόσο περισσότερο αναπτύσσεται και εξελίσσεται ο αντίστοιχος τομέας. Σύμφωνα με τον θεμελιωτή της θεωρίας, η άνιση ανάπτυξη των εννέα ευφυών οφείλεται στον τρόπο που λειτουργεί το σημερινό σχολείο το οποίο ενδιαφέρεται, σχεδόν αποκλειστικά, για την ανάπτυξη της Γλωσσικής και Λογικής/Μαθηματικής ευφυΐας και αδιαφορεί για την ανάπτυξη των υπολοίπων εννιά. Αντίθετα, σύμφωνα με τον δημιουργό της, η εφαρμογή της θεωρίας πολλές και διάφορες δυνατότητες στους εκπαιδευτικούς όπως να εφαρμόσουν εξατομικευμένα προγράμματα μάθησης, να δημιουργήσουν ευκαιρίες μάθησης διευρύνοντας τις οπτικές τους γωνίες ώστε να τους οδηγήσουν σε μια πολύπλευρη ανάπτυξη και να τους ανοίξουν καινούργιους επαγγελματικούς προσανατολισμούς. Η εφαρμογή της θεωρίας συμβάλλει στην ανάπτυξη των μαθητικών κλίσεων και της δημιουργικότητας φέρνοντας στο προσκήνιο τα ταλέντα και τις ικανότητες κάθε μαθητή ξεχωριστά. Όμως, βρίσκει φανατικούς πολέμιους οι οποίοι εστιάζουν την κριτική τους στα παρακάτω σημεία: α. δεν είναι απόλυτη ξεκάθαρη αφού έννοιες όπως Κινησθητική ή Μουσική νοημοσύνη απλά περιγράφουν μεμονωμένες ικανότητες και όχι τη νοημοσύνη. β. ο Gardner αποδίδει μεγάλη σημασία στον ρόλο που διαδραματίζει ο πολιτισμός στο πόσο δυνατές ή αδύναμες θα είναι οι ευφυΐες σε αντίθεση με τους εχθρικά διακείμενους που πιστεύουν η νοημοσύνη ισχυροποιείται όταν το άτομο έρχεται συνεχώς αντιμέτωπο με καινούργιες και άγνωστες δραστηριότητες και σε άγνωστα περιβάλλοντα. γ. η θεωρία είναι ανεφάρμοστη στην ολότητά της στην πράξη αφού αφενός οι περισσότερες τάξεις στερούνται της απαραίτητης υλικοτεχνικής υποδομής και αφετέρου ο αριθμός των μαθητών είναι μεγάλος και απαγορευτικός για την πλήρη εφαρμογή της. Συμπερασματικά θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί η θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης βρίσκει φανατικούς φίλους αλλά και πολέμιους όταν επιχειρείται η πρακτική της εφαρμογή.

**Λέξεις κλειδιά:** Θεωρίες μάθησης, Σχολικό περιβάλλον, Μαθησιακή διαδικασία

## P069 INTELLIGENCE THEORIES : A REVIEW STUDY

ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ : ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μαυρόπουλος Θ.<sup>2</sup>, Μασάδης Γ.<sup>1</sup>, Φιλίππου Φ.<sup>1</sup>, Μπεμπέτσος Ε.<sup>1</sup>, Κούλη Ο.<sup>1</sup>, Γουλιμάρης Δ.<sup>1</sup>  
Mavropoulos T., Masadis G., Filippou F., Mpepetsos E., Kouli O., Goylimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[mavropoulosth@gmail.com](mailto:mavropoulosth@gmail.com)

Έντονη είναι η παρουσία, την τελευταία δεκαετία, στα εκπαιδευτικά δρώμενα η έννοια της «πολλαπλής νοημοσύνης» η οποία αποτελεί συνέχεια των αναζητήσεων όσον αφορά στην οριοθέτηση της έννοιας της «νοημοσύνης». Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να προχωρήσει στην οριοθέτηση της έννοιας «πολλαπλή νοημοσύνη». Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποτελεί τη μέθοδο συγκέντρωσης των δεδομένων της έρευνας. Χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά όπως «νοημοσύνη», «τύποι νοημοσύνης», «μέτρηση νοημοσύνης», «νοημοσύνη και φυσική αγωγή». Πάρα πολλές υπήρξαν οι έρευνες που βρέθηκαν. Εδώ παρατίθενται οι 5 που θεωρούνται από όλους τους επιστήμονες σήμερα ως κλασικές. Με την προσπάθεια ορισμού της νοημοσύνης τι προσπαθούμε να ορίσουμε; Προσπαθούμε να εξηγήσουμε μια παρατηρούμενη συμπεριφορά ή οι προσπάθειες στρέφονται στην περιγραφή ενός φαινομένου; Έτσι, για κάποιους επιστήμονες νοημοσύνη είναι «Η ικανότητα του ατόμου να αφομοιώνει νέες πληροφορίες, να επωφελείται από τις εμπειρίες του και να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις» ή «αποτελεί μια γενική και σύνθετη ικανότητα ενός ατόμου να ενεργεί με βάση τους σκοπούς που θέτει, να μπορεί να σκέπτεται αξιοποιώντας τη λογική και να μπορεί να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις που συναντά στο κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει». Οι Guilford και Thurstone είναι από τους πρώτους που αντιμετώπισαν τη νοημοσύνη ως πολυδιάστατη έννοια αφού μέχρι τότε η νοημοσύνη αντιμετωπιζόταν ως μονοδιάστατη έννοια. Τρεις είναι οι διαστάσεις που διακρίνει: η διάσταση λειτουργιών, η διάσταση περιεχομένων και η διάσταση προϊόντων. Συνολικά, διέκρινε 180 παράγοντες. Η θεωρία αυτή επικρίθηκε και απορρίφθηκε με την αιτιολογία ότι στηρίζεται σε έναν μόνον παράγοντα και αυτόν κληρονομικό. Η θεωρία του Piaget για τα στάδια της νοητικής ανάπτυξης των παιδιών, η προσέγγιση συμβολικών συστημάτων δηλαδή η θεωρία που δέχεται ότι άνθρωπος εκφράζεται και με άλλα σύμβολα, όπως μουσικά ή σωματικά και όχι μόνο μέσα από τη γλώσσα ή τα μαθηματικά σύμβολα και η νευροβιολογία συνέβαλαν ώστε να αναπτυχθεί μία ακόμη θεωρία που να ερευνά τη νοημοσύνη ως πολυδιάστατο φαινόμενο. Είναι η θεωρία των πολλαπλών νοημοσυνών που αναπτύχθηκε από τον Gardner σύμφωνα με τον οποίο οι νοημοσύνες είναι εννιά αφού αυτές πληρούν τα οκτώ κριτήρια που έθεσε. Οι νοημοσύνες αυτές είναι: Γλωσσική νοημοσύνη, Λογική/Μαθηματική νοημοσύνη, Μουσική νοημοσύνη, Σωματική ή Κινησθητική νοημοσύνη, Χωρική νοημοσύνη, Διαπροσωπική νοημοσύνη, Ενδοπροσωπική νοημοσύνη, Νατουραλιστική ή Φυσιοκρατική νοημοσύνη και η Υπαρξιακή νοημοσύνη. Το τελευταίο είδος νοημοσύνης είναι η συναισθηματική νοημοσύνη η οποία προσετέθη από τον Goleman και αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα δικά τους, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι ένα από τα μαθήματα στα οποία, λόγω της φύσης του μαθήματος και των διαφορετικών διδακτικών προσεγγίσεων, η ανάπτυξη της πολλαπλής νοημοσύνης βρίσκει πρόσφορο έδαφος.

**Λέξεις κλειδιά:** Πολλαπλές ευφυΐες, Θεωρίες μάθησης, Εκπαίδευση

## P070 PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

Κοντού Μ., Χρυσέλη Κ., Καταρτζή Ε., Κωφοτόλης Ν., Βλαχόπουλος Σ.  
Kontou M., Xryseli K., Katartzi E., Kofotolis N., Vlachopoulos S.

Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών  
Laboratory of Social Research on Physical Activity, School of Physical Education and Sports Science at  
Serres, Aristotle University of Thessaloniki  
[marikont@phed-sr.auth.gr](mailto:marikont@phed-sr.auth.gr)

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας στους/στις εφήβους Γενικών Λυκείων και ΕΠΑ.Λ και να διερευνήσει τις διαφορές μεταξύ των δύο τύπων Λυκείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 284 μαθητές /τριες των ΓΕΛ και ΕΠΑ.Λ του νομού Σερρών. Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Godin Leisure –Time Exercise questionnaire, ενώ για την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36. Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της γενικής και ψυχικής υγείας (p.05). Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο τύπων λυκείων, στην έντονη, μέτρια και στη συνολική φυσική δραστηριότητα και σε δείκτες της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας (p.05). Συμπερασματικά, προκύπτει ότι, οι μαθητές/τριες του ΓΕΛ, εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας, σε σχέση με τους μαθητές του ΕΠΑ.Λ. Τα αποτελέσματα μπορούν να συζητηθούν στο πλαίσιο των διαφορών των δύο τύπων σχολείου, αναφορικά με τις ώρες φυσικής αγωγής, αλλά και των λόγων που οδηγούν σε αυτές τις διαφορές, με στόχο τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων, για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και κατ' επέκταση τη βελτίωση της ποιότητας ζωής από πλευρά υγείας των εφήβων.

**Λέξεις κλειδιά:** έφηβοι μαθητές, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής



## P071 THE PREDICTION OF 1 RESISTANCE MAXIMUM REPETITION IN EXERCISES DEAD LIFTS BASED ON PERFORMANCE ON 8-10 AND 4-6 RESISTANCE MAXIMUM REPETITIONS

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ 1 ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ 8-10 ΚΑΙ 4-6 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Ανδριελου Σ.<sup>1</sup>, Γαβαλα Ε.<sup>1</sup>, Ανδριελος Β.<sup>1</sup>, Πανταζης Δ.<sup>1</sup>, Αυλωνιτη Α.<sup>1</sup>, Μαργωνης Κ.<sup>1</sup>, Καμπας Α.<sup>1</sup>, Φατουρος Ι.<sup>2</sup>, Χατζηνικολαου Α.<sup>1</sup>

Andrielou S.<sup>1</sup>, Gavala E.<sup>1</sup>, Andrielos V.<sup>1</sup>, Pantazis D.<sup>1</sup>, Avloniti A.<sup>1</sup>, Margonis K.<sup>1</sup>, Kambas A.<sup>1</sup>, Fatouros I.<sup>2</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Στην σημερινή βιβλιογραφία, υπάρχουν τρεις τρόποι για την μέτρηση και την αξιολόγηση της 1 Μέγιστης Επανάληψης (1 ΜΕ) των ασκήσεων. Τα δεδομένα που προκύπτουν από την αξιολόγηση της 1 ΜΕ χρησιμοποιούνται για τον καθορισμό της έντασης στα προγράμματα δύναμης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί η σχέση μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία της 1 ΜΕ από την επίδοση των 8-10 και 4-6 ΜΕ στην άσκηση των άρσεων θανάτου. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 υγιείς εθελοντές άνδρες (ηλικία: 20.5±1.2 έτη, προπονητική ηλικία: 2.7±1.9 έτη, ύψος: 1.81±0.06 m, Βάρος: 80.1±9.3 kg και Δείκτη Σωματικής Μάζας: 24.4± 2.2 kg/m<sup>2</sup>). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν μια δοκιμασία για την εύρεση των 8-10, 4-6 και 1-3 ΜΕ αφού προηγουμένως εκτέλεσαν ένα σετ προθέρμανσης στο 50% των κιλών που σήκωσαν στην ένταση των επαναλήψεων των 8-10. Τα σετ για την εύρεση των κιλών σε κάθε ένταση δεν ξεπερνούσαν τα 2 και το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ ήταν 3 λεπτά. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η επίδοση στις 8-10 ΜΕ εξηγούσε το 95% της συνολικής διακύμανσης (R<sup>2</sup>=0,95) στην επίδοση της 1 ΜΕ. Αντίστοιχα, η επίδοση στις 4-6 ΜΕ εξηγούσε το 98% της συνολικής διακύμανσης (R<sup>2</sup>=0,95) της πρόβλεψης της επίδοσης στη της 1 ΜΕ στην άσκηση των άρσεων θανάτου. Η εξίσωση που συνδέει την πρόβλεψη της απόδοσης της 1 ΜΕ από τις 8-10 ΜΕ είναι:  $y=1,1905x+8,9524$  (R<sup>2</sup>=0,9509), ενώ η εξίσωση που συνδέει την απόδοση της 1 ΜΕ από την απόδοση των 4-6 ΜΕ είναι:  $y=1,0864x+5,2399$  (R<sup>2</sup>=0,9822). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλλουν στον έμμεσο τρόπο αξιολόγησης της 1 ΜΕ στην άσκηση άρσεις θανάτου τόσο από την επίδοση των 8-10 όσο και από την επίδοση των 4-6 ΜΕ για τον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη στο χώρο του fitness.

**Λέξεις κλειδιά:** Άσκηση με βάρη, Αξιολόγηση μέγιστης επανάληψης, Άρσεις θανάτου

## P072 MOVEMENT AND COGNITIVE DEFICITS IN CHILDREN WITH DYSLEXIA AGED 8-10 YEARS ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8 – 10 ΕΤΩΝ

Κοτταρά Μ., Δασκαλοπούλου Ε., Χαρίτου Σ., Κουτσούκη Δ.  
Kottara M., Daskalopoulou E., Charitou S., Koutsouki D.

Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
International and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.  
[melinakottara@gmail.com](mailto:melinakottara@gmail.com)

Η κινητική ικανότητα καθώς και οι πτυχές που την απαρτίζουν, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του ατόμου τόσο κατά την παιδική ηλικία, όσο και στα μετέπειτα στάδια της ζωής του. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητη η παρατήρηση της πορείας της κινητικής ανάπτυξης, ώστε σε πιθανή εμφάνιση ελλειμμάτων να υπάρχει έγκαιρη παρέμβαση, μέσω της δημιουργίας εξατομικευμένων, ειδικών προγραμμάτων παρέμβασης, με απώτερο σκοπό την απαλοιφή ή μείωση των κινητικών ελλειμμάτων και την επίτευξη της κατάλληλης κινητικής ικανότητας αναλογικά με την ηλικία. Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να προσδιοριστούν τα κινητικά και γνωστικά ελλείμματα σε παιδιά με δυσλεξία ηλικίας 8 έως 10 ετών. Το δείγμα της έρευνας περιλάμβανε 47 παιδιά χωρίς δυσλεξία από το 9ο δημοτικό σχολείο Δάφνης και 25 παιδιά με δυσλεξία από το ΚΕΔΥΥ Β' Αθηνών. Για την αξιολόγηση της λεπτής κινητικής ικανότητας καθώς και για την ταυτοποίηση κινητικών διαταραχών χρησιμοποιήθηκε το Movement Assessment Battery for Children (MABC-2). Το τεστ περιλαμβάνει τρεις ενότητες και οκτώ δοκιμασίες, ωστόσο για την αξιολόγηση συγκεκριμένα των ικανοτήτων λεπτής κίνησης χρησιμοποιήθηκαν: α) τοποθέτηση καρφιών με προτιμώμενο και με το μη προτιμώμενο χέρι, β) πέρασμα κλωστής και γ) σχεδιασμός ίχνους. Για την αξιολόγηση της γνωστικής ικανότητας των εξεταζόμενων χρησιμοποιήσαμε το Cognitive assessment system (CAS), όπου για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι εξής δοκιμασίες: α) Σχεδιασμένες Συνδέσεις, β) Δεκτική Υπολειπομένη Προσοχή, και γ) Εκφραστική Προσοχή. Για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα Statistical Package for Social Sciences (SPSS.24). Επιλέχθηκε το .05 επίπεδο σημαντικότητας (P0.05) για τις αναλύσεις, που καθορίστηκαν στον ορισμό του προβλήματος. Πιο συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστές για κάθε φύλο μονομεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (One way ANOVA), ενώ στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) για να εξεταστούν οι διαφορές στις επιδόσεις των παιδιών με και χωρίς δυσλεξία (8 - 10 ετών) στις δεξιότητες λεπτής κινητικότητας και στις γνωστικές λειτουργίες, καθώς και μετα-MANOVA ανάλυση προκειμένου να διερευνηθεί η σχετική συνεισφορά των μεταβλητών στη σημαντική πολυμεταβλητή λύση της MANOVA. Τέλος εξετάστηκαν οι τυχόν συσχετίσεις Pearson's Correlation ανάμεσα στις δεξιότητες λεπτής κίνησης και στις γνωστικές λειτουργίες του σχεδιασμού και της προσοχής. Ακόμη έγινε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σε βάσεις όπως το Google Scholar, Scopus, Pubmed, προκειμένου να βρεθούν προηγούμενες έρευνες για σύγκριση αποτελεσμάτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως υπάρχουν κινητικά αλλά και γνωστικά ελλείμματα στα παιδιά με δυσλεξία σε σύγκριση με τα τυπικά αναπτυσσόμενα παιδιά που εξετάστηκαν και στα δύο ηλικιακά γκρούπ. Ακόμα με βάση την γενική ανασκόπηση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκαν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στις δεξιότητες λεπτής κίνησης και στις γνωστικές δεξιότητες. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως με βάση τις συσχετίσεις, σε όλο το ηλικιακό φάσμα βρέθηκαν οι ίδιες μεταβλητές συσχέτισης, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συγκεκριμένες δοκιμασίες του MABC και του CAS είναι ικανές να αποτελέσουν από μόνες τους στοιχεία που ανιχνεύουν την πιθανή ύπαρξη δυσλεξίας.

**Λέξεις κλειδιά:** Δυσλεξία, Κινητική και γνωστική ανάπτυξη, λεπτή κινητική ανάπτυξη, Κινητικά και γνωστικά ελλείμματα στη δυσλεξία

## P073 REGISTRATION AND EVALUATION OF THE CONTENT OF LEISURE TIME OF ELDERLY WOMEN FOR THE OPEN CARE CENTER IN MUNICIPALITY OF KOMOTINI

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Μπρέχα Μ., Αλεξανδροπούλου Χ., Ζανιά Ι., Παραθυρά Α., Αστραπέλλος Κ., Ματσούκα Ο., Γουλιμάρης Δ.

Brecha M., Alexandropoulou C., Zania I., Parathyra A., Astrapellos K., Matsoyka O., Goulimaris D.

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

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

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση του περιεχομένου του ελεύθερου χρόνου των ηλικιωμένων γυναικών του Κέντρου Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) του Δήμου Κομοτηνής. Για τις ανάγκες της έρευνας επιλέχθηκε το σύνολο των τριάντα τριών (N=33) γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών, μέλη των Κ.Α.Π.Η. Κομοτηνής. Τα άτομα αυτά συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιείχε 12 κλειστές ερωτήσεις βάση του οποίου αξιολογήθηκε το επίπεδο των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε ότι οι Ελληνίδες ηλικιωμένες γυναίκες μέλη των Κ.Α.Π.Η., αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους σε καθημερινή βάση, με δραστηριότητες, σχετικά χαμηλής σωματικής και πνευματικής έντασης όπως τηλεόραση, ραδιόφωνο, διάβασμα εφημερίδες ή περιοδικών καθώς επίσης ασχολούνταν και με την φύλαξη των εγγονιών τους, με την συμμετοχή τους σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης να εμφανίζεται ικανοποιητική. Αξιολογώντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συνολικά, εξάγεται το συμπέρασμα ότι είναι απαραίτητη η ενεργοποίηση των φορέων που ασχολούνται με την τρίτη ηλικία, ώστε να προβούν στην δημιουργία κατάλληλων συνθηκών άσκησης, που θα αποτελέσουν κίνητρο για δημιουργικότερη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των ηλικιωμένων γυναικών.

**Λέξεις κλειδιά:** Αναψυχή, Ηλικιωμένες γυναίκες, Ελεύθερος χρόνος

## P074 REGISTRATION OF ELDERLY WOMEN'S PROFILE IN OPEN CARE CENTERS IN MUNICIPALITY OF KOMOTINI

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Μαρκόγλου Σ., Αγκοπιάν Θ., Σκιαδάς Γ., Αστραπέλλος Κ., Ματσούκα Ο., Γουλιμάρης Δ.  
Markoglou S., Agkorian T., Skiadas G., Astrapellos K., Matsouka O., Goulimaris D.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[stavmark1@phyed.duth.gr](mailto:stavmark1@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση του προφίλ των ηλικιωμένων γυναικών των Κέντρων Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) του Δήμου Κομοτηνής. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας επιλέχθηκε το σύνολο των τριάντα τριών (N=33) γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών, μέλη των Κ.Α.Π.Η. Κομοτηνής που κλήθηκαν να συμπληρώσουν μια δημογραφική φόρμα. Για την καταγραφή των ποσοστών σε κάθε επίπεδο των μεταβλητών ηλικία, τόπο κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο, επαγγελματική κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση και κατάσταση υγείας χρησιμοποιήθηκε η Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies). Συγκεκριμένα: το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων γεννήθηκαν το διάστημα 1934 έως 1960. Από αυτούς το 90.9% κατοικούσε σε αστικά κέντρα, το 6.1% σε κωμόπολη και το 3% σε χωριό. Το μορφωτικό τους επίπεδο κατανέμονταν ως εξής: το 66.7% ήταν απόφοιτοι δημοτικού σχολείου, το 12.1% απόφοιτοι γυμνασίου, το 21.3% απόφοιτοι επαγγελματικής/ τεχνικής σχολής. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων ήταν συνταξιούχοι (97%) ενώ αυτές που ασχολούνταν με τα οικιακά, καταλάμβαναν το υπόλοιπο 3%. Το είδος του προηγούμενου επαγγέλματος τους παρουσίαζε την εξής μορφή: το 21.2% ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, το 18.2% ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, το 10% ήταν αγρότες, και το 50.6% ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι. Σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό 69.7% ήταν παντρεμένες ενώ η ύπαρξη παιδιών παρατηρήθηκε στο 100% του συνόλου και η ύπαρξη εγγονιών στο 69.7% του δείγματος. Στην πλειοψηφία τους τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών παρουσίαζαν προβλήματα υγείας σε ποσοστό 72.7%. Η προσωπική τους αντίληψη όσον αφορά την κατάσταση της υγείας τους διαβαθμίζονταν ως εξής: το 42.4% θεωρούσε την κατάσταση της υγείας του πάρα πολύ καλή, το 42.4% καλή, το 15.2% μέτρια. Όπως προκύπτει από την έρευνα, τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας που απασχολούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας ήταν κυρίως ορθοπεδικής φύσεως με υψηλά ποσοστά στις παθήσεις αρθρίτιδα, πόνο στην άρθρωση και πόνο στα πόδια κατά το περπάτημα καθώς επίσης και προβλήματα υψηλής πίεσης και μειωμένης όρασης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ηλικιωμένων 53.5%, κατανάλωναν αλκοόλ περιστασιακά σε αντίθεση με το 32.4% που δεν κατανάλωνε καθόλου αλκοόλ. Τέλος, μόνο το 57.6% του συνόλου κατανάλωνε περιστασιακά αλκοόλ (κρασί, λικέρ). Διαφορετικά αποτελέσματα παρουσιάστηκαν για το κάπνισμα όπου το 6.1% καπνίζει, το 18.2% κάπνιζε στο παρελθόν και το 75.8% δεν κάπνισε ποτέ. Λαμβάνοντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά, θεωρείται αναγκαίος ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης και αναψυχής βασισμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες και χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας.

**Λέξεις κλειδιά:** αναψυχή, ηλικιωμένες γυναίκες, προφίλ

## P075 BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION IN 6-9 YEAR-OLD CHILDREN ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 6-9 ΕΤΩΝ

Αυθεντοπούλου Α., Βενετσάνου Φ.  
Afthentopoulou A., Venetsanou F.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ  
School of Physical Education & Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens  
[anastafth@phed.uoa.gr](mailto:anastafth@phed.uoa.gr)

Τις τελευταίες δεκαετίες, τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας έχουν αυξηθεί ανησυχητικά τόσο παγκοσμίως όσο και στη χώρα μας. Μεταξύ των πολυάριθμων αρνητικών συνεπειών του φαινομένου στην υγεία των παιδιών συγκαταλέγεται η μειωμένη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), με τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά να είναι λιγότερο κινητικά δραστήρια από τους νορμοβαρείς συνομήλικούς τους. Πολλοί ερευνητές έχουν εξετάσει τη σχέση αυτών των δυο παραγόντων κατά την παιδική ηλικία, ωστόσο, τα παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου έχουν μελετηθεί σε μικρό βαθμό, με τα αποτελέσματα να είναι αντικρουόμενα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης μεταξύ ΦΔ και δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά 6-9 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 121 παιδιά (56 αγόρια και 65 κορίτσια), των οποίων η ΦΔ καταγράφηκε με βηματόμετρα Omron HJ-720IT, που φορέθηκαν για επτά συνεχόμενες ημέρες, ενώ ο ΔΜΣ υπολογίστηκε σύμφωνα με τον τύπο  $\text{kg/m}^2$ . Από τα περιγραφικά στατιστικά φάνηκε ότι ποσοστό 28% των συμμετεχόντων ήταν υπέρβαροι (συμπεριλαμβανομένων των παχύσαρκων), επιβεβαιώνοντας τα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης που εφαρμόστηκε, φάνηκε πως ο ΔΜΣ δεν είχε στατιστικά σημαντική σύνδεση με τη ΦΔ των συμμετεχόντων. Παρότι το μικρό δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελεί σημαντικό περιορισμό για τη γενίκευση των ευρημάτων της, φαίνεται ότι ο ΔΜΣ δεν προβλέπει τη συμμετοχή παιδιών 6-9 ετών σε ΦΔ, ενδεχομένως, λόγω της παιγνιώδους μορφής των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν. Αν και το συγκεκριμένο ζήτημα είναι απαραίτητο να μελετηθεί σε μεγαλύτερο δείγμα, ώστε να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα, ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να ληφθεί για την ενίσχυση της ΦΔ των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, ώστε να διατηρήσουν τα επίπεδα της ΦΔ τους και κατά την κρίσιμη περίοδο της εφηβείας.

**Λέξεις κλειδιά:** Παιδική ηλικία, Δείκτης μάζας σώματος, Φυσική δραστηριότητα



## P076 REGISTRATION AND EVALUATION OF THE DAILY DOMESTIC ACTIVITIES OF ELDERLY WOMEN IN OPEN CARE CENTERS OF MUNICIPALITY OF KOMOTINI

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Σταυρινουδάκης Π., Μουλά Δ. , Θεοφιλίδη Θ., Μαρκογιαννάκη Α., Αστραπέλλος Κ., Ματσούκα Ο.  
Stavrinoudakis P., Moula D. , Theofilidi T., Markogiannaki A., Astrapellos K., Matsouka O.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[stavmark1@phyed.duth.gr](mailto:stavmark1@phyed.duth.gr)

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των των καθημερινών οικιακών δραστηριοτήτων ηλικιωμένων γυναικών του Κέντρου Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) του Δήμου Κομοτηνής. Για τις ανάγκες της έρευνας επιλέχθηκε το σύνολο των τριάντα τριών (N=33) γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών, μέλη των Κ.Α.Π.Η. Κομοτηνής. Τα άτομα αυτά συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιείχε 7 κλειστές ερωτήσεις βάση του οποίου αξιολογήθηκε ποσότητα και το περιεχόμενο των καθημερινών οικιακών δραστηριοτήτων. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε: όσον αφορά την δυνατότητα των ηλικιωμένων να κάνουν ελαφρές οικιακές εργασίες, το 97% του συνόλου κάνει πάντοτε ελαφρές οικιακές εργασίες και το 3% τις περισσότερες φορές. Διαφορετική εικόνα παρουσιάστηκε για την ικανότητα τους να ασχολούνται με βαριές οικιακές εργασίες όπου το 42.4% κάνει βαριές οικιακές εργασίες πάντοτε (μόνη ή με βοήθεια), το 9.1% τις περισσότερες φορές (όταν την βοηθάει κάποιος), το 45.5% μερικές φορές (μόνο όταν δεν έχει να την βοηθήσει κάποιος) και το 3% ποτέ. Οι χώροι που διατηρούν καθαρούς, συμπεριλαμβανοντας την κουζίνα, την κρεβατοκάμαρα και το μπάνιο, ήταν στο 12.1% του συνόλου από 1 μέχρι 3, στο 66.7% από 4 μέχρι 6, στο 12.8% πάνω από 6 και στο 21.2% κανένας. Η πλειονότητα από τις ερωτηθέντες 87.9% ετοίμαζαν πάντοτε μόνες τους το γεύμα ή/και βοηθούσαν στην ετοιμασία. Σχετικά με την καθημερινή κινητική δραστηριοποίηση των ηλικιωμένων γυναικών παρουσιάστηκε με την εξής μορφή: το 30.3% των ερωτηθέντων δεν ανέβαινε σκαλιά, το 24.2% 1-5 σκαλιά ημερησίως, το 21.2% 6-10 σκαλιά και 24.2% περισσότερα από 10 σκαλιά την ημέρα. Στην συνέχεια το 6.1% δεν έβγαινε ποτέ έξω για διάφορους λόγους ή έβγαινε λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, το 21.2% μία φορά την εβδομάδα, το 42.4% από μία έως τέσσερις φορές την εβδομάδα και το 30.3% κάθε μέρα. Το μέσο μετακίνησης που προτιμούσαν οι ηλικιωμένοι ήταν το περπάτημα σε ποσοστό 90.9% και με λεωφορείο, τρένο ή/και ταξί σε ποσοστό 9.1% ενώ δεν χρησιμοποιούσαν καθόλου αυτοκίνητο ή μηχανάκι. Λαμβάνοντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά διαπιστώνεται ότι ένα σύνολο προγραμμάτων άσκησης και δραστηριοποίησης των ηλικιωμένων συνταξιούχων γυναικών πρέπει να διαμορφώνεται με βάση την καθημερινότητα τους και τις ανάγκες τους.

**Λέξεις κλειδιά:** αναψυχή, ηλικιωμένες γυναίκες, δραστηριότητες

## P077 MOUNTAIN RUNNING RACES: INTRINSIC MOTIVATION FACTORS AND BARRIES TO PARTICIPATION

ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τριανταφύλλου Θ.<sup>2</sup>, Αυγερινός Α.<sup>1</sup>  
Triantafyllou T.<sup>2</sup>, Avgerinos A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου – Σχολή Επιστημών

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>European University of Cyprus – School of Sciences

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

[a.avgerinos@euc.ac.cy](mailto:a.avgerinos@euc.ac.cy)

Οι αγώνες ορεινού τρεξίματος αποτελούν μια προσφιλή επιλογή για πολλούς ανθρώπους διαφόρων ηλικιών και των δύο φύλων, που ασχολούνται είτε συστηματικά με τον αγωνιστικό αθλητισμό, είτε ως ερασιτέχνες που αγαπούν την άσκηση στο φυσικό περιβάλλον. Αυτές οι αθλητικές οργανώσεις αποτελούν μια αναπτυσσόμενη διάσταση εναλλακτικού τουρισμού, ειδικά για τη χώρα μας, κι έχουν ιδιαίτερη οικονομική, πολιτιστική και εκπαιδευτική αξία. Σκοπός της έρευνας ήταν α) η αξιολόγηση της εσωτερικής παρακίνησης συμμετεχόντων σε έναν αγώνα ορεινού τρεξίματος ώστε να εκτιμηθούν οι παράγοντες που διαμορφώνουν την άποψή τους για την προπονητική προετοιμασία τους στον αγώνα, και β) η διερεύνηση και κατηγοριοποίηση των παραγόντων που αποτελούν εμπόδια στη συμμετοχή καθώς και η εξέταση πιθανών διαφορών σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 γυναίκες και άνδρες Ελληνικής εθνικότητας, ηλικίας 14 – 71 χρονών, που έλαβαν μέρος στον αγώνα ορεινού τρεξίματος «Ursa Trail – Στα χνάρια της αρκούδας 18 & 42 km» τον Μάρτιο του 2015 στο Μέτσοβο. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε διευρυμένο ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αφορούσε την αντιλαμβανόμενη αξιολόγηση της προπονητικής προετοιμασίας των συμμετεχόντων και βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο Εσωτερικών Κινήτρων. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο ομαδοποιεί τις απαντήσεις των συμμετεχόντων γύρω από τέσσερις παράγοντες, ήτοι, Ευχαρίστηση-Ενδιαφέρον, Προσπάθεια-Σημαντικότητα, Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα και Πίεση-Ένταση. Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων στην προπονητική προετοιμασία. Οι απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων τεκμηριώθηκε σε προγενέστερες έρευνες. Οι συμμετέχοντες παρέλαβαν το ερωτηματολόγιό τους μία ημέρα πριν τον αγώνα. Επιστράφηκαν 106 πλήρως συμπληρωμένα ερωτηματολόγια σε σφραγισμένο φάκελο ώστε να διασφαλίζεται η ανωνυμία. Η ανάλυση των δεδομένων στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην εσωτερική παρακίνηση ανάλογα με την ηλικία, το φύλλο, την εμπειρία και το επίπεδο εμπειρίας των αθλητών. Οι συμμετέχοντες φάνηκε ότι εστιάζουν στην προσωπική βελτίωση, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια και αντλώντας ευχαρίστηση από τη συμμετοχή κυρίως κι όχι από τη διάκριση. Η ανάλυση των δεδομένων στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου έδειξε διαφορετικές διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων στους αγώνες ορεινού τρεξίματος όπως είναι η έλλειψη χρόνου, διάφορα ατομικά και ψυχολογικά εμπόδια, προβλήματα σε εγκαταστάσεις και υπηρεσίες, έλλειψη παρέας, προβλήματα οικονομικής φύσης και πρόσβασης σε εγκαταστάσεις. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ατόμων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης, φύλου, ηλικίας και αθλητικής εμπειρίας. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι τα διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετίζονται με συγκεκριμένους ανασταλτικούς παράγοντες και απαιτούν διαφορετική αντιμετώπιση προκειμένου να ξεπεραστούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.

**Λέξεις κλειδιά:** αγώνες ορεινού τρεξίματος, εσωτερική παρακίνηση, εμπόδια συμμετοχής

## P078 OPEN VERSUS CLOSED KINETIC CHAIN EXERCISES FOR PATELLAR CHONDROMALACIA

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΛΕΙΣΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑΣ

Καραμπίνης Σ.

Karampinis S.

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

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

[akis.binis@yahoo.gr](mailto:akis.binis@yahoo.gr)

Η συντηρητική θεραπεία της χονδροπάθειας της επιγονατίδας έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών. Μια συνιστώμενη θεραπεία είναι μια άσκηση ενίσχυσης του τετρακέφαλου μυός, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε κλειστές ή ανοιχτές κινητικές αλυσίδες. Η μελέτη αυτή σχεδιάστηκε για να συγκρίνει την επίδραση 2 ειδών ασκήσεων, της ευθείας ανύψωσης των ποδιών (SLR) και των ημι-καθισμάτων, στη θεραπεία της χονδροπάθειας της επιγονατίδας, κάτι που δεν έχει γίνει μέχρι σήμερα. 32 γυναίκες φοιτητές με διάγνωση χονδροπάθειας της επιγονατίδας δόθηκαν τυχαία σε δύο πειραματικές ομάδες: SLR και ημι-καθίσματα. Πριν από την έναρξη των πρωτόκολλων άσκησης, εκτιμήθηκε η γωνία Q, η μέγιστη ισομετρική δύναμη συστολής (MIVCF) των τετρακέφαλων, ο τριγμός, η περιφέρεια του μηρού 5 και 10 cm πάνω από την επιγονατίδα και ο πόνος της επιγονατίδας σύμφωνα με την οπτική αναλογική κλίμακα (VAS). Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν ένα πρόγραμμα τριών εβδομάδων ασκήσεων ενίσχυσης των τετρακέφαλων μυών (SLR ή ημι-καθισμάτων) ξεκινώντας με 20 ασκήσεις δύο φορές την ημέρα και αυξάνοντας κάθε συνεδρία με 5 ασκήσεις κάθε 2 ημέρες. Όλες οι μετρήσεις επαναλήφθηκαν στο τέλος κάθε εβδομάδας και στη συνέχεια 2 εβδομάδες μετά το πρόγραμμα άσκησης 3 εβδομάδων. Μειώθηκε η γωνία Q (μέσες διαφορές (SD) 0,8 (0,3),  $p = 0,016$ ), ο τριγμός (19,9 (8,5),  $p = 0,04$ ), αύξηση του MIVCF των τετρακέφαλων (15.8 (5.6) και η περιφέρεια του μηρού (1,5 (0,3),  $p = 0,001$ ) στην ομάδα των ημι-καθισμάτων σε σύγκριση με την ομάδα SLR. Ωστόσο, ο πόνος της επιγονατίδας μειώθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι ασκήσεις ημι-καθισμάτων (κλειστή κινητική αλυσίδα) είναι πιο αποτελεσματικές από την άσκηση SLR (ανοιχτή κινητική αλυσίδα) στη θεραπεία της χονδροπάθειας της επιγονατίδας. Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να διερευνηθεί η μακροπρόθεσμη επίδραση αυτών των τύπων άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Χονδροπάθεια επιγονατίδας, Ασκήσεις ανοιχτής-κλειστής κινητικής αλυσίδας, Έρευνα σε φοιτήτριες

## P079 EVALUATING PHYSICAL ACTIVITY OF ADULTS AT THEIR EXERCISE IN PANGEHELIC AND CRETAN TRADITIONAL DANCE

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΚΑΙ ΚΡΗΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

Τσούμος Ι.<sup>1</sup>, Αυγερινός Α.<sup>2</sup>, Φιλίππου Φ.<sup>1</sup>  
Tsoumos Y.<sup>1</sup>, Avgerinos A.<sup>2</sup>, Filippou F.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου – Σχολή Επιστημών

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>European University of Cyprus – School of Sciences

[a.avgerinos@euc.ac.cy](mailto:a.avgerinos@euc.ac.cy)

Ο παραδοσιακός χορός είναι μια προσφιλή δραστηριότητα συνδεδεμένη άρρηκτα με τη ιστορία, τα ήθη και τα έθιμα των Ελλήνων. Η ενασχόληση των ενηλίκων με Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς αποτελεί ένα μέσο φυσικής δραστηριοποίησης το οποίο, σε κατάλληλη ποσότητα και με την ανάλογη ένταση, μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχοσωματική υγεία σε όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα σωματικής απόδοσης είτε πρόκειται για άντρες είτε για γυναίκες. Έως τώρα, δεν έχει εντοπιστεί μελέτη η οποία να αξιολογεί συγκριτικά τη ΦΔ μέσω της καταγραφής της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) σε διαφορετικούς παραδοσιακούς χορούς. Σκοπός της έρευνας ήταν η συγκριτική μελέτη της συνεισφοράς των παραδοσιακών χορών από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας στη φυσική δραστηριοποίηση ενηλίκων ασκούμενων. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 60 κλινικά υγιείς χορευτές (30 άνδρες & 30 γυναίκες) ηλικίας 20-60 ετών, μέλη τριών διαφορετικών πολιτιστικών συλλόγων, με εμπειρία στο χορό μεγαλύτερη του ενός έτους. Επίσης εθελοντικά συμμετείχαν και οι αντίστοιχοι χοροδιδάσκαλοι των πολιτιστικών συλλόγων, οι οποίοι δίδαξαν δύο τυχαία ωριαία μαθήματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών. Από κάθε σύλλογο συμμετείχαν 10 άνδρες και 10 γυναίκες. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν προφορικά για το σκοπό, τη διαδικασία των μετρήσεων και την ψηφιακή καταγραφή των δύο μαθημάτων. Η βηματομετρική ΦΔ κατά τη διάρκεια των μαθημάτων χορού αξιολογήθηκε με βηματομέτρα Omron model Walking Style II. Όλα τα μαθήματα βιντεοσκοπήθηκαν με σκοπό α) να συνδυαστεί το αποτελέσματα της βηματομετρικής καταγραφής με τη μέθοδο διδασκαλίας κάθε χοροδιδασκάλου, β) να αναγνωριστούν οι χοροί στους οποίους εξασκούνται οι συμμετέχοντες και ο χρόνος διάρκειάς τους, γ) να εκτιμηθεί η διαχείριση του χρόνου και ειδικότερα των χρονικών περιόδων που δεν υπάρχει δραστηριοποίηση (διαλείμματα, οδηγίες, αλλαγή μουσικής κ.ά), και δ) να καταγραφεί η διαφορά των χορευτικών κινήσεων μεταξύ των δύο φύλων. Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν το φύλλο, η ηλικία των συμμετεχόντων καθώς και οι παραδοσιακοί χοροί των διαφορετικών περιοχών της Ελλάδας που εξασκήθηκαν, ενώ εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η βηματομετρική ΦΔ. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι: α) αμφότερα τα φύλα κάλυψαν σε κάθε μάθημα την ημερήσια συνιστάμενη δόση των 10.000 βημάτων για καλή υγεία, β) Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στη βηματομετρική ΦΔ μεταξύ διαφορετικών χοροδιδασκάλων, μεταξύ χορών από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και μεταξύ των δύο φύλων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η εξάσκηση σε Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, εκτός από την πολιτιστική διάσταση και τα ψυχο-κοινωνικά οφέλη που προσφέρει, μπορεί να αποτελέσει ένα θαυμάσιο μέσο φυσικής δραστηριοποίησης που είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα φυσικής ικανότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** παραδοσιακός χορός, Omron model Walking Style II, φυσική δραστηριότητα



## P080 EVALUATION OF BALANCE DURING PALDOUNG TSAKI IN THREE DIFFERENT CONDITIONS

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ ΠΑΛΝΤΟΥΝΓΚ ΤΣΑΚΙ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Χατζηγαβριήλ Ν., ΚΟΥΣΙΝΑ Α., ΚΟΜΣΗΣ Γ., ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ Φ.  
Chatzigavriil N., KOUSINA A., KOMSIS G., ARABATZI F.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών  
Aristotle University, D.P.E.S.S. Serres  
[gabriilchatz@gmail.com](mailto:gabriilchatz@gmail.com)

Οι πολεμικές τέχνες είναι αθλήματα στα οποία χρησιμοποιούνται πολλές διαφορετικές επιφάνειες χτυπήματος και στήριξης. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση της ισορροπίας του ποδιού στήριξης κατά την εκτέλεση του λακτίσματος Παλντουγκ Τσακι του Ταε κβο Ντο, σε τρεις διαφορετικές επιφάνειες. Οι αθλητές που μετρήθηκαν ήταν 18, με ηλικία 17-25 χρονών. Οι εννιά αθλητές κατέχουν μαύρη ζώνη χωρίς ή με ένα ή παραπάνω Νταν και οι υπόλοιποι εννιά κατέχουν κατώτερες ζώνες. Ο απαραίτητος εξοπλισμός είναι ένα δυναμοδάπεδο Kistler 9281c, ένας στόχος και ένας θώρακας. Πριν από το τεστ, οι αθλητές, έκαναν επαρκή προθέρμανση με κινητικές και στατικές διατάξεις. Οι μετρήσεις έγιναν με διαφορά μίας εβδομάδας. Το τεστ, ονομάζεται FSKT (FREQUENCY SPEED KICK TEST). Οι αθλητές, εκτέλεσαν με το λάκτισμα Παλντουγκ Τσακι, πέντε σετ των δέκα δευτερολέπτων με διάλλειμα δέκα δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ, χωρίς επαφή. Η διαδικασία επαναλήφθηκε με χτύπημα σε γάντι και με χτύπημα σε θώρακα. Μεταβλητές που αξιολογήθηκαν στην ισορροπία είναι η τυπική απόκλιση και η μέση μετατόπιση του κέντρου πίεσης rms. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη μέθοδο ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ( 2 ομάδες \* 3 μετρήσεις ). Οι αθλητές με μαύρη ζωνη είναι σημαντικά καλύτεροι στην ισορροπία από τους υπόλοιπους (p0.05). Από τα παραπάνω προκύπτει ότι οι αθλητές φαίνεται ότι διαθέτουν καλύτερη ισορροπία στις δύο πρώτες συνθήκες όπου η αστάθεια στην επιφάνεια επαφής είναι μεγαλύτερη. Ως συνέπεια του παραπάνω είναι η καλύτερη απόδοση των αθλητών στα λακτίσματα χωρίς επαφή ή σε στόχο, που ωφείλεται στον καλύτερο μυϊκό συντονισμό των αθλητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Ταχύτητα, δυναμικά χαρακτηριστικά, ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ



## P081 THE PREDICTION OF 4-6 RESISTANCE MAXIMUM REPETITIONS IN EXERCISES DUMBBELL BENCH PRESS AND SEATED MACHINE CHEST PRESS BASED ON PERFORMANCE OF 8-10 REPETITIONS MAXIMUM TEST

Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ 4-6 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΓΚΟ ΚΑΙ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ 8-10 ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Γαβαλά Ε., Στεφανίδης Α., Χατζηπαυλίδης Ε., Λάφης Σ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Γούργουλης Β., Χατζηνικολάου Α.

Gavala E., Stefanidis A., Chatzipavlidis E., Lafis S., Pantazis D., Avloniti A., Kambas A., Fatouros I., Gourgoulis V., Chatzinikolaou A.

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

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

[dimitris\\_pantazis@hotmail.gr](mailto:dimitris_pantazis@hotmail.gr)

Δύο ασκήσεις που χρησιμοποιούνται πολύ συχνά για την εκγύμναση των μυών του θώρακα είναι οι πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με αλτήρες και οι πιέσεις στήθους σε μηχάνημα από καθιστή θέση. Η ένταση της επιβάρυνσης που χρησιμοποιείται αντιστοιχεί συνήθως σε ένα μεγάλο εύρος με σκοπό την ανάπτυξη της μυϊκής υπερτροφίας (8-10 ΜΕ) και της μέγιστης δύναμης (4-6 ΜΕ) των μυών του θώρακα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί η σχέση μεταξύ της επίδοσης στη δοκιμασία των 8-10 ΜΕ με την επίδοση των 4-6 ΜΕ στις ασκήσεις πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με αλτήρες και οι πιέσεις στήθους σε μηχάνημα από καθιστή θέση. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 υγιείς εθελοντές άνδρες (ηλικία  $21.5 \pm 1.5$  έτη, προπονητική ηλικία  $3.5 \pm 0.4$  έτη, ύψος:  $1.81 \pm 0.05$  m, Βάρος:  $85.4 \pm 5.56$  kg και Δείκτη Σωματικής Μάζας  $24.5 \pm 2.67$  kg\*m<sup>-2</sup>). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δοκιμασίες για την εύρεση των 8 -10 ΜΕ και 4-6 ΜΕ και για τις δύο ασκήσεις. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως η εξίσωση που συνδέει την απόδοση μεταξύ των 10-12 ΜΕ και 4-6 ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους σε επίπεδο πάγκο με αλτήρες είναι  $4-6 \text{ ΜΕ} = 1,006 (8-10 \text{ ΜΕ}) + 5,250$ , και το ποσοστό διακύμανσης που εξηγείται είναι 99,5% ( $R^2 = 0,995$ ). Η αντίστοιχη εξίσωση που συνδέει τις 10-12 ΜΕ και 4-6 ΜΕ στην άσκηση πιέσεις στήθους σε μηχάνημα από καθιστή θέση είναι  $4-6 \text{ ΜΕ} = 1,001 + 10,02$ , ( $R^2 = 0,996$ ). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συμβάλλουν στην αξιολόγηση της ΜΕ με τον έμμεσο τρόπο προσδιορισμού και στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη στο χώρο του fitness.

**Λέξεις κλειδιά:** Άσκηση με βάρη, Πιέσεις στήθους επίπεδος πάγκος με αλτήρες, Πιέσεις στήθους σε μηχάνημα από καθιστή θέση

## P082 BONE ADAPTATIONS IN FENCER; CASE STUDY

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ. ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Στάντσιου Ε., Σωτήρας Σ., Χατζηπαυλίδης Ε., Τσολάκης Χ., Παπανικολάου Κ., Δραγανίδης Δ., Αυλωνίτη Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.

Stantsiou E., Sotiras S., Chatzipavlidis E., Tsolakis C., Papanikolaou K., Draganidis D., Avloniti A.<sup>2</sup>, Fatouros I.<sup>2</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>2</sup>

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

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

Η ξιφασκία είναι ένα καθαρά ασύμμετρο άθλημα εξαιτίας των μεγάλων φορτίων δύναμης που δέχεται το κυρίαρχο πόδι σε σχέση με το μη-κυρίαρχο εξαιτίας των προσθιοπίσθιων μετακινήσεων και επιτόπιων αναπηδήσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Έτσι, η ξιφασκία επιβάλλει υψηλές φυσιολογικές απαιτήσεις όσον αφορά το νευρομυϊκό συντονισμό, την αντοχή, τη δύναμη και την επίδραση στο μυοσκελετικό σύστημα. Βασισόμενη, στη διαφορετική μυϊκή ασυμμετρία που παρατηρείται στους ξιφομάχους, σκοπός της μελέτης είναι να εξεταστούν οι προσαρμογές της ξιφασκίας στην οστική πυκνότητα των κάτω ακρών ενός ξιφομάχου. Στη μελέτη μου, εξέτασα την οστική πυκνότητα των κάτω ακρών σε εν ενεργεία αθλητή της εθνικής ομάδας 25 χρονών, με βάρος 89kg και ύψος 1,75m όπου δεν ασχολείται με άλλη αθλητική δραστηριότητα για να μην υπάρχουν αλλοιωσεις στις προσαρμογές των οστών. Η μέτρηση έγινε με τη μέθοδο Dual Energy X-Ray Absorptiometry (General Electric, USA). Τα αποτελέσματα αναφέρονται ως BMD (bone mineral density) και είναι το ποσο του οστού ανα μονάδα σκελετικής περιοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει διαφορά στην οστική πυκνότητα μεταξύ κυρίαρχου (1,761g/cm<sup>2</sup>) και μη-κυρίαρχου ποδιού (1,687g/cm<sup>2</sup>). Πιο συγκεκριμένα, αναλύθηκε η οστική πυκνότητα του αυχένα του μηριαίου οστού με οστική πυκνότητα 1,533g/cm<sup>2</sup> στο κυρίαρχο και 1,418g/cm<sup>2</sup> στο μη-κυρίαρχο πόδι, στο τρίγωνο wards με 1,502g/cm<sup>2</sup> και 1,284g/cm<sup>2</sup> αντίστοιχα, στο μείζων τροχαντηρα με 1,443g/cm<sup>2</sup> και 1,202g/cm<sup>2</sup> καθώς και στη διάφυση του μηριαίου οστού με 1,837g/cm<sup>2</sup> στο κυρίαρχο πόδι και 1,6g/cm<sup>2</sup> στο μη-κυρίαρχο αντίστοιχα. Από τα αποτελέσματα, διακρίνεται ότι τα φορτία των δυνάμεων που επηρεάζουν την μυϊκή ασυμμετρία στα κάτω άκρα του ξιφομάχου, επηρεάζουν αντίστοιχα και την οστική πυκνότητα. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα, ότι για να αποφευχθεί η ασυμμετρία στην οστική πυκνότητα, ο ξιφομάχος θα πρέπει να ακολουθήσει πιθανών συμπληρωματική προπόνηση για το μη-κυρίαρχο πόδι.

**Λέξεις κλειδιά:** ξιφασκία, οστική πυκνότητα, έλλειμα δυναμής

## P083 THE EFFECTS OF FENCING ON LOWER LIMB STRENGTH

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Σωτήρας Σ.<sup>1</sup>, Στάντσιου Ε.<sup>1</sup>, Πασχαλινόπουλος Α.<sup>1</sup>, Τσολάκης Χ.<sup>2</sup>, Παπανικολάου Κ.<sup>3</sup>, Κουμούτος Ν.<sup>3</sup>,  
Αυλωνίτη Α.<sup>1</sup>, Φατούρος Ι.<sup>3</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>1</sup>

Sotiras S.<sup>1</sup>, Stantsiou E.<sup>1</sup>, Paschalinosopoulos A.<sup>1</sup>, Tsolakis C.<sup>2</sup>, Papanikolaou K.<sup>3</sup>, Koumoutos N.<sup>3</sup>, Avloniti  
A.<sup>1</sup>, Fatouros I.<sup>3</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

<sup>3</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

[sotiras89@yahoo.com](mailto:sotiras89@yahoo.com)

Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα ανοιχτών δεξιοτήτων που απαιτεί την εκτέλεση σύνθετων κινήσεων όλου του σώματος. Χαρακτηρίζεται από πολλές γρήγορες, επαναλαμβανόμενες και κινητικά ελεγχόμενες κινήσεις, που προέρχονται κυρίως από τους εκτεινόμενες μύες των κάτω άκρων, προκαλώντας μυϊκή υπερτροφία και σημαντική ανάπτυξη δύναμης στην κυρίαρχη πλευρά. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί τις προσαρμογές στα άκρα του αθλητή της ξιφασκίας όσο αφορά τη δύναμη, καθώς και την ασυμμετρία που προκύπτει στην κυρίαρχη και μη κυρίαρχη πλευρά. Ο αθλητής που συμμετείχε στη μελέτη είναι 24 ετών με προπονητική ηλικία 12 ετών, ύψος 172 cm και βάρος 77,2 kg. Είναι μέλος της εθνικής ομάδας και έχει υψηλές διακρίσεις σε Πανευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο. Οι μετρήσεις της δύναμης των άκρων πραγματοποιήθηκαν σε ισοκινητικό δυναμόμετρο τύπου IsoForce, ενώ για την αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος μέσω των αλμάτων χρησιμοποιήθηκε το σύστημα αξιολόγησης New Test. Οι δείκτες που αξιολογήθηκαν ήταν η μέγιστη ροπή στην ισομετρική σύσπαση των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του γόνατος. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η ροπή των εκτεινόντων μυών του γόνατος στο κυρίαρχο πόδι του ξιφομάχου ήταν 4,2 Nm/Kg, ενώ στο μη κυρίαρχο πόδι άσκησε ροπή 3,1 Nm/Kg. Αναφορικά με την ροπή των οπίσθιων μηριαίων διαπιστώθηκε μικρότερη διαφορά. Στο κυρίαρχο πόδι η σχετική ροπή ήταν 2,62 Nm/Kg και στο μη κυρίαρχο 2.47 Nm/Kg. Η περιπτωσιολογική μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα πως παρατηρείται σημαντική διαφορά στην δύναμη μεταξύ κυρίαρχου και μη κυρίαρχου άκρου αναφορικά με τους εκτεινόμενες μύες του γόνατος ενώ η διαφορά περιορίζεται στους οπίσθιους μηριαίους όπως αυτοί εξετάστηκαν στην παρούσα μελέτη. Τα αποτελέσματα ίσως να οφείλονται στο μεγαλύτερο έκκεντρο φορτίο που δέχονται οι εκτεινόμενες μύες τους γόνατος κατά τη διεξαγωγή των κινήσεων στην προπόνηση και στους αγώνες. Ενδεχομένως να απαιτείται η πρόσθετη προπόνηση δύναμης στο μη κυρίαρχο άκρο με μονοποδικές ασκήσεις ώστε αφενός να βελτιώνεται η ταχύτητα τους αθλητή στις δεξιότητες της ξιφασκίας και αφετέρου να περιορίζεται η πιθανότητα τραυματισμών λόγω ασυμμετρίας.

**Λέξεις κλειδιά:** Ξιφασκία, Ασυμμετρία, Δύναμη

## P084 THE EFFECT OF NEUROMUSCULAR TRAINING PROGRAM ON PERFORMANCE OF YOUTH FOOTBALL PLAYERS

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Παναγούλης Χ.<sup>1</sup>, Πασχαλινόπουλος Α.<sup>1</sup>, Χατζηπαυλίδης Ε.<sup>1</sup>, Πανταζής Δ.<sup>1</sup>, Σταμπουλής Θ.<sup>1</sup>, Δραγανίδης Δ.<sup>2</sup>, Αυλωνίτη Α.<sup>1</sup>, Τζιαμούρτας Α.<sup>3</sup>, Φατούρος Ι.<sup>2</sup>, Χατζηνικολάου Α.<sup>1</sup>  
Panagoulis C.<sup>1</sup>, Paschalinos A.<sup>1</sup>, Chatzipavlidis E.<sup>1</sup>, Pantazis D.<sup>1</sup>, Stampoulis T.<sup>1</sup>, Draganidis D.<sup>2</sup>, Avloniti A.<sup>1</sup>, Jamurtas A.<sup>2</sup>, Fatouros I.<sup>2</sup>, Chatzinikolaou A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>1</sup>Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

<sup>2</sup>University of Thessaly, D.P.E.S.S.

[tstampou@phyd.duth.gr](mailto:tstampou@phyd.duth.gr)

Αν και στην προπόνηση νεαρών ποδοσφαιριστών είναι διαδεδομένα τα προγράμματα νευρομυϊκής προπόνησης στα πλαίσια της προθέρμανσης με στόχο την πρόληψη μυοσκελετικών τραυματισμών καμία μελέτη δεν έχει εξετάσει την επίδρασή τους στην απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος νευρομυϊκής προπόνησης σε ποδοσφαιριστές ηλικίας 12-14 ετών. Στη μελέτη συμμετείχαν 28 ποδοσφαιριστές οι οποίοι χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες. Την ομάδα ελέγχου (14 συμμετέχοντες) όπου τα παιδιά έπαιρναν μέρος μόνο στην προπόνηση ποδοσφαίρου και την πειραματική ομάδα (14 συμμετέχοντες) όπου τα παιδιά συμμετείχαν επιπρόσθετα για οκτώ εβδομάδες στο πρόγραμμα νευρομυϊκής προπόνησης για τρεις φορές την εβδομάδα. Το πρόγραμμα προπόνησης στόχευε στη βελτίωση της δύναμης του κορμού και την έκκεντρη δύναμη των οπίσθιων μηριαίων χρησιμοποιώντας ως αντίσταση το βάρος του σώματος και υλικά όπως οι μπάλες bosu, δίσκοι ισορροπίας κ.α. Η δυσκολία των ασκήσεων προσαρμοζόταν κάθε περίπου δύο εβδομάδες προπόνησης ή τη στιγμή που οι αθλητές μπορούσαν να κάνουν δύο επιπλέον επαναλήψεις από τις προβλεπόμενες. Οι μεταβλητές οι οποίες αξιολογήθηκαν στην αρχή και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος ήταν η ταχύτητα και η ευκινησία των παιδιών. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επεναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η ταχύτητα στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκε κατά 6-15% και η ευκινησία κατά 2% τη στιγμή που στην ομάδα ελέγχου διαπιστώθηκε πως η απόδοση παρέμεινε ανεπηρέαστη. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν πως η εφαρμογή ενός προγράμματος με έμφαση στη βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας μπορεί ακόμη να βελτιώσει την απόδοση των νεαρών ποδοσφαιριστών.

**Λέξεις κλειδιά:** Λειτουργική Προπόνηση, Νεαροί αθλητές, ποδόσφαιρο

## P085 PHYSICAL EXERCISE AND OSTEOPOROSIS: EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF EXERCISES ON BONE AND PHYSICAL FUNCTION OF POSTMENOPAUSAL WOMEN

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΣΤΑ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Κώστας Π., Γιοφτσίδου Α.

Kostas P., Gioftsidou A.

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

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

[pankws96@hotmail.com](mailto:pankws96@hotmail.com)

Η οστεοπόρωση είναι μια οστεομεταβολική ασθένεια που χαρακτηρίζεται από σημαντική απώλεια οστικής μάζας επηρεάζοντας την ποιότητα και την δύναμη των οστών και αυξάνοντας τον κίνδυνο κατάγματος. Η μελέτη παρουσιάζει τις επιδράσεις διαφόρων ειδών υδρόβιων και φυσικών σωματικών ασκήσεων στον μεταβολισμό των οστών και στη φυσική λειτουργία των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών. Από την έρευνα φαίνεται ότι οι ήπιες αθλητικές δραστηριότητες και η βελτίωση της μυϊκής δύναμης μειώνουν τα κατάγματα. Προσθέτοντας, η μείωση των δυνάμεων βαρύτητας στο ανθρώπινο σώμα μέσα στο νερό κάνει την υδρόβια άσκηση πιο άνετη και ανεκτή στους ηλικιωμένους με προβλήματα στις αρθρώσεις. Παράλληλα με την ενίσχυση των μυών, οι ιδιοδεκτικές ασκήσεις βοηθούν στη βελτίωση της ισορροπίας και της κίνησης. Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και της ισορροπίας του σώματος καθώς και στη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας θα πρέπει να ενθαρρύνονται για την πρόληψη πτώσεων και καταγμάτων. Επίσης, προτείνονται διάφοροι τρόποι άσκησης που είναι κατάλληλοι για την πρόληψη και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών όπου θα πρέπει να ασκούνται λαμβάνοντας ορισμένες προφυλάξεις προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος τραυματισμών και καταγμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** Οστεοπόρωση, Μετεμμηνοπαυσιακές Γυναίκες, Άσκηση



## P086 ANKLE SPRAIN: THE COMBINATION OF PHYSIOTHERAPY TREATMENT WITH MANIPULATION AND SUPERVISED EXERCISE LEADS TO BETTER RECOVERY

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ: Ο ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Κώστας Π., Γιοφτσίδου Α.

Kostas P., Gioftsidou A.

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

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

[pankws96@hotmail.com](mailto:pankws96@hotmail.com)

Η συνήθης πρακτική που ακολουθείται σε αυτές τις περιπτώσεις μετά τις πρώτες ενέργειες είναι οι εποπτευόμενες ασκήσεις στο σπίτι. Έρευνες όμως έχουν δείξει ότι αυτό δεν είναι αρκετό καθώς πολλά παραδείγματα ανθρώπων με διάστρεμμα στον αστράγαλο συνεχίζουν να έχουν πρόβλημα με αυτό ακόμα και μετά το πρήξιμο και τον πόνο και πολλοί από αυτούς θα παρουσιάσουν πάλι τραυματισμό στον αστράγαλο. Στη μελέτη παρουσιάζεται έρευνα κατά την οποία εξετάστηκαν και συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος άσκησης ασθενών στο σπίτι που περιελάμβανε ορθοπαιδική θεραπεία με χειρισμούς και εποπτευόμενες ασκήσεις και ενός τυπικού προγράμματος άσκησης στο σπίτι με ίδιο αριθμό ασθενών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο συνδυασμός ορθοπαιδικής θεραπείας με χειρισμούς και εποπτευόμενο πρόγραμμα άσκησης μειώνει τον πόνο και βελτιώνει την εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων σε συντομότερο χρονικό διάστημα απ' ό,τι ένα αποκλειστικό πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι. Επιπλέον, ο φυσιοθεραπευτής μπορεί να εκτελέσει μια διεξοδική αξιολόγηση για να βοηθήσει τους ασθενείς να προσδιορίσουν αν είναι καλοί υποψήφιοι για αυτή τη θεραπεία ως μέρος ενός προγράμματος που έχει σχεδιαστεί για να τους βοηθήσει να επανακάμψουν σε πλήρη δραστηριότητα μετά από ένα διάστρεμμα στον αστράγαλο. Μετά την εφαρμογή ασκήσεων και τεχνικών φυσιοθεραπευτικής θεραπείας με χειρισμούς προτείνεται, παράλληλα με εποπτευόμενες ασκήσεις, ως η πιο ενδεδειγμένη σε περιπτώσεις διαστρέμματος αστραγάλου.

**Λέξεις κλειδιά:** Διάστρεμμα Αστράγαλου, Φυσιοθεραπεία, Άσκηση

## P087 TEACHERS PERFORMANCE EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION AND THE CONTRIBUTION OF NLP IN THEIR PROFESSIONAL DEVELOPMENT

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΓΛΩΣΣΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥΣ

Λυμπέρη Μ.<sup>1</sup>, Γκούφας Ε.<sup>1</sup>, Αυγερινός Α.<sup>2</sup>  
Liberi M.<sup>1</sup>, Goufas E.<sup>1</sup>, Avgerinos A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτήρια Δούκα, Μαρούσι, Αττική

<sup>2</sup>Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Σχολή Επιστημών, Τμήμα Επιστημών Υγείας, Λευκωσία, Κύπρος

<sup>1</sup>Doukas School, Maroussi, Attiki, Greece

<sup>2</sup>European University of Cyprus, School of Science, Dept. of Health Science, Nicosia, Cyprus

[lgoufas@doukas.gr](mailto:lgoufas@doukas.gr)

Η αναβάθμιση της ποιότητας του εκπαιδευτικού έργου αποτελεί προτεραιότητα στα Εκπαιδευτήρια Δούκα για αυτό και εφαρμόζεται διαρκής μηχανισμός αξιολόγησης και επαγγελματικής ανάπτυξης των διδασκόντων. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) το σύστημα αξιολόγησης των εκπαιδευτικών περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την αξιολόγηση της διδακτικής απόδοσης. Την τρέχουσα σχολική χρονιά, παράλληλα με το σύστημα αξιολόγησης και στο πλαίσιο των καινοτόμων διδακτικών προσεγγίσεων, πρόκειται να εφαρμοστεί πρόγραμμα επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών ΦΑ σύμφωνα με το μοντέλο του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (NLP). Το μοντέλο βασίζεται στη δυνατότητα του εγκεφάλου να εξελίσσεται συνεχώς. Σύμφωνα δε με τους ερευνητές, ενδέχεται να αποτελεί σημείο κλειδί στη βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Οι στόχοι της παρούσας εργασίας είναι: α) να παρουσιάσει τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της διδακτικής απόδοσης των εκπαιδευτικών ΦΑ και β) να συζητήσει την ενσωμάτωση του NLP στο πρόγραμμα επιμόρφωσης που πρόκειται να εφαρμοστεί. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 12 εκπαιδευτικοί ΦΑ του σχολείου μας. Η αξιολόγηση της διδακτικής τους απόδοσης έγινε με άμεση παρατήρηση από εκπαιδευμένο αξιολογητή με το εργαλείο Teacher Performance Appraisal Instrument (TPAI). Το TPAI αξιολογεί έξι τομείς διδακτικής αποτελεσματικότητας που αφορούν στη διαχείριση του διδακτικού χρόνου, τη διαχείριση συμπεριφοράς μαθητών, τη διδακτική παρουσίαση, τον έλεγχο της απόδοσης μαθητών, την ανατροφοδότηση και τη διευκόλυνση της διδασκαλίας. Η ανάλυση των δεδομένων της αξιολόγησης έδειξε ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης στους τομείς διαχείρισης συμπεριφοράς μαθητών, διδακτικής παρουσίασης και ανατροφοδότησης. Οι συγκεκριμένοι τομείς ενδέχεται να συνδέονται με τις βασικές αρχές και τα εκπαιδευτικά πρωτόκολλα του μοντέλου NLP. Το πρόγραμμα επιμόρφωσης που πρόκειται να εφαρμοστεί σχεδιάστηκε με βάση τις τεχνικές του NLP όπως Sensory Acuity, Representational Systems Assessment Tool, Language Patterns. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει επανάληψη της αξιολόγησης της διδακτικής απόδοσης των εκπαιδευτικών ΦΑ. Ενδεχόμενη βελτίωση στους τομείς που ανέδειξε η αξιολόγηση θα έχει θετικό αντίκτυπο στην επαγγελματική ανάπτυξη των διδασκόντων και την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για μάθηση.

**Λέξεις κλειδιά:** Αξιολόγηση διδακτικής απόδοσης, Διδακτική αποτελεσματικότητα, Νευρογλωσσικός προγραμματισμός

## P088 ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MODESTY AND GRATITUDE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO SPORTS AND DO NOT PLAY SPORTS

Çutuk Z. A.<sup>1</sup>, Çutuk S.,<sup>2</sup> Karka S.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nisantasi University Psychology Department Istanbul Turkey

<sup>2</sup>Nisantasi University Sports Management Department Istanbul Turkey

<sup>3</sup>Nişantaşı Üniversitesi Vocational School Istanbul Turkey

[selman.cutuk@nisantasi.edu.tr](mailto:selman.cutuk@nisantasi.edu.tr)

It is known that doing sports has a positive effect on personality traits of individuals. In this study, it was examined whether sport has an effect on personality traits modesty and gratitude. The sample of the research consists of 168 athletes and 161 nonathletes who continue their university education in 2017-2018 academic year. The data were obtained from the modesty scale developed by Elliott (2010) and the gratitude scale developed by McCullough et al. (2002). Kolmogorov-Smirnov test was performed in order to see whether the groups were normally distributed in the analysis of the data. After the data were found to have normal distribution, t test was performed for independent groups from parametric tests. At the end of this research, significant differences were found in the degree of gratitude among the university students in the sport, while there was a significant difference in the level of modesty for the athletes who did not do sports. Results showed that scores from the modesty scale differ according to the athlete and non-athlete group. The moderate scores of the group playing sports are higher than those who do not play sports. Scores from the gratitude scale do not differ from those of sports and non-sports groups. It is an inevitable reality that doing sports is beneficial in every sense. There was no effect of sport on gratitude while the effect was observed on modest personality modesty. In this sense, it is necessary to encourage individuals to spore for a healthy personality development.

Key words: Sports for all, physical activity

## P089 CAN THE RESULTANT SCORE OF THE LOWER EXTREMITY FUNCTIONAL SCALE BE PREDICTED FROM ANALYZING THE VERTICAL GROUND REACTION FORCE DURING A SIT-TO-STAND TASK IN ELDER INDIVIDUALS AFTER HIP SURGERY?

ΜΠΟΡΕΙ Η ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ(LEFS) ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΦΘΕΙ ΑΠΟ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ SIT-TO-STAND ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΙΣΧΙΟΥ;

Χαλίτσιος<sup>1</sup>Χ., Μανάκης Γ.<sup>2</sup>, Παπαγιάννη<sup>2</sup> Ε., Παπαθανασίου<sup>3</sup> Μ.  
Chalitsios<sup>1</sup> C., Manakis<sup>2</sup> G., Papagianni<sup>2</sup> E., Parathanasiou<sup>3</sup> M.

<sup>1</sup> Αθλητικός Σύλλογος 'Κιναιίσθηση', Λάρισα

<sup>2</sup> Θεσσαλικό Κέντρο Ιατρικής Αποκατάστασης 'ΑΡΩΓΗ', Νίκαια, Λάρισα

<sup>3</sup> Αθλητικές Εγκαταστάσεις – Γυμναστήριο 'My Gym', Λάρισα

<sup>1</sup> Sports club 'Kinesthisi', Larissa

<sup>2</sup> Thessalian Medical Rehabilitation Center 'AROGI', Nikaia, Larissa

<sup>3</sup> Sport Facilities 'My Gym', Larissa

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

Έρευνες τεκμηριώνουν τις δυσκολίες που προκύπτουν κατά την αποκατάσταση όσον αφορά στη λειτουργικότητα των ατόμων που έχουν υποβληθεί σε επέμβαση με κάταγμα ισχίου. (Orwig et al., 2006, Magaziner et al., 2003) Η ικανότητα της μεταφοράς του Κέντρου Βάρους (Κ.Β) από την καθιστή στην όρθια θέση (sit-to-stand) είναι κρίσιμη για την ποιότητα ζωής και αυτοεξυπηρέτηση ατόμων τρίτης ηλικίας και ιδιαίτερα σε άτομα μετά από επέμβαση αποκατάστασης κατάγματος ισχίου. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η σχέση μεταξύ μεταβλητών που εξήχθησαν από την κάθετη δύναμη αντίδρασης του εδάφους κατά την δοκιμασία του sit-to-stand και του σταθμισμένου, έγκυρου ερωτηματολογίου LEFS (Lower Extremity Functional Scale) που χρησιμοποιείται ευρέως από τους επαγγελματίες υγείας. Το δείγμα αποτέλεσαν δεκατέσσερις συμμετέχοντες ηλικίας  $70.17 \pm 7.47$  και BMI  $28.4 \pm 2.69$  εκ των οποίων 7 άνδρες και 7 γυναίκες που είχαν υποστεί κάταγμα ισχίου και βρίσκονταν στο τελικό στάδιο αποκατάστασης ή μόλις το είχαν ολοκληρώσει. Η δοκιμασία (sit-to-stand) διεξήχθη με τη χρήση δυο δυναμοδαπέδων με συχνότητα δειγματοληψίας 500Hz το καθένα και ακολούθως συμπληρώθηκε το εργαλείο αυτό-αξιολόγησης (LEFS) προσαρμοσμένο στα ελληνικά (Stasi & Parathanasiou, 2012). Χρησιμοποιήθηκε καρτέκλα με υποστήριξη πλάτης χωρίς στηρίγματα για τα άνω άκρα και το ύψος της προσαρμόζονταν σε κάθε δοκιμασία, ώστε οι εξεταζόμενοι να διατηρούν γωνία 90° στις αρθρώσεις του γόνατος και της ποδοκνημικής άρθρωσης. Η δοκιμασία χωρίστηκε σε τρεις φάσεις, προετοιμασία, ανύψωση, όρθια στάση (Lindemann et al., 2002). Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν για την μελέτη ήταν η επίδοση του εργαλείου αυτό-αξιολόγησης, ο χρόνος της φάσης προετοιμασίας (prepT), ο χρόνος της φάσης ανύψωσης του Κ.Β (riseT), ο ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης κατά τη φάση προετοιμασίας (prepRFD), η ώθηση κατά τη φάση ανύψωσης (riseImp) και η μέση τιμή της δύναμης στην φάση ανύψωσης (riseFmean). Όλες οι τιμές των δυναμικών χαρακτηριστικών εκφράστηκαν ανάλογα προς τη σωματική μάζα. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με τη μέθοδο stepwise backward elimination και επιλέχθηκε το μοντέλο με το χαμηλότερο AIC (Akaike Information Criterion). Ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε η επίδοση του εργαλείου αυτό-αξιολόγησης και ως ανεξάρτητες στο τελικό μοντέλο επιλέχθηκαν η μεταβλητή prepT, riseT, και η prepRFD,  $p < 0.05$ . Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η prepT ( $p < 0.05$ ) και η prepRFD ( $p < 0.01$ ) προβλέπουν στατιστικά σημαντικά την εξαρτημένη μεταβλητή. Η έρευνα έδειξε, ότι το score της Κλίμακας Αξιολόγησης της Λειτουργικότητας Κάτω Άκρου σχετίζεται θετικά με χρονικές και δυναμικές παραμέτρους του sit-to-stand στη φάση προετοιμασίας έναρξης της κίνησης και κατ' επέκταση οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να χρησιμοποιούν το ερωτηματολόγιο (LEFS) για την διαπίστωση της πορείας αποκατάστασης των ασθενών τους.

**Λέξεις κλειδιά:** δύναμη αντίδρασης εδάφους, κάταγμα ισχίου, λειτουργικότητα κάτω άκρων

## P090 THE EFFECT OF REHABILITATION AQUATIC TRAINING PROGRAM IN PATIENTS WITH NEUROLOGICAL AND MUSCULOSKELETICAL DISEASE

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Λογοθέτη Σ.<sup>1</sup>, Σπάσης Α.<sup>2</sup>, Τοκμακίδης Σ.<sup>2</sup>  
Logotheti S.<sup>1</sup>, Spassis A.,<sup>2</sup> Tokmakidis S.,<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Μεσογειακό Κέντρο Αποκατάστασης, Λουτράκι

<sup>2</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή

<sup>1</sup>Mediterranean Rehabilitation Center, Loutraki

<sup>2</sup>Democritus University of Thrace, S.E.F.A.A., Komotini

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος αποκατάστασης θεραπευτικής άσκησης στο νερό σε άτομα με νευρολογικές και μυοσκελετικές παθήσεις. Στη μελέτη συμμετείχαν 32 άτομα, άνδρες (n=22) και γυναίκες (n=10), ηλικίας 54.50±16.42 ετών, σωματικής μάζας 84.10±20.21 kg, ύψους από όρθια θέση 171.97±9.94 cm και δείκτη BMI 28.23±4.98 kg/m<sup>2</sup> που νοσηλεύτηκαν σε ιδιωτικό κέντρο αποκατάστασης με νευρολογικές και μυοσκελετικές παθήσεις. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την προσέλευσή τους στο κέντρο αποκατάστασης καθώς και στο τέλος ολοκλήρωσης της θεραπείας τους. Αξιολογήθηκαν δείκτες παχυσαρκίας (BMI, περίμετρος κοιλιάς, σύσταση σώματος), η απόδοση σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής με την κλίμακα Barthel, η ικανότητα ισορροπίας με την κλίμακα Berg, το εύρος κίνησης των αρθρώσεων με γωνιομέτρηση, η δοκιμασία "σήκω και περπάτησε", καθώς και η δύναμη άνω άκρων με υδραυλικό δυναμόμετρο χειρός. Το πρόγραμμα αποκατάστασης θεραπευτικής άσκησης στο νερό ήταν εξατομικευμένο και περιελάμβανε ασκήσεις κινησιοθεραπείας, εύρους κίνησης, ισορροπίας και συντονισμού, ενδυνάμωσης, παθητικές διατάσεις καθώς και χειρισμούς αναχαίτησης σπαστικότητας και πραγματοποιούνταν 3 φορές / εβδομάδα. Η κάθε συνεδρία είχε διάρκεια 40 λεπτά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στο νερό βελτιώθηκε σημαντικά η λειτουργική τους απόδοση στις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής που αξιολογήθηκε με την κλίμακα Barthel (p<.001), το εύρος κίνησης των αρθρώσεων (p<.05), η ικανότητα ισορροπίας (p<.001) καθώς και η δύναμη άνω άκρων στο δεξί (p<.001) και αριστερό χέρι (p<.01). Τα παραπάνω αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης στο νερό βοηθά στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των ατόμων με νευρομυοσκελετικές παθήσεις όπως είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, το σύνδρομο GuillenBarre και οι κακώσεις του νωτιαίου μυελού αποτελώντας ένα ασφαλές μέσο αποκατάστασης σε αυτές τις κατηγορίες ασθενών.

**Λέξεις κλειδιά:** θεραπευτική άσκηση, υδάτινο περιβάλλον, αποκατάσταση



## P091 VALIDITY OF SELF-REPORTED ANTHROPOMETRIC INDICES AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN YOUNG ADULTS

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μαυροειδή Φ., Κατσιγιάννης Π., Χατζηγιάννης Ι., Χειμαράς Δ., Φελεσάκης Ι., Παπαϊωάννου Φ., Ηλιόπουλος Σ., Σπάσης Α., Καραπαναγιώτου Αικ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

Mavroidi F., Katsigiannis P., Chatsigiannis I., Chimaras D., Felesakis I., F. Papaioannou F., Iliopoulos S., Spasis A., Karapanagioutou A., Douda H., Tokmakidis S.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή  
Democritus University of Thrace, School of Physical Education & Sport Science, Komotini

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την εγκυρότητα των αυτο-αναφερόμενων ανθρωπομετρικών δεδομένων και παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε άτομα νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά φοιτητές (n=188) και φοιτήτριες (n=108) της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Αρχικά ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν τη σωματική μάζα, το ύψος από όρθια θέση και να συμπληρώσουν το αυτο-αναφερόμενο ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης International Fitness Scale (IFIS, 2011) και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν ακριβείς μετρήσεις των ανθρωπομετρικών τους χαρακτηριστικών και των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευκινησία, ευλυγισία) σύμφωνα με τη δέσμη Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε στατιστικά σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών τιμών για τη σωματική μάζα ( $-0.51 \pm 2.14$  kg,  $p < .001$ ), το ύψος από όρθια θέση ( $+1.05 \pm 1.72$  cm,  $p < .001$ ) και το δείκτη BMI ( $-0.46 \pm 0.88$  kg/m<sup>2</sup>,  $p < .001$ ). Οι αποκλίσεις μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών δεδομένων διαφοροποιούνταν στατιστικά σημαντικά μεταξύ του φύλου και του βαθμού παχυσαρκίας καθώς οι υπέρβαροι/ες φοιτητές/τριες υποεκτίμησαν το βάρος τους και υπερεκτίμησαν το ύψος τους σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με τους νορμοβαρείς και παχύσαρκους συμμετέχοντες. Στις παραμέτρους φυσικής κατάστασης ωστόσο παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ αυτο-αναφερόμενων και πραγματικών τιμών στη μυϊκή δύναμη ( $r = .363$ ,  $p < .001$ ), στην ευκινησία ( $r = -.171$ ,  $p < .05$ ), στην ευλυγισία από εδραία θέση ( $r = .496$ ,  $p < .001$ ) και στη λειτουργική ικανότητα της ωμικής ζώνης ( $r = .183$ ,  $p < .01$ ). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης χρήζουν ιδιαίτερου προβληματισμού, καθώς πολλές επιδημιολογικές μελέτες που εξετάζουν τη συχνότητα εμφάνισης της παχυσαρκίας βασίζονται σε αυτο-αναφερόμενα δεδομένα υπογραμμίζοντας την ανάγκη για τη συστηματική καταγραφή των ανθρωπομετρικών δεικτών με τη χρήση έγκυρων ερευνητικών εργαλείων ενώ για τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης φάνηκε ότι έγινε καλύτερη εκτίμηση του επιπέδου φυσικής απόδοσης εκ μέρους των συμμετεχόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματική μάζα, ύψος, δείκτης BMI, αυτοαναφερόμενα δεδομένα

## P092 RELATIONSHIP OF OBESITY INDICES KAI PHYSICAL FITNESS PARAMETERES RELATED TO HEALTH WITH SELF-CONCEPT AND SELF-ESTEEM IN YOUNG ADULTS

ΣΧΕΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

Λιόρα Ε., Τζουμάνης Α., Τιλιγαδά Β.Α., Τσέγκου Σ., Βαρσάκη Μ, Ηλιόπουλος Σ., Σπάσης Α., Μπερμπερίδου Φ., Γιαννακόπουλος Α., Δούδα Ε.

Liora E., Tzoumanis A., Tiligada V.A., Tsegkou S., Varsaki M., Iliopoulos S., Spassis A., Berberidou F., Giannakopoulos A., Douda H.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή  
Democritus University of Thrace, S.E.F.A.A., Komotini

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση παραμέτρων φυσικής κατάστασης που συνδέονται με την υγεία με τους παράγοντες σωματικής αυτοαντίληψης σε ενήλικα άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 1.234 δοκιμαζόμενοι, φοιτητές (n=825) και φοιτήτριες (n=409) της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, ηλικίας  $19.40 \pm 5.91$  yrs, ύψους  $173.36 \pm 9.94$  cm και σωματικής μάζας  $69.42 \pm 11.53$  kg που φοιτούσαν από το ακαδημαϊκό έτος 2013-2014 έως και το 2016-2017. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε δείκτες παχυσαρκίας (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα, δείκτης BMI, περιφέρεια κοιλιάς, ποσοστό σωματικού λίπους, άλιπη μάζα, μάζα λίπους) καθώς και σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Επίσης, ο/η κάθε δοκιμαζόμενος/η συμπλήρωνε ένα ερωτηματολόγιο σωματικής και συνολικής αυτοαντίληψης (Marsh,1999) το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις σε εξαβάθμια κλίμακα Likert. Το σκορ υπολογίστηκε με την κατανομή αριθμητικής αξίας στις απαντήσεις «Λάθος» (βαθμολογήθηκε με 1), «Σχεδόν λάθος», (βαθμολογήθηκε με 2), «Περισσότερο λάθος παρά σωστό» (βαθμολογήθηκε με 3), «Περισσότερο σωστό παρά λάθος» (βαθμολογήθηκε με 4), «Σχεδόν σωστό» (βαθμολογήθηκε με 5), και «Σωστό» (βαθμολογήθηκε με 6). Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αντίληψης σωματικής και συνολικής αυτοαντίληψης ελέγχθηκε υπολογίζοντας το  $\alpha$  Cronbach για όλα τα ερωτήματα και το συνολικό  $\alpha$  της κλίμακας ήταν .88, υποδεικνύοντας αποδεκτό βαθμό αξιοπιστίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στο σύνολο των δεικτών παχυσαρκίας ( $p < .001$ ), στη δύναμη άνω άκρων ( $p < .001$ ), στις προσαρμοσμένες κάμψεις αγκώνων ( $p < .001$ ), στην ευκαμψία ( $p < .05$ ), και στην αλτική ικανότητα ( $p < .001$ ) καθώς και στην Κλίμακα 5-Ικανότητα στα σπορ ( $p < .05$ ), στην Κλίμακα 6-Συνολική Φυσική Αντίληψη ( $p < .05$ ) και στην Κλίμακα 10-Αντοχή ( $p < .01$ ) με τους φοιτητές να παρουσιάζουν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τις φοιτήτριες. Επίσης, παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις της Κλίμακας 4-Σωματικό λίπος με το δείκτη BMI ( $r = .458$ ,  $p < .001$ ), την περιφέρεια μέσης ( $r = .463$ ,  $p < .001$ ) και κοιλιάς ( $r = .412$ ,  $p < .001$ ) και τη μάζα λίπους ( $r = .435$ ,  $p < .01$ ), της Κλίμακας 8-Δύναμη με το δείκτη BMI ( $r = .347$ ,  $p < .001$ ), την περιφέρεια μέσης ( $r = .356$ ,  $p < .001$ ) και κοιλιάς ( $r = .257$ ,  $p < .01$ ) και τη μάζα λίπους ( $r = .399$ ,  $p < .01$ ), καθώς και της Κλίμακας 10-Αντοχή με το ποσοστό σωματικού λίπους ( $r = -.423$ ,  $p < .01$ ). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι αν και υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων στους δείκτες παχυσαρκίας και σε ορισμένες παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, η σωματική αυτοαντίληψη διέφερε στις μεταβλητές που αφορούσαν στην απόδοση σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες όπου οι φοιτητές εμφάνισαν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τις φοιτήτριες.

**Λέξεις – Κλειδιά:** φυσική κατάσταση, απόδοση, υγεία, αυτοαντίληψη

## P093 RECORDING RATES OF ANKLE LIGAMENTAL INJURIES IN STUDENTS OF THE DPES OF DUTH ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΟΣΟΣΤΩΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Μπούσδρα Α., Ταταράκη Μ., Δανιηλίδης Δ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.  
Bousdra A., Tataraki M., Daniilidis D., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[agioftsi@phyed.duth.gr](mailto:agioftsi@phyed.duth.gr)

Η ποδοκνημική άρθρωση είναι μία άρθρωση η οποία υφίσταστε αρκετούς συνδεσμικούς τραυματισμούς, με συχνότερο τραυματισμό το διάστρεμμα της ποδοκνημικής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση και η καταγραφή των ποσοστών εμφάνισης συνδεσμικών τραυματισμών της ποδοκνημικής άρθρωσης σε φοιτητές/τριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α ΔΠΘ. Το αρχικό δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 543 φοιτητές/τριές τους ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ όλων των ετών. Από το σύνολο των φοιτητών/τριών που ερωτήθηκαν 55 από αυτούς είχαν τραυματισμό στην άρθρωση της ποδοκνημικής τα τελευταία τρία χρόνια και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις σχετικές με παραμέτρους του τραυματισμού όπως τη σοβαρότητα του τραυματισμού, το μηχανισμό κάκωσης, υποτροπή καθώς και την αθλητική δραστηριότητα κατά την οποία τραυματίστηκαν. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση συχνοτήτων, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .05$ . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας η εμφάνιση του διαστρέμματος της ποδοκνημικής ήταν πιο συχνή στα αθλήματα της καλαθοσφαίρισης (44%), του ποδοσφαίρου (38%) και της πετοσφαίρισης (19%). Ο πιο συχνά εμφανιζόμενος μηχανισμός κάκωσης ήταν η προσγείωση από άλμα ενώ ένα ποσοστό 30% είχε υποτροπή στον τραυματισμό του. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας προτείνεται στους αθλητές του ποδοσφαίρου της καλαθοσφαίρισης και της πετοσφαίρισης να εφαρμόζεται ειδικό πρόγραμμα πρόληψης διαστρεμμάτων της ΠΔΚ άρθρωσης που να περιέχει ασκησιολόγιο ισορροπίας. Επιπλέον στους αθλητές/τριές που έχουν υποστεί διάστρεμμα προτείνεται η εφαρμογή εξειδικευμένου προγράμματος αποκατάστασης για την αποφυγή εμφάνισης λειτουργικών ελλειμμάτων και περιορισμό της πιθανότητας υποτροπής του τραυματισμού.

**Λέξεις – Κλειδιά:** Διάστρεμμα ποδοκνημικής, συνδεσμικοί τραυματισμοί, ισορροπία

**P094 ASSESSMENT OF FUNCTIONAL DEFICITS FOR STUDENTS OF THE DPES OF DUTH AFTER AN ANKLE SPRAIN**  
**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ / ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ**

Ταταράκη Μ., Μπούσδρα Α., Δανιηλίδης Δ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.  
Tataraki M., Bousdra A., Daniilidis D., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
[melitata@phyed.duth.gr](mailto:melitata@phyed.duth.gr)

Η αυξημένη συμμετοχή των νέων σε αθλητικές δραστηριότητες οδηγεί στην αύξηση των συνδεσμικών τραυματισμών τόσο σε αγωνιστικό επίπεδο όσο και σε μη. Οι συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση αποτελούν το συχνότερα εμφανιζόμενο τραυματισμό του συνόλου των αθλητικών κακώσεων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση και αξιολόγηση των λειτουργικών ελλειμμάτων σε φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ που υπέστησαν συνδεσμικό τραυματισμό στην ποδοκνημική άρθρωση τα τελευταία τρία χρόνια. Από το σύνολο των φοιτητών που ερωτήθηκαν (543) 55 φοιτητές/τριες όλων των ετών του Τμήματος είχαν τραυματισμό στην άρθρωση της ποδοκνημικής και οι 40 από αυτούς ολοκλήρωσαν δοκιμασίες αξιολόγησης των λειτουργικών ελλειμμάτων. Για την αξιολόγηση των λειτουργικών ελλειμμάτων χρησιμοποιήθηκαν δοκιμασίες ισορροπίας-καταγραφή αποκλίσεων από το οριζόντιο επίπεδο με τη χρήση του Biodex Balance System, καθώς και δοκιμασίες αλμάτων- μονό άλμα και τριπλό άλμα με το ίδιο άκρο. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση t-test, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .05$ . Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της τραυματισμένης και υγιούς ποδοκνημικής άρθρωσης στις δοκιμασίες της ισορροπίας ( $p < .05$ ) καθώς και του τριπλού άλματος ( $p < .05$ ). Συμπεραίνουμε ότι ένα μεγάλο διάστημα (από 3 μήνες μέχρι και 3 χρόνια) μετά τον τραυματισμό στην ποδοκνημική άρθρωση παραμένουν λειτουργικά ελλείμματα στην άρθρωση σε ενεργούς φοιτητές/τριές του ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ κάτι που υποδεικνύει ότι οι συγκεκριμένοι φοιτητές/τριες έχουν αυξημένο κίνδυνο υποτροπής του τραυματισμού και θα πρέπει να ακολουθήσουν πρόγραμμα αποκατάστασης εξάλειψης αυτών των ελλειμμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** συνδεσμικές κακώσεις, διάστρεμμα ποδοκνημικής, αθλητικές δραστηριότητες



