

3^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ Α.Π.Θ.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ

Συνδιοργάνωση: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ (ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - ΘΡΑΚΗΣ)



ΠΑΝΡΟΦΟΡΕΙΣ
icss2019.unib-ath.gr/
Τηλ.: 2310 991871 & 72

1 - 2 - 3
ΜΑΡΤΙΟΥ
2019

ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τελετή έναρξης:
1 Μαρτίου 2019
Αίθουσα τελετών Α.Π.Θ.

Υπό την Αιγίδα



ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ
ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ Α.Π.Θ.



Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Χαιρετισμός του Προέδρου

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλώ να παρακολουθήσετε τις εργασίες του 3ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικών Επιστημών "Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός", στις 01 - 03 Μαρτίου 2019 στη Θεσσαλονίκη. Το συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ. και οι εργασίες του θα πραγματοποιηθούν στις εγκαταστάσεις του Κέντρου Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων και στην Αίθουσα Τελετών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Απευθύνεται σε φοιτητές, σε καθηγητές Φυσικής Αγωγής και σε προπονητές όλων των ειδικοτήτων, σε ιατρούς, σε διαιτολόγους, σε φυσικοθεραπευτές, καθώς και σε άλλους επιστήμονες που ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό και την άσκηση.

Στο πλαίσιο του μεγάλου αυτού διετούς Συνεδρίου, θα καλυφθούν όλες οι θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, όπως η προπονητική, η εργοφυσιολογία, η αθλητιατρική, η βιοχημεία της άσκησης, η βιοκινητική, η αθλητική ψυχολογία, η κινητική συμπεριφορά, η οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού, η προσαρμοσμένη/ειδική φυσική αγωγή κ.ά.

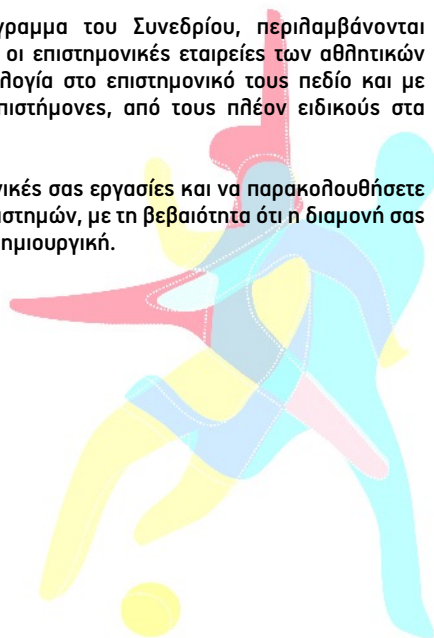
Στο πλαίσιο διαμορφωμένο επιστημονικό πρόγραμμα του Συνεδρίου, περιλαμβάνονται επιστημονικά debates και έχουν προσκληθεί όλες οι επιστημονικές εταιρείες των αθλητικών επιστημών σε συνεδρίες με εξειδικευμένη θεματολογία στο επιστημονικό τους πεδίο και με εισηγητές διακεκριμένους ξένους και Έλληνες επιστήμονες, από τους πλέον ειδικούς στα γνωστικά αντικείμενά τους.

Σας περιμένουμε για να παρουσιάσετε τις επιστημονικές σας εργασίες και να παρακολουθήσετε ένα πολύ υψηλού επιπέδου Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, με τη βεβαιότητα ότι η διαμονή σας στην όμορφη Θεσσαλονίκη θα είναι ευχάριστη και δημιουργική.



Με τιμή,

Καθηγητής Κοσμάς Χριστούλιας
Κοσμητόρας Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.
Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής



Επιτροπές Συνεδρίου

Πρόεδρος: Κ. Χριστούλας

Αντιπρόεδροι: Γ. Τζέτζης, Κ. Μουρατίδου

Επιτροπή Γενικού Συντονισμού Συνεδρίου: Σ. Κέλλη, Ν. Κουτλιάνος

Επιστημονική Επιτροπή

Θ. Σιάτρας, Μ. Νικολαΐδης, Κ. Δίπλα, Δ. Μαμελιτζή, Α. Ζαφειρίδης, Λ. Μαδεμλή, Β. Χατζητάκη, Α. Θεοδοσίου, Ν. Αρδαμερινός

Οικονομική Επιτροπή

Χ. Γαλαζούλης, Ν. Αρδαμερινός, Θ. Νικοδέλλης, Ν. Μνηοβιγούδη, Ε. Μπαλακανάκη

Πρόγραμμα Συνεδρίου

Β. Χατζητάκη, Α. Θεοδοσίου, Δ. Μαμελιτζή, Λ. Μαδεμλή, Θ. Σιάτρας, Α. Κυπάρης, Μ. Νικολαΐδης.

Επιτροπή Χορηγιών

Κ. Αλεξανδρής, Ι. Αμοιρίδης, Α. Αναστασίου, Ν. Θεοδωράκης, Κ. Χαριτωνίδης, Ν. Κουτλιάνος, Ν. Σταυρόπουλος, Γ. Θώμογλου, Δ. Ζαρζαβατσίδης

Επιτροπή Έντυπου Υλικού

Χρ. Ευαγγελινού, Α. Αναστασίου, Κ. Χατζηνικολάου, Θ. Ελληνούδης

Επιτροπή Εκθεσιακού Χώρου και Χώρου Αναρτημένων Ανακοινώσεων

Ε. Φωτιάδου, Δ. Χατζημανουήλ, Η. Παράσχος, Δ. Μυλιώσης, Ζαχ. Παπαδοπούλου

Επιτροπή Επικοινωνίας και Προβολής του Συνεδρίου

Σοφ. Παπαδοπούλου, Φ. Αραμπατζή, Ε. Μπάσσα, Α. Δράκου, Γ. Καραμουσαλίδης, Β. Σιώπης, Σ. Βασιλειάδης

Γραμματειακή υποστήριξη

Μόνιμη Γραμματεία: Ν. Μνηοβιγούδη, Β. Κωτούλας

Γραμματεία κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου

Β. Μάνου, Α. Γιαννακός, Ε. Καταρτζή, Κ. Σαθηνικίδης, Α. Πετρίδου, Ε. Σεμαλιτιανού, Ε. Αργυριάδου, Σ. Παρτεμιάν, Μ. Κοντού, Ν. Μνηοβιγούδη, Β. Κωτούλας, Εβελόντες Φοιτητές

ΤΟΠΟΣ

Θεσσαλονίκη

Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων Α.Π.Θ. (ΚΕ.Δ.Ε.Α.), Αίθουσα Τελετών Α.Π.Θ., Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο, Α.Π.Θ.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

1-2-3 Μαρτίου 2019

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Σχολή Επιστημών Φυσικών Αγωγών & Αθλητισμού Α.Π.Θ.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Υπουργείο Εσωτερικών (Μακεδονίας - Θράκης)

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

Ε.Λ.Κ.Ε. Α.Π.Θ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, Α.Π.Θ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

Περιφέρεια Κεντρ. Μακεδονίας (Μητροπολιτική Ενότητα Θεσσαλονίκης)

ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Πέρασ υποβολής εργασιών 10/02/2019

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Σ.Ε.Φ.Α.Α. / Α.Π.Θ. - Εγκαταστάσεις Θέρμης, Γυάθλιο Κτίριο, 1^{ος} Ορ. 57001 Θέρμη, | Τ: 2310 991871 | icss2019.web.auth.gr

8:30–9:00 Εγγραφές	Παρασκευή 1.3.2019 (ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)				Σά (Κ	
9:00–10:00	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΕΔΕΑ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝ. ΓΥΜΝ.	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ	ΕΤ
10:00–11:30	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΕΔΕΑ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝ. ΓΥΜΝ.	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ	ΕΤ
11:30–12:00	11:30-12:00 Διάλειμμα				11:30	
12:00–13:00	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΕΔΕΑ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝ. ΓΥΜΝ.	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ	ΕΛ
13:00–14:00	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΕΔΕΑ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝ. ΓΥΜΝ.	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ	ΕΛ ΑΟ
14:00-15:00	14:00-15:00 Μεσημεριανό διάλειμμα				14:00-15:00	
15:00–16:30	DEBATE I Ο ρόλος των υπερτροφών (SuperFoods) στην υγεία και την αθλητική απόδοση: κοινωνική κατασκευή ή πραγματικότητα;				15:00–16:00	ΑΘΛΗΤΙΑΤ ΕΤΑΙΡΕΙ ΕΛΛΑΔ
16:30–17:00	Διάλειμμα				16:00–17:00	ΑΘΛΗΤΙΑΤ ΕΤΑΙΡΕΙ ΕΛΛΑΔ
17:00–18:30	DEBATE II Αθλητικά ταλέντα: Μύθος ή πραγματικότητα;					
18:30-19.00	Διάλειμμα				17.30–20.00	ΑΘΛΗΤΙΑΤ ΕΤΑΙΡΕΙ ΕΛΛΑΔ
19:00– 19:30	Αίθουσα τελετών Α.Π.Θ. Τελετή έναρξης, Χαιρετισμοί					
19:30–20:00	Κεντρική ομιλία "Ο ρόλος του σύγχρονου αθλητικού επιστήμονα στη δημόσια υγεία την εποχή της πολλής γνώσης αλλά λίγης πράξης" Δεξίωση					

Σάββατο 2.3.2019 Ε.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)			Κυριακή 3.3.2019 (ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)		
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ	ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	5
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ	ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	
0-12:00 Διάλειμμα			11:30-12:00 Διάλειμμα		
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΣΕΦΑΑ Στρογγυλή Τράπεζα Κοσμητόρων των ΣΕΦΑΑ			
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ	Τελετή Λήξης - Συμπεράσματα Συνεδρίου			
Μεσημεριανό διάλειμμα			<p>Σημείωση: Οι συναντήσεις των αποφοίτων των ακαδημαϊκών ετών 1987 και 1988 θα γίνουν στο αμφιθέατρο 1 και στο αμφιθέατρο 2 του ΚΕΔΕΑ το Σάββατο από 20:00 έως 22:00.</p>		
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ	ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ	ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
17:00-17:30 Διάλειμμα					
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ	ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ	ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ			

Παρασκευή 1.3.2019
(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ	ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ 1	ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ 2
09:00 - 11:30	<p>Συμπόσιο Πανελληνίας Ένωσης Προώθησης Γυναϊκών στον Αθλητισμό και τα Σπορ</p> <p>10.00-11.30 Έτρογγυλή τράπεζα: Η Γυναίκα παρούσα στην αθλητική διοίκηση και επιχειρηματικότητα</p> <p>Προεδρεία: Α. Δράκου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Ομιλητές: Αντωνίου Γιώργος, Γυμναστίρια CURVES Δυναμώνοντας τις γυναίκες Ρουσέτη Μάγδα, Δήμος Αμπελοκήπων - Μενεμένης Γυναίκα - Αθλητισμός- Διοίκηση- ΟΤΑ Μανδραβέλη Ειρήνη Διοίκηση Ολιγής Ποιότητας και ο ρόλος της γυναίκας στην ομάδα.</p>	<p>Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης</p> <p>Έτρογγυλή Τράπεζα: Άσκηση για την αντιμετώπιση του μεταβολικού Συνδρόμου*</p> <p>Προεδρεία: Α. Ζαφειρίδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Α. Ζουρλαδάνη, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Ομιλητές: Α. Πετρίδου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ. Ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των επιπλοκών της Κ. Δίπλα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ. Η αποτελεσματικότητα της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία της υπέρτασης Α. Τζιζιμούρας, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ. Άσκηση στην πρόληψη και αντιμετώπιση του Σακχαρώδους Διαβήτη</p>
11:30 - 12:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
12:00 - 14:00	<p>Συμπόσιο Πανελληνίας Ένωσης Προώθησης Γυναϊκών στον Αθλητισμό και τα Σπορ</p> <p>12.00-12.30 Αφιέρωμα – Βράβευση της Δρ. Σοφίας Παπαδοπούλου, Αν. Καθηγήτριας ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Διεθνούς Προπονήτριας, Πρωταθλήτριας Ελλάδας, μέλος Θ/μελούς Ευρωπαϊκής Επιτροπής Προπονητών CEV (Λουξεμβούργο), Ιδρυτικό μέλος Σ τ. Πρόεδρος Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.</p> <p>Ομιλητές: Α. Λαϊλόγλου, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας Γ. Δογάνης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Κεντρική ομιλία Σ. Παπαδοπούλου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Η γυναίκα στην προπονητική ηγεσία του αθλητισμού</p> <p>12:30-14:00 Έτρογγυλή τράπεζα: Θεραπευτική άσκηση και γυναίκα</p> <p>Προεδρεία: Μήτησιου Μαρία, Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.</p> <p>Ομιλητές: Ζουρλαδάνη Αθανασία, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Άσκηση και δυσλειτουργίες πνευλικού εδάφους Κενανίδης Θάνος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Από τη Σουηδική Γυμναστική και την Ορθοσωμική στο Θεραπευτικό Pilates Μ. Κατσαμανίδου, Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης. Ατομικά και Ομαδικά προγράμματα θεραπευτικής άσκησης γυναικών στο νερό</p>	<p>Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης</p> <p>Έτρογγυλή Τράπεζα: Συνδέοντας τη βιολογία των ελευθέρων ριζών με τη βιολογία της άσκησης</p> <p>Προεδρεία: Β. Μούγιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Α. Κυπάριος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Ομιλητές: Μ. Νικολαΐδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Οξειδωσαναγωγικές αρχές των βιολογικών συστημάτων Ν. Μαργαριτέλλης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Ο ρόλος της οξειδωσαναγωγικής βιολογίας στη φυσιολογία της άσκησης Β. Πασχάλης, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ. Αντιοξειδωτικά συμπληρώματα και αθλητική απόδοση.</p>
14:00 - 15:00	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ Α.Π.Θ.		
15:00 - 16:30	<p>DEBATE I</p> <p>Ο ρόλος των υπερτροφών (superfoods) στην υγεία και την αθλητική απόδοση: Πραγματικότητα ή Κοινωνική Κατασκευή;</p> <p>Προεδρεία Συντονιστής: Ι. Βράμπας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σχολιαστής: Β. Μούγιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Ομιλητές: Α. Κυπάριος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ (πραγματικότητα) Μ. Νικολαΐδης ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ (κοινωνική κατασκευή)</p>	
16:30 - 17:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
17:00 - 18:30	<p>DEBATE II</p> <p>Αθλητικά ταλέντα: Πραγματικότητα ή Μύθος;</p> <p>Προεδρεία: Συντονιστής: Ε. Κελλάς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σχολιαστής: Γ. Τζέτζης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ</p> <p>Ομιλητές: Σ. Κελλάς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ (πραγματικότητα) Γ. Γρούσιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ (μύθος)</p>	
19:00 - 19:30	ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ - ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ	
19:30 - 19:45	ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ	
19:45 - 20:15	<p>Κεντρική ομιλία</p> <p>"Ο ρόλος του σύγχρονου αθλητικού επιστήμονα στη δημόσια υγεία την εποχή της πολλής γνώσης αλλά λίγης πράξης" Συντάξης Λάμπρος, Τμήμα Επιστήμης Διατροφής - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών</p>	
20:15 - 20:30	Καλλιτεχνικά Δρώμενα	
20:30	ΔΕΞΙΩΣΗ (Φουαγιέ της Αίθουσας Τελετών)	



Προεδρείο: Ε. Φωτιάδου, Δ. Χατζόπουλος

1. ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-6 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
Δ. Αρχόντου, Β. Τσιμάρας, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

2. ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ

Δ. Αρχόντου, Β. Τσιμάρας, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

3. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Π. Γρακίνης-Ευαγγελινός¹, Ε. Τσίτσικαρν¹, Θ. Κουρτέτσος¹, Κ. Αλεξανδρής²
¹ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

4. ΤΟ "ΠΑΓΩΜΑ" ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: Η ΦΥΣΗ, ΤΟ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ

Ε. Ζιάγκας, Α. Λουκοβίτης, Γ. Γρούϊος, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΙΣΤΑΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΜΑΒСС 2

Ε. Κατρονιά, Χ. Ευαγγελινού¹, Ε. Κοϊδου¹, Θ. Ελληνούδης, Δ. Δημητροπούλου
Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

6. Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

Μ. Μπελίβα¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Ε. Κοϊδου¹, Ν. Τσιγγιλής²
¹ Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - Α.Π.Θ., ²Τμήμα Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης Α.Π.Θ.

7. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΟΥ ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Μ. Νικολαΐδου¹, Α. Αρώνη², Ε. Τσίτσικαρν³
¹ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ., ²ΥΠ.Π.Ε.Θ., ³ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

8. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΔΟΜΗΜΕΝΕΣ ΕΞΠΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ν. Πατσούρης¹, Λ. Μαδεμλή¹, Β. Κοϊδου², Χ. Ευαγγελινού¹, Ε. Κοϊδου¹
¹ Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

9. ΚΑΤΑΝΕΜΜΕΝΗ ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Μ. Παλάση, ΥΠΠΕΘ

10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Θ. Σταυρινόπουλος¹, Ε. Κοϊδου¹, Γ. Σταυροπούλου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Γ. Γρούϊος²
¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Υποψηφιότητες για βράβευση

11. ΤΟ ΦΥΛΟ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Χ. Κουσιδάκης, Χ. Ευαγγελινού¹, Ι. Πούλιος, Δ. Δημητροπούλου
ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ.

12. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Γ. Τζέτζης, Α. Λόδη,
ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

13. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ α-ΔΚΣ

Σ. Μουσατσίδου¹, Ε. Καταρτζή¹, Κουρτέτσος, Θ.²
¹ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

14. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Ή ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Ε. Μπακάλη-Παπα, Χ. Ευαγγελινού¹, Ε. Κοϊδου¹, Θ. Ελληνούδης
Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

15. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Γ. Σταυροπούλου¹, Ε. Κοϊδου¹, Β. Κοϊδου², Γ. Γρούϊος³, Α. Μουρατίδου¹,
¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.
²Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, ³ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Προεδρείο: Ε. Φωτιάδου, Δ. Χατζόπουλος

1. ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-6 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Δ. Αρχζόγλου, Β. Τσιμάρas, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Αναπτυξιακές διαταραχές είναι οι διαταραχές που παρεμβάλλονται στη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού με αποτέλεσμα την πρόκληση μιας συνεχιζόμενης ανικανότητας του σώματος, του πνεύματος ή της ψυχής. Σκοπός της μελέτης ήταν η ανίχνευση επικινδυνότητας εμφάνισης διαταραχών στην Αδρή και στη λεπτή κινητικότητα, στη Γλωσσική-Γνωστική ανάπτυξη, στην Κοινωνική ανάπτυξη και στη Συνολική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 420 παιδιά, 60-78 μηνών, που διέμεναν στην Κεντρική Μακεδονία και φοιτούσαν σε δημόσια και ιδιωτικά νηπιαγωγεία. Για την ανίχνευση διαταραχών της ανάπτυξης χρησιμοποιήθηκε το ανιχνευτικό εργαλείο "Dortmunder Entwicklungsscreening für den Kindergarten DESK 3-6" (Tröster, Flender, & Reineke, 2004). Τα περισσότερα θέματα πραγματοποιήθηκαν μέσω ενός ομαδικού παιχνιδιού ρόλης, του ονομαζόμενου ως «Τσίρκο». Περιγραφική στατιστική χρησιμοποιήθηκε για τον καθορισμό του προφίλ των παιδιών σχετικά με την επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχής της ανάπτυξης. Από τα αποτελέσματα της μελέτης παρατηρήθηκε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχής σε ποσοστό 10.5% στην Αδρή κινητικότητα, 9.3% στη λεπτή κινητικότητα, 9% στη Γλωσσική-Γνωστική ανάπτυξη, 15.7% στην Κοινωνική ανάπτυξη και 13.6% στη Συνολική ανάπτυξη. Συμπεραίνεται ότι, σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης, ανιχνεύθηκαν παιδιά με επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχής.

2. ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ

Δ. Αρχζόγλου, Β. Τσιμάρas, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και, ιδιαίτερα, της μητέρας σχετίζεται με την κινητική ανάπτυξη των παιδιών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της πιθανής σχέσης του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με την επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχών στην Αδρή και στη λεπτή κινητικότητα παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 300 παιδιά 3 ετών, 381 παιδιά 4 ετών και 420 παιδιά 5-6 ετών, που διέμεναν στην Κεντρική Μακεδονία και φοιτούσαν σε δημόσια και ιδιωτικά νηπιαγωγεία, καθώς και σε παιδικούς σταθμούς. Για τη διερεύνηση της σχέσης του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με την επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχών στην κινητική ανάπτυξη χρησιμοποιήθηκε το "Dortmund Developmental Screening for Preschools" DESK 3-6 (Tröster, Flender, & Reineke, 2004). Για τον έλεγχο των στατιστικών υποθέσεων χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι ανάλυσης με τη χρήση του χ². Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, παρατηρήθηκε εξάρτηση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας ($p < 0.001$) και του πατέρα ($p < 0.005$) στη λεπτή κινητικότητα στα τρίαχρονια, και του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα στην Αδρή κινητικότητα στα τετράχρονα παιδιά ($p < 0.05$). Αντίθετα, στα πεντάχρονα-εξάχρονα παιδιά δεν παρατηρήθηκε εξάρτηση ($p > 0.05$). Συμπεραίνεται ότι σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου των γονέων και της κινητικής ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας υφίσταται κύρια στις μικρές ηλικίες, ενώ παύει να υφίσταται στις μεγαλύτερες.

3. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Π. Γρακίνας-Ευαγγελινός¹, Ε. Τσίτσικαρ¹, Θ. Κουρτέας¹, Κ. Αλεξανδρής²

¹ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η ποιότητα του αθλητικού περιβάλλοντος είναι ευρέως αποδεκτό ότι σχετίζεται σε σημαντικό βαθμό με την ικανοποίηση των αθλητών. Η παροχή εκ' μέρους των αθλητικών οργανισμών μίας σειράς υπηρεσιών που προσφέρονται στους αθλητές κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στις αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν ως στόχο αφενός να τους διευκολύνουν και αφετέρου να εμπλουτίσουν τη συνολική εμπειρία που θα λάβουν ώστε η τελευταία να εντυπώνεται ως κάτι πραγματικά ξεχωριστό στη συνείδηση τους. Η ιεραρχική προσέγγιση για την εξέταση της ποιότητας των υπηρεσιών των Brady και Cronin εξηγεί ότι η ποιότητα της υπηρεσίας και παράλληλα η ικανοποίηση των αθλητών εξαρτάται από μία σειρά διαστάσεων. Με βάση το ιεραρχικό μοντέλο της ποιότητας υπηρεσιών, η έρευνα είχε ως σκοπό να αξιολογήσει την ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών 35 αθλητικών συλλόγων αθλητών με αναπηρία στην Ελλάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 131 αθλητές με αναπηρία, που ασκούσαν στους εν' λόγω αθλητικούς συλλόγους τουλάχιστον τρεις φορές εβδομαδιαίως. Η επιλογή αθλητών έγινε με κριτήριο την ευκολία πρόσβασης και επικοινωνίας, ενώ η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Η ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών αξιολογήθηκε μέσω του «Ερωτηματολογίου Αντιπαθβανόμενης Ποιότητας Υπηρεσιών» τριών διαστάσεων των Brady και Cronin (2001) προσαρμοσμένο στις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης, και που αποτελείται από 37 ερωτήσεις τύπου Likert, οι 25 εκ' των οποίων μετρούν την ποιότητα υπηρεσιών. Οι διαστάσεις αφορούν, την ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος, την αλληλεπίδραση, και το αποτέλεσμα. Με βάση τα αποτελέσματα, διαπιστώνεται, πως όλοι οι αθλητές εκφράζουν θετικές αντιλήψεις για την ποιότητα των υπηρεσιών των αθλητικών συλλόγων στους οποίους συμμετέχουν. Οι αθλητικοί σύλλογοι κρίνονται επαρκείς τόσο σε επίπεδο εξοπλισμού όσο και σε επίπεδο τεχνικών άθλησης σε διαφορετικού τύπου αθλήματα για άτομα με αναπηρίες.

4. ΤΟ "ΠΑΓΩΜΑ" ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: Η ΦΥΣΗ, ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ

Ε. Ζιάγκας, Α. Λουκοβίτης, Γ. Γροΐους, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Ως "πάγωμα" της κίνησης ορίζεται η αιφνίδια, ακούσια παροδική αναστολή ή αισθητή μείωση μίας υπό εξέλιξη κινητικής δραστηριότητας, ενάντια στην πρόθεση του ατόμου να την ολοκληρώσει. Η συμπεριφορά του "παγώματος" της κίνησης είναι χαρακτηριστική των έμβριων συστημάτων και παρατηρείται σε πολλά είδη, ως μέρος των αμυντικών τους αντιδράσεων σε απειλητικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Διεπιστημονικά δεδομένα εστιάζουν στους μηχανισμούς ελέγχου του παγώματος της κίνησης τόσο σε ζώα, όσο και σε ανθρώπους. Ειδικότερα στους ανθρώπους, η συγκεκριμένη συμπεριφορά έχει μελετηθεί σε τυπικούς και κλινικούς πληθυσμούς. Ο πληθυσμός των αθλητών, ως υποομάδα του τυπικού πληθυσμού, εκδηλώνει συμπεριφορά "παγώματος" της κίνησης. Παρά το γεγονός ότι το "πάγωμα" της κίνησης των αθλητών δεν διαφοροποιείται από το "πάγωμα" της κίνησης άλλων υποομάδων του τυπικού ή κλινικού πληθυσμού, εν τούτοις κατανοείται από πολλούς αθλητικούς επιστήμονες ως διαφορετική συμπεριφορά και διερευνάται μονοδιάστατα εντός των παραδοσιακών ορίων των αθλητικών επιστημών, των κλάδων τους ή των σχολίων σκέψης τους, ορισμένο ως "μυλοκάρσιμα". Η εργασία αυτή αναλύει διεπιστημονικά τη φύση, το περιεχόμενο και τους μηχανισμούς του "παγώματος" της κίνησης, αναδεικνύει τα αίτια της λανθασμένης αντίληψης και ερμηνύει τις συμπεριφορές αυτές από τις αθλητικές επιστήμες και προτείνει τεχνικές διαχειρίσιμες της στον αθλητισμό.

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΛΙΣΤΑΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΜΑΒCC 2

Ε. Κατριανά, Χ. Ευαγγελινόυ, Ε. Κοΐδου, Θ. Ελληνούδης, Δ. Δημητροπούλου
Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) αποτελεί μια από τις πιο συχνές διαταραχές της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά με ΑΔΚΣ αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, οι οποίες είναι έκδηλες σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως στην αυτοεξυπηρέτηση στην σχολική επίδοση, στην συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και στις κοινωνικές σχέσεις. Η αξιολόγηση της κινητικής ικανότητας των παιδιών είναι ιδιαίτερα σημαντική. Μέσω αυτής επιτυγχάνεται η αναγνώριση πιθανών κινητικών δυσκολιών, η οποία με τη σειρά της θα οδηγήσει στην διαμόρφωση κατάλληλων προγραμμάτων παρεμβατικών προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες. Η κινητική αξιολόγηση του παιδιού πραγματοποιείται με κινητικές δοκιμασίες, ενώ για την αξιολόγηση των επιπτώσεων των κινητικών δυσκολιών στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, χρησιμοποιούνται οι λίστες παρατήρησης. Μια από τις πιο διαδεδομένες λίστες είναι η λίστα παρατήρησης Movement Assessment Battery For Children-2 (MABCC-2) η οποία απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και γονείς. Μέσω της λίστας αυτής συγκεντρώνονται πληροφορίες για το είδος και το εύρος των κινητικών δυσκολιών του παιδιού σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, αποστέλλουν την κύρια πηγή άντλησης πληροφοριών για την κινητική συμπεριφορά του παιδιού σε ένα μεγάλο εύρος των δραστηριοτήτων του. Η ανίχνευση πιθανών κινητικών δυσκολιών από γονείς και εκπαιδευτικούς θα συμβάλει στην έγκαιρη παραπομπή του παιδιού για μια ολοκληρωμένη κινητική αξιολόγηση από τους ειδικούς. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η ικανότητα των νηπιαγωγών και των γονέων να ανιχνεύουν παιδιά με ΑΔΚΣ χρησιμοποιώντας τη λίστα παρατήρησης MABCC-2. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 παιδιά ηλικίας 5-6 ετών, 150 γονείς και 25 νηπιαγωγοί. Η κινητική αξιολόγηση των παιδιών πραγματοποιήθηκε με το κινητικό τεστ Movement Assessment Battery For Children-2 (MABC-2_T), ενώ για τη διερεύνηση της ικανότητας των νηπιαγωγών και των γονέων να ανιχνεύουν παιδιά με ΑΔΚΣ χρησιμοποιήθηκε η λίστα παρατήρησης Movement Assessment Battery For Children-2 Checklist (MABCC-2). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τα 150 παιδιά που αξιολογήθηκαν με το κινητικό τεστ MABC-2_T, τα 32 αναγνωρίστηκαν ως παιδιά με ΑΔΚΣ. Από αυτά οι γονείς ανιχνεύσαν ανεπιτυχώς μόνο ένα (0.03%), ενώ οι νηπιαγωγοί ανιχνεύσαν επτά (21,8%). Η χαμηλή ικανότητα αξιολόγησης παιδιών με ΑΔΚΣ από γονείς και εκπαιδευτικούς είναι ένα θέμα που δημιουργεί προβληματισμό.

Η κινητοποίηση των αρμόδιων φορέων για κατάρτιση επιμορφωτικών προγραμμάτων αναφορικά με την ΑΔΚΣ κρίνεται απαραίτητη

6. Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

Μ. Μπέλλα¹, Χ. Ευαγγελινόυ¹, Ε. Κοΐδου¹, Ν. Τσιγγίτης²

¹ Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - Α.Π.Θ, ² Τμήμα Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης Α.Π.Θ.

Η θεωρία του Κοινωνικού Κονστροκτιβισμού υποστηρίζει τη δημιουργία ενός συνεργατικού κλίματος κοινωνικής αλληλεπίδρασης των παιδιών και τη σύνδεση της γνώσης με τη δράση μέσα από την εμπλοκή τους σε αυθεντικές καταστάσεις, όπως αυτές του παιχνιδιού. Σκοπός της έρευνας ήταν, να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος παιχνιδιού με θεατρικά στοιχεία, στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ), στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, παιδιών με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος τάξεων του δημοτικού. Στην έρευνα συμμετείχαν έξι παιδιά με Υψηλής Λειτουργικότητας Αυτισμό (ΥΛΑ) ηλικίας 9-11 ετών (Μ.Τ.=10.33) που φοιτούν σε τμήματα ένταξης, και παιδιά (N=132) της ίδιας ηλικίας (Μ.Τ.=10.25) γενικών τάξεων των ίδιων σχολείων που παρακολουθούν από κοινού το μάθημα της φυσικής αγωγής. Για τις ανάγκες της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν, ημι-δομημένες συνεντεύξεις με τους εκπαιδευτικούς, παρατήρηση μέσω της λίστας «Κοινωνικών Δεξιοτήτων/Παιχνιδιού» του εργαλείου COMPASS (Collaborative Model for Promoting Competence and Success for Students with Autism Spectrum Disorder) των Ruble, Dalrymple και McGrew (2012) χρήση της «Κλίμακας Πολιτισμικής Πηγής Αξιολόγησης της Κοινωνικής Ικανότητας των Παιδιών» των Junttila, Voeten, Kaukianen, και Vauras (2006) και χρήση της «Κλίμακας Αισθημάτων Προτίμησης στη Ομαδική Εργασία» των Cantwell και Andrews (2002) που αναντήθηκαν από τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης τάξης. Δεκαέξι συνολικά εκπαιδευτικές συνεδρίες θεατρικού παιχνιδιού διάρκειας 45 λεπτών κάθε φορά, υλοποιήθηκαν για χρονικό διάστημα 8 εβδομάδων με συχνότητα 2 φορές εβδομαδιαίως. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το πρόγραμμα της έρευνας, συνέβαλλε στη βελτίωση και ενίσχυση της κοινωνικής συναλλαγής των έξι παιδιών με ΥΛΑ, μειώνοντας παράλληλα τον οξυθυμία, και τη δυσκολία προσαρμογής σε νέες δραστηριότητες. Συμπερασματικά, με τις κατάλληλες προσαρμογές στο μάθημα της ΦΑ, προγραμμάτων θεατρικού παιχνιδιού μπορεί να επιτευχθεί αποτελεσματική συνεργασία και κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ παιδιών με και χωρίς αναπηρία στις τάξεις του γενικού σχολείου.

Αθλητική Ψυχολογία - Ειδική Φυσική Αγωγή (..... συν.)

Προεδρείο: Ε. Φωτιάδου, Δ. Χατζόπουλος

10 7. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΟΥ ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Μ. Νικοπούλου¹, Α. Αρώνη², Ε. Τσίτακαρη³
¹ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ., ²ΥΠ.Π.Ε.Θ., ³ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

Οι ιδιαίτερες συνθήκες διαβίωσης των προσφύγων έχουν επιφέρει την απουσία οποιασδήποτε μορφής ομαλότητας στη ζωή τους και η ενσκόλησή τους με οποιασδήποτε μορφής φυσικής άσκησης δεν βρίσκεται στις άμεσες προτεραιότητές τους. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί τον τρόπο που οι πρόσφυγες αντιλαμβάνονται τα οφέλη της άσκησης μετά από τη συμμετοχή τους σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα. Αποτελεί συνέχεια μελέτης που πραγματοποιήθηκε σε πρόσφυγες μέσω της χρήσης σχετικού ερωτηματολογίου στο πλαίσιο υλοποίησης προγράμματος Erasmus+ Sport. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με στόχο τη περαιτέρω συλλογή δεδομένων από μία πληθυσμιακή ομάδα που δεν έχει μελετηθεί ακόμη. Συμμετέχοντες ήταν 10 πρόσφυγες (6 γυναίκες και 4 άντρες). Οι συνεντεύξεις έγιναν στη γλώσσα του εκάστοτε συμμετέχοντα με τη βοήθεια μεταφραστών και οι ερωτήσεις αφορούσαν σε: τι αποκόμισαν από τη συμμετοχή τους, τις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό, το προσωπικό και το πρόγραμμα άσκησης. Ενδεικτικά, με βάση τις απαντήσεις τους το σύνολο των συμμετεχόντων συμφώνησε ότι το πρόγραμμα αποτέλεσε μια *διέξοδο για αυτούς* και εννιά στους δέκα θεώρησαν ότι *άλλαξε το μυαλό τους, βελτίωσε τη ζωή τους γενικότερα, έκανε κάτι ευχάριστο, αισθάνθηκε το σώμα του δυνατό, βελτίωσε την αυτοεικόνα του και έκανε κάτι διαφορετικό*. Αναφορικά με το πρόγραμμα, οι οκτώ συμφώνησαν ότι ήταν επαρκές σε χώρους και εξοπλισμό ενώ και οι δέκα χαρακτήρισαν τους χώρους ως καθαρούς. Ειδικότερα οι γυναίκες, θεώρησαν σημαντικό ότι: η γύμναση γινόταν σε κλειστό χώρο, η καθοδήγηση από γυναίκα και μπορούσαν να έχουν τα μαζά μαζί τους. Μόλις οι δυο από τις έξι φάνηκαν θετικές στην γύμναση με άντρες. Όσον αφορά στο προσωπικό, όλοι συμφώνησαν ότι τους φέρνονταν φιλικά, εξηγούσαν ικανοποιητικά τις ασκήσεις και τους έκαναν να νιώθουν άνετα. Τέλος, σχετικά με το περιεχόμενο, οι γυναίκες προτίμησαν περισσότερο το ποδόσφαιρο, τον διάδρομο και τις ασκήσεις ενδυνάμωσης-πυλίδες, ενώ οι άντρες το ποδόσφαιρο, την ενδυνάμωση και την πολεμική τέχνη. Συμπερασματικά, είναι επιτακτική η προώθηση της άσκησης στον πληθυσμό προκειμένου να βελτιωθεί η σωματική, συναισθηματική και πνευματική τους υγεία.

8. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΔΟΜΗΜΕΝΕΣ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ν. Πατσούρης¹, Α. Μαδεμλή¹, Β. Κοϊδού², Χ. Ευαγγελινού¹, Ε. Κοϊδού¹
¹ Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας έχουν επισημανθεί εκτενώς από τους ειδικούς, οι οποίοι συνιστούν σωματική δραστηριότητα 60 λεπτά ημερησίως για τα παιδιά. Ο χρόνος αυτός αντιστοιχεί περίπου σε 13.000 βήματα ημερησίως για τα αγόρια και 11.000 για τα κορίτσια. Παρά τα οφέλη της όμως, παρατηρείται μειωμένη σωματική δραστηριότητα στα παιδιά του τυπικού πληθυσμού, αλλά και στα παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως είναι η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ.). Η σωματική δραστηριότητα εικάζεται πως μπορεί να αυξηθεί με τη συμμετοχή των παιδιών σε δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως είναι οι κατασκηνώσεις. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εκτιμηθεί με αντικειμενικό τρόπο μέτρησης η σωματική δραστηριότητα παιδιών με ΔΑΦ στον χώρο της κατασκήνωσης. Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το επιταχυνσιόμετρο YAMAX power walker EX-510. Το δείγμα αποτελούνταν από 6 αγόρια με ΔΑΦ ηλικίας $11,0 \pm 1,4$ ετών και η καταγραφή διήρκεσε συνολικά 11 ημέρες. Από τη στατιστική ανάλυση των μετρήσεων διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος χρόνου σωματικής δραστηριότητας που εκτέλεσαν και για τις 11 ημέρες καταγραφής ήταν $2,12 \pm 0,89$ ώρες/ ημέρα, ο μέσος όρος των βημάτων ανά ημέρα ήταν 14.720 ± 5456 , ο μέσος όρος θερμίδων που κατανάλωσαν ανά ημέρα ήταν 347 ± 170 kcal και ο μέσος όρος απόστασης που διένυσαν ανά ημέρα ήταν 7 ± 3 km. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν την ερευνητική υπόθεση, ότι στο χώρο της κατασκήνωσης, τα παιδιά με ΔΑΦ φάνηκαν να αυξάνουν τα συνηθισμένα ημερήσια βήματα και μπορούν να χαρακτηριστούν σωματικά δραστήρια. Συμπερασματικά φαίνεται πως η συμμετοχή παιδιών με Δ.Α.Φ σε εξωσχολικές δραστηριότητες αποτελεί σημαντικό παράγοντα προαγωγής της υγείας τους.

9. ΚΑΤΑΝΕΜΗΜΕΝΗ ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ**Μ. Πλάτσά, ΥΠΠΕΘ**

Πρόκειται για την διατριβή που εκπονήθηκε στο Vrije Universiteit Brussel το 2018. Σκοπός αυτής της διατριβής ήταν μελετήσει το είδος της ηγεσίας που εφαρμόζεται στα Ευρωπαϊκά Σχολεία αλλά και τον βαθμό πραγματοποίησης καινοτομιών. Αν και το εκπαιδευτικό σύστημα σε αυτά τα σχολεία βασίζεται σε ένα ιεραρχικό μοντέλο όπου ο διευθυντής έχει αποκλειστικά την ευθύνη για την λειτουργία των σχολείων αυτών, φαίνεται να έχουν υιοθετήσει μια πιο συνεργατική προσέγγιση, μέσω ενός κατανεμημένου μοντέλου ηγεσίας. Τα Ευρωπαϊκά Σχολεία είναι επίσημα εκπαιδευτικά ιδρύματα, ελεγχόμενα από κοινού από τις κυβερνήσεις των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και λειτουργούν με βάση τη διακρατική συμφωνία 'Το Καταστατικό των Ευρωπαϊκών Σχολείων'. Το ενδιαφέρον με τα σχολεία αυτά είναι ότι αποτελούν ένα τυπικό παράδειγμα της τρέχουσας κοινωνικής πραγματικότητας στην Ευρώπη, λόγω της ετερογένειας και της πολιτισμικής πολυμορφίας των μαθητών τους. Λειτουργούν μάλιστα αρμονικά, κάτω από ένα κοινό αποδεκτό εκπαιδευτικό σύστημα, χωρίς οι μαθητές να χάνουν την γλωσσική, μητρική τους ταυτότητα. Χρησιμοποιήθηκαν ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι, συμπεριλαμβανομένης έρευνας μεταξύ εκπαιδευτικών καθώς και συνεντεύξεων με διευθυντές και υποδιευθυντές σε ξεχωριστές συναντήσεις για την εξασφάλιση καλύτερης αντικειμενικότητας στην έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα Ευρωπαϊκά Σχολεία, αν και ιεραρχικά δομημένα και κεντρικά ελεγχόμενα, ασκούν σε μεγάλο βαθμό κατανεμημένη ηγεσία, ενθαρρύνοντας, υποστηρίζοντας και διευκολύνοντας καινοτομίες προς όφελος της εκπαίδευσης των μαθητών. Είναι σημαντικό ότι οι εκπαιδευτικοί όχι μόνο θεωρούν τον διευθυντή ως ηγέτη αλλά και τον υποδιευθυντή, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό θεωρεί ως ηγέτες τους συντονιστές μαθημάτων, τους συντονιστές τάξεων και άλλους εκπαιδευτικούς με αυξημένα προσόντα και εμπειρία. Ωστόσο, η γραφειοκρατία, ο έλεγχος από το Central Office, η σταθερότητα, η περιορισμένη αυτονομία στον προϋπολογισμό και επαφή με την ευρύτερη κοινότητα, φαίνεται να αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην ανάπτυξη των σχολείων αυτών, που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής.

10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**Θ. Στυλιανόπουλος¹, Ε. Κοΐδου¹, Γ. Σταυροπούλου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Γ. Γραϊούς²**¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η ορθή και αντικειμενική αξιολόγηση της εικόνας του σώματος αποτελεί σημαντική παράμετρο υγείας τόσο στον τυπικό πληθυσμό όσο και στα άτομα με αναπηρία. Η εικόνα του σώματος αφορά στον τρόπο, που το κάθε άτομο βλέπει το σώμα του και η νοητική αναπαράσταση που έχει σχηματίσει γι' αυτό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την εικόνα του σώματος, τις διατροφικές συνήθειες και τη σύσταση του σώματος ασκούμενων με νοητική αναπηρία. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Figure Drawing Scale, ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και ένα ερωτηματολόγιο διατροφικών συνθηκών. Οι συμμετέχοντες/ουσες ήταν 26 μη ιδιωματικοί ενήλικοι/ες, με ελαφριά και μέτρια νοητική αναπηρία (14 κολυμβητές/τριες (53,8%) και 12 μη κολυμβητές/τριες (46,2%) που δεν συμμετείχαν σε προγράμματα οργανωμένης άσκησης). Από τα αποτελέσματα φάνηκε, ότι η πλειοψηφία των κολυμβητών και μη, απενός εμφάνισε υψηλά ποσοστά υπερβάριας/παχυσαρκίας και αφετέρου δεν αναγνώρισε σωστά την εικόνα του σώματός τους. Ειδικότερα, υποεκτίμησαν το σωματικό τους μέγεθος, επιθυμώντας και θεωρώντας ιδανική τη φιγούρα που αντιπροσώπευε έναν/μία παχύσαρκος, χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Επίσης, εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας. Παρουσίασαν κοινή χαρακτηριστικά σε σχέση με τις διατροφικές τους συνήθειες, όπως αποτυπώθηκαν από τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του διατολογίου τους και δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο ποσοστό του λιπώδη ιστού. Τα αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται σε χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως ότι δεν ακολουθούσαν κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής με σκοπό τη ρύθμιση του σωματικού τους βάρους και ότι το πρόγραμμα άσκησης δεν είχε επίσης, ως σκοπό τη μείωση του σωματικού τους βάρους. Σημαντικός παράγοντας για την εκτίμηση της εικόνας του σώματος μπορεί να ήταν ο δείκτης νοημοσύνης. Τέλος η ίδια η αναπηρία μπορεί να αιτιολογήσει την μη ορθή εκτίμηση της εικόνας του σώματος και τη μη διαφοροποίηση στη σύσταση του σώματος των δύο ομάδων.

Υποψηφιότητες για βράβευση**11. ΤΟ ΦΥΛΟ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ****ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ****Χ. Κρυσιτάλης, Χ. Ευαγγελινού, Ι. Πούλιος, Δ. Δημητροπούλου, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ.**

Η σύγχρονη τάση στην ειδική αγωγή είναι η συνεκπαίδευση, η ανάγκη δηλαδή για συνύπαρξη και συνδιδασκαλία μαθητών με αναπηρία και μαθητών χωρίς αναπηρία στα σχολεία τυπικής εκπαίδευσης. Η αποτελεσματικότητα της συνεκπαίδευσης εξαρτάται από τις στάσεις των μαθητών χωρίς αναπηρία για τους συμμαθητές τους με αναπηρία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν αφενός να εξεταστεί την αποτελεσματικότητα ενός παρεμβατικού προγράμματος κινηματογραφικής παιδείας ως προς την επίδρασή του στις στάσεις των μικρών θεατών για τα άτομα με αναπηρία και αφετέρου να εξεταστεί την επίδραση του φύλου των συμμετεχόντων στην αλλαγή των στάσεων τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 544 μαθητές και μαθήτριες που φοιτούσαν στις δύο πρώτες τάξεις του Γυμνασίου οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις (3) ομάδες, μία ομάδα ελέγχου (N=95) και δύο ομάδες παρέμβασης (Ο.Π.). Οι μαθητές στις πρώτες Ο.Π. (N=176) παρακολούθησαν ταινίες με θέμα την αναπηρία και οι μαθητές της δεύτερης Ο.Π. (N=273) παρακολούθησαν τις ίδιες ταινίες και συζήτησαν γι' αυτές. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια 6 εβδομάδες και για την υλοποίησή του χρησιμοποιήθηκαν 6 ταινίες μικρού μήκους με θέμα την αναπηρία. Σε ότι αφορά στάση και συμπεριφορά, έγινε ανάλυση διακύμανσης δυο συγκεκριμένων παραγόντων με μετρήσεις επανόληψης (three-way ANOVA with repeated measures) και χρησιμοποιήθηκαν t-test ανεξάρτητα δείγματα, ενώ η ίδια διαδικασία χρησιμοποιήθηκε και για τις συσχετίσεις του παράγοντα που αφορούσε το φύλο των συμμετεχόντων. Ο παράγοντας «Φύλο», έδειξε πως παίζει σημαντικό ρόλο στις στάσεις που εκδηλώνουν οι μαθητές και οι μαθήτριες έναντι των παιδιών με αναπηρίες ή ΕΕΑ. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της παρουσίας έδειξαν πως οι μαθητριες που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν περισσότερο θετικές στάσεις από ότι οι μαθητές. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης, οι στάσεις των μαθητριών ως προς τα άτομα με ΕΕΑ ή αναπηρία βελτιώθηκαν περισσότερο σε σχέση με τις στάσεις των μαθητών, με εξαίρεση τις περιπτώσεις όπου υπήρχε προηγούμενη επαφή και εμπειρία και στις οποίες τα αγόρια ήταν πιο θετικά.

Αθλητική Ψυχολογία - Ειδική Φυσική Αγωγή

Προεδρείο: Ε. Φωτιάδου, Δ. Χατζήπουλος

12

12. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΜΕΘΩΔΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Γ. Τζέτζης, Α. Λόλα,
ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Ενώ η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων παίζει σημαντικό ρόλο σε όλα τα επίπεδα των αθλητών διαφορετικής εμπειρίας, η αξιολόγηση των ψυχολογικών ικανοτήτων παίζει σημαντικότερο ρόλο, ιδιαίτερα κατά την υψηλή επίδοση των ελίτ αθλητών. Παρότι φαίνεται ότι η αντίληψη της επίδοσης ή της εκτέλεσης μπορεί να επηρεάσει την αυτοαποτελεσματικότητα που προκύπτει μετά την καθοδήγηση, ελάχιστα ερευνητές μελέτησαν την εφαρμογή μεθόδων εξάσκησης πεδίου με διαχείριση της αντίληψης ή της προσοχής και των πληροφοριών που επεξεργάζεται κάποιος ασκούμενος. Η συγκεκριμένη έρευνα μελέτησε το ρόλο της συνειδητής και υποσυνείδητης επεξεργασίας των πληροφοριών καθοδήγησης στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας, διαφοροποιώντας το επίπεδο επεξεργασίας των πληροφοριών σε καταστάσεις πεδίου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης τριών (3) μεθόδων εξάσκησης στην απόκτηση της αυτοαποτελεσματικότητας στην πετοσφαίριση και πιο συγκεκριμένα έγινε σύγκριση μεταξύ: α) της παραδοσιακής μεθόδου εξάσκησης, β) της υποσυνείδητης με απόσπαση προσοχής και γ) της «αναλογικής - μεταφοράς», ή δ) της ομάδας ελέγχου στην απόκτηση και διατήρηση μιας ψυχολογικής ικανότητας (αυτοαποτελεσματικότητα) αρχαρίων αθλητών πετοσφαίρισης. Ως προς τη μέθοδο, επιλέχθηκαν και καταμετρήθηκαν τυχαία σε τέσσερις ισοδύναμες ομάδες των 15 ατόμων 60 αρχάριες συμμετέχουσες, ηλικίας 10-11 ετών. Οι τρεις ομάδες ήταν η πειραματικές και κάθε μία εξασκήθηκε με μία από τις παραπάνω μεθόδους εξάσκησης. Για την αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε ειδικό ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στον Ελληνικό πληθυσμό από τον Theodorakis (1996) και αφορά την αντίληψη της τεχνικής της υποδοχής στην πετοσφαίριση. Όλες οι ομάδες πραγματοποιήσαν μία αρχική μέτρηση (pre-test). Έπειτα ακολούθησε το πρόγραμμα παρέμβασης για 12 προπονητικές μονάδες (4 εβδομάδες X 3 φορές την εβδομάδα), στο οποίο συμμετείχαν μόνο οι τρεις πειραματικές ομάδες. Στη συνέχεια ακολούθησε η μέτρηση απόκτησης (post-test), μία εβδομάδα μετά πραγματοποιήθηκε η μέτρηση διατήρησης (retention test). Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μικτή παραγοντική ανάλυση διακύμανσης Two-Way Mixed factorial ANOVA (4 ομάδες X 4 μετρήσεις) και οι επιμέρους διαφορές εξετάστηκαν με την ανάλυση post hoc Tukey. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι και οι τρεις μέθοδοι βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση των συμμετεχόντων. Ωστόσο, η αναλογική μέθοδος εμφάνισε τη υψηλότερα σκορ ακόμα και στη μέτρηση διατήρησης. Η ομάδα ελέγχου δεν εμφάνισε σημαντικές διαφορές ως προς τη βελτίωση μεταξύ των μετρήσεων. Η αναλογική και η υποσυνείδητη μέθοδος με απόσπαση προσοχής, ήταν καλύτερες από την παραδοσιακή μέθοδο εξάσκησης, επειδή πιθανά αποκοιλούσαν διαφορετικές οδούς επεξεργασίας και αποθήκευσης των πληροφοριών. Συμπερασματικά, προτείνεται η χρήση της αναλογικής μεθόδου εξάσκησης για την απόκτηση της αυτοαποτελεσματικότητας, σε αρχάριους αθλητές στην πετοσφαίριση. Η χρήση των προτεινόμενων μεθόδων θα βοηθήσει στην αποτελεσματικότερη απόκτηση της αθλητικής εμπειρογνώμοσύνης.

13. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ/ΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ α-ΔΔΚΣ

Σ. Μαναστριβή¹, Ε. Καταρτζή¹, Κουρτέας, Β.²

¹ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ., ²ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

Η άτυπη Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (α-ΔΔΚΣ), ως κινητική δυσκολία, παρεμποδίζει σημαντικά τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής του παιδιού, καθώς και τη συμμετοχή του σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Τα παιδιά/έφηβοι με α-ΔΔΚΣ έχουν χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης (ΦΚ), σε σύγκριση με τους συνομηλικούς με τυπική ανάπτυξη του κινητικού συντονισμού (ΤΚΣ), γεγονός που τα απομακρύνει από τη συμμετοχή σε ΦΔ και τα εγκλωβίζει σε ένα φαύλο κύκλο επιδείνωσης των κινητικών τους δυσκολιών. Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή και ο εντοπισμός διαφορών σε δείκτες ΦΚ (ευλυγισία, δύναμη, σύσταση σώματος και ισορροπία) σε εφήβους μαθητές/τριες με και χωρίς α-ΔΔΚΣ. Στην έρευνα συμμετείχαν n=92 μαθητές/τριες (αγόρια=51, κορίτσια=41) μέσου όρου (μo) ηλικίας 12.6 ετών (παιδιά με α-ΔΔΚΣ=24, ΤΚΣ=68). Για την καταγραφή δεικτών ΦΚ για υγεία χρησιμοποιήθηκε το "sit-up test" για τη μέτρηση της δύναμης των κοιλιακών, το "sit and reach" για τη μέτρηση της ευλυγισίας, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) για την σύσταση του σώματος. Επιπλέον, το MABC-II χρησιμοποιήθηκε για την ανίχνευση των κινητικών δυσκολιών και τη δημιουργία των δύο ομάδων (ομάδα α-ΔΔΚΣ και ΤΚΣ), καθώς επίσης και για την αξιολόγηση της ισορροπίας. Από την ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας α-ΔΔΚΣ και της ομάδας ΤΚΣ σε όλες τις μεταβλητές που αξιολογήθηκαν (ΔΜΣ, δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία) (p<.05). Αναφορικά με το φύλο στην ομάδα της α-ΔΔΚΣ, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις μεταβλητές που εξετάστηκαν. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι, οι έφηβοι/ες με α-ΔΔΚΣ εμφάνισαν χαμηλή απόδοση στις ικανότητες δύναμης, ευλυγισίας και ισορροπίας και μεγαλύτερο ΔΜΣ σε σύγκριση με τα παιδιά με τυπικό ΚΣ, ενώ, ως προς το φύλο στην ομάδα της α-ΔΔΚΣ, και τα αγόρια και τα κορίτσια παρουσίασαν χαμηλές επιδόσεις στις μεταβλητές που αξιολογήθηκαν. Κρίνεται συνεπώς απαραίτητη η αξιολόγηση δεικτών της ΦΚ για υγεία αλλά και για απόδοση, σε εφήβους /ες με α-ΔΔΚΣ, έτσι ώστε να εφαρμοστούν δομημένα προγράμματα ΦΚ, στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο με στόχο τη βελτίωση των κινητικών δυσκολιών και την περαιτέρω συμμετοχή των εφήβων σε ΦΔ δια βίου.

ΔΙΑΔΕΙΞΙΜΑ



14. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Ή ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Ε. Μπακάλημπαση, Χ. Ευαγγελινού, Ε. Κοΐδου, Θ. Ελληνοπούδης
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

Η συνεκπαίδευση μαθητών με και χωρίς αναπηρίες ή Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Ελληνικό σχολείο αποτελεί για μια εκπαιδευτική πραγματικότητα. Η επιτυχία της εξαρτάται από πολλούς παράγοντες αλλά ένας από τους πιο σημαντικούς θεωρείται η αποτελεσματική εφαρμογή των βασικών αρχών της προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής κατά τη διδασκαλία. Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας ήταν να προσδιοριστούν οι πρακτικές και στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. με σκοπό να ενδυναμώνουν το μάθημα τους στο γενικό σχολείο ώστε να πραγματοποιηθεί αποτελεσματικά ισότιμη συνεκπαίδευση του/της μαθητή/τριας με αναπηρία ή/και ΕΕΑ στο γενικό σχολείο. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 εκπαιδευτικοί Φ.Α. που υπηρετούν σε σχολεία Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης τεσσάρων εκπαιδευτικών περιφερειών της χώρας μας (11 γυναίκες και 5 άνδρες) και είχαν ή έχουν στο μάθημά τους μαθητές με αναπηρία ή/και ΕΕΑ. Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ημι-δομημένη συνέντευξη χωρισμένη σε πέντε θεματικές περιοχές που αναφέρονταν στις α) στρατηγικές διδασκαλίας: β) στο σχολικό περιβάλλον, γ) στις σπουδές και την επιμόρφωση, δ) στην υποστήριξη της συνεκπαίδευσης από εξωτερικούς φορείς και πρόσωπα και στο ε) θεσμικό πλαίσιο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εφαρμογή συνεργατικών πρακτικών, το κατάλληλο σχολικό κλίμα και κουλτούρα, οι μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας, η συνεχιζόμενη επιμόρφωση και εκπαίδευση των εκπαιδευτικών σε θέματα συνεκπαίδευσης, το κατάλληλο υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό, το αναλυτικό πρόγραμμα αλλά και οι σωστές υποδομές αποτελούν για τους εκπαιδευτικούς βασικούς παράγοντες ενίσχυσης του μαθήματός τους.

15. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Γ. Σταυροπούλου¹, Ε.Κοΐδου¹, Β. Κοΐδου², Γ. Γρούσιος³, Α. Μουρατίδου¹,
¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.
²Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, ³ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η ακαδημαϊκή επίδοση και η διερεύνηση των παραγόντων, που την επηρεάζουν ή/και την καθορίζουν, αποτελεί αντικείμενο διαφορετικών επιστημονικών χώρων, τις τελευταίες δεκαετίες. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του σωματικού βάρους και της ακαδημαϊκής επίδοσης παιδιών χρονικής ηλικίας 10-12 ετών. Επιπρόσθετα, διερευνήθηκε και η σχέση της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας και της ακαδημαϊκής τους επίδοσης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών, το ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire και ένας πίνακας αξιολόγησης της ακαδημαϊκής επίδοσης, στα γνωστικά αντικείμενα της νεοελληνικής γλώσσας, των μαθηματικών, της μουσικής και των εικαστικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 154 παιδιά (84 αγόρια, 70 κορίτσια), που κατηγοριοποιήθηκαν βάσει του δείκτη μάζας σώματος σε τρεις ομάδες (λιποβαρή, νορμοβαρή, υπέρβαρα-παχύσαρκα). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών κατηγοριών σωματικού βάρους και της ακαδημαϊκής επίδοσης, στη νεοελληνική γλώσσα, στα μαθηματικά και στη μουσική. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του σωματικού βάρους και της ακαδημαϊκής επίδοσης των αγοριών στα τέσσερα γνωστικά αντικείμενα, αλλά διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τα κορίτσια, σε όλα τα μαθήματα εκτός από τα εικαστικά. Τέλος, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας και της έντασης της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας και της ακαδημαϊκής επίδοσης. Συμπερασματικά, φάνηκε, πως το σωματικό βάρος είναι ένας ισχυρός βιολογικός παράγοντας, που μπορεί να επηρεάσει, λιγότερο ή περισσότερο την ακαδημαϊκή επίδοση, παιδιών διαφορετικού σωματικού βάρους, σε συνδυασμό με άλλα γενετικά χαρακτηριστικά και τον τρόπο ζωής τους.

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΨΥΧΟΤΡΟΠΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Π. Διαμαντής¹, Γ. Θεοδωράκης², Β. Μπαρκούκας¹, Ν. Ντουμάνης³

¹Μονάδα Απεξάρτησης "18 Άνω", Τμήμα Εφήβων & Νέων, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής

²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σ. Κραφές¹, Γ. Παυλίδης², Β. Μπαρκούκας¹, Ν. Ντουμάνης³

¹Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

²CITY College, Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ, ³Curtin University

3. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ ΛΟΓΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κ. Δαζορίδης¹, Ε. Κοϊδού¹, Γ. Σταυροπούλου¹, Ν. Κουτλιάνος², Δ. Μαμελετζή²

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ²Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

4. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Κ. Ράλλης¹, Ε. Φωτιάδου¹, Β. Χατζητάκη¹, Γ. Μαυρομάτης²

¹Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.,

²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

5. Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΧΩΡΗΣΗΣ ΣΤΑ ΚΑΒΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Χ. Χαλίτσιος¹, Θ. Νικοδέλλης, Η. Κόλλιας

Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Υποψηφιότητες για βράβευση

6. ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΓΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΔΕΜΑΤΙΟΥ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

Δ. Γαβριηλίδου¹, Α. Γιαννόπουλος², Μ. Γαβριηλίδου¹, Ι. Δεληγιώτης¹, Κ. Κτενίδης², Κ. Χριστούλας¹

¹ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

² Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ, Α.Π.Θ.

7. Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ (CROSS-SECTIONAL STUDY), ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (PRELIMINARY RESULTS)

Δ. Γαβριηλίδου

ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

8. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ

Σ. Γρηγοριάδης, Θ. Νικοδέλλης, Η. Κόλλιας, Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ: ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΙΕΣΗΣ

Δ. Παπαβασιλείου, Ε. Μπάσσα, Β. Χατζητάκη, Α. Μαδεμλή, Δ. Πατίκας

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

10. ΔΙΕΓΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΩΤΙΑΙΟΥ ΜΥΕΛΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΣΗΣ: Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑΣΥΝΑΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ

Δ. Παπίτσα¹, Χ. Παϊζής², Α. Martin²

¹ Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ² INSERM UMR1093, University of Burgundy, Dijon, France

11. ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΠΙΣΘΙΑΣ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΕΠΑΥΣΗΜΕΝΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Χ. Σαυτοράκης¹, Δ. Πατίκας¹, Ν. Στεργίου², Β. Χατζητάκη¹

¹Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.

²Department of Biomechanics, University of Nebraska at Omaha

12. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

Ε. Τσατσάκη, Ι. Αμοιρίδης, Γ. Τριπιδάκης, Ε. Κέλλης

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ.



Προεδρείο: Φ. Αραμπατζή, Ν. Κουτλιάνος

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΨΥΧΟΤΡΟΠΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Π. Διαμάντης¹, Γ. Θεοδωράκης², Μ. Γούδας²

¹Μονάδα Απεξάρτησης "18 Άνω", Τμήμα Εφήβων & Νέων, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής
²ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο όπου βιολογικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν τον ρόλο τους στην εμφάνισή του. Υπό το πρίσμα της πολυπλοκότητας του φαινομένου της εξάρτησης, ένα πλήθος θεραπευτικών παρεμβάσεων εφαρμόζεται, προκειμένου να καλυφθεί σφαιρικά το ζήτημα και να υπάρξουν καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Μία από αυτές τις παρεμβάσεις αποτελεί και η σωματική άσκηση. Η παρούσα μελέτη είχε στόχο να διερευνήσει τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης, μέσα από τις εμπειρίες και αντιλήψεις των ίδιων των εξαρτημένων ατόμων, που παρακολουθούν πρόγραμμα απεξάρτησης κλειστής διαμονής. Εφαρμόστηκε ποιοτική προσέγγιση. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 άτομα. Το θεραπευτικό πρόγραμμα διήρκεσε έξι μήνες και οι συνεδρίες σωματικής άσκησης εφαρμόζονταν καθημερινά. Οι συνεδρίες της άσκησης περιελάμβαναν ομαδικά αθλήματα – ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση- υπό την εποπτεία γυμναστή/θεραπευτή της μονάδας και ασκήσεις ενδυνάμωσης. Πραγματοποιήθηκαν εις βάθος ατομικές συνεντεύξεις στα μισά της θεραπείας και εστιασμένες ομαδικές συνεντεύξεις στο τέλος. Ταυτόχρονα, πραγματοποιήθηκε και πρακτική παρατήρηση. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν εκτόνωση της έντασης – τόσο σωματικής όσο και ψυχικής-, βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και της αυτο-εκτίμησης, σημαντικές αλλαγές στο πως βλέπουν και βιώνουν το σώμα τους καθώς και διάφορες αλλαγές στη συμπεριφορά. Επίσης, τόνιστηκε η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων στην απόκτηση αυτογνωσίας. Αυτές οι αλλαγές συνέβαλαν στην παραμονή των συμμετεχόντων στην κοινότητα και στην ολική κλήρωσή της και επηρέασαν θετικά το σύνολο των θεραπευτικών παρεμβάσεων, μειώνοντας την αντίσταση στη θεραπεία. Η σωματική άσκηση φαίνεται να είναι μία αποτελεσματική συνιστώσα στη θεραπεία απεξάρτησης από ψυχοτρόπες ουσίες, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων, αλλά επηρεάζει ολόκληρη τη σωματική, την ψυχική και την κοινωνική διαδικασία της αλλαγής, με καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα.

2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σ. Καφφέ¹, Γ. Παυλίδης², Β. Μπαρκούκας¹, Ν. Ντουμάνης³

¹Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

²CITY College, Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ, ³Curtin University

Οι προπονητές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην αθλητική εξέλιξη του κάθε αθλητή τους αλλά και στη διαμόρφωση των στάσεων και της συμπεριφοράς τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εκπαίδευση των προπονητών για την προαγωγή νοοτροπίας κατά του ντόπινγκ στις ομάδες τους. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 42 προπονητές καθώς και οι αθλητές τους (n = 402). Είκοσι προπονητές αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (182 αθλητές/τριες) και 22 την ομάδα παρέμβασης (220 αθλητές/τριες) με μέσο όρο ηλικίας 39,84 έτη (± 11,83). Οι προπονητές του δείγματος συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια μέτρησης των κινήτρων και μεταβλητών σχετικών με τις αντιλήψεις για το ντόπινγκ πριν, αμέσως μετά και τρεις μήνες μετά την παρέμβαση. Η παρέμβαση (πρόγραμμα CoachMADE) εστίαζε στις στρατηγικές κινήτρων που υιοθετούν οι προπονητές και στις γνώσεις τους για το ντόπινγκ. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι οι προπονητές που έλαβαν μέρος στο CoachMADE ανέφεραν θετικές αλλαγές στις προσωπικές τους αντιλήψεις και συμπεριφορές εντός και εκτός του πλαισίου προπόνησης και στην αυτο-αποτελεσματικότητα τους για την αντιμετώπιση ζητημάτων ντόπινγκ. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για την οργάνωση και αποτελεσματικότητα δράσεων εκπαίδευσης των προπονητών για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

3. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ ΛΟΓΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κ. Λαζαρίδης¹, Ε. Κοϊδού¹, Γ. Σταυρούλου¹, Ν. Κουτλιάνος², Δ. Μαμελιτζή²

¹Εργαστήριο Προαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ²Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

Η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής είναι ευρέως διαδομένη, τόσο στο γενικό πληθυσμό, όσο και στους συστηματικά ασκούμενους. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση των λόγων συμμετοχής στην άσκηση και της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής σε ασκούμενους/ες (άσκηση εντός γυμναστηρίων). Στη μελέτη συμμετείχαν 660 ενήλικες (354 άντρες και 306 γυναίκες), που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες με κριτήριο τη χρήση ή όχι συμπληρωμάτων διατροφής. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν 268 άτομα, που χρησιμοποιούσαν, ενώ τη δεύτερη 392 άτομα, που δεν χρησιμοποιούσαν συμπληρωμάτα διατροφής. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και το ερωτηματολόγιο Reasons for Exercise Inventory. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των χρηστών και των μη χρηστών συμπληρωμάτων διατροφής, ως προς τους λόγους συμμετοχής στην άσκηση. Επίσης, προέκυψε σημαντική σχέση μεταξύ του είδους της άσκησης και της κατηγορίας των συμπληρωμάτων διατροφής και φάνηκε, πως τα πιο δημοφιλή συμπληρώματα ήταν αυτά για απώλεια σωματικού βάρους, τα ινσοεικεία, τα βότανα, αλλά και οι πρωτεΐνες. Συμπερασματικά, φάνηκε, πως οι λόγοι για τους οποίους κάποιος ασκείται, δεν αποτελούν παράγοντα, που μπορεί να διαφοροποιήσει τη χρήση ή όχι των συμπληρωμάτων διατροφής. Επίσης, το είδος των προγραμμάτων της άσκησης, που επιλέγει κάποιος, θα μπορούσε να αποτελέσει παράγοντα, που επηρεάζει το είδος και τη συχνότητα χρήσης των συμπληρωμάτων διατροφής.



4. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Κ. Ράλλης¹, Ε. Φωτιάδου¹, Β. Χατζητάκη¹, Γ. Μαυρομμάτης²

¹Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.,

²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η ιδιοδεκτικότητα αποτελεί βασικό παράγοντα ρύθμισης και ελέγχου της ισορροπίας. Πολλά άτομα με νοητική αναπηρία παρουσιάζουν ελλείμματα στην ιδιοδεκτικότητα, τα οποία οδηγούν σε μειωμένη ικανότητα ισορροπίας. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος προπόνησης ιδιοδεκτικότητας στη στατική ισορροπία ενηλίκων ατόμων με νοητική αναπηρία. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν 28 άτομα με ελαφριά έως μέτρια νοητική αναπηρία, τα οποία χωρίστηκαν σε ομάδα παρέμβασης (n=14) και ομάδα ελέγχου (n=14). Η κάθε ομάδα συγχροτήθηκε από 8 άνδρες και 6 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 36,7 έτη (+/- 7 έτη). Η ομάδα παρέμβασης ακολούθησε το πρόγραμμα προπόνησης ιδιοδεκτικότητας, ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές δραστηριότητες. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια 10 εβδομάδων, με 3 συνεδρίες/εβδομάδα και 30'/συνεδρία. Το ασκισιολόγιο περιελάμβανε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές και σταθερές επιφάνειες. Η στατική ισορροπία αξιολογήθηκε πριν και μετά από την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης με δυναμοδίσκο (Bertec Balance Plate, Columbus, USA), όπου πραγματοποιήθηκαν οι δοκιμασίες της όρθιας διποδικής στάσης (60"), της στάσης Tandem (30") και της μονοποδικής στήριξης (15"), και με το πρωτόκολλο «Mini-BESTest». Η σταθερότητα αξιολογήθηκε υπολογίζοντας την τυπική απόκλιση του κέντρου Πίεσης κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών. Για τη σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων και των πειραματικών ομάδων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης 2 (ομάδα) x 2 (μέτρηση) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «μέτρηση». Τα αποτελέσματα για την ομάδα παρέμβασης έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση (p<0,05) στο πρωτόκολλο «Mini-BESTest», καθώς και σε όλες τις μεταβλητές της ισορροπίας για τις τρεις δοκιμασίες στο δυναμοδίσκο, εκτός από τη μεταβλητή της διάρκειας εκτέλεσης της όρθιας διποδικής στάσης, ενώ η ομάδα ελέγχου δε σημείωσε στατιστικά σημαντικές αλλαγές σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Φάνηκε ότι το πρόγραμμα προπόνησης ιδιοδεκτικότητας βελτίωσε τη στατική ισορροπία των ενηλίκων με νοητική αναπηρία.

5. Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΧΩΡΗΣΗΣ ΣΤΑ ΚΑΒΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Χ. Χαλιτσας, Θ. Νικοδέλλης, Η. Κόλλιτας

Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η σκληρότητα (K_{verte}) ορίζεται ως η ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος να αντιστέκεται στην παραμόρφωση που προκαλεί μια δύναμη (F_{verte}). Για τον υπολογισμό της στα κατακόρυφα άλματα με προδιάταξη χρησιμοποιούνται διακριτά σημεία της F_{verte} και της μετατόπισης προς τα κάτω (S) του κέντρου μάζας. Η τιμή της εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες εκτέλεσης ενός άλματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τη K_{verte} μεταξύ δύο αλμάτων με και χωρίς αιώρηση των χεριών (CMJ/GCMJ_ε) λαμβάνοντας υπόψη τη διακύμανση σε όλη τη χρονοσειρά. Δέκα αθλητές βόλεϊ εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες για κάθε τύπο άλματος πάνω σε 3D δυναμοδίσκο AMTI OR6-5-1 (AMTI, Newton, MA, USA) με συχνότητα δειγματοληψίας 500Hz. Η K_{verte} υπολογίστηκε διαιρώντας την F_{verte} με την S για κάθε τιμή σε τέσσερις διαφορετικές περιόδους της υποχώρησης: 1) αρχή άλματος μέχρι την ελάχιστη τιμή της F_{verte} , 2) από το τέλος της προηγούμενης φάσης μέχρι η F_{verte} να ξεπεράσει το βάρος του σώματος 3) από το τέλος της προηγούμενης φάσης μέχρι την μέγιστη S και 4) από την ελάχιστη τιμή τη F_{verte} μέχρι τη μέγιστη S. Έγινε στατιστική ανάλυση 1D Statistical Parametric Mapping (SPM) t-test για εξαρτημένα δείγματα και υπολογίστηκε ο συντελεστής μεταβλητότητας (CV) για κάθε συνθήκη. Οι ισχυρότερες διαφορές εντοπίστηκαν στη 4^η φάση, χωρίς όμως να είναι στατιστικά σημαντικές. Ο υψηλότερος CV βρέθηκε στη 1^η φάση και ο χαμηλότερος στη 3^η και για τα δύο άλματα. Η σκληρότητα προτινείται να μελετάται ως χρονοσειρά, καθώς το ανθρώπινο σώμα δεν είναι ένα ιδανικό ελατήριο ώστε να έχει την ίδια τιμή σκληρότητας σε όλο το μήκος της υποχώρησης του. Επιπλέον η 1^η φάση όπου το σώμα υποχωρεί κυρίως αδρανειακά, χωρίς να φαίνεται να αντιδρά, δεν θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στο παραπάνω υπολογισμό.

Υποψηφιότητες για βράβευση

6. ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΓΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΔΕΜΑΤΙΟΥ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

Α. Γαβριηλίδου¹, Α. Γιαννιπούδης², Μ. Γαβριηλίδου¹, Ι. Δεληγιάννης¹, Κ. Κτενίδης², Κ. Χριστούδης¹

¹ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

²Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ, Α.Π.Θ.

Η παγίδευση του νευραγγειακού δαματίου της ωμικής ζώνης είναι σπάνια σε έφηβους. Αποτελεί όμως πιο συχνή μορφή παγίδευσης σε αυτή την ηλικία με σοβαρά σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα. Η αντιμετώπιση των στοιχείων προκαλεί πηλθώρα συμπτωμάτων που συνιστούν το «σύνδρομο άνω θωρακικού στομίου (ΣΑΘΣ)». Η πάθηση οφείλεται μεταξύ άλλων σε ανατομικές παραλλαγές 1ns πλευράς, ύπαρξη ακενκικής πηλθώρας και υπερτροφία των σκαληνών. Σκοπός της μελέτης είναι η παρουσίαση σχετικών περιστατικών με αποσαφήνιση θεραπευτικής διεργασίας και ιδιαίτερη έμφαση στην εργοφυσιολογική υποστήριξη τους. Πρόκειται για πέντε νεαρές έφηβες (n=5) και τρεις άρρενες έφηβους (n=3) ηλικίας 13 - 18 ετών, που εξετάσθηκαν στην Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική του ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ και αντιμετωπίσθηκαν για την πάθηση αυτή. Σε όλα τα άτομα διεγερθήθηκε, για την επιβεβαίωση της κλινικής διάγνωσης ένα standard διαγνωστικό πρωτόκολλο που περιελάμβανε ακτινογραφία άνω θωρακικού στομίου, Υ/Γ Triplex, MRA σε ουδέτερες και λειτουργικές θέσεις καθώς και νευροφυσιολογικό έλεγχο. Σε όλες τις περιπτώσεις εφαρμόσθηκε αρχικά συντηρητική αγωγή με βάση πρωτόκολλο: αναλγησία, χορήγηση συμπλέγματος Βιταμίνης Β και άσκηση/εγκύμνωση της ωμικής ζώνης/τραχήλου. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων αποτελούνταν από ασκήσεις χαλάρωσης σκαληνών, διαστατικές/ενδυναμωτικές ασκήσεις ωμικής ζώνης/θωρακικών μυών. Το πρωτόκολλο παρακολούθησης περιελάμβανε τακτικούς ελέγχους σε 6 εβδομάδες, 3, 6 και 12 μήνες. Έξι από τα οκτώ άτομα (6/8) δεν εμφάνισαν κάποιο εμφανές ανατομικό πρόβλημα, ενώ ο αγγειογραφικός έλεγχος ή/και ο νευροφυσιολογικός υποδείκνυε την ύπαρξη του συνδρόμου. Σε τρεις υπήρξαν ανατομικές παραλλαγές (διαπλάτωση 1ns πλευράς, υπερτροφία πρόσθιου ή/και μέσου σκαληνών μύδ). Δύο εκ των οκτώ ασθενών (2/8) υπέστησαν χειρουργική (αφαίρεση 1ns πλευράς και σκαληνεκτομή) με ικανοποιητικό αποτέλεσμα. Σε μία περίπτωση χρειάσθηκε λόγω εμφάνισης συμπτωματολογίας να γίνει, αργότερα, χειρουργική παρέμβαση (σκαληνεκτομή) και συμφοσιόλυση. Ακολούθησε ύφεση της συμπτωματολογίας. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις (5/8) εφαρμόσθηκε με επιτυχία η συντηρητική αγωγή. Επίμονο άλγος, υπερασπισθείς και αυξανόμενη αδυναμία άνω άκρο είναι σημεία συναγερμού για την εμφάνιση του ΣΑΘΣ. Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική, εφόσον τα νεαρά άτομα σύντομα αναπτύσσονται σοβαρές διαταραχές υγείας. Η συμβολή της άσκησης είναι αποτελεσματική τόσο ως αυτόνομη θεραπεία όσο και ως συνδυαστική σε περσιτωμένη χειρουργεί. Τόσο η ημετέρη περιορισμένη εμπειρία όσο και τα ισχυρά βιβλιογραφικά δεδομένα στήριζαν την άποψη ότι η στοχευμένη άσκηση οδηγεί στις περσιτωτέρες περιπτώσεις σε βελτίωση έως πλήρη υποχώρηση των συμπτωμάτων.

Προεδρείο: Φ. Αραμπτζή, Ν. Κουτλιάνος

Υποψηφιότητες για βράβευση

6. ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΓΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΑΓΓΕΙΟΥ ΔΕΜΑΤΙΟΥ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

Α. Γαβριηλίδου¹, Α. Γιαννόπουλος², Μ. Γαβριηλίδου¹, Ι. Δεληγιωτίης¹, Κ. Κτενίδης², Κ. Χριστούλας¹

¹ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

² Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ, Α.Π.Θ.

Η παγίδευση του νευραγγειακού δεματίου της ωμικής ζώνης είναι σπάνια σε έφηβους. Αποτελεί όμως πιο συχνή μορφή παγίδευσης σε αυτή την ηλικία με σοβαρά οσματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα. Η συμπίεση των στοιχείων προκαλεί πληθώρα συμπτωμάτων που συσπύουν το «σύνδρομο άνω θωρακικού σταμίου (ΣΑΘΣ)». Η πάθηση οφείλεται μεταξύ άλλων σε ανατομικές παραλλαγές 1ης πλευράς, ύπαρξη αυχενικής πλευράς και υπερτροφία των σκαληνών. Σκοπός της μελέτης είναι η παρουσίαση σχετικών περιστατικών με αποσαφήνιση θεραπευτικής διεργασίας και ιδιαίτερη έμφαση στην εργοφυσιολογική υποστήριξη τους. Πρόκειται για πέντε νεαρές έφηβες (n=5) και τρεις άρρενες έφηβους (n=3) ηλικίας 13-18 ετών, που εξετάσθηκαν στην Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική του ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ και αντιμετωπίσθηκαν για την πάθηση αυτή. Σε όλα τα άτομα διενεργήθηκε, για την επιβεβαίωση της κλινικής διάγνωσης ένα standard διαγνωστικό πρωτόκολλο που περιελάμβανε ακτινογραφία άνω θωρακικού σταμίου, Υ/Γ Triplex, MRA σε ουδέτερες και λειτουργικές θέσεις καθώς και νευροφυσιολογικό έλεγχο. Σε όλες τις περιπτώσεις εφαρμόσθηκε αρχικά συστηρητική αγωγή με βάση πρωτόκολλο: αναλγησία, χορήγηση συμπλέγματος Βιταμίνης Β και άσκηση/εγκύμνωση της ωμικής ζώνης/τραχήλου. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων αποτελούνταν από ασκήσεις χαλάρωσης σκαληνών, διαστατικές/ενδυνωματικές ασκήσεις ωμικής ζώνης/θωρακικών μυών. Το πρωτόκολλο παρακολούθησης περιλάμβανε τακτικούς ελέγχους σε 6 εβδομάδες, 3, 6 και 12 μήνες. Έξι από τα οκτώ άτομα (6/8) δεν εμφάνιζαν κάποιο εμφανές ανατομικό πρόβλημα, ενώ ο αγγειογραφικός έλεγχος ή/και ο νευροφυσιολογικός υποδείκνυε την ύπαρξη του συνδρόμου. Σε τρεις υπήρξαν ανατομικές παραλλαγές (διαπλάτυνση 1ης πλευράς, υπερτροφίας πρόσθιου ή/και μέσου σκαληνούς μυός). Δύο εκ των οκτώ ασθενών (2/8) υπέστησαν χειρουργική (αφαίρεση 1ης πλευράς και σκαληνεκτομή) με ικανοποιητικό αποτέλεσμα. Σε μία περίπτωση χρειάσθηκε λόγω εμμένουσας συμπτωματολογίας να γίνει, αργότερα, χειρουργική παρέμβαση (σκαληνεκτομή) και συμφοσιόλυση. Ακολούθησε ύφεση της συμπτωματολογίας. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις (5/8) εφαρμόσθηκε με επιτυχία η συστηρητική αγωγή. Επίμονο άλγος, υπεραισθησίας και αυξανόμενη αδυναμία άνω άκρου είναι σημεία συναγεμμού για την εμφάνιση του ΣΑΘΣ. Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική, εφόσον τα νεαρά άτομα σύντομα αναπτύσσουν σοβαρές διαταραχές υγείας. Η συμβολή της άσκησης είναι αποτελεσματική τόσο ως αυτόνομη θεραπεία όσο και ως συνοδευτική σε περίπτωση χειρουργείου. Τόσο η ημέτερη περιορισμένη εμπειρία όσο και τα ισχυρά βιβλιογραφικά δεδομένα στηρίζουν την άποψη ότι η στοχευμένη άσκηση οδηγεί στις περισσότερες περιπτώσεις σε βελτίωση έως πλήρη υποχώριση των συμπτωμάτων.

7. Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ (CROSS-SECTIONAL STUDY), ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (PRELIMINARY RESULTS)

Α. Γαβριηλίδου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Παρόλο που μόνο λίγες μελέτες έχουν δημοσιευτεί για την υγεία των εκπαιδευτικών, αρκετές εξ αυτών υποστηρίζουν την αντίληψη ότι οι εκπαιδευτικοί υποφέρουν σε υψηλό ποσοστό από συγκεκριμένα νοσήματα που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική τους υγεία. Σκοπός της παρούσας αναλυτικής μελέτης χρονικής στιγμής (cross-sectional) είναι η συλλήψεις και να παρουσιάσει, σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο, σύγχρονα επιδημιολογικά δεδομένα για την επίπτωση της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων, αλλά και να διερευνήσει την συσχέτιση με με την φυσική δραστηριότητα, την αυτοεκτίμηση και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Κατά την περίοδο 2015-2018 διεξήχθη η επιδημιολογική έρευνα χρονικής στιγμής (cross-sectional epidemiological trial) ενός δείγματος 679 εκπαιδευτικών και 517 μη εκπαιδευτικών ηλικίας 24 έως 60 ετών. Η συλλογή των δεδομένων διενεργήθηκε με βάση ένα σταθμισμένου πρωτοκόλλου που κατακτήθηκε μετά από συνεργασία των ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και της Πανεπιστημιακής Αγγειοχειρουργικής Κλινικής του Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ. Οι συλλογή των δεδομένων έγινε μετά από γραπτή συγκατάθεση των συμμετεχόντων στα πλαίσια επιστημονικών εκδηλώσεων, εκπαιδευτικών σεμιναρίων κ.λ.π.. Η ομάδα ελέγχου προέκυψε από ένα δείγμα ατόμων που δεν απασχολούνται στο εκπαιδευτικό σύστημα και ερωτήθηκαν με βάση το ερωτηματολόγιο. Από την παρούσα μελέτη προκύπτει ότι υπάρχει αυξημένη επίπτωση της ΧΦΑ στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ανεξαρτήτως βαθμίδας χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,05$). Η διάγνωση έχει άμεση επίδραση στο συναίσθημα και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί, ιδιαίτερα αυτοί που παρουσιάζουν συμπτώματα (οίδημα, θρόμβωση, δερματικές αλλοιώσεις) απέχουν συχνά των καθηκόντων τους, εφόσον 2-4 φορές το χρόνο επισκέπτονται τον ειδικό ιατρό. Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα / άσκηση φαίνεται να επιδρά θετικά στην εμφάνιση και ένταση των συμπτωμάτων καθώς και την ποιότητα ζωής, ενώ η συχνότητα δεν επηρεάζεται σημαντικά. Αυτό επιβεβαιώνεται από την ανάλυση των υπο-ομάδων των εξετασθέντων όπου οι εκπαιδευτικοί ΠΕ 11 (γυμναστές) εκτός το ότι παρουσιάζουν χαμηλότερη επίπτωση της πάθησης, εμφανίζουν ηπιότερη κλινική εικόνα. Οι εκπαιδευτικοί φαίνεται να προσβάλλονται συχνότερα από την χρόνια φλεβική ανεπάρκεια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό χωρίς η παρούσα μελέτη να επιβεβαιώνει μια στατιστικά σημαντική διαφορά. Η ΦΔ δεν μειώνει μεν την επίπτωση της νόσου, αλλά μπορεί να συμβάλει θετικά στην εμφάνιση και ένταση ενοχλήσεων, τυχόν συμπτωμάτων και επιπλοκών που δύναται να προκύψουν από αυτή. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι η ΦΔ/σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά την αυτοεκτίμηση αλλά και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών που πάσχουν από την νόσο.



8. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ

Σ. Γρηγοριάδης, Θ. Νικοδέλλης, Η. Κόλληλας, Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.

Η σκληρότητα είναι το μέτρο που χαρακτηρίζει την αντίσταση του μυοτενόντιου συστήματος όταν δέχεται την εφαρμογή κάποιας δύναμης. Το μοντέλο μάζας-ελατηρίου χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό του δείκτη σκληρότητας (Claire T. Farley et al., 1996). Το κατακόρυφο άλμα με προδιάταση αποτελεί μια διαδεδομένη δοκιμασία αξιολόγησης της απόδοσης των κάτω άκρων. Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή και η σύγκριση του δείκτη σκληρότητας αθλητών πετοσφαίρισης σε άλματα με προδιάταση, με και χωρίς αιώρηση των χεριών. Εξετάστηκαν 10 αθλητές πετοσφαίρισης οι οποίοι εκτέλεσαν 3 άλματα με προδιάταση έχοντας τα χέρια στη μεσολαβή, και 3 άλματα έχοντας τα χέρια ελεύθερα, πάνω σε δυναμοδάπεδο ΑΜΤΙ. Ως δείκτης σκληρότητας χρησιμοποιήθηκε ο λόγος της τιμής της δύναμης που εφαρμόζεται τη στιγμή της μέγιστης βύθισης προς την τιμή της μετατόπισης. Έγινε έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των επιλεγμένων μεταβλητών με το Shapiro Wilk test και ακολουθήσε έλεγχος των διαφορών παραμέτρων μεταξύ των δυο αλμάτων με paired-samples t-test. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της μέγιστης δύναμης, στη μέγιστη μετατόπιση του κέντρου μάζας, στη δύναμη τη στιγμή της μέγιστης μετατόπισης, στη μετατόπιση τη στιγμή της μέγιστης δύναμης, στη χρονική διαφορά εμφάνισης της μέγιστης δύναμης και της μέγιστης μετατόπισης και στο σημείο του κέντρου μάζας τη στιγμή της απογείωσης ανάμεσα στα δύο άλματα. Αντιθέτως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη σκληρότητα, παρότι αναφέρεται στη βιβλιογραφία ότι η σκληρότητα εξαρτάται από το τρόπο εκτέλεσης ενός άλματος (Arampatzis et al., 2002). Για την καλύτερη μελέτη του μηχανισμού προτείνεται η παρατήρηση της καμπύλης της σκληρότητας μέχρι το μέγιστο σημείο βύθισης του δοκιμαζόμενου.

19

9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ: ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΙΕΣΗΣ

Α. Παπαβασιλείου, Ε. Μπάσσια, Β. Χατζητάκη, Λ. Μαδεμλή, Δ. Πατίκας

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

Ο έλεγχος της ισορροπίας σε ασαθή επιφάνεια είναι μια δεξιότητα, χρήσιμη για την εκτίμηση της σταθερότητας. Η αξιολόγηση σε δίσκο ισορροπίας μπορεί να γίνει είτε καταγράφοντας τον χρόνο που οι άκρες του δίσκου έρχονται σε επαφή με το έδαφος, είτε με την ανάλυση μεταβλητών του Κέντρου Πίεσης (ΚΠ). Ωστόσο, για τη διαπίστωση μεταβολών στην ισορροπία είναι απαραίτητη η μελέτη της μεταβλητότητας των μετρήσεων και ο εντοπισμός εκείνων των μεταβλητών που παρουσιάζουν τη καλύτερη αξιοπιστία. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της μεταβλητότητας μεταξύ προσπαθειών και μεταξύ συνεδριών σε μεταβλητές του ΚΠ κατά την στάση σε δίσκο ισορροπίας. Αξιολογήθηκε η διποδική στάση 9 ατόμων (23.9±4.0 ετών) σε δίσκο ισορροπίας (Z 36 cm, με κοίλη βάση ύψους 5.5 και Z 12 cm), πάνω σε δυναμοδάπεδο με συχνότητα καταγραφής 1 kHz. Πραγματοποιήθηκαν 5 προσπάθειες των 30 s σε δύο συνεδρίες. Υπολογίστηκαν στο μεταποσίο (X) και προσδιορίσθαιον (Y) επίπεδο, το εύρος μετατόπισης (EM), η μέση ταχύτητα (MT), η τυπική απόκλιση (TA) του ΚΠ, καθώς και 2 νέες μεταβλητές όπως το ποσοστό του χρόνου που το ΚΠ βρισκόταν εντός εύρους 5 cm από το κέντρο ($t_{\%}$ και $t_{\%}$, αντίστοιχα). Ο συντελεστής μεταβλητότητας (ΣΜ) και εσωτερικής συσχέτισης (ΣΣ) μεταξύ των προσπαθειών και μεταξύ των συνεδριών, αξιολογήθηκε για όλες τις μεταβλητές. Ο ΣΜ για το EM (X: 40.2%, Y: 32.1%), την TA (X: 37.1%, Y: 27%), και τη MT (X: 32.2%, Y: 28.4%) του ΚΠ ήταν μεγαλύτερος σε σύγκριση με τις νέες προτεινόμενες μεταβλητές ($t_{\%}$: 10.1% και $t_{\%}$: 5.4%). Οι αντίστοιχοι ΣΣ μεταξύ των προσπαθειών κυμάνθηκαν από 0.83-0.96 για την πρώτη ομάδα μεταβλητών και από 0.90-0.94 για τις νέες. Τα εύρη για τον ΣΣ μεταξύ των συνεδριών κυμάνθηκαν από 0.90-0.96 και 0.93-0.96, αντίστοιχα. Οι νέοι προτεινόμενοι δείκτες ($t_{\%}$ και $t_{\%}$) παρουσιάζουν μικρότερη μεταβλητότητα μεταξύ των προσπαθειών σε σχέση με τις μεταβλητές που χρησιμοποιούνται συνήθως. Αυτό το εύρημα και ο υψηλός συντελεστής εσωτερικής συσχέτισης, δίνει τη δυνατότητα χρήσης των συγκεκριμένων μεταβλητών για μια πιο αξιόπιστη αξιολόγηση της ισορροπίας σε ασαθή επιφάνεια.

10. ΔΙΕΓΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΩΤΙΑΙΟΥ ΜΥΕΛΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΣΗΣ: Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑΣΥΝΑΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ

Α. Παπίτσα^{1,2}, Χ. Παϊζής², Α. Martin²

¹ Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ² INSERM UMR1093, University of Burgundy, Dijon, France

Η διεγερσιμότητα του νωτιαίου μυελού είναι μικρότερη όταν αυξάνεται παθητικά το μήκος του μυός. Η μείωση αυτή αντισταθμίζεται εν μέρει από την εκούσια ενεργοποίηση του μυός (Duclay & Martin, 2005). Σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του δυναμικού του κινητικού νευρώνα κατά την έκκεντρη λειτουργία φαίνεται να παίζουν οι ανασταλτικοί ενδιδέμοιοι νευρώνες (Duclay et al., 2005, 2011; Duchateau & Enoka, 2016). Προσυναπτικοί ενδιδέμοιοι νευρώνες που δρουν στο τελικό μέρος των Ia κεντρομόλιων ινών ενδέχεται να επιδρούν ανασταλτικά στη μετάδοση του σήματος κατά την παθητική διάταση. Επιπλέον, τα κύτταρα του Renshaw, μέσω του επαναλαμβανόμενου τύχου ανατροφοδότησης, ίσως μεταβάλλουν τη διεγερσιμότητα του κινητικού νευρώνα, μειώνοντας το δυναμικό που μεταδίδεται προς το μυ. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση των δύο αυτών ενδιδέμοιων ανασταλτικών νευρώνων κατά τη διάρκεια παθητικών κι ενεργητικών υπομέγιστης έντασης έκκεντρων και σύγκκεντρων ισοκινητικών κινήσεων του υποκνημίου μυός. Η τεχνική των προσαρμοσμένων H-reflex χρησιμοποιήθηκε σε 13 συμμετέχοντες αφού υπολογίσθηκε το 20% της Μέγιστης Εκούσιας Ισομετρικής Δύναμης και βρέθηκαν οι κατάλληλες εντάσεις για το test-H reflex και το μέγιστο M-κύμα στον υποκνημίο μυ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για την ίδια ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα, η προσυναπτική αναστολή είναι σημαντικά μικρότερη, ενώ η επαναλαμβανόμενη αναστολή είναι σημαντικά μεγαλύτερη κατά την έκκεντρη υπομέγιστη σε σχέση με την σύγκκεντρη λειτουργία. Επομένως, η δράση των δύο τύπων των ενδιδέμοιων νευρώνων φαίνεται να περιορίζει την κινητική εντολή κατά την έκκεντρη λειτουργία.

Προεδρείο: Φ. Αραμπατζή, Ν. Κουτλιάνος

Υποψηφιότητες για βράβευση

11. ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΠΙΣΘΙΑΣ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΕΠΑΥΣΗΜΕΝΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Χ. Σωτηρόκης¹, Δ. Πατίκας¹, Ν. Στεργίου², Β. Χατζητάκη¹

¹Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.

²Department of Biomechanics, University of Nebraska at Omaha

Στα παιδιά παρατηρείται αυξημένη μεταβλητότητα της βάρδισης σε σχέση με τους ενήλικες, η οποία συνοδεύεται από χαμηλότερη πολυηλεκρότητα της διάρκειας βήματος¹. Ωστόσο, η βάρδιση στηρίζεται στα έμφυτα κινητικά πρότυπα, ενώ αντίθετα η ρυθμική εκούσια ταλάντωση από την όρθια στάση, απαιτεί το συντονισμό των πολλαπλών βαθμών ελευθερίας λαμβάνοντας υπόψιν τις αισθητηριακές πληροφορίες. Στόχος της μελέτης ήταν η μελέτη της επίδρασης της ηλικίας στη μεταβλητότητα και πολυηλεκρότητα της εκούσιας ταλάντωσης, με και χωρίς τη παροχή οπτικής ανατροφοδότησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 παιδιά (9.9±1.6 ετών) και 12 ενήλικες (30.1±11.5 ετών) εκτελώντας 132 κύκλους προσοπίσθιας ταλάντωσης μπροστά σε μία οθόνη, σε δύο συνθήκες: α) εστιάζοντας σε σταθερό οπτικό στόχο στην οθόνη και β) λαμβάνοντας ανατροφοδότηση της προσοπίσθιας κίνησης του Κέντρου Πίεσης, αναπαριστώμενο από μία κάθετα κινούμενη σφαίρα. Υπολογίσθηκε η μέση τιμή, ο συντελεστής μεταβλητότητας και η Δειγματική Εντροπία για τη συχνότητα και το πλάτος ταλάντωσης. Τα παιδιά παρουσίασαν αυξημένη μέση συχνότητα ($F_{1,19}=7.69, p<0.05$) και συντελεστή μεταβλητότητας του πλάτους ($F_{1,19}=5.83, p<0.05$) καθώς και μειωμένο πλάτος ταλάντωσης ($F_{1,19}=6.04, p<0.05$). Ο συντελεστής μεταβλητότητας της συχνότητας ήταν αυξημένος για τα παιδιά, μόνο κατά τη παροχή ανατροφοδότησης ($p<0.01$) ενώ κατά την απουσία της ήταν μικρότερος από τους ενήλικες ($p<0.05$). Η εντροπία του πλάτους ήταν υψηλότερη στους ενήλικες μόνο κατά την απουσία ανατροφοδότησης ($p<0.01$). Τα παιδιά εκτέλεσαν την εκούσια ταλάντωση ταχύτερα και με μικρότερο πλάτος από τους ενήλικες. Η κίνηση τους παρουσίασε μεγαλύτερη μεταβλητότητα σε σχέση με τους ενήλικες. Συμπεραίνεται πως οι ενήλικες χρησιμοποιούν την επαυξημένη ανατροφοδότηση για να μειώσουν τη πολυηλεκρότητα της κίνησης, ενώ τα παιδιά δεν επωφελούνται από αυτή. Τα παιδιά δεν μπορούν ακόμα να εκμεταλλευτούν την επαυξημένη οπτική ανατροφοδότηση για να μειώσουν την μεταβλητότητα της κίνησης.

12. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

Ε. Τσατσάκη, Ι. Αμοιρίδης, Γ. Τριπιδάκης, Ε. Κέλλης

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Α.Π.Θ.

Η σταθερή εφαρμογή δύναμης είναι σημαντικός παράγοντας της επίδοσης σε διάφορα αθλήματα και συχνά εκφράζεται με το Συντελεστή Διακύμανσης (ΣΔ: τυπική απόκλιση/μέση τιμή x 100). Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί αν η ισομετρική σταθερότητα κατά τη ραχιαία κάμψη της ποδοκνημικής εξαρτάται από το μήκος του πρόσθιου κνημιαίου. Στην έρευνα συμμετείχαν 21 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών (22.24 ± 2.37 έτη, 68.93 ± 11.63 χιλγ, 1.73 ± 0.09 μ) χωρίς κανένα τραυματισμό. Οι δοκιμαζόμενοι ήταν σε εδραία θέση με το γόνατο σε γωνία 150° (180°: πλήρης έκταση) και την ποδοκνημική άρθρωση σταθεροποιημένη στο δυναμόμετρο (TF022-NEG1, ΟΤ Bioelettronica, ΙΤ). Πραγματοποιήθηκαν 3 ισομετρικές των 10 δ. σε 8 ποσοστά της Μέγιστης Εκούσιας Συστολής (ΜΕΣ): 2.5, 5, 10, 20, 30, 40, 50 και 60%, σε 3 διαφορετικές γωνίες της ποδοκνημικής: 75°, 90° και 105° (180°: πλήρης έκταση). Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τη δοκιμασία παρακολουθώντας την εφαρμοζόμενη δύναμη σε μια οθόνη 40 ιντσών που ήταν τοποθετημένη απέναντί τους. Η δοκιμασία περιλάμβανε 3 φάσεις: 1) αύξηση της δύναμης μέχρι το επιθυμητό ποσοστό, 2) όσο το δυνατόν σταθερότερη ισομετρική συστολή για 10δ. και 3) μείωση της παραγόμενης δύναμης. Το επιτρεπόμενο περιθώριο σφάλματος καθορίστηκε στα 5% του εκάστοτε ποσοστού. Αξιολογήθηκε η καλύτερη προσπάθεια (μικρότερος ΣΔ) σε κάθε ποσοστό της ΜΕΣ για μια περίοδο 6δ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο αυξάνεται το ποσοστό της δύναμης, τόσο μειώνεται ο ΣΔ μέχρι το 20% της ΜΕΣ, επιβεβαιώνοντας προηγούμενες μελέτες (Salonikidis et al. 2009). Στη συνέχεια ο ΣΔ σταθεροποιούνταν μέχρι το 60% της ΜΕΣ. Δεν παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών γωνιών της ποδοκνημικής για κανένα ποσοστό της ΜΕΣ. Συμπερασματικά, η σταθερή εφαρμογή ισομετρικής δύναμης κατά τη ραχιαία κάμψη της ποδοκνημικής δε φαίνεται να εξαρτάται από το μήκος του μυός και η ανάπτυξη ισομετρικής δύναμης γίνεται εξίσου σταθερά σε οποιαδήποτε γωνία της ποδοκνημικής.

Προεδρείο: Φ. Μαυροβουνιώτης, Μιχ. Πρώιος

1. ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΜΙΑ ΩΦΕΛΙΜΗ ΑΠΟΨΗ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σ. Αἰεξίου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Σε κάθε χώρα και σε κάθε πόλη σε όλο τον κόσμο σήμερα, έχουν αναπτυχθεί πολλά αερόβια προγράμματα για όλους τους ανθρώπους, ειδικά στο περιβάλλον νερού. Κάθε μέρα άτομα όλων των ηλικιών έρχονται στις πισίνες και αναζητούν έναν τρόπο άσκησης στο νερό για θεραπεία, αναψυχή και φυσική κατάσταση για βελτίωση της υγείας. Η μελέτη αυτή παρουσιάζει τα μορφολογικά χαρακτηριστικά των ανδρών και γυναικών που ζουν στη Θεσσαλονίκη και γίνεται τρεις φορές κάθε εβδομάδα στα υδρογυμναστικά προγράμματα. Επίσης παρουσιάζουν τις ευεργετικές επιδράσεις των φυσικών και χημικών συστατικών του νερού στο ανθρώπινο σώμα. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η καταγραφή των μορφολογικών χαρακτηριστικών και του αριθμού των ασκούμενων ανθρώπων καθώς και η παρουσίαση των ευεργετικών αποτελεσμάτων του νερού. Στη μελέτη αυτή έλαβαν μέρος διακόσια τριάντα τέσσερις (234) άνδρες και γυναίκες, και ασκούσαν τρεις φορές την εβδομάδα για τέσσερις (4) μήνες. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία αυξημένη συμμετοχή ανδρών και γυναικών στην υδρογυμναστική άσκηση, σε σύγκριση με προηγούμενες μελέτες που έγιναν στις πισίνες της Θεσσαλονίκης. Αυτά τα υδρογυμναστικά προγράμματα είναι πολύ σημαντικά και χρήσιμα για την ατομική υγεία. Τα οφέλη προέρχονται από τη φύση του νερού και το είδος άσκησης.

2. ΕΝΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΙΤΙΩΝ

Σ. Βασιλόπουλος, Μ., Κονδύλη, Ο. Τζιούμα, Εργαστήριο Συμβουλευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών

Η παρούσα εργασία περιγράφει την εφαρμογή και αξιολόγηση μιας καινοτόμου παρέμβασης για τη μείωση του άγχους απόδοσης σε παιδιά του δημοτικού. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά τείνουν να ερμηνεύουν αμφίσημα διαπροσωπικά ερεθίσματα (interpretation/attribution bias), διότι έχει βρεθεί ερευνητικά ότι συνδέεται με τα επίπεδα άγχους που βιώνουν. Προκειμένου να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος υιοθετήθηκε ημι-πειραματικός σχεδιασμός με μη τυχαίο καταμερισμό των παιδιών ($N = 65$) σε δύο ομάδες (33 παιδιά αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και 32 παιδιά την ομάδα ελέγχου) και με μετρήσεις πριν και μετά την εφαρμογή της παρέμβασης. Η παρέμβαση ήταν βασισμένη στις αρχές τις σύγχρονης γνωσιακής/συμπεριφορικής θεραπείας αναφορικά με την τροποποίηση των αρνητικών διεργασιών/αποδόσεων αιτιών σε άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους (cognitive bias modification procedure – Mathews & Mackintosh, 2000). Βρέθηκε ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης σημείωσαν σημαντικά λιγότερες αρνητικές αποδόσεις αιτιών σε αμφίσημα διαπροσωπικά ερεθίσματα μετά την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου. Επιπρόσθετα, τα επίπεδα άγχους των παιδιών της ομάδας παρέμβασης ήταν σημαντικά μειωμένα σε σχέση με τα αντίστοιχα επίπεδα της ομάδας ελέγχου. Αναλύσεις διαμεσοόληθνης έδειξαν επίσης ότι η μείωση των αρνητικών αποδόσεων αιτιών διαμεσοόληθη σε τη μείωση των επιπέδων άγχους απόδοσης. Συνολικά, τα προσαναφερόμενα ευρήματα υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα γνωσιακών/συμπεριφορικών παρεμβάσεων για την μείωση του άγχους απόδοσης σε παιδιά δημοτικού.

3. ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ: ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ

Α. Γρατσωνίδης, Α. Νικολαΐδου, ΓΕΛ Σοχού

Το διδακτικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής, εκτός από τα πολλαπλά οφέλη στη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία των μαθητών, μπορεί να αποτελέσει και μέσο βιωματικής κατανόησης αρχών και νόμων της Φυσικής, της οποίας η διασύνδεσή της με τον Αθλητισμό δυστυχώς αγνοείται από το μεγαλύτερο μέρος του μαθητικού πληθυσμού. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εφαρμογή μιας καινοτόμου διεπιστημονικής διδακτικής παρέμβασης δραστηριοτήτων Φυσικής, μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Εξετάστηκε η επίδραση στην επίδοση των μαθητών και στην προσέληψη του ενδιαφέροντός τους για τη ερμηνεία των φυσικών φαινομένων αλλά και ο βαθμός ικανοποίησής τους από την αξιοποίηση των αθλητικών εγκαταστάσεων του σχολείου ως εκπαιδευτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Οι μαθητές, με μοχλό συγκεντρωμένες φυσικές δραστηριότητες, κλήθηκαν να ερμηνεύσουν διαγράμματα θέσης-χρόνου, ταχύτητας-χρόνου και επιτάχυνσης-χρόνου για έναν αγώνα του Bolt στα 100μ., να βρουν τη μέγιστη επιτάχυνσή του, τη μέση ταχύτητά του για τα πρώτα 30μ. της διαδρομής, να υπολογίσουν τη δική τους μέση ταχύτητα και να τη συσχετίσουν με την αντίστοιχη του Bolt. Επιπλέον, έκαναν ρίψεις με ακόντιο, προβλήνοντας για ποια γωνία ρίψης θα έχουν μέγιστη βοήθη, πραγματοποιήσαν προσομοιώσεις ρίψεων στον Η/Υ και ερμήνευσαν τα αποτελέσματα των μετρήσεών τους με τις γνώσεις τους από την πλάγια βοήθη. Ακόμη, παρακολούθησαν και κατέγραψαν άληματα επί κοντώ, πρόβλεψαν τις ενεργειακές μετατροπές τους και ερμήνευσαν την αναγκαιότητα του στρώματος στριζόμενοι στον 2^ο νόμο του Νεύτωνα. Τέλος, με βάση το νόμο δράσης-αντίδρασης εξήγησαν τη χρήση του βατήρα στην εκκίνηση των αθλητών, τρέξανε 20μ. με και χωρίς βατήρα, κατέγραψαν τους χρόνους τους και ερμήνευσαν τη διαφορά των επιδόσεών τους. Τα αποτελέσματα της διδακτικής παρέμβασης, από το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους μαθητές, καταδεικνύουν τη καλύτερη κατανόηση των Φυσικών Νόμων (100%), τη βελτίωση της στόμσφαιρας διεξαγωγής του μαθήματος (74%) και ερμηνείας αθλητικών τεχνικών (68%). Τέλος, σημαντική διαφαίνεται η κατανόηση της διαισύνδεσης Φυσικής και Φυσικής Αγωγής (79%). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη θετικών στάσεων απέναντι στη Φυσική, στη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και στη δημιουργία ενός ελκυστικού περιβάλλοντος μάθησης και γνώσης.

Σχολική Φυσική Αγωγή – Διάφορα θέματα Αθλητισμού (....συν....)

Προεδρεία: Φ. Μαυροβουνιώτης, Μκ. Πρώιος

4. ΠΕΡΙΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ: Η ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ Α. Λουκοβίτης, Ε. Ζιάγκας, Γ. Γρούϊος, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Επιστημονικά δεδομένα από διαφορετικά γνωστικά πεδία, όπως των νευροεπιστημών και των κοινωνικών επιστημών, υποστηρίζουν την ύπαρξη και αντίληψη ενός χώρου που περιβάλλει άμεσα το ανθρώπινο σώμα και τα μέλη του σε στάση ή κίνηση στους τρεις καρτεσιανούς άξονες. Η ικανότητα ενός ατόμου να αλληλεπιδρά με αντικείμενα εντός του περιπροσωπικού του χώρου αποτελεί σημαντικό παράγοντα καθορισμού της κινητικής του συμπεριφοράς. Το γεγονός αυτό εκδηλώνεται στη μέγιστη έκφρασή του στον αθλητισμό. Εντούτοις, παρά το μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον για το θεωρητικό και εφαρμοσμένο πλαίσιο του περιπροσωπικού χώρου στην καθημερινή ζωή, απουσιάζουν από την επιστημονική βιβλιογραφία μελέτες που να εστιάζουν στον περιπροσωπικό χώρο των αθλητών. Η εργασία αυτή συνοψίζει την τρέχουσα γνώση για τη φύση και το περιεχόμενο του περιπροσωπικού χώρου ως αντιληπτικό-γνωστική λειτουργία και αναδεικνύει τη συμβολή του στην αθλητική απόδοση. Τέλος, προτείνει το αθλητικό περιβάλλον ως το κατεχόμενη πλαίσιο για τη βαθύτερη κατανόηση του περιπροσωπικού χώρου στην ανθρώπινη επίδεξη κινητική συμπεριφορά.

5. Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 30 ΜΕΤΡΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Ν. Μανούρας, Δ. Ψωμάς, Θ. Πηγουνάκης, Α. Μπαητιμάς, Ε. Σούλης, Κ. Καρπαράντου, Β. Γεροδήμος, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Η ταχύτητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην έκβαση ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Επομένως για την ανίχνευση-επιλογή ταλέντων, αλλά κυρίως για τον καλύτερο σχεδιασμό και την καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν αξιόπιστες δοκιμασίες και πρωτόκολλα αξιολόγησης της ταχύτητας με και χωρίς χειρισμό της μπάλλας, ανά αθλήματα και ηλικιακή κατηγορία. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αξιολογήσει κατά πόσο ένα πρωτόκολλο μέτρησης είναι αξιόπιστο για την αξιολόγηση της ταχύτητας με και χωρίς χειρισμό της μπάλλας, καθώς και την αξιοπιστία των δεικτών αξιολόγησης τους σε νεαρούς έφηβους ποδοσφαιριστές. Στην παρούσα μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 30 έφηβοι ποδοσφαιριστές (μέσος όρος ηλικίας: 14,7 έτη), οι οποίοι πραγματοποίησαν δυο μετρήσεις, με τις ίδιες ακριβώς συνθήκες, μεταξύ των οποίων μεσοδιάθεσε διάστημα 3 ημερών. Αξιολογήθηκε η μέγιστη ταχύτητα των ποδοσφαιριστών με τη δοκιμασία 30 μέτρων με και χωρίς χειρισμό της μπάλλας. Για την πραγματοποίηση των μετρήσεων χρησιμοποιήθηκε σύστημα φωτοκυττάρων (Newtest). Αφού αξιολογήθηκε η απόδοση των ποδοσφαιριστών στις δοκιμασίες με και χωρίς χειρισμό μπάλλας, υπολογίστηκε ο δείκτης διαφοράς μεταξύ αυτών των δοκιμασιών (με και χωρίς μπάλλα) με δύο διαφορετικούς τύπους: α) $\text{delta score} = \frac{\text{χρόνος απόδοσης χωρίς μπάλλα} - \text{χρόνος απόδοσης με μπάλλα}}{\text{χρόνος απόδοσης με μπάλλα}} \times 100$. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας χρησιμοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας με τη μέθοδο μέτρησης και επαναμέτρησης (test-retest reliability analysis). Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε υψηλή αξιοπιστία τόσο στις δοκιμασίες ταχύτητας με και χωρίς χειρισμό της μπάλλας όσο και στους δείκτες που υπολογίστηκαν (delta score και percentage value) ($ICC = 0,95 - 0,99$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι τα πρωτόκολλα αξιολόγησης της μέγιστης ταχύτητας με και χωρίς χειρισμό της μπάλλας, αλλά και οι δείκτες που υπολογίστηκαν στην παρούσα έρευνα είναι πολύ αξιόπιστοι για την αξιολόγηση των νεαρών ποδοσφαιριστών.

6. Η ΧΡΗΣΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΚΡΕΑΤΙΝΗΣ ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Α. Μπαζούκνη, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.

Η κρεατίνη είναι ένα διαδεδομένο διατροφικό συμπλήρωμα που χρησιμοποιείται στο χώρο του body building αλλά και σε άλλα αθλήματα που απαιτούν δύναμη ή ταχύτητα και χρησιμοποιούν κατά κύριο λόγο τη φωσφοκρεατίνη σαν πηγή ενέργειας. Από την άλλη πλευρά, η Τριγωνέλλα η Ελληνική ή χόρτο των Ελλήνων είναι ένα φυτό που έχει εισέλθει στο χώρο των συμπληρωμάτων διατροφής, όταν μελέτες συνέδεσαν τη συστηματική λήψη της με βελτίωση των επιπέδων της γλυκόζης και των λιπιδίων και μείωση της αντίστασης των ιστών στην ινσουλίνη. Τα τελευταία χρόνια φαίνεται ότι έχει εισέλθει η χρήση της τριγωνέλλας στον αθλητισμό σε συνδυασμό με σκευάσματα κρεατίνης. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας είναι η μελέτη του μηχανισμού δράσης, των αιτίων και των αποτελεσμάτων της κοινής χρήσης σκευασμάτων κρεατίνης και τριγωνέλλας από τους αθλητές. Από τα αποτελέσματα μελετών φαίνεται ότι η τριγωνέλλα είναι αποτελεσματικό συμπλήρωμα για την προσθήκη μυϊκής μάζας και για την απόδοση σε επαναλαμβανόμενη μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης άσκηση και ενδυνάμωση. Σε αθλητές που προπονούνται με αντιστάσεις η χορήγηση σκευασμάτων κρεατίνης και τριγωνέλλας για διάστημα τουλάχιστον 8 εβδομάδων έχει βρεθεί ότι έχει ανάλογα ευνοϊκά αποτελέσματα στη σύσταση του σώματος και στη μυϊκή μάζα με αυτά της συσχρηγίωσης κρεατίνης και γλυκόζης. Μάλιστα, αρκετές μελέτες έχουν δείξει καλύτερη απορρόφηση της κρεατίνης όταν συνδυάζεται με τριγωνέλλα παρά με υδατάνθρακες, αποτελώντας έτσι μια εναλλακτική πρόταση. Παρόμοιο, έχουν αναφερθεί παρενέργειες, τόσο από τη χρήση σκευασμάτων κρεατίνης, όσο και τριγωνέλλας από αθλητές που εμφανίζουν είτε διαταραχές της νεφρικής λειτουργίας, είτε του μεταβολισμού της γλυκόζης, καθώς και αλλεργικές αντιδράσεις. Συμπερασματικά, συνιστάται η ορθή κατανάλωση των εν λόγω διατροφικών συμπληρωμάτων ώστε να έχουν ευεργετική και αποτελεσματική δράση, μετά από συμβουλή των ειδικών επιστημόνων, καθώς η αλόγιστη και άσκοπη χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενή αποτελέσματα.

Σχολική Φυσική Αγωγή – Διάφορα θέματα Αθλητισμού (...συν.)

Προεδρεία: Φ. Μαυροβουνιώτης, Μιχ. Πρώιος

7. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΚΑΤΣΕΒ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ Κ. Σαρίδης, Β. Πρεπάλι, Α. Γιαννάκου, Δ. Ανδρέα, Μ. Καστανάκη, Θ. Νικοδέλλης, Εργαστήριο Βιοκινητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α.Π.Θ.

23

Το Tkatchev είναι μια άσκηση που εκτελέστηκε από τον Alexander Tkatchev στην δεκαετία του 1970. Ο αθλητής θα πρέπει να αντιστρέψει την κατεύθυνση της περιστροφής του κατά τη πτήση σε σχέση με αυτή που είχε κατά το αιώρημα και να ξαναπίσει τη μπάρα. Η αντιστροφή αυτή πρέπει να εκτελεστεί ανάμεσα στην προετοιμασία για το γιγαντοαιώρημα (το οποίο έχει περιστροφή προς τα πίσω) και την φάση πτήσης από την απογείωση μέχρι το πιάσιμο – επαφή της μπάρας (η οποία έχει περιστροφή προς τα μπροστά). Τα σημεία κλειδιά, θέσεις ελέγχου της άσκησης, είναι η στιγμή της μέγιστης έκτασης των ισχιών (K1), η στιγμή της απελευθέρωσης (K2) και η στιγμή που ξαναπίσει τη μπάρα (K3). Με βάση αυτά η συσσώρευση ενέργειας (E), η γωνία της τροχιάς του κέντρου μάζας γύρω από τη μπάρα (KM_θ), η απόσταση του από αυτή στα κατακόρυφα (KM_dv), η κατακόρυφη (Uy) και η οριζόντια ταχύτητα (Ux), η περιστροφική ορμή (G), η γωνία των ισχιών (θ_h) και των ώμων (θ_sh) είναι καθοριστικές παράμετροι μιας πετυχημένης εκτέλεσης. Σκοπός της εργασίας ήταν να εντοπιστούν τα αίτια που προκαλούν τη διαφοροποίηση των παραμέτρων ανάμεσα σε μια επιτυχημένη και μια αποτυχημένη προσπάθεια Tkatchev κατά τη διάρκεια της προπόνησης νέων αθλητή υψηλών επιδόσεων. Πραγματοποιήθηκε βιντεοσκόπηση των δύο προσπαθειών, (Olympus Stylus TG-4, 720p, fs 120Hz) και ακολούθησε διδασιαστή κινηματική ανάλυση οκτώ μελών (fs 60Hz, fcut-off 5Hz). Παρατηρήθηκαν οι εξής διαφορές ανάμεσα στην πετυχημένη και την αποτυχημένη προσπάθεια, με θετικές τις τιμές που υπερέρχει η επιτυχημένη: E(K2) = 15,2 J, KM_θ(K2) = -1,75°, Ux(K2) = - 0,23 m/sec, Uy(K2) = 0,28 m/sec, P(K2) = - 0,5 kg*m/sec, G(K2) = 7,75 rad*kgf/sec, θ_h(K1) = 0, θ_h(K2) = 2°, ελάχιστη τιμή θ_h(K2_K3) = 1,5°, θ_sh(K2) = 8 °. Συμπερασματικά στην επιτυχημένη προσπάθεια ο αθλητής έχει περισσότερη ενέργεια και περισσότερη στροφορμή κατά την απελευθέρωση, ενώ η τροχιά του όπως προκύπτει από το συνδυασμό των παραπάνω παραμέτρων είναι πιο κατακόρυφη. Έτσι παρόλο που στην αποτυχημένη προσπάθεια ο αθλητής κίμπει περισσότερο το ισχίο του στον αέρα δεν καταφέρνει να πιάσει τη μπάρα.

8. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ BALL SCREEN ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αγγέλου, Ν. Σταυρούπολης, Β. Μάνου, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Το ball screen εξελίσσεται σε μια από τις πιο συχνές μορφές επιθετικής τακτικής στην καλαθοσφαίριση. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση διαφορών στη συχνότητα εμφάνισης του ball screen σε σχέση με τη διαφορά του σκορ σε αγώνες μεταξύ των Πανερωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών, Νέων Ανδρών (U20) και Εφήβων (U18). Χρησιμοποιήθηκαν 48 αγώνες των Πανερωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών (n=16), Νέων Ανδρών (n=16) και Εφήβων (n=16) του 2017 από τη φάση των 16 (προημιτελικό, ημιτελικό και τελικό). Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 1007 ball screen επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα σημειογραφικής ανάλυσης Sportscout STA. Η διαφορά του σκορ μεταξύ των ομάδων που αγωνιζόταν κατηγοριοποιήθηκε ως εξής: η επιτιθέμενη ομάδα να προηγείται με 1 έως 6 πόντους ή με 7 έως 12 πόντους ή χάνει από 1 έως 6 πόντους και με 7 έως 12 πόντους. Για τη διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του ball screen μεταξύ των Πανερωπαϊκών Πρωταθλημάτων των τριών κατηγοριών πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με χ^2 (Chi-square) κατανομή. Η διαφορά του σκορ με την οποία προηγείται ή χάνει η επιτιθέμενη ομάδα φαίνεται να επηρεάζεται από την αγωνιστική κατηγορία της ομάδας που πραγματοποιεί το ball screen ($\chi^2 = 506,862$, $df = 6$, $p = 0,000$ μεταξύ ανδρών και νέων, $\chi^2 = 666,454$, $df = 9$, $p = 0,000$ μεταξύ ανδρών και εφήβων και $\chi^2 = 214,377$, $df = 4$, $p = 0,000$ μεταξύ νέων ανδρών και εφήβων). Συγκεκριμένα συγκρίνοντας τις κατηγορίες των ανδρών και των εφήβων, φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό να πραγματοποιηθεί ένα ball screen όταν η επιτιθέμενη ομάδα χάνει ή κερδίζει με 1 έως 6 πόντους, ενώ συγκρίνοντας τις κατηγορίες των ανδρών και των νέων ανδρών καθώς και των νέων ανδρών με των εφήβων φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό να πραγματοποιηθεί ένα ball screen όταν η επιτιθέμενη ομάδα χάνει με 1 έως 6 πόντους. Φαίνεται λοιπόν πως η χρήση του ball screen διαφοροποιείται σε κάθε ηλικιακή κατηγορία σχετικά με τη διαφορά του σκορ μεταξύ της ομάδας που εκτέλεσε το ball screen και της αντίπαλός της.

9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Α. Γιαννάκου, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) μαθητών των Ιωαννίνων. Στην έρευνα συμμετείχαν 1.257 μαθητές/τριες των τριών τάξεων του γυμνασίου, που επιλέχθηκαν με τη μέθοδο της στρωματοποιημένης δειγματοληψίας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν στο περιβάλλον του σχολείου το *Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής* που ελέγχθηκε για την εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Περιγραφική στατιστική, το στατιστικό κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα και ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιήθηκαν για να συγκριθεί η μέση ημερήσια ενεργειακή δαπάνη για κάθε δραστηριότητα (μετακινήσεις, διαλείμματα, μάθημα ΦΑ, σχολική ομάδα, γυμναστήρια, σπορ, ΦΔ αναψυχής) μεταξύ των δύο φύλων, και των τριών τάξεων καθώς και για τη μελέτη της επιρροής του φύλου και της τάξης των μαθητών/τριών στο μέσο ημερήσιο χρόνο εμπλοκής τους σε δραστηριότητες υψηλής έντασης. Το 44,1% περίπου των μαθητών/τριών, ταξινομήθηκε στις κατηγορίες *Πολύ Υποκινητικός-ή, Υποκινητικός-ή*, που δεν καλύπτουν τις προτεινόμενες οδηγίες αναφορικά με τη ΦΔ για καλή υγεία. Τα αποτελέσματα δείχνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων αναφορικά με τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ΦΔ και σπορ: στα διαλείμματα, στο μάθημα ΦΑ, στη σχολική ομάδα, στα γυμναστήρια, στα σπορ και στον ελεύθερο χρόνο εκτός σχολείου. Σε όλες τις προαναφερθείσες δραστηριότητες τα αγόρια είχαν μεγαλύτερη ενεργειακή δαπάνη από τα κορίτσια. Στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με τη συμμετοχή των δοκιμαζόμενων σε ΦΔ και σπορ προέκυψαν και από τη σύγκριση της μέσης ενεργειακής δαπάνης μεταξύ των τριών τάξεων. Τέλος, από το *προφίλ ΦΔ* των μαθητών/τριών του δείγματος προέκυψε ότι η μεγαλύτερη αναλογία προέρχεται από τη συμμετοχή τους σε οργανωμένες μορφές άσκησης εκτός σχολείου. Αν και το σχολικό περιβάλλον θα μπορούσε να αποτελέσει ευκαιρία για να αποκτηθούν οι μαθητές/τριες ένα μεγάλο ποσοστό από τον προτεινόμενο ημερήσιο χρόνο των 60 λεπτών ΦΔ, φάνηκε ότι αυτό δεν επιτυγχάνεται στη χώρα μας. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης υποστηρίζουν την ανάγκη εφαρμογής οικολογικών μοντέλων παρέμβασης για την προώθηση της ΦΔ των νέων.

Προεδρείο : Ν. Θεοδωράκης , Γ. Λυκεσάς

24

1. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
Δ. Αρχζούλη, Β. Τσιμάρας, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, Τ.Ε.Φ.Α.Α , Α.Π.Θ.

Το φύλλο του παιδιού συνδέεται με την εμφάνιση καθυστερήσεων στην κινητική ανάπτυξη. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των πιθανών σχέσεων του φύλλου με την επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχών στην αδρή και στη λεπτή κινητικότητα παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 1101 παιδιά ηλικίας 3-6 ετών που διέμεναν στην Κεντρική Μακεδονία και φοιτούσαν σε δημόσια και ιδιωτικά νηπιαγωγεία, καθώς και σε παιδικούς σταθμούς. Για τη διερεύνηση της επίδρασης του φύλλου στην κινητική ανάπτυξη χρησιμοποιήθηκε το "Dortmunder Entwicklungsscreening für den Kindergarten DESK 3-6" (Tröster, Flender, & Reineke, 2004). Για τον έλεγχο των στατιστικών υποθέσεων χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι ανάλυσης με τη χρησιμοποίηση του δείκτη χ^2 . Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Από τα αποτελέσματα της μελέτης παρατηρήθηκε ότι στα τριχρόνα παιδιά δεν υπήρξε επίδραση του φύλλου στην επικινδυνότητα εμφάνισης διαταραχών στην κινητική ανάπτυξη ($p > .05$). Στα τετράχρονα υπήρξε επίδραση του φύλλου στη λεπτή ($p < .001$) και στην αδρή κινητικότητα ($p < .05$). Παρόμοια, στα πεντάχρονα-εξάχρονα παιδιά παρατηρήθηκε επίδραση στη λεπτή ($p < .001$) και στην αδρή κινητικότητα ($p < .05$). Στις δύο ηλικιακές ομάδες των συμμετεχόντων με επικινδυνότητα διαταραχών της ανάπτυξης, αυτή παρατηρήθηκε κύρια στα αγόρια. Συμπεραίνεται ότι το φύλλο συνδέεται με την εμφάνιση καθυστερήσεων της κινητικής ανάπτυξης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

2. ΚΙΝΗΣΗ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΩΣ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Γ. Ζαρωτών¹, Α. Τσοουvidης², ¹Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου, ²Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Η εξεφάνιση των φυσικών χώρων για κίνηση και η αυξανόμενη χρήση των μέσων ενημέρωσης και της τεχνολογίας οδηγούν σε απώλεια χωρικών, κοινωνικών και άμεσων σωματικών-αισθητικών εμπειριών. Οι συνέπειες για τα παιδιά και τους νέους συχνά εκφράζονται ως αδυναμίες συντονισμού και σωματικής στάσης, παχυσαρκία, διαταραχές στον τομέα της αντίληψης και της γνωστικής επεξεργασίας, ως αντικοινωνική και επιθετική συμπεριφορά, μικρή δυνατότητα σωματικής κόπωσης, προβλήματα εξάρτησης καθώς και ως ψυχικές και ψυχοσωματικές βλάβες. Πρόκειται για το ερώτημα, πως μπορεί κανείς να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους στην ανάπτυξη μίας ισχυρής, σταθερής και ανθεκτικής προσωπικότητας, η οποία θα μπορεί να αντιμετωπίζει συνειδητά προβλήματα και κρίσιμα γεγονότα. Επίσης πως μπορεί κάποιος να υποστηρίξει τα παιδιά και τους νέους, σε έναν κόσμο γεμάτο κινδύνους, για την ενίσχυση της υγείας τους και την ανάπτυξη μίας θετικής προσωπικότητας και πως μπορούν να συνεισφέρουν σε αυτό η κίνηση, το παιχνίδι και ο αθλητισμός. Η μέθοδος που υιοθετήθηκε για την μελέτη ήταν μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Με αφορμή την παρούσα μελέτη, διαπιστώνονται οι δυνατότητες της κίνησης, του παιχνιδιού και της άθλησης, για την πρόληψη αναπτυξιακών διαταραχών των παιδιών και των εφήβων λόγω χρήσης ναρκωτικών, σωματικών ασθενειών, ψυχοσωματικών ενοχλήσεων, και ψυχοκοινωνικών διαταραχών. Συμπερασματικά οι προσφορές μέσω του τομέα κίνηση, παιχνίδι και άθληση πρέπει να οργανώνονται από αυτόν με τέτοιο τρόπο, ώστε τα παιδιά και οι νέοι να βιώνουν την επιτυχία. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητο, να είναι η οδός διδασκαλίας και μάθησης εξατομικευμένη και διαφοροποιημένη, να προσφέρονται αποδοτικές και να παρουσιάζονται εφικτοί προσιτοί στόχοι.

3. ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Θ. Κεανιδής, Κ. Αλεξανδρής, Εργαστήριο Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η προσωπική γύμναση (personal training) είναι ένα ολοκληρωμένο και αυστηρά εξειδικευμένο πρόγραμμα προπόνησης απευθυνόμενο σε κάθε ασκούμενο. Η μορφή του αποτελεί αποτέλεσμα συνθετικής εργασίας πολλών επιστημονικών πεδίων, όπως των κοινωνικών επιστημών (ψυχολογία), κλασικών και θετικών επιστημών (προπονητική), της βιολογικής επιστήμης (διατροφολογία) κ.ά. Σκοπός της, η επίτευξη των προσωπικών στόχων κάθε αθλούμενου σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα με απόλυτη ασφάλεια. Η προσωπική γύμναση στην Ελλάδα ξεκίνησε τη δεκαετία του '90 και ακόμη και σήμερα ο ρυθμός ανάπτυξης της είναι μεγάλος, με την αύξηση των ασκούμενων να είναι αλματώδης. Το ίδιο υψηλό είναι και η αύξηση των προσωπικών προπονητών, γεγονός που έχει οδηγήσει στη μείωση του κόστους συμμετοχής. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι προσδοκίες των ασκούμενων ως προς την προσωπική άσκηση, αλλά και τα πιθανά κενά ως προς την ικανοποίηση των προσδοκιών αυτών. Επιπρόσθετα, στόχος ήταν να εκτιμηθούν τα κριτήρια επιλογής του προσωπικού προπονητή και να διερευνηθούν οι διαφορές ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετικά με τα κριτήρια επιλογής. Για τους σκοπούς της έρευνας διανεμήθηκαν και συλλέχθηκαν 120 ερωτηματολόγια στις δύο μεγάλες πόλεις της Ελλάδας, Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Στην πρώτη φάση της έρευνας πραγματοποιήθηκαν δεκαπέντε (15) συνεντεύξεις ανοικτού τύπου για τα κίνητρα προσωπικής προπόνησης και για την επιλογή προσωπικού προπονητή, ενώ στη δεύτερη φάση έγινε διανομή των ερωτηματολογίων, είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά, σε ασκούμενους που είχαν προηγούμενη εμπειρία προσωπικής προπόνησης. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια μέτρησης κριτηρίων επιλογής προσωπικού προπονητή και ερωτηματολόγια προσδοκιών- κινήτρων συμμετοχής (Manfredo et al., 2007). Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (13.0). Μέσω της περιγραφικής στατιστικής προσδιορίστηκαν οι Μ.Ο. των τιμών της κάθε διάστασης, ενώ στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η ανάλυση αξιοπιστίας και εγκυρότητας των κλιμάκων. Για την ανάλυση πραγματοποιήθηκε Two Way Anova (διπλή ανάλυση διακύμανσης) με τις ηλικιακές κατηγορίες και το φύλο να αποτελούν την ανεξάρτητη μεταβλητή και τα κριτήρια την εξαρτημένη. Από την πλειύρα των ασκούμενων, οι προσδοκίες τους από τις υπηρεσίες των προσωπικών προπονητών καταγράφονται ως μεσαίες- χαμηλές. Η ικανοποίησή των προσδοκιών φαίνεται πως επιτυγχάνεται σε κάποιο βαθμό εκτός από τις δύο διαστάσεις προσδοκιών (ασφάλεια της άσκησης, φυσική κατάσταση). Τα κριτήρια που σύμφωνα με την υπόθεση της έρευνας θα ήταν στις υψηλότερες θέσεις σημαντικότητας για τους ασκούμενους, όπως οι διαστάσεις των κριτηρίων της επιστημονικής προσωπικής κατάρτισης και της ασφάλειας, παραμένουν σε μέσης τιμές.

Παρασκευή 1.3.2019
(ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, Α.Π.Θ.)

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Α.Π.Θ. - ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

09:00 - 11:00

Σχολική Φυσική Αγωγή – Διάφορα θέματα Αθλητισμού

Προεδρείο: Φ. Μαυραβουνιώτης, Μιχ. Πρώιος

1. ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΜΙΑ ΩΦΕΙΜΗ ΑΠΟΨΗ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Σ. Αλεξίου, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.
2. ΕΝΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΙΤΙΩΝ
Σ. Βασιλόπουλος, Μ., Κονδύλη, Ο. Τζιούμα, Εργαστήριο Συμβουλευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών
3. ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ: ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
Α. Γρατσανίδης, Α. Νικολαΐδου, ΓΕΛ Σοχού
4. ΠΕΡΙΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ: Η ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
Α. Λουκοβίτης, Ε. Ζιγάκας, Γ. Γροΐους, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.
5. Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 30 ΜΕΤΡΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ
Ν. Μανούρας, Δ. Ψωμάς, Θ. Πηγουνάκης, Α. Μπαλιτάς, Ε. Σούλης, Κ. Κατραντζού, Β. Γεροδήμος, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.
6. Η ΧΡΗΣΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΚΡΕΑΤΙΝΗΣ ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Α. Μπαζούκη, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.
7. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΡΑΤΣΧΕΝ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ
Κ. Σαρίνης, Β. Πρεπάκη, Α. Γιαννάκη, Δ. Ανδρέα, Μ. Καστανάκη, Θ. Νικοδέλτης, Εργαστήριο Βιοκινητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
8. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ BALL SCREEN ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017
Σ.Δ. Αγγέλου, Ν. Σταυρόπουλος, Β. Μάνου
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
Α. Γιαννάκου, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

11:00 - 12:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

12:00 - 14:00

Φυσικές Δραστηριότητες – Διοίκηση Αθλητισμού

Προεδρείο : Ν. Θεοδωράκης , Γ. Λυκεάς

1. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
Δ. Αρχονίου, Β. Τσιμάρης, Μ. Πρώιος, Ε. Φωτιάδου, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.
2. ΚΙΝΗΣΗ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΩΣ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
Γ. Ζαρωτίης¹, Α. Τσοουβίνδης², ¹Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου, ²Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
3. ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Θ. Κεραυνίδης, Κ. Αλεξανδρής, Εργαστήριο Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
4. Η ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ
Β. Κοττεροπούλου, Ε. Φωτιάδου, Ι. Κάνδραλη
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένων Φυσικών Δραστηριοτήτων Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
5. Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
Π. Κομμάς¹, Ε. Κοΐδου¹, Γ. Σταυροπούλου¹, Ν. Κουτλιάνος², Κ. Αλεξανδρής²
¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ²Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ.
6. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΩΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
Μ. Κωνσταντινίδης, Δ/ΝΤΗΣ Α/ΘΜΙΑΣ Εκπαίδευσης Ροδόνης
7. ΤΟ MANAGEMENT ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Ε. Στυλιανίδου, 13^ο Δημοτικό σχολείο Σάνθης
8. Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. ΜΙΑ ΝΕΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΛΟΓΙΑΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΚΙ ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΑΣ
Α. Τσοουβίνδης, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
9. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΤΟΜΑΤΑΜΕΝΤ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΩΝ ΘΕΡΙΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ Ο. Δ. ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΙΑΣ
Α. Τσοουβίνδης, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.
10. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΙΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ KICK BOXING
Α. Ντοβόλη, Π. Μπαλάκα, Κ. Αλεξανδρής, Εργαστήριο Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

15

Προεδρείο : Ν. Θεοδωράκης , Γ. Λυκεάς

4. Η ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Β. Κοπεροπούλου, Ε.Φωτιάδου, Ι.Κάνδραλη

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένων Φυσικής Δραστηριότητας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η ιπποθεραπεία χρησιμοποιεί την κίνηση του αλόγου, για τη βελτίωση νευρολογικών, κινητικών και νευροαναπτυξιακών λειτουργιών. Μέσω της παθητικής προσαρμογής του αναβάτη στο ρυθμό και την κίνηση, του ειδικά εκπαιδευμένου αλόγου, επιτυγχάνονται μεταξύ άλλων, οι λειτουργικοί στόχοι στους τομείς του κινητικού ελέγχου, της επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικοποίησης. Η θεραπευτική ιππασία περιλαμβάνει ασκήσεις για τη βελτίωση των μαθησιακών, σωματικών και ψυχοκινητικών ικανοτήτων. Το άλογο είτε καθοδηγείται από τον οδηγό του, είτε ιππεύεται αυτόνομα από τον ασκούμενο. Τα ότομα με αυτισμό μπορεί να εμφανίσουν μεταξύ άλλων, μειωμένη λειτουργικότητα στους τομείς της επικοινωνίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και του κινητικού ελέγχου. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο η ιπποθεραπεία και η θεραπευτική ιππασία, συντελούν στην αύξηση της λειτουργικότητας και της συμμετοχής των παιδιών με αυτισμό στους τομείς της επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης, της κοινωνικοποίησης και του κινητικού ελέγχου. Η αναζήτηση των ανασκοπικών άρθρων πραγματοποιήθηκε στην αγγλική γλώσσα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Elsevier και Scolar. Τα αποτελέσματα στο σύνολο όλων των μελετών, στην ομάδα θεραπείας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, παρουσίασαν καταγεγραμμένη και μετρήσιμη βελτίωση στους προαναφερθέντες τομείς. Οι μελέτες των (Ajzenman, Ward, Steiner αναφέρουν βελτίωση της στάσης του σώματος, του ορθοστατικού ελέγχου, εξαιτίας του οποίου πιθανολογούν ότι βελτιώνονται η καθημερινότητα του παιδιού και οι κοινωνικές του σχέσεις. Ο Steiner αναφέρει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρόσθετη θεραπεία, σε περιπτώσεις που άλλες θεραπείες είναι ανεπιτυχείς. Οι Petty, Gabriels, Tabares κατέγραψαν βελτίωση στους τομείς της ευερεθιστότητας, υπερκινητικότητας, αύξηση της επικοινωνίας και των νέων ήξεων που χρησιμοποιούσαν. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η ιπποθεραπεία και η θεραπευτική ιππασία συντελούν στην αύξηση της λειτουργικότητας και στη βελτίωση των παιδιών και εφήβων που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού, στους τομείς του κινητικού ελέγχου, της επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικοποίησης και προτείνεται ως αποτελεσματική συμπληρωματική-πρόσθετη θεραπεία.

5. Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Π. Κουμής¹, Ε.Κοϊδού¹, Γ. Σταυροπούλου¹, Ν. Κουτλιάνος², Κ. Αλεξανδρής²

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ., ²Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ.

Η εικόνα του σώματος αποσπασθεί έντονα αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου, συστηματικά ασκούμενους/ες, αλλά και προπονητές/τριες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί την εικόνα του σώματος, τους λόγους συμμετοχής στην άσκηση και τις διατροφικές στάσεις επαγγελματιών εκπαιδευτών σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: το Reasons for Exercise Inventory, το Eating Attitudes Test-26 για ενήλικες και οι υποκλίμακες Body Dissatisfaction και Drive for Thinness του ερωτηματολογίου Eating Disorders Inventory-2 για ενήλικες. Το σύνολο των συμμετεχόντων αποτέλεσαν 121 προπονητές/τριες, οι οποίοι/ες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν 83 προπονητές/τριες ατομικών αθλημάτων, ενώ τη δεύτερη, 38 προπονητές/τριες ομαδικών αθλημάτων. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτών ατομικών αθλημάτων και μεταξύ των εκπαιδευτών ομαδικών αθλημάτων, στις διατροφικές στάσεις και στην παρακίνηση για απώλεια σωματικού βάρους. Επίσης, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους/στις επαγγελματίες εκπαιδευτές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στην υγεία, στη διασκέδαση και στην τοικιότητα. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στη φυσική κατάσταση, στη διάθεση και στην ελκυστικότητα. Συμπερασματικά, φάνηκε, πως οι λόγοι συμμετοχής στην άσκηση, καθώς και ο είδος του αθλήματος μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες, που διαφοροποιούν τα αποτελέσματα.

6. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΩΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Μ. Κωνσταντινίδης, Δ/ΝΤΗΣ Α/ΘΜΙΑΣ Εκπαίδευσης Ροδότης

Από το θεσμικό πλαίσιο προτείνεται για τους μαθητές Γ' και Δ' τάξεων Δημοτικού η εισαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης στο ωρολόγιο πρόγραμμα, ως καινοτομία. Για την υλοποίηση όμως του προγράμματος και την δημιουργία θετικών αποτελεσμάτων, απαιτούνται αρκετές και στοχευμένες ενέργειες. Σκοπός του καινοτόμου προγράμματος είναι η αρχικά η εκμάθηση κολύμβησης από τους μικρούς μαθητές, αλλά και η ευαισθητοποίηση τους σε θέματα ομαδικότητας, συνεργασίας, κοινωνικοποίησης και υγιεινής. Ο ορθός προγραμματισμός και η υποδειγματική οργάνωση εμπειρεύουν προκαταρκτικές ενέργειες της Δ/νσης Εκπ/σης, όπως οι απαραίτητες ενημερώσεις σε συλλόγους διδασκόντων, γονέων και σε μαθητές, την διαδικασία διάθεσης κολυμβητηρίου, τη δημιουργία ομάδας εκπαιδευτικών ΠΕ 11, με κύρια ειδικότητα την κολύμβηση, που θα εκπαιδεύσει το μαθητικό δυναμικό, την συμμετοχή ναυαγοσώστη, αλλά και την ασφαλή μεταφορά μαθητών στο χώρο εκπαίδευσης. Μετά την πραγμάτωση των παραπάνω, ακολουθούν η σχετική εκδήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής από μαθητές, η κατανομή τους σε ομάδες, ανάλογα με τη χρονική διάρκεια διάθεσης του χώρου, η κατάρτιση πίνακα συμμετεχόντων σχολικών μονάδων με ημέρα και ώρα εβδομαδιαία, όπως και οι συνοδοί εκπαιδευτικοί και από τα δυο φύλα, προϋπόθεση απαραίτητη για τους χώρους των αποδυτηρίων. Η εφαρμογή του μέτρου το σχολικό έτ. 2017-18 απέδειξε πόσο αγαπήθηκε από τους μαθητές, αφού η συμμετοχή τους ήταν καθολική, με συναισθήματα χαράς και ευεξίας, ενώ ασκήθηκαν στο να δρουν ομαδικά, να συνεργάζονται και να συνυπάρχουν. Ήταν μια ξεχωριστή φυγή από την καθημερινότητα του σχολείου, σε συνάρτηση με την επαφή με ένα νέο αθλητικό αντικείμενο και την ομαδική τήρηση κανόνων υγιεινής. Παράλληλα, θεωρείται ότι κάμφθηκαν οι αρχικοί δισταγμοί των γονέων και ενδυναμώθηκε η εμπιστοσύνη τους στην ελληνική εκπαίδευση. Συμπερασματικά, η εκπαίδευση των μαθητών αποκτά χρώμα υδάτινο, της ποιότητας του κολυμβητηρίου και η θετική τους στάση είναι εμφανής σε όλη την εκπαιδευτική διαδικασία στο σχολείο τους.

Προεδρείο : Ν. Θεοδωράκης , Γ. Λυκεάς

7. TO MANAGEMENT ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Ε. Στυλιανίδου, 13^ο Δημοτικό σχολείο Ξάνθης

Το management ως διαδικασία συντονισμού ανθρώπινων, οικονομικών, τεχνολογικών και φυσικών πόρων με σκοπό την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, και ειδικότερα αθλητικών, έχει εφαρμογή και στη διοίκηση της σχολικής μονάδας κατά την Ημέρα σχολικού αθλητισμού, που θεσμοθετήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας & Θρησκείας. Στόχος της παραπάνω διοίκησης του σχολείου είναι με το υπάρχουν εκπαιδευτικό προσωπικό, υλικοτεχνική υποδομή και χώρο να υλοποιηθούν αθλητικές δραστηριότητες από όλους τους μαθητές, σε όλο το διδακτικό ωράριο, ταυτόχρονα, με το μέγιστο όφελος. θεωρείται υψηλός ο στόχος αυτός, δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές σχολικές μονάδες με περισσότερα από δέκα τμήματα, αλλά και με περισσότερα σχολεία σε κοινό αύλειο χώρο. Για να επιτευχθεί το παραπάνω απαιτείται προγραμματισμός με επικοινωνία και πρόσκληση αθλητικών φορέων της τοπικής κοινωνίας και κατασκευή ειδικού πύνακα - πρόγραμμα, που θα μπορεί να εφαρμοσθεί από όλες τις σχολικές μονάδες, ανάλογα με τα δεδομένα τους, εφόσον αυτά θα μπορούν να αποτυπωθούν στον ειδικό πίνακα- προγραμματισμού για την υλοποίηση των παραπάνω δράσεων. Τα αποτελέσματα της παραπάνω δράσης είναι απόλυτα θετικά, λόγω της καθολικής συμμετοχής όλων των μαθητών του σχολείου, ταυτόχρονα σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι μαθητές δεν διαδέχονται το χρόνο τους ως απλοί θεατές, ώστε να βαριούνται. Ενεργοποιούνται όλοι οι εκπαιδευτικοί του σχολείου και δεν καθίσταται η διεξαγωγή όλο του εγχειρήματος μοναδικό έργο του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής, αλλά μόνο το έργο του συντονισμού κατά την ημέρα αυτή. Συμμετέχουν οι γονείς των μαθητών με ενεργό ρόλο, σε αθλητικές αλλά κυρίως σε παθητικές αθλητικές δράσεις, συνεργαζόμενοι με τους εκπαιδευτικούς. Είναι σημαντικό τέλος να καταστεί η αθλητική ημέρα στο σχολείο ως ημέρα χαράς, λόγω της εφαρμογής των αρχών του management. Συμπερασματικά, η Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού μπορεί να είναι μία λαμπρή ημέρα σχολικής ζωής για τους μαθητές, λόγω καλών σχέσεων των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής με όλους αλλά και μεταξύ τους, εξαιτίας της καλής οργάνωσής της γενικότερα.

8. Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. ΜΙΑ ΝΕΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΛΛΗΓΙΑΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ SKI ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΑΣ

Α. Τσοπουνίδης, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Η μελέτη περιγράφει την παρούσα κατάσταση της χιονοδρομίας στην τρίτοβάθμια Εκπαίδευση στην Ελλάδα και την συγκρίνει με μια νέα αποδοτικότερη μορφή οργάνωσης, όπως αυτή καταγράφεται στην διακολληγιακή ένωση ski της Ιαπωνίας (Intercollegiate Ski Association of Japan, <http://www.isj.gr.jp/>). Η χιονοδρομία στην τρίτοβάθμια Εκπαίδευση είναι οργανωμένη μαζί με όλα τα αθλήματα στην Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε.) του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. Η Ε.Α.Τ.Ε. έχει ενταχθεί διοικητικά στην Διεύθυνση σχολικού Αθλητισμού του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων από το 2018, ενώ πριν ανήκε διοικητικά στην Διεύθυνση φοιτητικής μέριμνας της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το 2007, μετά από συζήτηση στην Ε.Α.Τ.Ε., και προετοιμασία του σχετικού καταστατικού, προτάθηκε ο μετασχηματισμός της σε «Όμοσπονδία Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης» με μέλη τα ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, ώστε να παύσει να είναι επιτροπή του ΥΠ.Π.Ε.Θ., χωρίς όμως επιτυχία. Η περίπτωση της Διακολληγιακής - Πανεπιστημιακής ένωσης ski της Ιαπωνίας καταγράφει μια παρόμοια οργανωτική δομή με αυτήν της «Όμοσπονδίας Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης», ωστόσο το ενδιαφέρον είναι ότι αναφέρεται μόνο στην χιονοδρομία. Με δεδομένο ότι τα 4 ΤΕΦΑΑ της χώρας έχουν «ειδικότητα ή μάθημα επιλογής ή και τα δύο» που σχετίζεται με την χιονοδρομία και υπάρχουν τα Γραφεία Φυσικής Αγωγής στα περισσότερα από τα ταμεία 36 ΑΕΙ – ΤΕΙ, οργανωτικά μπορεί να δημιουργηθεί μια παρόμοια δομή με βασικό πυρήνα την ειδικότητα των χειμερινών αθλημάτων των 4 ΤΕΦΑΑ, πάντα σε στενή συνεργασία με την Ελληνική Όμοσπονδία χιονοδρομίας.

9. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΤΟΜΑΝΑΤΜΕΝΤ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΩΝ ΘΕΡΙΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ Ο. Δ. ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΙΑΣ

Α. Τσοπουνίδης, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Σκοπός της μελέτης είναι να συγκρίνει το μαντζμντ του χρόνου των εθνικών Προπονητών των χειμερινών Ολυμπιακών Αθλημάτων με αυτό προπονητών των θερινών Ολυμπιακών Αθλημάτων στην Ο. Δ. της Γερμανίας και στην Ιαπωνία σε σχέση με: α) τις 8 περιοχές δραστηριοτήτων του εθνικού προπονητή σύμφωνα με Holz / Gahai 1988 σε σχέση με το χρονικό φορτίο του, β) τις 7 κατηγορίες χρονικών απωλειών των λειτουργικών διαχείρισης χρόνου (Seiwert 1989), γ) τις 9 δραστηριότητες και δ) τους 42 κλέφτες του χρόνου (Mackenzie / Maldo 1984, Seiwert 1989). Η έρευνα έγινε το 1993 σε εθνικούς προπονητές στην Όμοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας και στην Ιαπωνία, με συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από 22 (17,2%) εθνικούς προπονητές, 12 χειμερινών αγωνισμάτων και από 78 (82,8%) εθνικούς προπονητές θερινών αθλημάτων από την Όμοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας και την Ιαπωνία. Σημαντικά στατιστικές διαφορές έδειξαν οι εθνικοί προπονητές των θερινών αθλημάτων ($x = 2,38$) που έχουν πολύ συχνά περισσότερα επαγγελματικά ταξίδια ($p < .005$) από τους συναδέλφους τους στα χειμερινά αθλήματα ($x = 1,64$). Οι εθνικοί προπονητές των θερινών αθλημάτων ($x = 2,44$) δηλώνουν ότι στατιστικά σημαντικά πολύ πιο συχνά αντιμετωπίζουν τις "ίδιες επαναλαμβανόμενες δυσκολίες σε ορισμένες εργασιακές καταστάσεις" ($p < .01$) σε σχέση με τους 64 συναδέλφους τους στα χειμερινά αθλήματα ($x = 1,86$) και ότι δεν εκτελούν "παρόμοια μικρά καθήκοντα ως παραγωγή σε σειρά" ($p < .03$) ($x = 3,08$). Σχετικά με την έρευνα των κλεφτών του χρόνου ένας στατιστικά σημαντικός ρόλος ($p < .04$) για την εμφάνιση εξωτερικών κλεφτών χρόνου είναι ο τύπος της Όμοσπονδίας των ερωτηθέντων προπονητών. Γενικά αποδεικνύεται ότι οι εθνικοί προπονητές των χειμερινών αθλημάτων ($x = 1,81$) είναι λιγότερο πιθανό να έχουν εξωτερικούς κλέφτες του χρόνου σε σχέση με τους εθνικούς προπονητές των θερινών αθλημάτων ($x = 2.04$).

12:00 - 14:00

Φυσικές Δραστηριότητες – Διοίκηση Αθλητισμού

Προεδρείο : Ν. Θεοδωράκης , Γ. Λυκεσάς

10. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΙΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ KICK BOXING

Α. Ντοβόλη, Π. Μπαλάσκα, Κ. Αλεξανδρής, Εργαστήριο Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η χορηγία είναι ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στη διεθνή αθλητική αγορά σήμερα. Τα ποσά τα οποία ξοδεύονται για χορηγίες είναι τεράστια και συνεχώς αυξανόμενα Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα συνεπώς είναι η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας της αθλητικής χορηγίας. Η αξιολόγηση των χορηγικών προγραμμάτων είναι σημαντική τόσο για το χορηγό, όσο και για το χορηγούμενο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην Ποιότητα μιας Αθλητικής Διοργάνωσης και στην αποτελεσματικότητα της χορηγίας, όπως ορίζεται από τη στάση προς το χορηγό, τη θετική ανεπίσημη επικοινωνία. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από μια διοργάνωση Kick-Boxing που έλαβε χώρα στην Θεσσαλονίκη για την υπεράσπιση του Διηπειρωτικού τίτλου. Μοιράστηκαν διακόσια (200) ερωτηματολόγια σε ενήλικες θεατές. Για τη μέτρηση της ποιότητας της διοργάνωσης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al. (2004), ενώ για τη μέτρηση των στάσεων προς τη χορηγία χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al. (2005). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση των περισσότερων διαστάσεων της ποιότητας υπηρεσιών της διοργάνωσης με τις στάσεις προς το χορηγό. Η πιο δυνατή συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της διάστασης της αγώνων και της στάσης προς το χορηγό ($r=.558$). Επίσης, στατιστικά σημαντική συσχέτιση βρέθηκε και μεταξύ της πρόθεσης για την αγορά προϊόντων και των πέντε εκ των έξι διαστάσεων της ποιότητας υπηρεσιών της διοργάνωσης, αγώνες ($r=.443$) διοργάνωση ($r=.338$), πρόσβαση ($r=.157$), εγκαταστάσεις ($r=.187$) και την συνολική ποιότητα διοργάνωσης ($r=.145$). Οι θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές των αποτελεσμάτων αυτών θα συζητηθούν.

27

11:30 - 12:00

09:00 - 11:30 Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής

Στρογγυλή Τράπεζα
Εφαρμογή του ανασέρβιου καταφθίου στην προπονητική διαδικασία ατομικών και ομαδικών αθλημάτων

Προεδρεία:
Δ. Σούλας, ΤΕΦΑΑ/ΠΘ
Θ. Πυλιανίδης, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Ομιλήτες:
Π. Ζάλογος, M.Sc.
Η χρήση του ανασέρβιου καταφθίου στα ομαδικά αθλήματα και τον κλασικό αθλητισμό.
Ι. Ταμουρίδης, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ
Η χρήση του ανασέρβιου καταφθίου στην ποδηλασία.
Γ. Τσαλής, PhD
Η χρήση του ανασέρβιου καταφθίου στην κολύμβηση.

Συμπόσιο Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος

Στρογγυλή τράπεζα
Προεδρεία:
Δρ. Π. Μεταλλίδου, Τμήμα Ψυχολογίας/ΑΠΘ

Ομιλήτες:
Δρ. Π. Μεταλλίδου, Τμήμα Ψυχολογίας/ΑΠΘ
Προσαρμοστικές και μη-προσαρμοστικές όψεις της τελειοθωρίας: Σχέσεις με παράγοντες κινήτρων και ακαδημαϊκά επιτεύγματα.
Δρ. Κ. Μουρατίδου, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Παιδαγωγική Ψυχολογία και Φυσική Αγωγή. Συγκρίσεις κι εφαρμογές
Δρ. Βλαχάκουλης Σίμος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Ποίτητα ζωής από πλευράς υγείας σε άτομα με χρόνιο οσφυϊκό πόνο: Επιδράσεις των ασκήσεων σταθεροποίησης

11:30 - 12:00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

12:00 - 14:00 Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής

Στρογγυλή Τράπεζα:
Εφαρμογή νέων τεχνολογιών στην αξιολόγηση και καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας

Προεδρεία:
Ε. Ζέτσου, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ
Α. Δαλαμήτρος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:
Α. Μύρκος Άρης, M.Sc.
Σχεδιασμός, παρακολούθηση και καθοδήγηση της προπόνησης αθλητών/τριών ανταρκής με τη χρήση νέων τεχνολογιών.
Π. Βιοθάρης, M.Sc.
Καταγραφή ατομικών, προπονητικών και μεταβολικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα και σχεδιασμός της προπόνησης στα ομαδικά αθλήματα.
Γ. Βαβρίτσας, M.Sc.
Νέες τεχνολογίες και ερευνητικά δεδομένα στον αθλητικό εξοπλισμό: Ένδυση, υπόδηση και αξεσουάρ

Συμπόσιο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής

Στρογγυλή Τράπεζα
Η επίδραση των νέων τεχνολογιών στην καλύτερη οργάνωση των αθλητικών οργανισμών

Προεδρεία:
Γ. Γκιαντάσιος, ΕλληΕΕΔΑΑ

Ομιλήτες:
Ν. Π. Σφιγγός, Athlenda co-Founder
Διαχείριση οπτικοακουστικών δεδομένων στον αθλητισμό. Η περίπτωση του Athlenda.
Μαθαμίδης, CEO "Istology Web & Marketing"
Διαδικτυακή τεχνολογία και διοίκηση αθλητισμού.
Σ. Τάκης, ΕλληΕΕΔΑΑ
Ο μοντέρνος αθλητικός καταναλωτής. Χαρακτηριστικά και νέες τάσεις.

14:00 - 15:00 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15:00 - 16:00 Συμπόσιο Αθλητιατρικής Εταιρεία Ελλάδος

Debate
Όστεοπόρωση και άσκηση

Προεδρεία: **Σ. Γαλιτσάνος, Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο**
-Υπέρ: **Κ. Νάτσος, Ιατρική Σχολή/ΑΠΘ**
-Κατά: **Ι. Τερτζίδης, Κλινική Αγίας Λουκίας**

16:00 - 17:00

Στρογγυλή τράπεζα
Αθλητιατρική

Προεδρεία:
Κ. Νάτσος, Ιατρική Σχολή/ΑΠΘ

Ομιλήτες:
Σ. Γαλιτσάνος, Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο
Προληπτικός έλεγχος αθλητών
Κ. Νάτσος, Ιατρική Σχολή/ΑΠΘ
Συνταγογράφηση της άσκησης,
Μ. Παύκου, Ιατρική Σχολή/ΜΕΚΠΑ
Ενδείξεις και αντενδείξεις για άσκηση
Γ. Σοφίδης, Νοσοκομείο Αγίας Λουκίας Η άσκηση ως μέσο πρόληψης των παθήσεων
Χ. Λυριτζής, EuroMedica Κιωνας Σταυρός Η άσκηση ως μέσο πρόληψης των κακώσεων

Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Εμβιομηχανικής

Στρογγυλή τράπεζα
Συμβολή καινοτόμων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης με εικόνα

Προεδρεία:
Η. Κάλλιας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Β. Παναυστακόπουλος, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΕΛΕΜΒΙΟ

Ομιλήτες:
A. Bissas, Carnegie School of Sport/Leeds Beckett University, UK
Κινηματική ανάλυση της αθλητικής κίνησης σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις: Προκλήσεις, καινοτόμες προσεγγίσεις και προτάσεις για πρακτική εφαρμογή
Η. Κάλλιας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Επίδραση της τεχνολογίας στην ανάλυση της αθλητικής κίνησης
Ι. Πήτας, Τμήμα Πληροφορικής/ΑΠΘ
Κινηματογραφική απεικόνιση με χρήση συστημάτων μη επανδρωμένων αεροκατόνων: Εφαρμογές στον αθλητισμό
Π. Μπαμίδης, Τμήμα Ιατρικής/ΑΠΘ
Εφαρμογές προπόνησης και αποκατάστασης με χρήση οπτικής ανατροφοδότησης ή/και σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας

17:00 - 17:30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

17:30 - 20:00

Στρογγυλή τράπεζα
Κακώσεις οπίσθιων μυριαίων

Προεδρεία:
Ν. Αναστασόπουλος, Ιατρικό Διαβαλκανικό κέντρο
Μ. Σγόντζος, Ιατρική Σχολή/ΠΘ

Ομιλήτες:
Κ. Νάτσος, Τμήμα Ιατρικής/ΑΠΘ
Ανατομία, παθοφυσιολογία, επιδημιολογία
Ε. Κέλλιας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
Εμβιομηχανική οπίσθιων μυριαίων
Τ. Τσίπης, Νοσοκομείο Αγίας Λουκίας
Απεικόνιση και διαφορική διάγνωση
Ι. Τερτζίδης, Νοσοκομείο Αγίας Λουκίας
Θεραπεία κακώσεων οπίσθιων μυριαίων
Ε. Παπακόστας, Νοσοκομείο Αγίας Λουκίας
Αποκατάσταση και επιστροφή στον αθλητισμό

Συμπόσιο: Προπονητικές προσαρμογές στη μυϊκή ενεργοποίηση – Training adaptations in muscle activation

Προεδρεία:
Ι. Αμοιρίδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:
Dr. Roger Enoka, University of Colorado
Functional gains achieved with electrical stimulation of peripheral nerves - Λειτουργικά οφέλη από τη ηλεκτρική διέγερση του περιφερικού νεύρου
Dr. Jacques Duchateau, Université Libre de Bruxelles
Voluntary activation during fast contractions: effect of ageing and training- Εκούσια ενεργοποίηση κατά τη διάρκεια ταχέως συσπαισής: οι επιπτώσεις της γήρανης και της προπόνησης
Dr. Alessandro Del Vecchio, Imperial College London
Strength training adaptation on Motor Unit recruitment and rate coding - Προσαρμογές της προπόνησης δύναμης στην στρατολόγηση των κινητικών μονάδων και το ρυθμό εκπόλησής τους

20:00 - 22:00 Συνάντηση των αποφοίτων Ακαδημαϊκού Έτους 1987

Συνάντηση των αποφοίτων Ακαδημαϊκού Έτους 1988



Προφορικές Ανακοινώσεις

30

Προεδρείο : Φ. Μαυροβουνιώτης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Γ. Νούσιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ Β΄ ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Δ. Γεωργιάδης, Φ. Μαυροβουνιώτης, Ν. Κουτλιάνος, Α. Δεληγιάννης
Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ / ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της ύπαρξης τραυματισμών σε αθλούμενους και μη αθλούμενους, σε μαθητές Β΄/θμιας Εκπαίδευσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 357 έφηβοι ηλικίας 15-17ετών, εκ των οποίων το 35,3% ήταν αγόρια και το 64,7% κορίτσια. Από το σύνολο του δείγματος, το 61,3% αθλούσαν συστηματικά, ενώ το 38,7% δεν ασχολούνταν με τον αθλητισμό. Επίσης, από τους συμμετέχοντες στην έρευνα που δήλωσαν ότι αθλούσαν, παρουσίασαν στο μάθημα της φυσικής αγωγής τραυματισμούς σε ποσοστό 12%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους μη αθλούμενους ήταν στο 20%. Αναλυτικότερα, διερευνώντας την ύπαρξη των τραυματισμών στα αθλούμενα αγόρια, η περιοχή του σώματος που εμφανίστηκε ο τραυματισμός ήταν κατά 32,5% το δεξί κάτω άκρο, το 25% το αριστερό κάτω άκρο, το 22,5% το δεξί άνω άκρο, το 7,5% το αριστερό άνω άκρο, το 7,5% το κεφάλι, το 5% ο κορμός. Σχετικά με πως θα μπορούσε να μειωθεί το ποσοστό τραυματισμού, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι η προθέρμανση θα ήταν ο κύριος λόγος σε ποσοστό 68,9% και ακολούθησε ο πληρέστερος εξοπλισμός/υλικοτεχνική υποδομή σε ποσοστό 31,1%. Σε ότι αφορά τα μη αθλούμενα αγόρια, η περιοχή του σώματος που εμφανίστηκε οι παραπάνω τραυματισμοί ήταν κατά 38,1% το δεξί κάτω άκρο, το 19% το αριστερό κάτω άκρο, το 9,5% το δεξί άνω άκρο, το 19% το αριστερό άνω άκρο, το 9,5% το κεφάλι, και το 4,8% ο αυχένος. Τέλος, σχετικά με πως θα μπορούσε να μειωθεί το ποσοστό τραυματισμού, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι η προθέρμανση θα ήταν ο κύριος λόγος σε ποσοστό 70,8% και ακολούθησε ο πληρέστερος εξοπλισμός/υλικοτεχνική υποδομή σε ποσοστό 29,2%. Επιπλέον, από τα συμμετέχοντα αθλούμενα κορίτσια, η περιοχή του σώματος που εμφανίστηκε ο τραυματισμός ήταν κατά 40,3% το δεξί κάτω άκρο, το 14,9% το αριστερό κάτω άκρο, το 19,4% το δεξί άνω άκρο, το 11,9% το αριστερό άνω άκρο, το 6% το κεφάλι, το 3% ο κορμός και το 4,5% ο αυχένος. Σχετικά με πως θα μπορούσε να μειωθεί το ποσοστό τραυματισμού, οι συμμετέχουσες απάντησαν ότι η προθέρμανση θα ήταν ο κύριος λόγος σε ποσοστό 86,8% και ακολούθησε ο πληρέστερος εξοπλισμός/υλικοτεχνική υποδομή σε ποσοστό 13,2%. Τέλος, από τα συμμετέχοντα μη αθλούμενα κορίτσια η περιοχή του σώματος που εμφανίστηκε ο τραυματισμός, ήταν κατά 35,4% το δεξί κάτω άκρο, το 27,1% το αριστερό κάτω άκρο, το 8,3% το δεξί άνω άκρο, το 6,3% το αριστερό άνω άκρο, το 8,3% το κεφάλι, το 10,4% ο κορμός και το 4,2% ο αυχένος. Αναφορικά με πως θα μπορούσε να μειωθεί το ποσοστό τραυματισμού, οι συμμετέχουσες απάντησαν ότι η προθέρμανση θα ήταν ο κύριος λόγος σε ποσοστό 80,4% και ακολούθησε ο πληρέστερος εξοπλισμός/υλικοτεχνική υποδομή σε ποσοστό 19,6%. Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της μελέτης διαφαίνεται η ύπαρξη τραυματισμών στους μαθητές της Β/θμιας Εκπαίδευσης αθλούμενων και μη αθλούμενων, κυρίως στα κάτω άκρα και σε μικρότερα ποσοστά σε άλλα μέρη του σώματος και αποδίδεται κυρίως στην έλλειψη ή γρήγορη προθέρμανση καθώς και στην έλλειψη υλικοτεχνικού εξοπλισμού.

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Κ. Αναγνωστάτος, Ν. Κουτλιάνος

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας εφήβων αθλητών κωπηλασίας. Δέκα (10) υγιείς έφηβοι αθλητές κωπηλασίας (ηλικίας $15,00 \pm 0,67$ έτη, ύψους $183,1 \pm 4,0$ cm, βάρους $66,85 \pm 11,09$ kg) υποβλήθηκαν στο εργαστήριο σε μέγιστη καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης, σε κωπηλατοεργόμετρο. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS 23.0 και πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και t-test με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Στη μέγιστη προσπάθεια, η σχετική πρόσληψη οξυγόνου ήταν $65,78 \pm 6,01$ ml/kg/min, η απόλυτη πρόσληψη οξυγόνου $4.356,6 \pm 476,3$ ml/min και ο λόγος εκπνεόμενου διοξειδίου του άνθρακα προς προσλαμβανόμενο οξυγόνο $1,04 \pm 0,05$ CO₂/O₂. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου των αθλητών σε σχέση με τις προβλεπόμενες τιμές για τον καθιστικό πληθυσμό ανάλογης ηλικίας. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα έδειξαν μια πολύ υψηλή καρδιοαναπνευστική ικανότητα των εφήβων αθλητών κωπηλασίας με $36,9 \pm 14,23\%$ μεγαλύτερη πρόσληψη οξυγόνου σε σχέση με την προβλεπόμενη. Τα ευρήματα αποδίδονται κυρίως στις μεταβολικές απαιτήσεις του αθλήματος που απαιτεί αυξημένη αερόβια ικανότητα καθώς και στο υψηλό αγωνιστικό επίπεδο των νεαρών κωπηλατών που εξετάστηκαν.

ΒΕΛΤΩΝΕΤΑΙ Η ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ ΜΕ ΉΝΑ ΕΤΗΣΙΟ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΆΣΚΗΣΗΣ;

Σ. Γιαννακούλακος¹, Μίχου Βασιλική¹, Ε. Χατζηλαγούρου², Α. Καμπούρας², Λ. Νούσια², Ε. Κουρούκλη², Ε. Κουϊδής¹, Α. Δεληγιάννης¹, Ι. Τσανάκας²

¹ Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

² Παιδοπνευμονολογική Μονάδα, 3^η Παιδιατρική Κλινική, Ιπποκράτειο Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η αναπνευστική λειτουργία των ασθενών με Κυστική Ίνωση (ΚΙ) αποτελεί τον κύριο δείκτη επιβίωσης και αξιολόγησης θεραπευτικών παρεμβάσεων. Η φυσική δραστηριότητα έχει βρεθεί ότι έχει θετικές επιδράσεις σε πολλούς ασθενείς. Διάφορα προγράμματα μέχρι στιγμής έχουν εφαρμόσει παρεμβάσεις άσκησης, ωστόσο, τα περισσότερα από αυτά δεν είναι εξατομικευμένα ή παρακολουθούνται αποσπασματικά με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η συνολική εκτίμηση της παρέμβασης σε κάθε ασθενή. Σκοπός της εργασίας ήταν να εκτιμηθεί η επίδραση ενός εξατομικευμένου ετήσιου προγράμματος άσκησης στην αναπνευστική λειτουργία και τη φυσική επάρκεια νεαρών ασθενών με ΚΙ. Τριάντα παιδιά και έφηβοι (μέση ηλικία 16,2 ετών, 50% αγόρια) με ΚΙ εκτιμήθηκαν με σπιρομέτρηση και καρδιοπνευμονική δοκιμασία άσκησης (CPET), σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες. Οι ασθενείς χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: ελέγχου και παρέμβασης. Στους 15 ασθενείς (ομάδα παρέμβασης) δόθηκε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και παρακολούθηθηκαν για ένα χρόνο με επιταχυσίμετρα. Όλοι οι ασθενείς επανεκτιμήθηκαν σε 3, 6 και 12 μήνες μετά την πρώτη επίσκεψή τους. Τριάντα ασθενείς με ΚΙ εκτιμήθηκαν με σπιρομέτρηση και καρδιοπνευμονική δοκιμασία άσκησης (μέσος όρος (Stdev) FEV₁ %: 91.2% (20.1) και VO₂peak: 80.9 (17.6)). Κατά την αρχική εκτίμηση οι 15 ασθενείς της ομάδας παρέμβασης παρουσίαζαν συγκρίσιμη αναπνευστική λειτουργία και ικανότητα προς άσκηση με την ομάδα ελέγχου : α. ομάδα παρέμβασης: FEV₁: 90.1%, VO₂peak: 72.7% β. ομάδα ελέγχου FEV₁: 92.2%, VO₂peak: 89.1% (p:0.782 και 0.08, αντίστοιχα). Μετά από 12 μήνες παρέμβασης με εξατομικευμένο παρακολουθούμενο πρόγραμμα άσκησης η ικανότητα για άσκηση βελτιώθηκε σημαντικά στην ομάδα παρέμβασης (ΔVO₂peak% = +23.8, p=0.0001), ενώ η αναπνευστική λειτουργία παρέμεινε σταθερή (ΔFEV₁%: 0.88, p=0.722). Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου, τόσο η ικανότητα για άσκηση, όσο και η αναπνευστική λειτουργία δε μεταβλήθηκαν (p=0.094 & p=0.062, αντίστοιχα). Συγκρίνοντας τις δύο ομάδες, παρατηρήθηκε σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση στην ικανότητα για άσκηση στην ομάδα παρέμβασης, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου (p=0.0001). Ένα ετήσιο πλήρως εξατομικευμένο εποπτευόμενο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ασθενών με ΚΙ. Καθώς η VO₂peak αποτελεί σημαντικό προγνωστικό δείκτη στην ΚΙ, η συντονισμένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται να συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση της επιβίωσης.

ΣΧΕΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μ. Σπανουδάκη¹, Φ. Μαυροβουνιώτης¹, Ειρ.Κοϊδού², Σ.Παπαδοπούλου³, Α. Δεληγιάννης¹

¹ Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

² ΤΕΦΑΑ-Σερρών, ΑΠΘ

³ ΑΤΕΙΘ

Η χαμηλή συμμόρφωση με τη Μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) και η υποκινητικότητα συνδέονται με αύξηση του επιπολασμού των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων (NCDs). Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας και των διατροφικών συνθηκών σε ενήλικες γυναίκες. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 γυναίκες από την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης, μ.ο ηλικίας 44,3±8,7 έτη. Αξιολογήθηκαν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (PAL), βάσει του ερωτηματολογίου «Athens Physical Activity Questionnaire» (Κάβουρας και συν. 2016) και των διατροφικών συνθηκών μέσω του ερωτηματολογίου συμμόρφωσης με τη ΜΔ (Παναγιωτάκος, 2007). Υπολογίστηκαν το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (PAL) και ο βαθμός συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή Διατροφή (Med score). Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο SPSS vr 23. Έγινε ανάλυση συσχέτισης μεταξύ των συνεχών μεταβλητών (Pearson's correlation). Η σχέση μεταξύ των ομάδων κατηγορικών μεταβλητών εξετάστηκε με τον έλεγχο chi square ανεξάρτητων δειγμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το Mediterranean diet score σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά θετικά με το PAL (r=0,222 p=0,01). Οι γυναίκες σε ποσοστό 54% έχουν καθιστική συμπεριφορά, σε 25,3% έχουν ελαφριά σωματική δραστηριότητα και σε ποσοστό 20,7% είναι δραστήριες. Το 94,7% των γυναικών παρουσιάζει μέτριο βαθμό συμμόρφωσης με τη ΜΔ, το 3,3% χαμηλή και το 2% υψηλή συμμόρφωση με τη ΜΔ. Οι γυναίκες ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής δραστηριότητας υιοθετούν τη ΜΔ σε μέτριο βαθμό [χ(4)²=0.642, p>0.05]. Συμπερασματικά, οι περισσότερες γυναίκες έχουν χαμηλή σωματική δραστηριότητα ενώ ένα ελάχιστο ποσοστό παρουσιάζει υψηλού βαθμού συμμόρφωση με τη ΜΔ. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας των γυναικών αλλά και της υιοθέτησης της ΜΔ με στόχο την πρόληψη των NCDs.

Προεδρείο : Φ. Μαυροβουνιώτης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Γ. Νούσιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Χρ. Μαυροβουνιώτη¹, Ειρ. Κοϊδού², Ε. Φωτιάδου¹, Ειρ. Αργυριάδου¹, Α. Τσιλιγκιρόγλου-Φαχαντίδου¹
¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά μοντέλα. Η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά χρόνιας νοσηρότητας και υψηλότερο προσδόκιμο ζωής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής εφήβων με νοητική αναπηρία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 24 μαθητές (8 αγόρια και 16 κορίτσια) με νοητική αναπηρία, που φοιτούσαν σε σχολείο Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, με μέσο όρο ηλικίας 17.63±2.018 έτη. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ο Mediterranean Diet Quality Index για παιδιά και έφηβους (KIDMED) των Serra-Majem et al. (2004), που υποστηρίζεται από συγκεκριμένες αρχές διατήρησης των παραδοσιακών υγιεινών μεσογειακών διατροφικών προτύπων. Το KIDMED βασίζεται σε ένα ερωτηματολόγιο 16 ερωτήσεων καταγραφής συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, που μπορεί να απαντηθεί είτε με αυτο-διαχείριση είτε σε συνέντευξη. Εν προκειμένω για τους μαθητές με νοητική αναπηρία, οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε ατομική συνέντευξη. Από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι πάνω από το 1/3 των εφήβων με νοητική αναπηρία (37.5%) έχει πολύ χαμηλής ποιότητας διατροφή, ενώ είναι μηδενικό το ποσοστό των εφήβων που ακολουθεί βέλτιστη μεσογειακή διατροφή. Επιπρόσθετα, η διατροφή των εφήβων με νοητική αναπηρία σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (62.5%) χρήζει βελτίωσης για την προσαρμογή της κατανάλωσης/πρόσληψης στα μεσογειακά πρότυπα. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι έφηβοι με νοητική αναπηρία δεν ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή. Συνεπώς, πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στην εφαρμογή και υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων αγωγής υγείας γενικότερα για τη διατροφή αλλά και πιο συγκεκριμένα για τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής που να απευθύνονται στους έφηβους με νοητική αναπηρία, ώστε να υιοθετήσουν τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής με απώτερο στόχο τις ευεργετικές επιδράσεις τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα κατά την ενήλικη ζωή τους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Χρ. Μαυροβουνιώτη¹, Ειρ. Κοϊδού², Ε. Φωτιάδου¹, Ειρ. Αργυριάδου¹, Α. Τσιλιγκιρόγλου-Φαχαντίδου¹
¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Τα άτομα με νοητική αναπηρία είναι μία ευαίσθητη πληθυσμιακή ομάδα με πολλά προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία που οφείλεται στον καθιστικό τρόπο ζωής και στις μη-υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των διατροφικών συνθηκών μαθητών με νοητική αναπηρία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 24 μαθητές (8 αγόρια και 16 κορίτσια) με νοητική αναπηρία, που φοιτούσαν σε σχολείο Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, με μέσο όρο ηλικίας 17.63±2.018 έτη. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο καταγραφής της συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που μπορεί να απαντηθεί είτε με αυτο-διαχείριση είτε σε συνέντευξη. Εν προκειμένω για τους μαθητές με νοητική αναπηρία, οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε ατομική συνέντευξη. Από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών με νοητική αναπηρία καταναλώνουν 1-2 μερίδες λαχανικά την ημέρα, 1-2 μερίδες φρούτα την ημέρα, 2-3 μερίδες γάλα και γαλακτοκομικά την ημέρα, 2-3 μερίδες δημητριακά την ημέρα, 1 μερίδα κόκκινο ή λευκό κρέας την ημέρα, 1-2 μερίδες όσπρια την εβδομάδα, 1-2 αυγά την εβδομάδα και 1 μερίδα ψάρι την εβδομάδα. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν σημαντικές διαφορές σε σύγκριση με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις. Συνεπώς, αναδεικνύεται η άμεση ανάγκη αλλαγής των διατροφικών συνθηκών των εφήβων με νοητική αναπηρία, προκειμένου να υιοθετηθούν οι εθνικές διατροφικές συστάσεις. Προτείνεται, λοιπόν, η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας για τη διατροφή μέσω των σχολείων τόσο στους μαθητές με νοητική αναπηρία όσο και στους γονείς, οι οποίοι είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για τη διατροφή των εφήβων με νοητική αναπηρία.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΝΝ.

Β. Μίκου¹

¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο (ΧΝΝ) που υποβάλλονται στην θεραπεία της αιμοδιύλισης έχουν πολύ υψηλή θνησιμότητα, ενώ υπάρχουν στοιχεία που αναφέρουν υψηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας σε ασθενείς που κάνουν «καθιστική αιμοδιύλιση» (Tentori et al., 2010). Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να γίνει μια αναφορά στα ευεργετικά οφέλη της άσκησης που πραγματοποιείται τις πρώτες ώρες των συνεδρίων αιμοδιύλισης σε ασθενείς με ΧΝΝ, σε μονάδες αιμοκάθαρσης. Για την εκπόνηση της παρούσας ανασκοπικής εργασίας πραγματοποιήθηκε συλλογή και μελέτη έγκυρων δημοσιευμένων άρθρων της διεθνούς βιβλιογραφίας, από το 2010 μέχρι και σήμερα, και τα άρθρα που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης (πρόσφατες κλινικές, πειραματικές, τυχαίοιμένες μελέτες) συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση.

Τα αποτελέσματα της μελέτης ανέδειξαν σημαντικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας κατά την διάρκεια των συνεδριών αιμοδιύλισης, όπως η βελτίωση της φυσικής λειτουργικότητας, η αύξηση της καρδιακής συχνότητας και η επακόλουθη μείωση της αρτηριακής πίεσης, μειώνοντας τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Επιπρόσθετα οφέλη περιλαμβάνουν την μυϊκή ενδυνάμωση (κυρίως των κάτω άκρων), την βελτίωση του λιπιδικού προφίλ, την αύξηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) και την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Συμπερασματικά η άσκηση κατά την διάρκεια της αιμοδιύλισης μειώνει την θνησιμότητα, βελτιώνει την γενική κατάσταση της υγείας του ασθενών, αυξάνει την γενική ευεξία και οδηγεί μακροπρόθεσμα στην υιοθέτηση ενός υγιεινού, με τακτική σωματική άσκηση, τρόπου ζωής.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Σ. Καραβασιλείδου¹, Α. Σαμαρά², Μ. Θεοδωρίδου³

¹Διπλωματούχος Νοσηλεύτρια, MSc, Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, ²Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc, Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ,

³Διπλωματούχος Νοσηλεύτρια

Τόσο οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές όσο και το διαδίκτυο (Internet) αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Ο λόγος που κάνει το Internet τόσο δημοφιλές στη χρήση του, είναι το γεγονός ότι αποτελεί μια εξαιρετική πηγή δεδομένων και είναι ένα προσβάσιμο μέσω επικοινωνίας. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, καθώς και άλλων συνοδών προγραμμάτων π.χ. on line games μπορεί να οδηγήσει στο φαινόμενο που ονομάζεται εθισμός στο Internet. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το πιο ευάλωτο κοινό σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι οι έφηβοι. Σκοπός της εργασίας ήταν η αναφορά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους μέσω προγραμμάτων αγωγής υγείας από νοσηλεύτες. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων Medline, και PubMed, στα αρχεία μεταπτυχιακών και διδακτορικών διατριβών (ΑΠΘ). Πρόσφατα, ο εθισμός στο διαδίκτυο, αναγνωρίστηκε ως ένα σημαντικό κοινωνικό θέμα σε διάφορες χώρες λόγω της υψηλής επικράτησης φαινομένων όπως είναι η κατάθλιψη, η επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά, η υποκινητικότητα και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και συμμετοχή σε σπορ διάφορα ψυχιατρικά συμπτώματα και διαπροσωπικά προβλήματα που συνδέονται με αυτού του είδους εθισμό. Η συχνότητα εμφάνισης του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους υπολογίστηκε περίπου στο 11% στην Κίνα, 8% στην Ελλάδα και στο 18,4% στην Κορέα. Οι παρεμβάσεις των νοσηλευτών αφορούν κυρίως την ενημέρωση σχετικά με το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, τα μέτρα πρόληψης, την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και την αντιμετώπιση του φαινομένου από τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και προπονητές.

CRYOTHERAPY IN ACUTE SPORTS INJURIES AND POST-EXERCISE RECOVERY

M. Tomovic

Faculty of Medicine University of Belgrade

Cryotherapy is one of the oldest and simplest therapeutic modality in the management of acute soft tissue injury. It refers to the use of ice and cold temperature for therapeutic purposes. Cryotherapy is commonly used in sports medicine. It is a popular approach for soft tissue injury within the first aid and post-surgical settings. Application of the ice (and cold in general) reduces tissue temperature and thereby has several effects to the post injury behavior. It is proposed that decrease in temperature can minimize the pain, metabolism and inflammation. Cryotherapy in acute phase of soft tissue injury is recommended by studies, guidelines and expert consensus. The use of cold to facilitate rehabilitation and therapeutic exercise is often called cryokinetics. Analgesic effect of cryotherapy in subacute presentation of injury should allow earlier return to sports activities. During post-exercise recovery cryotherapy is frequently used. Currently, cold-water immersion and whole body cryotherapy are one of the most popular interventional strategies after exercise. In summary, cryotherapy is an important therapeutic modality in sports medicine. It can be used in acute phase of the injury, during rehabilitation and for post-exercise recovery. Anesthetic effect of cryotherapy can be easily achieved. Most of the studies give good evidence that ice can provide adequate pain relief. All the other proposed benefits from cryotherapy need more research. This will be very challenging, considering that ice is rarely used alone, especially in acute sports injuries. Future studies have to focus on injured humans, adverse effects of icing and new popular cryotherapy modalities.

Προεδρεία:

Χ. Τσορματζούδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

34

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΝΑΨΥΧΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Α. Σκούφα¹, Β. Μπαρκούκς¹, Χ. Τσορματζούδης¹, Α. Λαζούρας²

¹ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ/ ΑΠΘ, ² Dept. of Psychology, Sociology and Politics, Sheffield Hallam University

Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ) συνιστά μια από τις επικρατέστερες θεωρίες για τη διερεύνηση της διαδικασίας λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Σύμφωνα με τη θεωρία, οι στάσεις του ατόμου για τη συμπεριφορά, η υποκειμενική νόρμα και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς αποτελούν τους κύριους παράγοντες διαμόρφωσης της πρόθεσής του να επιτελέσει μια συμπεριφορά. Έρευνες έχουν δείξει ότι πέραν των μεταβλητών αυτών υπάρχουν κάποιοι επιπλέον παράγοντες που επιδρούν με έμμεσο τρόπο στην πρόθεση του ατόμου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της εσωτερικεύσεως του αθλητικού ιδεατού και της τελειοθρίας στη διαδικασία λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ. 197 αθλούμενοι με μέσο όρο ηλικίας τα 24.6 έτη (Τ.Α.=5.97) συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν την εσωτερικεύση του αθλητικού ιδεατού, την τελειοθρία και τις μεταβλητές της ΘΣΣ. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι στάσεις του ατόμου για τη συμπεριφορά διαμεσοληθούσαν την επίδραση της εσωτερικεύσεως του αθλητικού ιδεατού στην πρόθεση για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν για την καταπολέμηση του ντόπινγκ σε αθλούμενους αναψυχικού αθλητισμού μέσω της δημιουργίας παρεμβάσεων που θα στοχεύουν στους παράγοντες εκείνους που συντελούν στη διαδικασία λήψης απόφασης για χρήση των ουσιών αυτών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σ. Καφφέ¹, Γ. Παυλίδης², Β. Μπαρκούκς³, Ν. Ντουμάνης⁴

¹ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ² CITY College-Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ, ³ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ⁴ Curtin University

Οι προπονητές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην αθλητική εξέλιξη του κάθε αθλητή τους αλλά και στη διαμόρφωση των στάσεων και της συμπεριφοράς τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εκπαίδευση των προπονητών για την προαγωγή νοοτροπίας κατά του ντόπινγκ στις ομάδες τους. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 42 προπονητές καθώς και οι αθλητές τους (n = 402). Είκοσι προπονητές αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (182 αθλητές/τριες) και 22 την ομάδα παρέμβασης (220 αθλητές/τριες) με μέσο όρο ηλικίας 39,84 έτη (± 11,83). Οι προπονητές του δείγματος συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια μέτρησης των κινήτρων και μεταβλητών σχετικών με τις αντιλήψεις για το ντόπινγκ πριν, αμέσως μετά και τρεις μήνες μετά την παρέμβαση. Η παρέμβαση (πρόγραμμα CoachMADE) εστίαζε στις στρατηγικές κινήτρων που υιοθετούν οι προπονητές και στις γνώσεις τους για το ντόπινγκ. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι οι προπονητές που έλαβαν μέρος στο CoachMADE ανέφεραν θετικές αλλαγές στις προσωπικές τους αντιλήψεις και συμπεριφορές εντός και εκτός του πλαισίου προπόνησης και στην αυτο-αποτελεσματικότητα τους για την αντιμετώπιση ζητημάτων ντόπινγκ. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για την οργάνωση και αποτελεσματικότητα δράσεων εκπαίδευσης των προπονητών για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ WHISTLE

Φ. Δαρράγλου¹, Β. Μπαρκούκς¹, Χ. Τσορματζούδης¹, ¹ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Το ερευνητικό πρόγραμμα Sport WHISTLE που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Erasmus+), σχεδιάστηκε για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού εργαλείου με σκοπό την προώθηση και τη διευκόλυνση της αναφοράς παρατυπιών (whistleblowing) στον αθλητισμό. Στα πλαίσια του προγράμματος, μια ομάδα επιστημόνων και φορέων από 7 ευρωπαϊκές χώρες συνεργάστηκαν και ανέπτυξαν ένα ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό για την αύξηση της ευαισθητοποίησης, την ενημέρωση και την ενεργοποίηση των αθλητών και των ενδιαφερομένων για να αναγνωρίσουν τις επιβλαβείς παρατυπίες στον αθλητισμό και να τις αναφέρουν. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού ως προς τη βελτίωση των γνώσεων και των στάσεων των εκπαιδευόμενων σχετικά με την αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό. Ως εκπαιδευόμενοι στο υλικό πήραν μέρος 133 άτομα, 48,1% (άνδρες) και 51,9% (γυναίκες), ηλικίας 13 έως 55 ετών (ΜΟ=29,54 ετών). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πριν και μετά την ενημέρωση, με σκοπό την αξιολόγηση των απόψεων και των στάσεων τους σχετικά με την αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό και το εκπαιδευτικό υλικό (δομή, περιεχόμενο, διάταξη). Τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετεχόντων περιλάμβαναν αθλητές (24,8%), γονείς αθλητών (24,1%) και προπονητές (18,8%), ενώ στο σύνολό τους οι συμμετέχοντες προέρχονταν από 15 διαφορετικά αθλήματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, όλοι οι συμμετέχοντες σημείωσαν σημαντική πρόοδο στο επίπεδο της γνώσης / ευαισθητοποίησης σχετικά με την αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό, ενώ συμφώνησαν ότι η αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό πρέπει να αποτελεί μέρος των επαγγελματικών τους γνώσεων και ότι η συμμετοχή στην κατάρτιση αύξησε την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με το φαινόμενο. Όσον αφορά τις στάσεις, οι υψηλότερες βαθμολογίες καταγράφηκαν στη χρησιμότητα της αναφοράς παρατυπιών, την αίσθηση της δικαιοσύνης που προσφέρει αυτή η δράση και τη σημασία της στον αθλητικό κόσμο. Όσον αφορά την ποιότητα του εκπαιδευτικού υλικού, είναι σαφές ότι οι συμμετέχοντες έχουν γενικά καλή γνώμη για το περιεχόμενο του υλικού και όλοι συμφώνησαν ότι το υλικό εξέφραζε τις έννοιες που είναι σημαντικές για την αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό.



Σάββατο 2.3.2019
(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ 3

17:30 - 20:00

ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Προφορικές ανακοινώσεις

Προεδρείο:

Χ. Τσορμπατζούδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ι. Νταβόλης, Χ. Ευαγγελινού, Β. Μπαρκούκης & Β. Μάνου, Σ.Ε.Φ.Α.Α. / ΑΠΘ

35

14:00 - 15:00

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Κυριακή 3.3.2019
(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ 1

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ 2

36

09:00 - 11:30

Επιχορηγούμενο Συμπόσιο EMBRYOLAB

Στρογγυλή τράπεζα

Άσκηση και γονιμότητα

Προεδρείο:

Ν. Χριστοφορίδης EMBRYOLAB

Ε. Κουϊδή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλητές:

Α. Ζουρλαδάνη, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ερμηνεία & εφαρμογή των νέων οδηγιών άσκησης κατά την κύηση

Ν. Χριστοφορίδης, Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, EMBRYOLAB

Αθήνηση και γυναικεία γονιμότητα

Ε. Τσίρου, Ειδική Διατροφολόγος, Ιατρός, ειδικ/νη Ενδοκρινολόγος

Διατροφή, Υγεία και Αναπαραγωγική Υγεία.

Δήμητρα Σαββάκη, ΤΕΦΑΑ, υποψήφια Διδάκτωρ ΔΠΘ

Άσκηση και εγκυμοσύνη

Κ. Μαύτου, ΠΘ

Spermogene: το νέο εργαλείο διάγνωσης για την ανδρική γονιμότητα

Επιστημονικές ανακοινώσεις: Νέες τεχνολογίες στον Αθλητισμό

Προεδρείο:

Θ. Ταϊτάσος, Τμήμα Πληροφορικής/ΑΠΘ

Β. Μπαρκούκης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλητές:

Β. Ζηλίδου, Σ. Δούκα, Ε. Κωνσταντινίδης, Π. Μπαμίδης

«Ένταξη των νέων τεχνολογιών στον παραδοσιακό χορό για ηλικιωμένα άτομα»

Α. Λουκαβίτης, Γ. Παυλίδης, Α. Λαζούρας, Β. Μπαρκούκης «Εκπαιδευτικό υλικό για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αθλητισμό»

Ε. Ζιάγκας, Ν. Πολιτάπουλος, Π. Στυλιανίδης, Α. Λουκαβίτης, Θ. Ταϊτάσος,

Β. Μπαρκούκης, Α. Λαζούρας, Α. Υψηλάντη

«Εκπαιδευτικό παιχνίδι για τη μεταβολή της νοοτροπίας κατά του ντόπινγκ στους νέους»

Β. Ζηλίδου, Ε. Ζιάγκας, Σ. Δούκα, Ν. Πολιτάπουλος, Π. Στυλιανίδης, Θ.

Ταϊτάσος

«Διοδικτυακά Ανοικτά Μαθήματα για την Επimόρφωση Αθλητών-Ηλεκτρονικά παιχνίδια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων Αθλητών»

Α. Λαζούρας, Β. Μπαρκούκης, Θ. Ταϊτάσος

«Βέλτιστες πρακτικές στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ»

Π. Στυλιανίδης, Α. Μουροπούλου, Ν. Πολιτάπουλος, Σ. Δούκα, Θ. Ταϊτάσος

«Σχεδιασμός, Ανάπτυξη και Αξιολόγηση ενός "Σοβαρού" Ηλεκτρονικού

Παιχνιδιού για την ανάπτυξη της ομαδικότητας»

Σ. Δούκα, Θ. Ταϊτάσος, Β. Ζηλίδου, Ε. Ζιάγκας, Ν. Πολιτάπουλος, Π.

Στυλιανίδης

«Αξιοποίηση Μαθησιακών Τεχνολογιών για την Ενίσχυση της Ενημερότητας

σχετικά με την Παρενδύληση στον Αθλητισμό»

11:30 - 12:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

12:00 - 14:00

Αμφιθέατρο 1

Επαγγελματικές προοπτικές αποφοίτων ΣΕΦΑΑ

Στρογγυλή Τράπεζα Κοσμητόρων των ΣΕΦΑΑ

14:00 - 15:00

Τελετή λήξης – Συμπεράσματα Συνεδρίου



Προεδρεία: Θ. Μεταξάς, Α. Μαδερλή

1. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Γ. Βασιλάκης¹, Ζ. Παπαδοπούλου^{1,2}, Ε. Παπαευαγγέλου², Θ. Μεταξάς², Δ. Χατζημανουήλ², Κ. Χριστούλης², Ι. Βράμνας¹
¹Εργαστήριο Φυσιολογίας & Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.
²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

2. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΟΦΛΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Γ. Βασιλάκης¹, Ζ. Παπαδοπούλου^{1,2}, Ε. Παπαευαγγέλου², Θ. Μεταξάς², Α. Γιαννάκος², Κ. Χριστούλης², Ι. Βράμνας¹
¹Εργαστήριο Φυσιολογίας & Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.
²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Δ. Δαλιμήτρος¹, Χ. Ιωάννου², Β. Πετρίδης¹, Γ. Μαυρίδης, Ε. Σμαλιτσανού, Δ. Λούσιος, Β. Μάνου¹
¹Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ²Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, ΑΠΘ

4. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΥΣΙΑΚΗ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Χ. Καραύμηση, Ι. Τερζίδης, Μ. Νικολογιάννη, Ε. Φωτιάδου
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένων Φυσικής Δραστηριότητας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ

Γ. Λαϊνάκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Ν. Μανώλας, Α. Μπαλιτάς, Δ. Ψωμάς, Θ. Πηγουνάκης, Χ. Παπαδόπουλος, Κ. Καρατράντου, Β. Γεροδήμος, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

7. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΟ ΚΤΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ (BUILD-UP) ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018

Δ. Μίκινας, Ι. Μιχαηλίδης, Ε. Σμαλιτσανού, Γ. Μαυρομμάτης, Κ. Χριστούλης, Θ. Μεταξάς
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

8. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (V_{O2max}) ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΙΚΤΡΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΠΑΙΚΤΡΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

Ε. Σμαλιτσανού, Α. Φραγκιαδάκη, Ε. Γαβριηλίδου,
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

9. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΦΑΣΜΑΤΟΣΚΟΠΙΑΣ ΕΓΓΥΣ ΥΠΕΡΥΘΡΟΥ (NIRS) ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ε. Σμαλιτσανού, Κ. Σαράκης, Α. Κυριακορείζης, Α. Δαλιμήτρος, Γ. Μαυρίδης, Β. Μάνου
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Υποψηφιότητες για βράβευση

10. "BALL SCREEN" ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ "FINISHING" ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αυγέλου, Β. Μάνου, Ν. Σταυρούπολος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

11. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ, ΣΚΡΙΝΕΡ, ΠΑΙΚΤΗ ΔΥΝΑΤΗΣ Ή ΑΔΥΝΑΤΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ, ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ RICK AND ROLL ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αυγέλου, Β. Μάνου, Ν. Σταυρούπολος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

12. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΦΑΙΝΟΤΥΠΟ ΦΙΜΠΡΙΛΙΟΠΑΘΕΙΑΣ : ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Α. Γαβριηλίδου¹, Ν. Γαλιάνος², Ι. Δελνιώτης¹, Μ. Γκιώνης¹, Κ. Κτενίδης², Κ. Χριστούλης¹
¹Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., ²Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ, Α.Π.Θ.,
³Γ' Ορθοπαιδική Κλινική, Γ.Ν.Θ. Παπαγεωργίου, Α.Π.Θ.

13. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Κ. Παπαδημητρίου, Δ. Λούσιος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

14. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ – ΙΣΧΥΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ 100 m ΚΑΙ 100 m MET³ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Ι. Σταυρίδης, Ε. Φραγκούλης, Κ. Πολίτη, Ι. Παπασωτηρίου, Θ. Οικονόμου, Γ. Αγιλάρα, Μ. Ζήση, Χ. Κονίδη, Γ. Παραδείσης
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

15. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ

Γ. Τρουσιδάκης, Ι. Αμοιρίδης, Ε. Ταστάκη, Ε. Πουλιτίδου, Ε. Κέλλης, Εργαστήριο Νευρομυχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

09:00 - 11:30 Συμπόσιο Ελληνικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής

9.00-9.30 Διάλεξη: Κάρτα υγείας αθλητών

Προεδρεία:

Γ. Ευθυμιάδης, Σχολή Ιατρικής/ΑΠΘ

Ομιλήτες:

Α. Δεληγιάννης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

09:30 - 11:00 Στρογγυλή Τράπεζα: Αθλητικές Κακώσεις: Κριτήρια επιστροφής στους αγωνιστικούς χώρους

Προεδρεία:

Ν. Κουτλιάνος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ε. Σικαράς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:

Μ. Γαλιάνης, Σχολή Ιατρικής/ΑΠΘ

Κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από ρήξη προθίου χιαστού.

Θ. Μικαήλ, Χειρουργός Ορθοπαιδικός

Κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από ρήξη μηνίσκου

Μ. Πάγκαλος, Φυσικοθεραπευτής

Κριτήρια επιστροφής στην άθληση μετά από μυϊκές κακώσεις κάτω άκρων

11:00 - 11:30 Διάλεξη: Sweaty Hearts: Ένα πρωτοποριακό ευρωπαϊκό πρόγραμμα θεραπευτικής γύμνασης σε καρδιοπαθείς

Προεδρεία:

Ε. Κουϊδής, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:

Δ. Μαμελετζή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

11:30 - 12:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

12:00 - 14:00

Προφορικές Ανακοινώσεις

Συμπόσιο Ελληνικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής

Προεδρεία : Φ. Μαυροβουνιώτης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Γ. Νούσιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΧΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ Β΄ / ΩΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Δ. Γεωργιάδης¹, Φ. Μαυροβουνιώτης, Ν. Κουτλιάνος, Α. Δεληγιάννης, Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ / ΑΠΘ

«ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΠΗΛΑΣΙΑΣ»

Κ. Αναγνωστάρας, Ν. Κουτλιάνος, Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

ΒΛΑΤΩΝΕΤΑΙ Η ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΟΣΗ ΜΕ ΕΝΑ ΕΤΗΣΙΟ ΕΞΑΤΟΚΙΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ;

Σ. Παναγιωτάκης¹, Μίχου Βασιλική¹, Ε. Χατζηγαβριήλ², Α. Καμπούρας², Α. Νούσιος², Ε. Κουρούκλη², Ε. Κουϊδής¹, Α. Δεληγιάννης¹, Ι. Τσανίκας²

¹ Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ., ² Παιδονευρολογική Μονάδα, 3^ο Παιδιατρική Κλινική, Ινποκράτειο Γ.Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Α.Π.Θ.

ΣΧΕΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μ. Τριανουδάκη¹, Φ. Μαυροβουνιώτης¹, Ε.ρ. Κοϊδού², Σ. Παπαδοπούλου³, Α. Δεληγιάννης¹

¹ Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ² ΤΕΦΑΑ-Σερρών, ΑΠΘ, ³ ΑΤΕΙΘ

ΜΕΣΟΣΤΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΙ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Χρ. Μαυροβουνιώτη¹, Ε.ρ. Κοϊδού², Ε. Φωτιάδου¹, Ε.ρ. Αργυριάδου¹, Α. Τσιληγκιρογλου-Φακαντιδού¹

¹ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ² ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Χρ. Μαυροβουνιώτη¹, Ε.ρ. Κοϊδού², Ε. Φωτιάδου¹, Ε.ρ. Αργυριάδου¹, Α. Τσιληγκιρογλου-Φακαντιδού¹

¹ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ² ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΝΝ

Β. Μικού¹, ¹ Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

ΕΒΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Σ. Καραβασαλειδού¹, Α. Σαρμά², Μ. Θεοδωρίδου³

¹ Διπλωματούχος Νοσηλεύτρια, ΜSc, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, ² Κ.Φ.Α., ΜSc, ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ, ³ Διπλωματούχος Νοσηλεύτρια

CRYOTHERAPY IN ACUTE SPORTS INJURIES AND POST-EXERCISE RECOVERY

Μ. Tomovic, Faculty of Medicine University of Belgrade

14:00 - 15:00

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15:00 - 17:00

Συμπόσιο Εταιρίας Ψυχολογίας στον Αθλητισμό και την Άσκηση

Στρογγυλή τράπεζα

Σύγχρονες προσεγγίσεις της Αθλητικής Ψυχολογίας για τον νεανικό αθλητισμό

Προεδρεία:

Β. Μπαρούκης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ομιλήτες:

Γ. Γρούσιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Μέθοδοι αθλητικών δεξιοτήτων

Χ. Τσορματζούδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Αναπτυχθεί συναισθηματικής ευφύας στον νεανικό αθλητισμό

Γ. Δογάνης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις για το ταλέντο στον αθλητισμό.

17:00 - 17:30

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

17:30 - 20:00

Συμπόσιο Εταιρίας Ψυχολογίας στον Αθλητισμό και την Άσκηση

Προφορικές ανακοινώσεις

Προεδρεία:

Χ. Τσορματζούδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΝΑΨΥΧΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Δ. Σκούβα¹, Β. Μπαρούκης¹, Χ. Τσορματζούδης¹, Α. Λαζούρας¹

¹ Εργαστήριο Ανθρωπολογικών Ερευνών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ/ ΑΠΘ, ² Dept. of Psychology, Sociology and Politics, Sheffield Hallam University

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σ. Καρμυλ¹, Γ. Παυλίδης², Β. Μπαρούκης³, Ν. Ντουμάνης⁴

¹ Εργαστήριο Ανθρωπολογικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ² CITY College-Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ, ³ Εργαστήριο Ανθρωπολογικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ⁴ Curtin University

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ WHISTLE

Φ. Δαρράβλου¹, Β. Μπαρούκης¹, Χ. Τσορματζούδης¹, ¹ Εργαστήριο Ανθρωπολογικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας-ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ι. Ντοβόθης, Χ. Ευαγγελινού, Β. Μπαρούκης & Β. Μάνου, Σ.Ε.Φ.Α.Α. / ΑΠΘ

Εργοφυσιολογία - Προπονητική

Προεδρείο: Θ. Μεταξάς, Α. Μαδεμλή

1. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Γ. Βακάλης¹, Ζ. Παπαδοπούλου^{1,2}, Ε. Παπαευαγγέλου², Θ. Μεταξάς², Δ. Χατζημανουήλ², Κ. Χριστούλης², Ι. Βράμπας¹

¹Εργαστήριο Φυσιολογίας & Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί τις μεταβολές της σωματικής σύστασης Ελληνίδων αθλητριών χειροσφαίρισης κατά τον ετήσιο προπονητικό κύκλο. Είκοσι έξι (n=26) αθλήτριες χειροσφαίρισης (μέσος ηλικίας 21.1±4.2 έτη και προπονητικής ηλικίας 10.9±4.7 έτη) συμμετείχαν στην μελέτη. Το ύψος και το σωματικό βάρος μετρήθηκαν σε ηλεκτρονική ζυγαριά με αναστημόμετρο (Seca 220e, Hamburg, Germany). Ο προσδιορισμός του σωματικού λίπους έγινε με τη μέθοδο μέτρησης τεσσάρων δερματοπτυχών: δικέφαλος (Δ1), τρικέφαλος (Δ2), υπερηλαγόνια (Δ3) και ωμοπλάτια (Δ4) με δερματοπτυχόμετρο (Drlange, SantaCruz, California). Η σωματική πυκνότητα υπολογίστηκε σύμφωνα με τον τύπο των Durning και Rahaman (1967) για ενήλικες γυναίκες άνω των 16 ετών: $D=1.1581-0.072xlog(\Delta1+\Delta2+\Delta3+\Delta4)$, ενώ το ποσοστό του σωματικού λίπους προσδιορίστηκε σύμφωνα με την εξίσωση του Siri (1956): $BF(\%)=[(4.95/D)-4.5]x100$. Η πρώτη μέτρηση (1^η) πραγματοποιήθηκε στην αρχή της προετοιμασίας και πριν από την έναρξή της, η δεύτερη (2^η) στο μέσον της αγωνιστικής περιόδου και η τρίτη (3^η) στο τέλος. Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των μετρήσεων στο χρόνο χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (two-way ANOVA with Repeated Measures). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρατηρήθηκε σημαντική (p<0.001) διαφορά στο σωματικό βάρος των αθλητριών ανάμεσα σ' όλες τις μετρήσεις (1^η 63,1±6,5; 2^η 61,2±6,4; 3^η 59,5 ±6,1 kg). Το ποσοστό του σωματικού λίπους (1^η 26,6±4,7; 2^η 25,5±4,0; 3^η 24,1±3,8%) εμφάνισε σημαντικά χαμηλότερη διαφορά μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης κατά 4,1% (p<0.01), ανάμεσα στην 1^η και την 3^η μέτρηση κατά 9,3% (p<0.001), καθώς και ανάμεσα στη 2^η και την 3^η κατά 5,4% (p<0.001), αντίστοιχα. Συμπερασματικά διαπιστώθηκε ότι οι τιμές του σωματικού βάρους, καθώς και το ποσοστό του σωματικού λίπους εμφάνισαν σημαντική μείωση από την έναρξη μέχρι το τέλος της αγωνιστικής περιόδου.

2. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Γ. Βακάλης¹, Ζ. Παπαδοπούλου^{1,2}, Ε. Παπαευαγγέλου², Θ. Μεταξάς², Α. Γιαννακός², Κ. Χριστούλης², Ι. Βράμπας¹

¹Εργαστήριο Φυσιολογίας & Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

²Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί τις μεταβολές της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) και του ανασερόβιου κατώφλιού Ελληνίδων αθλητριών χειροσφαίρισης κατά τον ετήσιο προπονητικό κύκλο. Στη μελέτη συμμετείχαν είκοσι έξι (n=26) αθλήτριες χειροσφαίρισης (μέσος ηλικίας 21.1 ± 4.2 έτη και προπονητικής ηλικίας 10.9 ± 4.7 έτη) που υποβλήθηκαν σε εργοσπιρομέτρηση (OxyconPro – Jaeger, Wurzburg, Germany) με συνεχόμενο πρωτόκολλο σταδιακά αυξανόμενης επιβάρυνσης έως το σημείο εξάντλησης σε δαπεδοεργόμετρο (HP Cosmos, Pulsar, Nussdorf-Traustein, Germany) για τον προσδιορισμό της VO_{2max} και της καρδιακής συχνότητας στο ανασερόβιο (ανσπνευστικό) κατώφλι (HR_{AT}). Η πρώτη μέτρηση (1^η) πραγματοποιήθηκε στην αρχή της προετοιμασίας και πριν από την έναρξή της, η δεύτερη (2^η) στο μέσον της αγωνιστικής περιόδου και η τρίτη (3^η) στο τέλος. Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των μετρήσεων στο χρόνο χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (two-way ANOVA with Repeated Measures). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε σημαντική διαφορά στη VO_{2max} των αθλητριών (1^η 47,9 ± 4,8; 2^η 49,1 ± 5,3; 3^η 47,7 ± 4,9 ml/kg/min) μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης (p<0.05) και της 2^{ης} με την 3^η (p<0.05), ενώ δεν υπήρξε διαφορά ανάμεσα στην 1^η και τη 3^η μέτρηση. Παρόμοια σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στην HR_{AT} (1^η 146,7 ± 4,8; 2^η 152,8 ± 10,9; 3^η 147,1 ± 6,9 b/min) ανάμεσα στην 1^η και τη 2^η μέτρηση (p<0.05) και μεταξύ της 2^{ης} και της 3^{ης} (p<0.001), ενώ δε βρέθηκε διαφορά ανάμεσα στην 1^η και την 3^η μέτρηση. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε σημαντική βελτίωση στη VO_{2max} και στη HR_{AT} στο μέσον της αγωνιστικής περιόδου, ενώ αντίθετα, παρατηρήθηκε σημαντική πτώση στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου.

Προεδρεία: Θ. Μεταξάς, Λ. Μαδεμλή

5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ

Γ. Δαϊνάκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Ν. Μανούρας, Α. Μπαλιτσάς, Δ. Ψωμάς, Θ. Πηγουνάκης, Χ. Παπαδόπουλος, Κ. Καρατράντου, Β. Γεροδήμος, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται, για τη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών, τα συνδυαστικά προγράμματα άσκησης που αναπτύσσουν ταυτόχρονα όλους τους παράγοντες της απόδοσης (φυσική κατάσταση, τεχνική, τακτική). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει: α) την επίδραση ενός 3μηνου εναλλασσόμενου συνδυαστικού προγράμματος προπόνησης δύναμης και ποδοσφαίρου στην απόδοση εφήβων ποδοσφαιριστών και β) αν η συνδυαστική προπόνηση δύναμης και ποδοσφαίρου είναι πιο αποτελεσματική από την τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση. Στην παρούσα έρευνα, έλαβαν μέρος 28 έφηβοι ποδοσφαιριστές (μέσος όρος ηλικίας: 14,7 ετών), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες: α) την ομάδα εναλλασσόμενης συνδυαστικής προπόνησης (ΟΕΣΠ) και β) την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΕΣΠ παρήλθη με τη συμβατική προπόνηση ποδοσφαίρου, ακολούθησε ένα πρόγραμμα προπόνησης δύναμης (12 εβδομάδες, 2 φορές/εβδομάδα) που περιλάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης τόσο για τα άνω όσο και για τα κάτω άκρα. Πριν και μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασής αξιολογήθηκαν: η ταχύτητα (σπριντ 30 μέτρων με και χωρίς χειρισμό μπάλας), η ευκινησία (δοκιμασία Illinois), η κινητικότητα (sit and reach test), η κατακόρυφη ολτική ικανότητα (SJ, CMJ), η αντοχή στη δύναμη (δοκιμασία κάμψης) και η ταχύτητα των άνω άκρων (ρίψη ιατρικής μπάλας), η μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων (δοκιμασία RM στις πιέσεις ποδιών) και η αερόβια ικανότητα (παιλίνδρομο τρέξιμο). Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (ομάδα x χρόνος, 2 x 2), με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος». Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων, στην ΟΕΣΠ παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση σε όλους τους δείκτες φυσικής κατάστασης ($p < 0,05$), ενώ στην ΟΕ, που ακολούθησε την τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση, δεν παρατηρήθηκε καμία μεταβολή στους δείκτες φυσικής κατάστασης που αξιολογήθηκαν ($p > 0,05$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η ενσωμάτωση προπόνησης δύναμης μέσα στην τυπική ποδοσφαιρική προπόνηση είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των νεαρών ποδοσφαιριστών.

7. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΟ ΚΤΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ (BUILD-UP) ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2018

Δ. Μίκινας, Ι. Μιχαηλίδης, Ε. Σεμαλιτιανού, Γ. Μαυρομάτης, Κ. Χριστούλας, Θ. Μεταξάς
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί, να παρουσιαστεί τις επιλογές του τερματοφύλακα όταν έχει την μπάλα και ο αντίπαλος πιέζει την ομάδα του στο αμυντικό τους τρίτο, να αναλύσει την απόδοση και το ρόλο του στην επιθετική ανάπτυξη της ομάδας του και στην έκβαση του αποτελέσματος. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι τερματοφύλακες ($n=41$) που συμμετείχαν στους αγώνες ($n=64$) του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2018. Η καταγραφή των αγωνιστικών ενεργειών πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της συστηματικής παρατήρησης και η βιντεοανάλυση των αγώνων έγινε με την εφαρμογή του προγράμματος Sport Scout. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, καθώς και ιεραρχική και παραγοντική ανάλυση (Cluster και Factor Analysis). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι τερματοφύλακες υπό την πίεση των αντιπάλων στο αμυντικό τους τρίτο α) πραγματοποίησαν μεγάλες και μακρινές μεταβιβάσεις, β) πραγματοποίησαν 1 ή 2 επαφές πριν την τελική μεταβίβαση και γ) κατηγοριοποιήθηκαν σε 4 ομάδες. Από τις ομάδες αυτές η ομάδα 2 (Ryan, Pickford, Sommer) έχει μεγάλη συμμετοχή στο κτίσιμο της επίθεσης και ανταποκρίνονται με επιτυχία στις απαιτήσεις του αγώνα. Η ομάδα 3 που αποτελείται από τους Alisson, De Gea, Lloris, Neuer χαρακτηρίζεται από τη μικρότερη δραστηριότητα, αλλά τη σωστή αντιμετώπιση των αγωνιστικών καταστάσεων (χωρίς λάθη). Από τις άλλες δύο ομάδες, η ομάδα 1 χαρακτηρίζεται από περισσότερες σωστές μεταβιβάσεις συγκριτικά με την ομάδα 4, διαφέροντας ωστόσο σημαντικά μεταξύ των ομάδων 2 και 3. Συμπερασματικά λοιπόν διαπιστώνεται ότι, μόνο δύο ομάδες τερματοφύλακων είχαν συμμετοχή και δραστηριότητα με σωστές επιλογές κάτω από πίεση των αντιπάλων, σε αντίθεση με τις άλλες δύο ομάδες τερματοφύλακων, όπου η συμμετοχή τους στο κτίσιμο της επίθεσης δεν ήταν ιδιαίτερα σημαντική.

8. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO_{2max}) ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΙΚΤΡΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΠΑΙΚΤΡΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

Ε. Σεμαλιτιανού, Α. Φραγκιάδου, Ε. Γαβριηλίδου,
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η αξιολόγηση της VO_{2max} μπορεί να δώσει πολύτιμες πληροφορίες για την απόδοση των παικτριών στον αγώνα, ανάλογα με τη θέση τους και τα φυσιολογικά τους χαρακτηριστικά. Επίσης μπορεί να δώσει πολύτιμες πληροφορίες για τη συνολική απόδοση της ομάδας στην αγωνιστική προσπάθεια. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση και η σύγκριση της VO_{2max} ανάμεσα σε παίκτριες διαφορετικών θέσεων. Για το σκοπό αυτό αξιολογήθηκαν 52 γυναίκες αθλήτριες ποδοσφαίρου (ηλικίας $23,11 \pm 3,18$) Α' και Β' εθνικής κατηγορίας. Αξιολογήθηκε η VO_{2max} των αθλητριών στο εργαστήριο Ε.Α.Β.Α.Α. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ., με εργοσπρόμετρο Jaeger Oxycon Pro, σε δαπεδοεργόμετρο με πρωτόκολλο αυξανόμενης έντασης μέχρι εξάντλησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη VO_{2max} στις παίκτριες διαφορετικών θέσεων. Την υψηλότερη VO_{2max} παρουσίασαν οι παίκτριες του κέντρου ενώ πολύ κοντινή επίδοση παρουσίασαν οι αμυντικές και επιθετικές παίκτριες. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η VO_{2max} διαφοροποιείται ανάμεσα σε παίκτριες διαφορετικών θέσεων.

Προεδρεία: Θ. Μεταξάς, Λ. Μαδεμλή

9. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΦΑΣΜΑΤΟΣΚΟΠΙΑΣ ΕΓΓΥΣ ΥΠΕΡΥΘΡΟΥ (NIRS) ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ε. Σεισλιμάνοβιτς, Κ. Σαράκης, Α. Κυριακογιάννης, Α. Δαλιμήτρος, Γ. Μαυρίδης, Β. Μάνου
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η μέθοδος παρακολούθησης και καταγραφής της μυϊκής οξυγόνοωσας και των αιμοδυναμικών μεταβολών με τη φασματοσκοπία εγγύς υπερώθρου (NIRS), δίνει νέα προοπτική στη μελέτη της καταπόνησης οξυγόνου και της κινητικότητας του αίματος σε επίπεδο μυός. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή της μυϊκής οξυγόνοωσας του ορθού μηριαίου μυός σε ενήλικες αθλητές κολύμβησης, διαφορετικού προπονητικού επιπέδου, πριν και μετά από την εφαρμογή πρωτοκόλλου προενεργοποίησης η οποία περιλάμβανε 5 άλματα σε κοιλτή ύψους 40cm με επιπρόσθετη επιβάρυνση 10% του σωματικού βάρους του κάθε αθλητή. Ως άσκηση «στόχος» επιλέχθηκε η μέγιστη προσπάθεια 50m ηρώσθιας κολύμβησης. Αξιολογήθηκαν είκοσι δύο ενήλικες κολυμβητές (Μ.Ο. ηλικίας: 21,0 ± 1,3 έτη, βάρος: 78,5 ± 9,1 kg, ύψος: 1,79 ± 6,6 μ.) οι οποίοι χωρίστηκαν ισάριθμα σε δυο ομάδες με βάση το προπονητικό τους επίπεδο (προπονημένοι και απροπονημένοι) και εκτέλεσαν τα δυο πρωτόκολλα άσκησης (προενεργοποίησης και ελέγχου). Πραγματοποιήθηκε καταγραφή της SmO₂ και της tHb με φορητή συσκευή NIRS (MOXY, Fortiori Design LLC, Hutchinson, Minnesota, USA). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η μυϊκή οξυγόνοωση του ορθού μηριαίου μυός προπονημένων και απροπονητών αθλητών κολύμβησης δεν παρουσιάζει διαφορές μετά από τη μέγιστη προσπάθεια των 50m, όπως επίσης δεν παρουσιάζει διαφορές και ανάμεσα στα δυο διαφορετικά πρωτόκολλα. Έτσι, φαίνεται πως η μυϊκή οξυγόνοωση του ορθού μηριαίου μυός ακολουθεί εξοικειωμένο μοτίβο διαφοροποίησης, κάτι που πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν στον προπονητικό σχεδιασμό του κάθε αθλητή.

Υποψηφιότητες για βράβευση

10. "BALL SCREEN" ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ "FINISHING" ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αγγέλου, Β. Μάνου, Ν. Σταυρούπουλος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Το ball screen είναι μία από τις πιο σημαντικές επιθετικές καταστάσεις στην καλαθοσφαίριση, με τα τελειώματα να παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη νίκη ή ήττα της ομάδας. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση διαφορών στην συχνότητα εμφάνισης του ball screen σε σχέση με το "finishing" κοντά ή μακριά από τη ρακέτα μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων ανδρών, νέων ανδρών (U20) και εφήβων (U18). Χρησιμοποιήθηκαν 48 αγώνες των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών (n=16), Νέων Ανδρών (n=16) και Εφήβων (n=16) του 2017 από τη φάση των 16 (προημιτελική, ημιτελική και τελική). Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 1916 ball screen επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα σημειογραφικής ανάλυσης Sportscout STA. Ως τελείωμα του επιθετικού παίκτη ορίστηκαν τα τελειώματα κοντά και μακριά από το καλάθι ή να μην τελειώσει ο επιθετικός παίκτης την επίθεση λόγω λάθους (κανένα τελείωμα). Για τη διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του ball screen μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων των τριών κατηγοριών πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με χ^2 (Chi-square) κατανομή. Το τελείωμα του επιθετικού παίκτη φαίνεται να επηρεάζεται από την αγωνιστική κατηγορία της ομάδας που πραγματοποιεί το ball screen ($\chi^2 = 9,457$, $df = 4$, $p = 0.051$ μεταξύ ανδρών και νέων, $\chi^2 = 0,490$, $df = 4$, $p = 0.974$ μεταξύ ανδρών και εφήβων και $\chi^2 = 19,262$, $df = 4$, $p = 0.001$ μεταξύ νέων ανδρών και εφήβων). Συγκεκριμένα συγκρίνοντας τις κατηγορίες των αντρών και των νέων αντρών καθώς και των νέων ανδρών με των εφήβων φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό το τελείωμα της επιθετικής κατάστασης να πραγματοποιηθεί μακριά από το καλάθι. Ακόμη συγκρίνοντας τις κατηγορίες ανδρών και εφήβων το τελείωμα του επιθετικού παίκτη δεν φάνηκε να επηρεάζεται από την αγωνιστική κατηγορία. Φαίνεται λοιπόν πως η χρήση του ball screen διαφοροποιείται μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών ανδρών και νέων ανδρών καθώς και μεταξύ των ανδρών και των εφήβων σχετικά με τα τελειώματα του επιθετικού παίκτη μετά τις ball screen επιθέσεις.

11. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ, ΣΚΡΙΝΕΡ, ΠΑΙΚΤΗ ΔΥΝΑΤΗΣ Ή ΑΔΥΝΑΤΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ, ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ PICK AND ROLL ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αγγέλου, Β. Μάνου, Ν. Σταυρούπουλος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Το pick and roll έχει εξελιχθεί σε μια από τις πιο σημαντικές επιθετικές καταστάσεις στην καλαθοσφαίριση, με τον εκτελεστή του σουτ μετά το pick and roll να διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση διαφορών στην συχνότητα εμφάνισης του pick and roll σε σχέση με τον εκτελεστή του σουτ (χειριστής μπάλας, σκρίνερ, παίκτης δυνατός ή αδύνατος πλευράς) μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών, Νέων Ανδρών και Εφήβων. Χρησιμοποιήθηκαν οι 48 αγώνες των Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών (n=16), Νέων Ανδρών (n=16) και Εφήβων (n=16) του 2017 από τη φάση των 16 (προημιτελική, ημιτελική και τελική). Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 1595 pick and roll επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα σημειογραφικής ανάλυσης Sportscout STA. Ως εκτελεστής της επίθεσης μετά το pick and roll ορίστηκε ο χειριστής της μπάλας κατά τη διάρκεια του pick and roll, ο σκρίνερ και ο παίκτης δυνατός ή αδύνατος πλευράς που δέχεται την ασίστ από τον χειριστή της μπάλας μετά το pick and roll. Για τη διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του pick and roll μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων των τριών κατηγοριών πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με χ^2 (Chi-square) κατανομή. Ο εκτελεστής του σουτ φαίνεται να επηρεάζεται από την αγωνιστική κατηγορία της ομάδας που πραγματοποιεί το pick and roll ($\chi^2 = 8,948$, $df = 4$, $p = 0.062$ μεταξύ ανδρών και νέων ανδρών, $\chi^2 = 2,908$, $df = 4$, $p = 0.573$ μεταξύ ανδρών και εφήβων και $\chi^2 = 91,027$, $df = 4$, $p =$ μεταξύ νέων ανδρών και εφήβων). Συγκεκριμένα συγκρίνοντας τις κατηγορίες νέων ανδρών και εφήβων φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό ο χειριστής της μπάλας να είναι ο επιθετικός παίκτης που θα εκτελέσει το σουτ μετά το pick and roll. Φαίνεται λοιπόν πως η χρήση του pick and roll διαφοροποιείται ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες των νέων ανδρών και των εφήβων σχετικά με τον εκτελεστή του σουτ μετά το pick and roll.

Εργοφυσιολογία - Προπονητική

Προεδρεία: Θ. Μεταξάς, Α. Μαδεμλή

3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Α. Δαλαμήτρος¹, Χ. Ιωάννου², Β. Πετρίδης¹, Γ. Μαυρίδης, Ε. Σμαρτσανίου¹, Δ. Λούσης, Β. Μάνου¹

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ²Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, ΑΠΘ

Το προπονητικό επίπεδο των αθλητών μπορεί να επηρεάσει πληθώρα ψυχολογικών και φυσιολογικών μεταβλητών. Η παρούσα έρευνα εξέτασε την οξεία επίδραση ενός πρωτοκόλλου προενεργοποίησης των κάτω άκρων και συγκεκριμένα 5 αλμάτων σε κουτί ύψους 40 cm με επιβράδευση επιβάρυνση 10% του σωματικού βάρους με τη χρήση γιλέκου, σε συγκεκριμένες ψυχολογικές και φυσιολογικές μεταβλητές. Είκοσι δύο ενήλικες κολλυμβητές (Μ.Ο. ηλικία 21,0 ± 1,3 έτη, σωματική μάζα: 78,5 ± 9,1 kg, ανάστημα: 1,79 ± 6,6 m) χωρίστηκαν ισορρήθμα σε 2 ομάδες με βάση το προπονητικό τους επίπεδο και εκτέλεσαν τα πρωτόκολλα προενεργοποίησης και ελέγχου. Οι μετρήσεις περιλάμβαναν το ερωτηματολόγιο προαγωνιστικού περιστασιακού άγχους, τον δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης, την καρδιακή συχνότητα άσκησης, την απόδοση σε δοκιμασία κατακόρυφων αλμάτων, τους επιμέρους χρόνους σε 3 διαφορετικές στιγμές και τη συνολική επίδοση κατά τη διάρκεια δοκιμασίας 50 m εκτελούμενη με την πρόσθια τεχνική κολλύμβησης. Επιπρόσθετα, αξιολογήθηκαν οι συνολικές κολλυμβητικές χερσές και η βέλτιστη ατομική ανταπόκριση στο κατακόρυφο άλμα μετά την άσκηση προενεργοποίησης. Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα 2 πρωτόκολλα και στις 2 ομάδες, με εξαίρεση τον χρόνο στα 50 m στην ομάδα των απροπόντων αθλητών μετά το πρωτόκολλο προενεργοποίησης. Παρόμοια, εμφανίστηκαν εξετασόμενες διαφορές στους συμμετέχοντες και των 2 ομάδων. Σύμφωνα με τα παραπάνω φαίνεται πως: i), ανεξάρτητα από το προπονητικό επίπεδο οι ψυχολογικοί και φυσιολογικοί αποκρίσεις δεν είναι εμφανείς σε μη αγωνιστικές συνθήκες, ii), οι αθλητές αγωνιστικού επιπέδου χρειάζονται ασκήσεις προενεργοποίησης υψηλότερης έντασης, σε σχέση με απροπόντους αθλητές, ώστε να εμφανίσουν θετικές επιδράσεις στην απόδοση και iii), η εξετασόμενη θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τον σχεδιασμό πρωτοκόλλων προενεργοποίησης.

4. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΗ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Χ. Κορόμπιαρη, Ι. Τερζίδης, Μ. Νικολαγιάννη, Ε. Φωτιάδου

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει την συμβολή της άσκησης σε γυναίκες με μετεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση στην διαμόρφωση των ποιοτήτων ζωής σε σχέση με τον πόνο, τις καθημερινές δραστηριότητες, την κινητικότητα, τις κοινωνικές δραστηριότητες, την γενική αντίληψη της υγείας και την νοητική κόπωση. Ακόμη, μέσω τυχαίοποιημένων ποσοτικών δειγματοληπτικών έρευνας διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια σε πενήντα μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, από τις οποίες οι 35 ασκούσαν συστηματικά σε ομαδικά προγράμματα γυμναστικής και οι 15 δεν είχαν καμία επαφή με την άθληση. Το 54% της ομάδας των ασκούμενων γυναικών απάντησε ότι δεν εμφάνισε καθόλου πόνο τη τελευταία εβδομάδα σε αντίθεση με το 54% της ομάδας των μη ασκούμενων γυναικών που εμφάνιζε καθημερινό πόνο. Σχετικά με την κινητικότητα το 58% των ασκούμενων γυναικών δήλωσε ότι δεν έχει επηρεαστεί, ενώ το υπόλοιπο 42% εξέφρασε μικρή ανησυχία, σε αντίθεση με το 20% των γυναικών που δεν ασκούνται δυσκολεύεται να διατηρήσει γρήγορο ρυθμό στα περπάτημα. Όσον αφορά την γενική αντίληψη της υγείας, το 95% των ασκούμενων γυναικών βαθμολόγησε την κατάσταση της υγείας τους από εξαιρετική έως καλή, ενώ το 5% μέτρια. Αντίστοιχα το 75% των μη ασκούμενων γυναικών έχει επηρεαστεί ελάχιστα από το πόνο στις προσωπικές τους στιγμές, ενώ το 25% αρκετά. Συμπερασματικά μεταξύ των γυναικών που ασκούνται σε σχέση με αυτές που δεν ασκούνται φαίνεται η θετική επίδραση διαφόρων προγραμμάτων άσκησης στο σύνολο των καθημερινών δραστηριοτήτων που καθορίζουν την ποιότητα ζωής. Ανάμεσα στις δύο ομάδες παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής με την ομάδα άσκησης να σημειώνει θετικά στοιχεία. Το γεγονός αυτό συμβάλλει στην άποψη ότι η άσκηση επιδρά με το πιο ευεργετικό και αποτελεσματικό τρόπο στη ποιότητα ζωής και τη σωματική υγεία των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών. Τέλος, διεξήχθη συγκριτική μελέτη της παρούσας έρευνας με αντίστοιχες προγενέστερες έρευνες που υλοποιήθηκαν σε χώρες του εξωτερικού. Στόχος της σύγκρισης αυτής ήταν να εντοπιστούν οι ομοιότητες και οι διαφορές που εμφανίζονται στον γυναικείο μετεμμηνοπαυσιακό πληθυσμό του παρόντος δείγματος με τα δείγματα των άλλων ερευνών.

5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ

Γ. Ααϊνάκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικών Εκπαιδεύσεων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Σύμφωνα με έρευνες η καθημερινή συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες μέτριας έως έντονης δραστηριότητας για τουλάχιστον 60 λεπτά, βελτιώνει θεματικά την ποιότητα ζωής κατά την ενήλική ζωή τους σε πολλά επίπεδα (γνωστικό, συναισθηματικό, ψυχοσωματικό, κοινωνικό). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία φαίνεται ότι δε αρκεί για την επίτευξη αυτού του στόχου. Το σχολικό διάλειμμα ως μη δομημένος σχολικός χρόνος του τυπικού αναλυτικού προγράμματος με την έννοια της ελευθερίας και των επιλογών που προσφέρει στους μαθητές-τριες, αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για να εμπλακούν σε φυσικές δραστηριότητες ώστε να επιτύχουν τις προτεινόμενες συστάσεις. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να ερευνηθεί την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος δομημένων και μη φυσικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων στα δημοτικά σχολεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 6 δημοτικά σχολεία της Θεσσαλονίκης (3 πειραματικά και 3 ελέγχου). Τα επίπεδα φυσικών δραστηριοτήτων των μαθητών-τριών (στατική, μέτρια και έντονη) μετρήθηκαν με τη χρήση ενός έγκυρου και αξιόπιστου εργαλείου άμεσης παρατήρησης (SOPLAY). Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 1131 παρατηρήσεις - σαρώσεις και στις 2 φάσεις της έρευνας και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα σχολεία παρέμβασης υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση τόσο στη μέτρια προς έντονη δραστηριότητα όσο και στην έντονη και στα δύο φύλα ($p < 0.001$), αλλά και σημαντική μείωση της στατικής τους δραστηριότητας ($p < 0.001$). Συμπερασματικά λοιπόν το διάλειμμα μπορεί να αξιοποιηθεί κατάλληλα με προγράμματα παρέμβασης που δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να είναι φυσικά δραστήρια, επιδρώντας θετικά στα επίπεδα δραστηριοτήτων τους.

Εργοφυσιολογία - Προπονητική

Προεδρεία: Θ. Μεταξάς, Α. Μαδεμλή

12. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ, ΣΚΡΙΝΕΡ, ΠΑΙΚΤΗ ΔΥΝΑΤΗΣ Ή ΑΔΥΝΑΤΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ, ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ PICK AND ROLL ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ, ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U20) ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ (U18) ΣΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ 2017

Σ.Δ. Αγγέλου, Β. Μάνου, Ν. Σταυρούπουλος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Το pick and roll έχει εξελιχθεί σε μια από τις πιο σημαντικές επιθετικές καταστάσεις στην καλαθοσφαίριση, με τον εκτελεστή του σουτ μετά το pick and roll να διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση διαφορών στην συχνότητα εμφάνισης του pick and roll σε σχέση με τον εκτελεστή του σουτ (χειριστής μπάλας, σκρίνερ, παίκτης δυνατής ή αδύνατης πλευράς μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών, Νέων Ανδρών και Εφήβων). Χρησιμοποιήθηκαν οι 48 αγώνες των Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών (n=16), Νέων Ανδρών (n=16) και Εφήβων (n=16) του 2017 από τη φάση των 16 (προημιτελική, ημιτελική και τελική). Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 1595 pick and roll επιθέσεις. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης Sportscout STA. Ως εκτελεστές της επίθεσης μετά το pick and roll ορίστηκε ο χειριστής της μπάλας κατά τη διάρκεια του pick and roll, ο σκρίνερ και ο παίκτης δυνατής ή αδύνατης πλευράς που δέχεται την ασίστ από τον χειριστή της μπάλας μετά το pick and roll. Για τη διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του pick and roll μεταξύ των Πανευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων των τριών κατηγοριών πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με χ^2 (Chi-square) κατανομή. Ο εκτελεστής του σουτ φαίνεται να επηρεάζεται από την αγωνιστική κατηγορία της ομάδας που πραγματοποιεί το pick and roll ($\chi^2 = 8,948$, $df = 4$, $p = 0.062$ μεταξύ ανδρών και νέων ανδρών, $\chi^2 = 2,908$, $df = 4$, $p = 0.573$ μεταξύ ανδρών και εφήβων και $\chi^2 = 91,027$, $df = 4$, $p =$ μεταξύ νέων ανδρών και εφήβων). Συγκεκριμένα συγκρίνοντας τις κατηγορίες νέων ανδρών και εφήβων φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό ο χειριστής της μπάλας να είναι ο επιθετικός παίκτης που θα εκτελέσει το σουτ μετά το pick and roll. Φαίνεται λοιπόν πως η χρήση του pick and roll διαφοροποιείται ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες των νέων ανδρών και των εφήβων σχετικά με τον εκτελεστή του σουτ μετά το pick and roll.

13. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΟΪ ΦΑΙΝΟΤΥΠΟ ΦΙΜΠΡΙΛΙΝΟΠΑΘΕΙΑΣ : ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Α. Γαβριηλίδου¹, Ν. Γαλάνης³, Ι. Δελνιώτης¹, Μ. Γκιώνης¹, Κ. Κτενίδης², Κ. Χριστούλης¹

¹Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., ²Πανεπιστημιακή Αγγειοχειρουργική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ, Α.Π.Θ.,

³Γ' Ορθοπεδική Κλινική, Γ.Ν.Θ. Παπαγεωργίου, Α.Π.Θ.

Μελέτες σχετιζόμενες με τη διαχείριση της φυσικής καταπόνησης νεαρών αθλητών που πάσχουν από φιμπριλινοπάθειες απαντώνται εξαιρετικά σπάνια. Οι παθήσεις αυτές συνδέονται με μια σειρά σοβαρών επιπλοκών, εκ των οποίων προεξέχοντα ρόλο παίζει ο ξαφνικός θάνατος. Πρόσφατα στοιχεία έδειξαν ότι γενικευμένος ιατρικός έλεγχος σε αθλούμενους δεν υποστηρίζεται από τα σύγχρονα συστήματα υγείας κυρίως για οικονομικούς λόγους. Παρ' όλα αυτά, ο αιφνίδιος θάνατος ενός νεαρού αθλητή είναι μια επικίνδυνη κατάσταση με σημαντικές κοινωνικές και νομικές παρενέργειες. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να αναδείξει την οπουδιαιότητα της έγκαιρης διάγνωσης αλλά και εργοφυσιολογικής αξιολόγησης νεαρών ατόμων με φαινότυπο φιμπριλινοπάθειας. Διεργείται συστηματική βιβλιογραφική ανάλυση προκειμένου να εντοπισθούν δημοσιευμένα δεδομένα που μελετούν τη σχέση των αθλημάτων με φιμπριλινοπάθειες με ή χωρίς κλινική εκδήλωση και τέλος, να διερευνηθεί η συσχέτισή τους με την Εργοφυσιολογία. Εστιάζονται δεδομένα που αναφέρονται στη διαχείριση της φυσικής καταπόνησης με κύρια όργανα-στόχους; καρδιαγγειακό και μυοσκελετικό σύστημα, οφθαλμοί, πνεύμονες και δέρμα. Η ηλεκτρονική αναζήτηση περιελάμβανε σχετικές μελέτες, δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα κατά την τελευταία 30-ετία (1988-2017). Η ηλεκτρονική αναζήτηση έγινε με βάση τις λέξεις-κλειδιά "fibrillin"- "fibrillinopathy", "exercise"- "sport" και διενεργήθηκε με την μηχανή αναζήτησης PubMed. Αναζητήθηκαν προοπτικές τυχαίοποιημένες ή μη μελέτες, πειραματικές ή κλινικές, με σαφή συσχέτιση μεταξύ φαινότυπου φιμπριλινοπάθειας και άσκησης. Τα κριτήρια τελικής ένταξης στην ανασκόπηση ήταν (1) προοπτικές ελεγχόμενες μελέτες, (2) πειραματικές μελέτες άνευ περιορισμού, (3) κλινικές μελέτες με ηλικιακό περιορισμό (15-65 έτη) και σαφής συσχέτιση της μελέτης με άσκηση ή/και άθληση. Αποκλείστηκαν προοπτικές μελέτες που δεν περιλάμβαναν ομάδα ελέγχου. Ο αλγόριθμος επιλογής (flow-chart) έδειξε κατά την 1η επιλογή (όρο κλειδί "Fibrillin") 2230 άρθρα. Στην 2η επιλογή αποκλείστηκαν 1909 μελέτες με βάση τον τίτλο. Οι εναπομείναντες μελέτες ήταν 321. Η 3η επιλογή με βάση την περίληψη οδήγησε σε εννέα (n=9) σχετικές εργασίες. Από την ανάλυση των εννέα άρθρων δύο μελέτες (n=2) αποκλείστηκαν εφόσον παρέκκλιναν των κριτηρίων ένταξης. Τα προς ανάλυση άρθρα ανέρχονται μετά την τελευταία διαδικασία σε επτά (n=7). Παρά ταύτα από τη συγγραφέα δεν δύναται να αποκλεισθεί το γεγονός, ότι κάποια μελέτη διέφυγε της αναζήτησης. Η ανάλυση των μελετών έδειξε τα κάτωθι αποτελέσματα: πρόκειται για τρεις(n=3) πειραματικές μελέτες και τέσσερις(n=4) κλινικές μελέτες σε άτομα με Marfan. Η ορθή επιλογή άσκησης και ασφαλή αθλήσης είναι σημαντική σε νέα άτομα με δυναμικά αναπηρικές παθολογίες όπως τις φιμπριλινοπάθειες. Οι γενικευμένες συστάσεις εκτός συγκεκριμένου από ειδικούς καταρτισμένου προγράμματος άθλησης μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες καταστάσεις, σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα και κοινωνική περιθωριοποίηση.



Προεδρείο: Θ. Μεταξάς, Λ. Μαδεμλή

16. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ

Γ. Τρυνιδάκης, Ι. Αμοιρίδης, Ε. Τσατσάκη, Ε. Πουλιτίδου, Ε. Κέλλης, Εργαστήριο Νευρομυχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Α.Π.Θ.

Η ισομετρική σταθερότητα των πελματιαίων καμπτήρων που είναι καθοριστικός παράγοντας υψηλών αθλητικών επιδόσεων και αρμονικών κινητικών δεξιοτήτων ίσως εξαρτάται από τη διαφορετική συμμετοχή του γαστροκνημίου που προκύπτει από τη μεταβολή της γωνίας του γονάτου. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της συμμετοχής των μυών με διαφορετική τυπολογία (γαστροκνήμιοι - υποκνημίδιοι) και της σταθερής ισομετρικής δύναμης. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Νευρομυχανικής συμμετείχαν 15 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών (21.24 ± 2.37 έτη, 74.93 ± 11.63 κήγ., 1.75 ± 0.09 μ) οι οποίοι πραγματοποίησαν 3 ισομετρίες των 15 δ. σε 8 ποσοστά της Μέγιστης Εκούσιας Συστολής (ΜΕΣ) (2.5, 5, 10, 20, 30, 40, 50 και 60%, σε 3 διαφορετικές γωνίες του γονάτου (120, 150 και 180°: πλήρης έκταση) και σε 3 γωνίες της ποδοκνημικής: 75°, 90° και 105° (180°: πλήρης έκταση). Από εδραία θέση, με την ποδοκνημική άρθρωση σταθεροποιημένη στο δυναμόμετρο (TF022-NEG1, OTBioelettronica), οι συμμετέχοντες εκτελούσαν τη δοκιμασία παρακολουθώντας την εφαρμόζόμενη δύναμη σε μια οθόνη 40 ιντσών που ήταν τοποθετημένη απέναντί τους. Η δοκιμασία περιλάμβανε 3 φάσεις: α. αύξηση της δύναμης μέχρι το επιθυμητό ποσοστό - 10δ, β. όσο το δυνατόν σταθερότερη ισομετρική συστολή - 15 δ. και γ. μείωση της παραγόμενης δύναμης - 10 δ. Το επιτρεπόμενο περιθώριο σφάλματος καθορίστηκε στο 5% του εκάστοτε ποσοστού. Η αξιολόγηση της σταθερότητας έγινε με τον υπολογισμό του Συντελεστή Διακύμανσης (ΣΔ) (τυπική απόκλιση/μέση τιμή x 100) για μια περίοδο 10 δ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο αυξάνεται το ποσοστό δύναμης, τόσο μειώνεται ο ΣΔ μέχρι το 20% της ΜΕΣ. Στη συνέχεια ο ΣΔ σταθεροποιούνταν μέχρι το 60% της ΜΕΣ. Δεν παρατηρήθηκε καμιά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών γωνιών του γονάτου για κανένα ποσοστό της ΜΕΣ. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι κατά την πελματιαία κάμψη της ποδοκνημικής, η σταθερότητα δεν επηρεάζεται αρνητικά από τη συμμετοχή του γαστροκνημίου μυός. Επομένως, η επίτευξη σταθερών συστολών ίσως να οφείλεται σε συγκεκριμένα πρότυπα νευρικής ενεργοποίησης ανεξαρτήτως της μοστυπολογίας τους.

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ Α' ΖΩΝΗ

(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

ΥΠΟΓΕΙΟΥ ΧΩΡΟΥ (-1)

Πρώτη ζώνη αναρτημένων ανακοινώσεων
Παρασκευή 1/3/2019, 9 π.μ. μέχρι Σάββατο 2/3, 2 μ.μ.

Προεδρείο: Δ. Χατζημανουήλ, Η. Παράσχος

1 - ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Δ. Αθελιώτης, Β. Καργίδου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

2 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΚΡΕΑΤΙΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Ασπυκίδης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

3 - ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΤΟ 2016-2017 ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥΣ

Γ. Γεωργιάδης, Ι. Μιχαηλίδης, Ε. Σμαρτίανου, Ζ. Παπαδοπούλου, Κ. Χριστούλας, Θ. Μεταξάς
Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

4 - ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΛΚΥΣΤΙΚΗ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ-ΘΕΑΤΕΣ ΑΠΟ ΟΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Ε. Γιαννιτσουπούλου¹, Ε. Κοσμίδου², Ο. Πούλιου³

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

² Εργαστήριο Ανθρωποσυνθετικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

³ Τμήμα Επιστημών Εκπαίδευσης Προσχολικής Ηλικίας, ΔΠΘ

5 - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 10 & 5 ΜΕΤΡΑ ΣΤΟ ΛΑΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ

Ε. Γιαννουήλ, Σ. Παλαιολόγου, Ε. Μπάσσα, Η. Παράσχος.

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

6 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μ. Καρατζώτη, Α. Βαβύλα, Δ. Χατζόπουλος, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ

7 - Ο ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Α. Φορτούχλος¹, Α. Σαχάς¹, Ε. Μπάσσα¹, Η. Παράσχος¹, Χ. Κοτζαμανίδης¹, Δ. Πατίκας²

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ

8 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Α. Καλλιμάζου, Δ. Μαμελετζή, Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

10 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΜΥΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΠΙΣΕΙΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΥ

Γ. Μαραγιάννης¹, Κ. Σαράκης¹, Α. Ζουρλαδάνη¹, Β. Μάνου¹, Α. Δαλιμήτρος¹

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

11 - Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΤΩΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2018

Α. Μολφέτας¹, Δ. Χατζημανουήλ², Β. Σκανδάλης², Ζ. Παπαδοπούλου², Κ. Γκαγκανάς²

¹ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ² Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

12 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Α. Πετρόκκης, Ε. Μπάσσα, Η. Παράσχος

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

13 - ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ, ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

Σ. Πλακιάς, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

14 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Α. Συνατάκ, Α. Ζουρλαδάνη, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ.

15 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟ-ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Φ. Τσιουζέλη¹, Ε. Φωτιάδου¹, Χ. Ευαγγελινού², Β. Μπαρούκνης³

¹ Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένων Φυσικής Δραστηριότητας ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ² Εργαστήριο Προσαρμοσμένων Φυσικής Αγωγής Σερρών ΑΠΘ, ³ Εργαστήριο Ανθρωποσυνθετικών Ερευνών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

17 - ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΩΝ WELLNESS ΚΑΙ YOGA RETREATS ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Χ. Περετσιά, Ι. Τριανταφυλλίδου, Ε. Γιλιανί, Μ. Παζίδου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

18 - ΓΟΝΙΔΙΑΚΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ, Ο ΝΕΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δ. Μποχώρη, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

19 - Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΡΙΨΗΣ ΑΝΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Δ. Χατζημανουήλ¹, Α. Μολφέτας², Β. Σκανδάλης², Κ. Γκαγκανάς²

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ, ² Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

20 - ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΒΑΔΙΣΗΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΝΗΠΙΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΒΑΔΙΣΗΣ

Ε. Στάμπου, Ε. Φωτιάδου

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ Β' ΖΩΝΗ

(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

ΥΠΟΓΕΙΟΣ ΧΩΡΟΣ (-1)

Δεύτερη ζώνη αναρτημένων ανακοινώσεων
Σάββατο 2/3/2019, 15:00 μ.μ. μέχρι Κυριακή 3/3, 13:00 μ.μ.

Προεδρείο: Δ. Μυλιώσης, Ζ. Παπαδοπούλου

46

- 1 - ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**
Μ. Λυμπερή¹, Ε. Γκούφας¹, Α. Αυγερινός²
¹ Έκπαιδευτήρια Δούκα, Ξενοδοχείο Πανεπιστημίου Κύπρου, Σχολή Επιστημών Τμήμα Επιστημών Υγείας, Λευκωσία, Κύπρος
- 2 - ΣΧΕΣΗ ΓΩΝΙΑΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ, ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ**
Α. Σακάς¹, Α. Φορτούπουλος¹, Ε. Μπάσσα¹, Α. Παπαβασιλείου², Χ. Κατζαμανίδης¹, Δ. Πατρίκας²
¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ
² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ
- 3 - ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ WINTERSPORTSCHULE ΚΑΙ SKI SCHOOLS**
Α. Τσοσούνιδης, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- 4 - ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ: ΚΟΙΝΑ ΣΥΜΦΡΑΖΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ**
Β. Τζαχρίστα, Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία
- 5 - Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΘΡΩΙΟΥ ΕΠΟΛΕ ΣΕ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΛΑΒΕΣ**
Χ. Παζιτζής, Ρ. Γρηγοριάδου, Ε. Ασβεστά, Β. Κούκης, Εργαστήριο Νευρομυχανικής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ
- 6 - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΡΙΠΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**
Ρ. Γρηγοριάδου, Χ. Παζιτζής, Φ. Αραμπατζή, Εργαστήριο Νευρομυχανικής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ
- 7 - ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ**
Α. Σκούφα¹, Β. Μπαρκούκης¹, Ε. Φωτιάδου²
¹ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
² Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένων Φυσικής Δραστηριότητας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
- 8 - ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**
Ι. Δημακόπουλος¹, Β. Γκαναούρη²
¹ Δημοτικό Σχολείο Λεονταρίου Καρδίτσας, ² 5ο Δημοτικό Σχολείο Καρδίτσας
- 9 - Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ Ή ΟΧΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**
Μ. Σαμαρά², Β. Χαραλαμνοπούλου¹, Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Κοντού¹
¹ Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ² ΕΠΑΛ Αθήβεριου
- 10 - Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ Η ΟΧΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**
Β. Χαραλαμνοπούλου¹, Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Σαμαρά², Μ. Κοντού¹
¹ Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ² ΕΠΑΛ Αθήβεριου
- 11 - ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**
Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Σαμαρά², Β. Χαραλαμνοπούλου¹, Μ. Κοντού¹
¹ Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ² ΕΠΑΛ Αθήβεριου
- 12 - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΕ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΔΙΑ ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Β. Βερτσουδάκης, International Organization for Migration (IOM), Thessaloniki, Greece
- 13 - Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ (CROSS-SECTIONAL STUDY), ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (PRELIMINARY RESULTS)**
Α. Ταβρινήλιου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.
- 14 - ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**
Γ. Ζαρωτάς¹, Α. Τσοσούνιδης²
¹ Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου,
² Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- 15 - ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ**
Φ. Τζιανοπούλου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- 16 - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ- ΣΧΕΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**
Ε. Στυλιανίδου, Μ. Κωνσταντινίδης, 13ο Δημοτικό Σχολείο Σάνθης
- 17 - ΟΡΙΣΜΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**
Μ. Κωνσταντινίδης, Δ/νσης Α/θμιας Εκπ/σης Ροδόσης
- 18 - ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ANIMATION ΣΤΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ**
Μ. Ρ. Κοντορίνης, Α. Μανιάτη, Κ. Αντωνόπουλος, Φ. Λέρα, Ε. Γλυσιά
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.
- 19 - Η ΠΛΕΙΟΜΕΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**
Ρ. Ζηλατζή, Ε. Μπάσσα, Σ.Δ. Παπαδοπούλου, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ
- 20 - Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ**
Δ. Αλεπιδιώτης, Β. Καργίου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
- 21 - ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ**
Α. Μπαζούκη, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
- 22 - Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΥΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**
Β. Καργίου, Δ. Αλεπιδιώτης, Δ. Μαμελιτζή, Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ



εργοφυσιολογία - Προπονητικά

Προεδρείο: Θ. Μεταξάς, Α. Μαδεμλή

14. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Κ. Παπαδημητρίου, Δ. Λούπος, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Η εκμάθηση της τεχνικής επιτυγχάνεται με διάφορες μεθόδους. Συνηθέστερη είναι η κλασική μέθοδος εκμάθησης μέσω τυποποιημένων ασκήσεων. Τα τελευταία χρόνια αρχίζει να αναπτύσσεται η διδασκαλία των τεχνικών με παιγνιώδη μορφή μέσω ασκήσεων που διεγείρουν περισσότερο το ενδιαφέρον των παιδιών και είναι εναλλακτικές. Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της κλασικής με την εναλλακτική μορφή εκμάθησης στην αφομοίωση της τεχνικής. Συγκρίθηκαν δυο κολυμβητικά προπονητικά προγράμματα διάρκειας 8 εβδομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 40 αρχάριοι κολυμβητές ηλικίας 9 ± 0.9 ετών. Στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ) ήταν 21 κολυμβητές (10 κολυμβητές – 11 κολυμβητρίες) και πραγματοποίησαν προπόνηση εκμάθησης τεχνικής του προσθίου με ένα σύνολο κλασικών ασκήσεων. Η ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) αποτελούνταν από 19 κολυμβητές (14 κολυμβητές – 5 κολυμβητρίες) και πραγματοποίησαν προπόνηση εκμάθησης τεχνικής του προσθίου με ένα σύνολο εναλλακτικών ασκήσεων. Η καταγραφή της τεχνικής των κολυμβητών στο στίλ του προσθίου πραγματοποιήθηκε με κάμερα, ενώ η αξιολόγησή της με την εφαρμογή Tec Pa. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και η μελέτη κανονικότητας του δείγματος ελέγχθηκε μέσω του δείκτη Shapiro - Wilk. Για τη στατιστική ανάλυση της τεχνικής πραγματοποιήθηκαν μη παραμετρικές μετρήσεις. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 25 (SPSS, Chicago, IL). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $\alpha = .05$. Οι τιμές των δυο ομάδων (ΟΕ vs ΟΠ), διαπιστώθηκε να έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους στο πρόσθιο κατά τη δεύτερη μέτρηση (1η μέτρηση: 3 vs 6 ($p = .60$), 2η μέτρηση: 19 vs 39 ($p = .02$), 3η μέτρηση: 27 vs 55 ($p = .06$). Συμπερασματικά, το εναλλακτικό πρόγραμμα εκμάθησης κολυμβητών είναι αποδοτικότερο στην εκμάθηση της τεχνικής του προσθίου σε σχέση με το κλασικό τρόπο και ενδείκνυται η χρήση του από τους προπονητές.

15. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ – ΙΣΧΥΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ 100 m ΚΑΙ 100 m ΜΕΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Ι. Σταυρίδης, Ε. Φραγκούλης, Κ. Πολίτη, Ι. Παπασωτηρίου, Θ. Οικονόμου, Γ. Αγιλάρα, Μ. Ζήση, Χ. Κονίδη, Γ. Παραδείσης

Σχόληh Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

Το προφίλ δύναμης – ταχύτητας – ισχύος (F-V-P) δύναται να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των μηχανικών δυνατοτήτων των κάτω άκρων σε αθλήτες διάφορων αγωνισμάτων. Στη φάση της επιτάχυνσης των δρομικών αγωνισμάτων ταχύτητας, οι αθλήτριες των 100 m και 100 m μετ' εμποδίων, παράγουν υψηλά επίπεδα οριζόντιας δύναμης και ισχύος, τις οποίες πρέπει να εφαρμόσουν αποτελεσματικά προς την κατεύθυνση της κίνησης, παρά την αυξανόμενη ταχύτητα. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να διακρίνει τις διαφορές στο προφίλ (FVP) μεταξύ αθλητριών, των δυο αγωνισμάτων. Δέκα αθλήτριες (5 sprinter και 5 εμποδιστρίες), υψηλού επιπέδου, πραγματοποίησαν 2 sprint των 40 m με μέγιστη ταχύτητα. Οι ενδιάμεσοι χρόνοι, ανά 5 m, συλλέχθηκαν μέσω κάμερας υψηλής ταχύτητας (300 fps, Casio Exilim EX-F1) και υπολογίσθηκαν μέσω ανάλυσης με το Kineova (0.8.15). Οι σχέσεις μεταξύ F-V και P-V χρησιμοποιήθηκαν για την ποσοτικοποίηση της μέγιστης ισχύος που μπορεί να αναπτυχθεί σε οριζόντια κατεύθυνση (P_{max}), της θεωρητικά μέγιστης οριζόντιας δύναμης που μπορεί να παραχθεί στο έδαφος (F_0), της θεωρητικά μέγιστης ταχύτητας που μπορεί να αναπτυχθεί (V_0), της αναλογίας της συνολικής δύναμης που εφαρμόζεται στον οριζόντιο άξονα της κίνησης (RF_{max}) και του λόγου μείωσης της οριζόντιας προς τη συνολική παραχθείσα δύναμη (DRF). Οι αθλήτριες των sprint 100 m εμφάνισαν σημαντικές διαφορές ως προς την V_0 (0.540 ± 0.188 , $d = 0.72$, $p < 0.05$), την P_{max} (2.42 ± 0.58 , $d = 0.82$, $p < 0.05$) και την RF_{max} ($2.6\% \pm 0.7\%$, $d = 0.79$, $p < 0.05$) έναντι των αθλητριών που επιδιδοίται στο αγώνισμα των 100 m μετ' εμποδίων. Οι δυο ομάδες δεν εμφάνισαν στατιστικούς σημαντικές διαφορές ως προς την F_0 (0.6 ± 0.2 , $p > 0.05$) και την DRF (0.02 ± 0.4 , $p > 0.05$). Οι υψηλότερες τιμές V_0 , P_{max} και RF_{max} , τις οποίες εμφάνισαν οι αθλήτριες των 100 m πιθανά να σχετίζονται με διαφορές που υπάρχουν στη φάση επιτάχυνσης μεταξύ των δυο αγωνισμάτων καθώς στους δρόμους εμποδίων οι αθλήτριες εμφανίζουν πρώην ανύψωση του κορμού συγκριτικά με αυτές των απλών δρόμων ταχύτητας και συνεπώς μεγαλύτερη παραγωγή δύναμης προς την κατακόρυφη κατεύθυνση κατά την επαφή με το έδαφος.

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ Α' ΖΩΝΗ

(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

Πρώτη ζώνη αναρτημένων ανακοινώσεων
Παρασκευή 1/3/2019, 9 π.μ. μέχρι Σάββατο 2/3, 2 μ.μ.

Προεδρείο: Δ. Χατζημανούλη, Η. Παράσχος

1. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Δ. Αλεπιδιώτης, Β. Καργίδου

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Ο αυτισμός αποτελεί μια διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή που εμφανίζεται συνήθως κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων χρόνων της ζωής του ατόμου και επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την ικανότητα της επικοινωνίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης αλλά και ενισχύει την εμφάνιση στερεοτυπικών συμπεριφορών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση της ευεργετικής επίδρασης της ιπποθεραπείας όσον αφορά την βελτίωση των ικανοτήτων και κατ' επέκταση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με αυτισμό. Χρησιμοποιήθηκαν ως πηγές επιστημονικές βάσεις δεδομένων αλλά και δημοσιεύσεις και άρθρα σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά. Τα βασικά ελλείμματα των ατόμων αυτών είναι σε θέση να καλυφθεί η ιπποθεραπεία που ανάμεσα στις άλλες θεραπευτικές μεθόδους αναδεικνύεται και για τον ψυχαγωγικό της χαρακτήρα. Συμπερασματικά, η ιπποθεραπεία προσδίδει στα άτομα αυτά τη δυνατότητα να νιώσουν ότι μπορούν να κάνουν ότι και οι συνάνθρωποι τους αλλά και να αναπτύξουν πολύπλευρα την προσωπικότητά τους, συμβάλλοντας στη γνωστική, πνευματική και κινητική ωρίμανση τους.

2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΚΡΕΑΤΙΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Ασημακίδης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία αθματώδης αύξηση της χρήσης συμπληρωμάτων κρεατίνης από αθλητές διαφόρων αθλημάτων. Ένα από αυτά τα αθλήματα είναι και το ποδόσφαιρο. Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, οι κρίσιμες φάσεις στηρίζονται κυρίως στον αναερόβιο μηχανισμό και για το λόγο αυτό έχει προταθεί ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων Cr συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διαπιστωθεί αν η λήψη συμπληρωμάτων κρεατίνης μπορεί να επιφέρει βελτιώσεις στην απόδοση των ποδοσφαιριστών. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων google scholar και PubMed με τις λέξεις creatine supplementation, soccer, performance. Κριτήριο επιλογής των άρθρων ήταν να είναι πρωτότυπες έρευνες και όχι έρευνες ανασκόπησης καθώς και να είναι δημοσιευμένες σε αξιόπιστα και δημοφιλή επιστημονικά περιοδικά. Τα αποτελέσματα των περισσότερων ερευνών έδειξαν βελτιώσεις κυρίως σε αναερόβιους δείκτες όπως η αετική ικανότητα, η παραγωγή ισχύος, το sprint, η ικανότητα εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων sprint και ο ρυθμός μείωσης της απόδοσης των κάτω άκρων μετά από εξαντλητική διαλειμματική άσκηση. Δεν παρατηρήθηκαν βελτιώσεις όσον αφορά τον αερόβιο ικανότητα. Παρόσο, οι συγκεκριμένες μελέτες εξέτασαν τους παραπάνω δείκτες μεμονωμένα. Μία μελέτη που εξέτασε την επίδραση των συμπληρωμάτων κρεατίνης στην απόδοση των ποδοσφαιριστών μέσω ενός τεστ προσομοίωσης ενός ποδοσφαιρικού αγώνα, δεν ανέφερε καμία θετική επίδραση όσον αφορά τη συνολική απόδοση. Το γεγονός αυτό θέτει υπό αμφισβήτηση τον βαθμό κατά τον οποίο τα συμπληρώματα κρεατίνης μπορούν να ασκήσουν εργογόνο επίδραση στους ποδοσφαιριστές. Για το λόγο αυτό, συνιστάται περαιτέρω διερεύνηση της επίδρασης των συμπληρωμάτων κρεατίνης σε συνθήκες παιχνιδιού.

3. ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΤΟ 2016-2017 ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥΣ

Γ. Γεωργιάδης, Ι. Μιχαηλίδης, Ε. Σεμαλιανού, Ζ. Παπαδοπούλου, Κ. Χριστούλης, Θ. Μεταξάς

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί: α) αν η πρωταθλήτρια ομάδα ποδοσφαίρου στην ανώτερη κατηγορία της Ελλάδας το 2016-2017 έγινε πιο αποτελεσματική στην επίτευξη των τερμάτων με την εφαρμογή μοτίβων (patterns), β) η διαφορετικότητα τους, γ) η ανάλυση των τερμάτων που επιτεύχθηκαν ανάλογα τον τρόπο ανάπτυξης (οργανωμένη επίθεση, αντεπίθεση, στατική φάση) που προηγήθηκε και δ) η επίτευξη των τερμάτων σε σχέση με το χρόνο επίτευξής τους. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 αγώνες και αναλύθηκαν τα 57 τέρματα που σημείωσε η πρωταθλήτρια ομάδα. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συστηματικής παρατήρησης και βιντεοανάλυσης των αγώνων με τη χρήση του προγράμματος Sport Scout. Για τη στατιστική ανάλυση εφαρμόστηκε η ανάλυση Lag sequential με το λογισμικό SDIS-GSEQ και το χ^2 τεστ καλής προσαρμογής με το λογισμικό SPSS 18.0. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η ομάδα εμφάνισε τρία κινητικά μοτίβα επίτευξης τερμάτων από ανοικτό παιχνίδι. Επίσης, ο αριθμός των τερμάτων που σημειώθηκαν από οργανωμένη επίθεση διέφερε σημαντικά από τον αριθμό των τερμάτων που σημειώθηκαν από αντεπιθέσεις και στατικές φάσεις ($\chi^2=22,132$, $p<0,05$). Επιπλέον, η ομάδα σκόραρε με παρόμοια συχνότητα στις 15λεπτες περιόδους. Τέλος, η ομάδα εμφάνισε 11 διαφορετικούς τρόπους επίτευξης τέρματος, γεγονός που της έδινε τη δυνατότητα να μην είναι προβλέψιμος ο τρόπος σκοραρίσματος από την αντίπαλη ομάδα. Συμπερασματικά, παρατηρήθηκε ότι ο απρόβλεπτος τρόπος σκοραρίσματος αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας στο ποδόσφαιρο, καθώς η ανάλυση του τρόπου επίτευξης τερμάτων και το διάβασμα του παιχνιδιού από τον αντίπαλο έχει αναπτυχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια στο σύγχρονο επαγγελματικό ποδόσφαιρο.

4. ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΛΚΥΣΤΙΚΗ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ-ΘΕΑΤΕΣ ΑΠΟ ΟΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Ε. Γιαννιτσπούλου¹, Ε. Κοσμίδου², Ο. Πούλιου³

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

² Εργαστήριο Ανθρωπολογικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

³ Τμήμα Επιστημών Εκπαίδευσης Προσχολικής Ηλικίας, ΔΠΘ

Στο άθλημα της ρυθμικής πραγματοποιούνται αλλαγές στον κώδικα βαθμολογίας και κατά συνέπεια στις απαιτήσεις που πρέπει να καλύπτουν τα αγωνιστικά προγράμματα, μετά από κάθε Ολυμπιάδα. Μια εμφανής διαφοροποίηση είναι το είδος της μουσικής που επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει η αθλήτρια. Κατά τον 1^ο Ολυμπιακό κύκλο η μουσική συνοδεία ήταν αποκλειστικά από ένα πιάνο, ενώ στον τελευταίο Ολυμπιακό κύκλο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τραγουδιά με στίχο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί αν οι φίλαθλοι αντιλαμβάνονται θετικότερα τις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί όσον αφορά τη μουσική επένδυση των χορογραφιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 81 νεαρά ενήλικα άτομα χωρίς εμπειρία στο άθλημα της ρυθμικής (46 άνδρες και 35 γυναίκες), με ηλικία $MO = 20.52$ ($TA = 4.01$). Σε αίθουσα με συνθήκες προβολής οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν 4 αγωνιστικά προγράμματα πολύ υψηλού επιπέδου, 2 με μπάλα και 2 με στεφάνι. Δύο από αυτά ήταν μόνο με μουσική πιάνου (ένα πρόγραμμα με μπάλα και ένα πρόγραμμα με στεφάνι) και δύο προγράμματα ήταν σύγχρονα (πολυφωνικά και με στίχο). Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν εκ περιτροπής τα προγράμματα χωρίς μουσική και με μουσική. Διερευνήθηκαν οι διαφορές μεταξύ παλιάς μουσικής συνοδείας και σύγχρονης στις ίδιες συνθήκες (χωρίς μουσική ή με μουσική) και οι διαφορές στο ίδιο πρόγραμμα με διαφορετικές συνθήκες (χωρίς και με μουσική). Αξιολογήθηκε πόσο ενδιαφέρον πίστευαν ότι ήταν το πρόγραμμα που παρακολούθησαν, πόσο ενδιαφέρον ώστε να θέλουν να το παρακολουθήσουν ξανά και πόσο χορευτική ήταν η αθλήτρια. Όλες οι απαντήσεις δίνονταν σε 4-βάθμια κλίμακα Likert. Οι διαφορές ελέγχθηκαν με paired t-tests ($p < 0.05$). Σχετικά με το πόσο ενδιαφέρον ήταν το πρόγραμμα μεταξύ των προγραμμάτων παλιού τύπου και σύγχρονου, οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές εκτός της διαφοράς στο πρόγραμμα με στεφάνι χωρίς μουσική παλιάς εποχής και σύγχρονου ($p = 19$). Μεταξύ των ίδιων προγραμμάτων χωρίς τη μουσική και με τη μουσική οι διαφορές δεν ήταν σημαντικές στα παλιά προγράμματα (μπάλα $p = .23$, στεφάνι $p = .60$) ενώ ήταν και στα δύο σύγχρονα ($p < .001$). Στην επιθυμία τους να παρακολουθήσουν ξανά το πρόγραμμα όλες οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές ($p < .001$) εκτός από την παρακολούθηση των προγραμμάτων με το στεφάνι χωρίς τη μουσική παλιού-σύγχρονου ($p = .18$). Τα σύγχρονα προγράμματα είχαν υψηλότερο μέσο όρο, ενώ η παρακολούθηση των χορογραφιών με τη μουσική συνοδεία είχε υψηλότερους μέσους όρους. Σχετικά με την αξιολόγηση της χορευτικότητας των αθλητριών όλες οι διαφορές ήταν σημαντικές ($p < .05$). Οι σύγχρονες χορογραφίες είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τις παλαιότερες, ενώ όλες οι χορογραφίες με τη μουσική είχαν υψηλότερο μέσο όρο από αυτές χωρίς τη μουσική. Συμπερασματικά, οι αλλαγές ως προς τη μουσική συνοδεία των χορογραφιών της ρυθμικής γυμναστικής φαίνεται να ενισχύουν το ενδιαφέρον των θεατών.

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 10 Γ 5 ΜΕΤΡΑ ΣΤΟ ΛΑΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ

Ε. Γιαννιτσή, Σ. Παλαιολόγου, Ε. Μπάσος, Η. Παράσχος.

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Κατά τη διάρκεια της φόρας ο αθλητής πρέπει να πετύχει 3 δύσκολους στόχους: τη μεγιστοποίηση της οριζόντιας ταχύτητας, την τροποποίηση των τελευταίων δασκελισμών και την ακριβή τοποθέτηση του πέλματος στη βαλβίδα με όσο το δυνατόν λιγότερη απώλεια της αποκτηθείσας ταχύτητας (Hay, 1993). Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί πιθανή διαφοροποίηση της ταχύτητας προσέγγισης σε δύο διαφορετικές συνθήκες: α) αν εκτελείται με το πάτημα στη βαλβίδα, άλημα β) όταν δεν γίνεται άλημα, μόνο πάτημα και ο αθλητής συνεχίζει το τρέξιμο στο σκάμμα. Συμμετείχαν 10 φοιτητές και 8 φοιτήτριες της ειδικότητας κλασικού αθλητισμού του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ. Έγινε ηλεκτρονική χρονομέτρηση με 3 ζεύγη φωτοκύτταρων-ανασκιστήρων (Witty, Migrogate) τοποθετημένων ένα μέτρο πριν την βαλβίδα (3^{ος} πόρτα), και 5 και 10 μέτρα προς την εκκίνηση της φόρας (2^{ος} και 1^{ος} πόρτα). Με τη βοήθεια του λογισμικού καταγράφηκαν οι χρόνοι μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} όπας και μεταξύ 1^{ης} και 3^{ης} πόρτας. Για τη διαφορά μεταξύ 2^{ης} και 3^{ης} πόρτας έγινε αφαίρεση του δεύτερου χρονικού διαστήματος από το πρώτο. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι στις φοιτήτριες παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική πτώση της ταχύτητας προσέγγισης στα τελευταία 5 μέτρα όταν εκτελούσαν άλημα συγκριτικά με την ταχύτητα προσέγγισης όταν δεν εκτέλεσαν άλημα ($p < 0.003$), ενώ αντίθετα δεν παρατηρήθηκε κάτι αντίστοιχο στους φοιτητές. Δεν παρατηρήθηκε κάποια διαφοροποίηση στην ταχύτητα προσέγγισης των τελευταίων 1-10 μέτρων αλλά και 5-10 μέτρων στα δύο γκρουπ. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα κορίτσια μείωσαν την ταχύτητά τους όταν επρόκειτο να κάνουν άλημα πιθανά προσπαθώντας να αυξήσουν την κατακόρυφη ταχύτητα απογείωσης. Άλλη μια πιθανή αιτία είναι η περιορισμένη εμπειρία και εξοικείωση με άλημα με πλήρη φόρα. Πιθανά η τροποποίηση των τελευταίων 3 δασκελισμών που απαιτούνται για να έρθει το σώμα στην κατάλληλη θέση απογείωσης αλλά και ακριβής τοποθέτηση του πέλματος στη βαλβίδα να χρειάζονται περισσότερη ενσκόληση και επαφή με το αγώνισμα.

6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

M. Καρατζιώτη, Α. Βαβύλα, Δ. Χατζόπουλος
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανίχνευση της επίδρασης ενός προγράμματος δημιουργικού χορού στη ρυθμική ικανότητα και την ιδιοδεκτικότητα παιδιών Α/θμιας εκπαίδευσης ηλικίας 7.12 ± 50 ετών (12 αγόρια, 20 κορίτσια). Η ομάδα παρέμβασης (16 παιδιά) παρακολούθησε ένα πρόγραμμα δημιουργικού χορού διάρκειας 8 εβδομάδων (2 φορές την εβδομάδα, 40' ανά μάθημα). Η ομάδα ελέγχου (16 παιδιά) ακολούθησε το πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής. Πριν και μετά την παρέμβαση εφαρμόστηκε το K-Rhythm-test για τη μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας και το Angle Reproduction-test για την ιδιοδεκτικότητα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακρίμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου στη ρυθμική ικανότητα. Δεν εμφανίστηκαν διαφορές σε σχέση με την ιδιοδεκτικότητα. Το συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι ο δημιουργικός χορός συμβάλει στη βελτίωση της ρυθμικής ικανότητας. Λαμβάνοντας υπόψη τη σπουδαιότητα της ιδιοδεκτικότητας για τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες θα ήταν ενδιαφέρον για μελλοντικές έρευνες να διερευνηθούν δυνατότητες βελτίωσής της στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

7. Ο ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δ. Φοράπουλος¹, Α. Σαχάς¹, Ε. Μπάσσα¹, Η. Παράσχος¹, Χ. Κοτζαμανίδης¹, Δ. Πατίκας²

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ

Ο Ρυθμός Ανάπτυξης Δύναμης ή Ροπής (ΡΑΡ) αποτελεί έναν δείκτη εκρηκτικότητας. Έρευνες έχουν επιβεβαιώσει θετική επίδραση της προπόνησης δύναμης και ισχύος στον ΡΑΡ σε ενήλικες και σε έφηβους ποδοσφαιριστές. Όσον αφορά τα προέφηβα παιδιά δεν έχει διερευνηθεί η επίδραση της συστηματικής, χρόνιας προπόνησης σε ένα άθλημα (π.χ. το ποδόσφαιρο) στον ΡΑΡ. Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τον ΡΑΡ των εκτεινόντων μυών του γόνατος μεταξύ μη αθλούμενων παιδιών και επίλεκτων προέφηβων αθλητών ποδοσφαίρου. Προέφηβοι (8-10 ετών) ποδοσφαιριστές (n=7) και μη αθλούμενοι (n=7) επισκέφτηκαν το εργαστήριο δύο φορές. Την πρώτη φορά, μετά από προθέρμανση, εκτέλεσαν 3 μέγιστες εκρηκτικές ισομετρικές εκτάσεις του γόνατος, διάρκειας 3 s, στο ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex Norm στις γωνίες των 60°, 70°, 80°, 90°, 100°, με τυχαία σειρά, για να διαπιστωθεί η γωνία παραγωγής της μέγιστης ισομετρικής ροπής. Την επόμενη ημέρα εκτέλεσαν το ισομετρικό test με τρεις προσπάθειες στη γωνία παραγωγής της μέγιστης ροπής τους. Αναλύθηκε η καλύτερη ως προς τη μέγιστη ροπή προσπάθεια και υπολογίστηκε με λογισμικό Matlab ο ΡΑΡ για τα χρονικά διαστήματα 0-30, 0-50, 0-100 και 0-200 ms και ο μέγιστος ΡΑΡ με βήμα 20 ms. Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητες ομάδες. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ προέφηβων αθλητών ποδοσφαίρου και μη αθλούμενων προέφηβων παιδιών (p>.05) για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές. Για το μέγεθος του δείγματος που αξιολογήθηκε, η απουσία διαφοροποιήσεων στον ΡΑΡ μεταξύ μη αθλούμενων και ποδοσφαιριστών προεφηβικής ηλικίας, μπορεί να αποδοθεί στα χαρακτηριστικά του προπονητικού ερεθίσματος που ενδοχομώνας να μην είναι ικανά να επηρεάσουν παράγοντες που καθορίζουν τον ΡΑΡ, όπως η σκληρότητα του μυοτενόντιου συμπλέγματος ή/και η κατανομή γρήγορων μυϊκών ινών.

8. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Δ. Καλλιμάρου, Δ. Μαμελιτζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο κοινός τύπος καρκίνου μεταξύ των γυναικών σε ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες. Η πρόοδος στον έλεγχο, τη διάγνωση και τη θεραπεία έχουν αυξήσει το ποσοστό επιβίωσης των ασθενών. Για αυτό τον λόγο οι τρόποι βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους αποτελεί σημαντικό αντικείμενο μελέτης. Η εμπειρία του καρκίνου είναι συναισθηματικά και σωματικά επίπονη. Οι ασθενείς έρχονται αντιμέτωποι, στα επόμενα στάδια της θεραπείας, με το σύστημα του πόνου, την κόπωση, την καχεξία, τη χαμηλή λειτουργική ικανότητα και τη διαρκή ανησυχία για την υποτροπή της νόσου. Μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας, σε διάστημα τριών μηνών έως και ετών, αναφέρονται περιορισμοί στο εύρος κίνησης και της λειτουργικότητας της οικιακής ζωής. Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της συμβολής της άσκησης στην εξέλιξη της νόσου και στην ποιότητα ζωής των ασθενών, κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μεταγενέστερα. Οι σχετικές έρευνες αναζητήθηκαν στις βάσεις δεδομένων Pubmed, Medline και Google Scholar. Από τις αναλύσεις προέκυψε ότι διαφορετικοί τύποι άσκησης μπορούν να συνεισφέρουν στη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και να επιφέρουν μεταβολικά οφέλη. Επιπρόσθετα, η τακτική άσκηση συμβάλει στην ανακούφιση των χρόνιων συμπτωμάτων του καρκίνου του μαστού, όπως η απώλεια μυϊκής μάζας, η εξάντληση, η αύξηση του σωματικού βάρους, η μείωση της κινητικότητας του ώμου, η εμφάνιση λεμφιδίωματος, οι ορμονικές και ψυχολογικές μεταβολές. Συμπερασματικά, η σωματική δραστηριότητα, μέσα από εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, έχει θετικές επιδράσεις στους ασθενείς με καρκίνο του μαστού όχι μόνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά και στο πλαίσιο της μακροπρόθεσμης αποκατάστασής τους.

9. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΜΥΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΠΙΕΣΕΙΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΥ

Γ. Μαραντώνης¹, Κ. Σαρράκης¹, Α. Ζουρλαδάνη¹, Β. Μάνου¹, Α. Δαλαμήτρος¹

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η εκτέλεση ασκήσεων ενεργοποίησης ανταγωνιστών μυών έχει αποδειχθεί πως διευκολύνει την αυξημένη δραστηριότητα των αγωνιστών μυών σε δοκιμασίες μέγιστης έντασης. Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός πρωτοκόλλου προενεργοποίησης με χαμηλή ένταση στην επακόλουθη δοκιμασία επαναλήψεων στην άσκηση «πίεσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο» έως την εξάντληση. Οκτώ άντρες ελεύθερα ασκούμενοι (Μ.Ο. ηλικίας: $25,9 \pm 4,1$ έτη, σωματική μάζα: $79,3 \pm 5,3$ kg, ανάστημα: $1,82 \pm 0,1$ m) συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Οι δοκιμαζόμενοι μετά από συγκεκριμένη ρουτίνα προθέρμανσης εκτέλεσαν 2 διαφορετικά πρωτόκολλα της άσκησης επαναλήψεων, με τυχαία σειρά και 1 εβδομάδα ανάπαυλα. Το πρωτόκολλο ενεργοποίησης των ανταγωνιστών μυών (ΕΝ), και συγκεκριμένα του ελάσσων στρογγύλου, υποκωνίου, οπίσθιας και μεσαίας μοίρας δελτοειδή, μείζων και ελάσσων ρομβοειδούς και μεσαίας μοίρας τραπέζοειδή, περιλάμβανε 2 σειρές των 20 επαναλήψεων οριζόντια απαγωγής των βραχιονίων και προσαγωγής της ωμοπλάτης από όρθια θέση, με 30 s διάλειμμα και χρήση ελαστικού ιμάντα μέτριας επιβάρυνσης. Ο ρυθμός εκτελέσεως ήταν 1/1 s και χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονική εφαρμογή μετρονόμευ. Στο πρωτόκολλο ελέγχου (ΕΛ), οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν την ίδια προθέρμανση και την άσκηση επαναλήψεων, χωρίς την εφαρμογή της ενεργοποίησης. Αξιολογήθηκε ο αριθμός επαναλήψεων με επιβάρυνση που αντιστοιχούσε στο 75% της μίας μέγιστης προσπάθειας και καταγράφηκε ο δείκτης υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον αριθμό επαναλήψεων έως την εξάντληση ανάμεσα στα 2 πρωτόκολλα ($11,9$ έναντι $11,4$, για τα πρωτόκολλα ΕΝ και ΕΛ αντίστοιχα), ενώ και ο RPE παρουσίασε την ίδια τιμή (7). Έτσι, φαίνεται πως η ενεργοποίηση των ανταγωνιστών μυών με χαμηλή ένταση και ελαστικούς ιμάντες δεν επιδρά στην εκτέλεση επαναλήψεων έως της εξάντληση κατά την άσκηση πίεσεων στήθους στον οριζόντιο πάγκο.

10. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2018

Α. Μορφάκης¹, Δ. Χατζημανουήλ², Β. Σκανδάλης², Ζ. Παπαδοπούλου², Κ. Γκαγκανάς¹

¹ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ² Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Είναι γνωστό ότι ρόλοι του τερματοφύλακα (Τ/Φ) στη χειροσφαίριση είναι πολύ σημαντικός. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα των Τ/Φ της τελικής φάσης του 13ου Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος χειροσφαίρισης γυναικών που πραγματοποιήθηκε το 2018. Το υλικό που εξετάστηκε αποτελούσαν 33 Τ/Φ των 16 ομάδων που συμμετείχαν στη διοργάνωση. Τα δεδομένα των Τ/Φ που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση, λήφθηκαν από την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν και αναλύθηκαν είναι α) τα ανθρωπομετρικά – μορφολογικά χαρακτηριστικά, β) οι αποκρούσεις σε ρίψεις από διάφορες ενέργειες και περιοχές του γηπέδου, γ) ο αριθμός των παιχνιδιών που συμμετείχαν οι Τ/Φ και δ) ο χρόνος συμμετοχής τους. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και η μη παραμετρική μέθοδος χ^2 . Ο μέσος όρος του σωματικού αναστήματος, σωματικού βάρους και του δείκτη σωματικής μάζας (BMI) των 5 καλύτερων Τ/Φ βάσει απόδοσης ήταν $179 \pm 0,01$ cm, $70,6 \pm 5,4$ kg και $22,1 \pm 1,5$ kg/m² αντίστοιχα. Οι συγκεκριμένες αθλήτριες είχαν αποτελεσματικότητα 37%, έχοντας πραγματοποιήσει 212 αποκρούσεις στις 577 ρίψεις που δέχτηκαν συνολικά. Για αυτές τις 5 καλύτερες Τ/Φ ο μέσος όρος του χρόνου συμμετοχής τους ανά παιχνίδι ήταν 25 ± 10 λεπτά, ενώ ο μέσος όρος αποκρούσεων τους ανά παιχνίδι ήταν 6 ± 2 αποκρούσεις. Τέλος ο μέσος όρος ρίψεων που δέχτηκαν ανά παιχνίδι ήταν 16 ± 6 ρίψεις. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τις υπόλοιπες 28 Τ/Φ του τουρνουά ανά παιχνίδι ήταν 29 ± 13 λεπτά, 5 ± 3 αποκρούσεις και 19 ± 8 ρίψεις. Από το τεστ χ^2 , διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά της αποτελεσματικότητας των 5 καλύτερων Τ/Φ σε σχέση με τις υπόλοιπες 28 χειροσφαιρίστριες στις ρίψεις από πλάγια, στις διεισδύσεις, στους αιφνιδιασμούς και στη γρήγορη σέντρα $p < 0,05$. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι οι 5 καλύτερες αθλήτριες Τ/Φ του συγκεκριμένου τουρνουά διέφεραν σημαντικά με τις υπόλοιπες συναθλήτριες τους.

11. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Α. Πετρούκης, Ε. Μπάσσα, Η. Παράσχος

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Κατά τη διάρκεια των πρώτων λεπτών του δεύτερου ημιχρόνου παρατηρείται μείωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών συγκριτικά με αυτά του πρώτου ημιχρόνου, που πιθανά οφείλεται στην πτώση θερμοκρασίας των μυών κατά την παθητική ανάπαυλα του ημιχρόνου. Η μείωση της απόδοσης ανέδειξε την αναγκαιότητα της επαναπροθέρμανσης. Σκοπός της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης σε ποικίλους δείκτες επίδοσης σε ποδοσφαιριστές. Αναζητήθηκαν άρθρα στις μηχανές αναζήτησης PubMed, Google Scholar με λέξεις κλειδιά re-warm up, half – time, soccer, performance. Από τη μελέτη των άρθρων διαπιστώθηκε η χρήση πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης που περιέχουν άσκηση σε κυκλοεργόμετρο, ασκήσεις ταχύτητας με αθλητικά κατεύθυτους, πρωτόκολλα δόνησης, αγωνιστικά παιχνίδια μικρού χώρου, τρέξιμο, καθώς και ασκήσεις μεταδιεγερτικής διευκόλυνσης. Όλα τα εφαρμοζόμενα πρωτόκολλα είτε διατήρησαν τη θερμοκρασία των μυών και τα επίπεδα επίδοσης σε δοκιμασίες ταχύτητας, μυϊκής ισχύος, δύναμης, αθλητικότητας, αντοχής και τεχνικών δεξιοτήτων, είτε περιόρισαν τη μείωσή τους, συγκριτικά με τη μείωση που παρατηρήθηκε κατά την παθητική ανάπαυση στο ημίχρονο. Η επαναπροθέρμανση είχε επίσης θετική επίδραση στην απόσταση κάλυψης με υψηλή ένταση κατά τα πρώτα λεπτά του δεύτερου ημιχρόνου. Συμπερασματικά, η εφαρμογή των πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης κρίνεται απαραίτητη για τη διατήρηση της απόδοσης των αθλητών ποδοσφαίρου κατά τα πρώτα λεπτά του δεύτερου ημιχρόνου. Μελλοντικές εργασίες θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθούν τον βέλτιστο συνδυασμό των στοιχείων της επιβάρυνσης στα διαφορετικά πρωτόκολλα επαναπροθέρμανσης που να εξασφαλίζουν τη βελτίωση της απόδοσης χωρίς να προκαλούν κόπωση.

12. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Δ. Πετράκης, Ε. Μπόσσα, Η. Παράσχος

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών του δεύτερου ημιχρόνου παρατηρείται μείωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών συγκριτικά με αυτή του πρώτου ημιχρόνου, που πιθανά οφείλεται στην πτώση θερμοκρασίας των μυών κατά την παθητική ανάπαυλα του ημιχρόνου. Η μείωση της απόδοσης ανέδειξε την αναγκαιότητα της επαναπροθέρμανσης. Σκοπός της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης σε ποικίλους δείκτες απόδοσης σε ποδοσφαιριστές. Αναζητήθηκαν άρθρα στις μηχανές αναζήτησης PubMed, Google Scholar με λέξεις κλειδιά re-warm up, half – time, soccer, performance. Από τη μελέτη των άρθρων διαπιστώθηκε η χρήση πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης που περιέχουν άσκηση σε κυκλιοεργόμετρο, ασκήσεις ταχύτητας με αλλαγή κατεύθυνσης, πρωτόκολλα δόνησης, αγωνιστικά παιχνίδια μικρού χώρου, τρέξιμο, καθώς και ασκήσεις μεταδιεγερτικής διευκόλυνσης. Όλα τα εφαρμοζόμενα πρωτόκολλα είτε διατήρησαν τη θερμοκρασία των μυών και τα επίπεδα απόδοσης σε δοκιμασίες ταχύτητας, μυϊκής ισχύος, δύναμης, αλτικότητας, αντοχής και τεχνικών δεξιοτήτων, είτε περιόρισαν τη μείωσή τους, συγκριτικά με τη μείωση που παρατηρήθηκε κατά την παθητική ανάπαυση στο ημίχρονο. Η επαναπροθέρμανση είχε επίσης θετική επίδραση στην απόσταση κάλυψης με υψηλή ένταση κατά τα πρώτα λεπτά του δεύτερου ημιχρόνου. Συμπερασματικά, η εφαρμογή των πρωτοκόλλων επαναπροθέρμανσης κρίνεται απαραίτητη για τη διατήρηση της απόδοσης των αθλητών ποδοσφαίρου κατά τα πρώτα λεπτά του δεύτερου ημιχρόνου. Μελλοντικές εργασίες θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθούν τον βέλτιστο συνδυασμό των στοιχείων της επιβάρυνσης στα διαφορετικά πρωτόκολλα επαναπροθέρμανσης που να εξασφαλίζουν τη βελτίωση της απόδοσης χωρίς να προκαλούν κόπωση.

13. ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ, ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

Σ. Παλαίος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Η εργασία αφορά τις μεθόδους υπολογισμού της προπονητικής επιβάρυνσης, είναι ανασκοπική και βασίστηκε σε 12 άρθρα (ερευνητικά και ανασκοπικά). Οι ερευνητές οδηγήθηκαν στην εύρεση μεθόδων με τις οποίες να υπολογίζουν την προπονητική επιβάρυνση παρατηρώντας ότι τα αποτελέσματα της προπονητικής διαδικασίας είχαν άμεση συσχέτιση με τη “δόση” της προπόνησης. Έχουν διατυπωθεί πολλές μέθοδοι, οι οποίες διακρίνονται σε αυτές που υπολογίζουν την εξωτερική επιβάρυνση και σε εκείνες που υπολογίζουν την εσωτερική. Άλλες φορές γίνεται με υποκειμενικές διαδικασίες και άλλες με αντικειμενικές. Με τη χρήση των μεθόδων βρέθηκαν τρόποι ώστε ο καταρτισμός των προγραμμάτων προπόνησης αφενός να προστατεύει τους αθλητές (μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού τους), αφετέρου να συμβάλει στη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Επίσης αποδείχθηκε ότι υπάρχουν και άλλα οφέλη (επιμέρους ή μικρότερα σε σχέση με τα δύο βασικότερα που αναφέρθηκαν παραπάνω), τα οποία προκύπτουν από τη χρήση των μεθόδων. Είναι επομένως απαραίτητη η χρήση της κατάλληλης μεθόδου υπολογισμού της προπονητικής επιβάρυνσης ώστε να δέχεται ο αθλητής την ενδεικνυόμενη ποσότητα επιβάρυνσης και στη σωστή χρονική στιγμή με τελικό στόχο να επιτευχθούν τα θετικότερα δυνατά αποτελέσματα για τους αθλητές και τις ομάδες τους.

14. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Α. Συντάκη, Α. Ζουρλαδάν

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ.

Στις μέρες μας αν κι έχει αυξηθεί ραγδαία ο αριθμός των ανθρώπων που αναγνωρίζουν την σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής στη διατήρηση της υγείας, η παχυσαρκία έχει, δυστυχώς, πάρει ανυποχώρητες διαστάσεις. Η παχυσαρκία διαταράσσει την αρμονική λειτουργία του ανθρώπινου συστήματος, τόσο σε φυσιολογικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Συνδέεται δε, με μια πληθώρα προβλημάτων υγείας ένα εκ των οποίων είναι και η υπογονιμότητα. Γνωρίζοντας ότι η άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο διαχείρισης του σωματικού βάρους, βελτίωσης και ενίσχυσης της υγείας του ανθρώπου σχεδιάστηκε η παρούσα μελέτη προκειμένου να διερευνηθεί αν και με ποιον τρόπο μπορεί η άσκηση να επηρεάσει το αναπαραγωγικό σύστημα του παχύσαρκου πληθυσμού. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε έρευνα στις βάσεις δεδομένων Medline, Scopus, Embase, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως obesity and exercise, obesity and fertility, obesity and infertility, overweight and exercise, body weight, exercise and fertility. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας οι περισσότεροι συγγραφείς συναίνουν στο ότι η συστηματική, μέτριας ή μεσαίας-υψηλής έντασης άσκηση, καθώς και η έντονη διαλειμματική προπόνηση μπορούν να συμβάλουν θετικά στην ενίσχυση της γονιμότητας τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Η υψηλής έντασης προπόνηση, αυξημένου όγκου, στους παχύσαρκους άντρες και η συστηματική υψηλής έντασης προπόνηση, αυξημένης διάρκειας και όγκου, στις παχύσαρκες γυναίκες, βελτιώνει τις αναπαραγωγικές λειτουργίες και τη γονιμότητα και των δύο φύλων. Συμπερασματικά, η συστηματική μέτριας ή μέτριας-υψηλής έντασης άσκηση καθώς και η διαλειμματική προπόνηση μπορούν να προταθούν τόσο σε άντρες όσο και σε γυναίκες ως μέτρο αύξησης της ικανότητας σύλληψης ή μείωσης της υπογονιμότητας. Η άσκηση είναι η μόνη μη φαρμακευτική θεραπεία που μπορεί να προτείνεται σε παχύσαρκους ανθρώπους προκειμένου να βελτιώσουν τη φυσική τους υγεία αλλά και την ικανότητα γονιμότητάς τους.

15. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟ-ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Φ.Τοπουζέλη¹, Ε.Φωτιάδου¹, Χ. Ευαγγελινού², Β. Μπαρούκνης³

¹Εργαστήριο κινητικής συμπεριφοράς και προσαρμοσμένων φυσικής δραστηριότητας ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ²Εργαστήριο προσαρμοσμένων φυσικής αγωγής Σερρών ΑΠΘ, ³Εργαστήριο ανθρωπιστικών ερευνών και αθλητικής ψυχολογίας ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η κατάκτηση της αναγνωστικής ικανότητας συνδέεται άρρηκτα με την ακαδημαϊκή επιτυχία. Είναι γνωστό ότι η κίνηση διεγείρει τη νευροπλαστικότητα και διευκολύνει την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Η επίδραση της κίνησης στη βελτίωση της προ-αναγνωστικής ικανότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας παρουσιάζει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η ανασκόπηση ερευνών σχετικές με την επίδραση συνδυαστικών προγραμμάτων κίνησης στην προ-αναγνωστική ικανότητα παιδιών που φοιτούν σε νηπιαγωγεία. Για τη συμπερίληψη των κατάλληλων ερευνών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές μηχανές αναζήτησης Sage Online Journals, Google Scholar, HEAL- Link, PubMed, PsycNet βάσει δύο βασικών κριτηρίων: οι έρευνες (α) να αφορούν την εφαρμογή κίνησης στο πλαίσιο της διδασκαλίας και (β) να έχουν λάβει χώρα το διάστημα 2005- 2017. Εντοπίστηκαν μόλις τρεις μελέτες, οι οποίες αφορούν την επίδραση προγραμμάτων κίνησης σε συνδυασμό α) με τη χρήση μουσικοκινητικής αγωγής και β) με τη χρήση τεχνικών δραματοποίησης στις προ-αναγνωστικές ικανότητες παιδιών προσχολικής ηλικίας. Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνει ότι τα συνδυαστικά προγράμματα κίνησης βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν στην αναγνωστική ικανότητα, στην ικανότητα για ομοιοκαταληξία, στη γνώση γράμματος- ήχου και στην ανάγνωση λέξεων. Συμπερασματικά, οι υπάρχουσες έρευνες δημιουργούν μία αίσθηση συγκρατημένης αισιοδοξίας ότι οι παρεμβάσεις που συνδυάζουν κίνηση, ρυθμό και μουσικές ή τεχνικές δραματοποίησης φαίνεται να έχουν θετικά αποτελέσματα στην απόκτηση και βελτίωση προ-αναγνωστικών δεξιοτήτων παιδιών προσχολικής ηλικίας.

16. ΞΕΠΛΩΣΗ ΤΩΝ WELLNESS ΚΑΙ YOGA RETREATS ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Χ.Περετσιάνη, Ι. Τριανταφυλλίδου, Ε. Γλυνιά, Μ. Ποζίδου

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Ο τουρισμός ευεξίας αφορά την προληπτική ήθερά του τουρισμού υγείας και συνδυάζει δραστηριότητες για την πρόληψη ασθενειών, βελτίωση της υγείας και ενίσχυση της ποιότητας ζωής. Σκοπός της έρευνας ήταν να περιγράψει την εστιασμένη αυτή αγορά- τμήμα του αθλητικού τουρισμού. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση ιστοσελίδων, ανασκόπηση μελετών και δημοσιευμένες έρευνες. Στο προφίλ τους οι ταξιδιώτες αυτοί είναι πρωταγωνείς (με αποκλειστικό σκοπό τη συμμετοχή σε events) και δευτερογενείς (που συμμετέχουν ως μέγος ενός ευρύτερου ταξιδιού). Οι yoga retreats ταξιδεύουν αποκλειστικά για ευεξία, σωματική και πνευματική. Συνήθως ταξιδεύουν μόνοι, στην ήπιασηφνία τους γυναίκες. Το 2013-2015 σημειώθηκε αύξηση 14%, ποσοστό 2ηλάσιο από οποιοδήποτε άλλο τουριστικό κλάδο του τουρισμού, ενώ πραγματοποιήθηκαν 691 εκατ. ταξίδια ευεξίας παγκοσμίως (2015), δηλαδή 104,4 εκατ. περισσότερα από το 2013. Δαπανήθηκαν 61% περισσότερα χρήματα από εκείνα του μέσου τουριστή. Τα ταξίδια αυτά απασχολούν 17,9 εκ. εργαζομένους παγκοσμίως. Οι χώρες της Μεσογείου πρωταγωνιστούν το 2019: η Ισπανία με τριπλάσιο αριθμό ταξιδιών (730) σε σχέση με τις υπόλοιπες, Πορτογαλία (293), Ιταλία (283), Γαλλία (255), Ελλάδα (242). Από τις βόρειες χώρες το Ηνωμένο Βασίλειο (248) η Γερμανία (42), ενώ retreats προσφέρουν και οι Ολλανδία, η Αυστρία, η Ιρλανδία και η Κροατία. Η προσφορά εστιάζεται και λόγω κλιματικών συνθηκών στην μεσογειακή Ευρώπη. Την τελευταία δεκαετία, η Ελλάδα έχει γίνει ένας από τους μεγαλύτερους προορισμούς για yoga retreats και διακοπές με 26 εγκαταστάσεις retreats και δεκάδες events σε πολυτελή ξενοδοχεία, ενδεικτικά αναφέρονται η Κρήνη, το Πήλιο, η Μεσσηνία, Κέρκυρα, Πάρος, Αμοργός, που έχουν αποκτήσει όνομα στο χώρο των retreats. Τα ταξίδια αυτά διαρκούν από 2-7 ημέρες συνήθως, κοστίζουν από 170-3000 ευρώ, συνδυάζονται με διατροφή detox, green, vegan και με άλλα είδη άσκησης SUP, pilates, tai chi, body mind, πολεμικές τέχνες και δεκάδες outdoor activities, πεζοπορία, αναρρίκηση κλπ. Σε παραδοσιακές αγορές ευεξίας Ινδονησία, Μπαλί, Ν. Ζηλανδία συνδυάζονται με οικολογία, κουλτούρα, περιβάλλον, τέχνη κλπ., όπως επίσης και με αγροτουρισμό, οινοτουρισμό και άλλες ήπιες μορφές τουρισμού. Χρειάζεται λοιπόν μια πιο προσεκτική και στοχευμένη πολιτική με επενδύσεις και εκπαίδευση στον τομέα αυτό προκειμένου να αφήσει ακόμη μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο και να αποδώσει ακόμη περισσότερες θέσεις εργασίας και ανάπτυξη.

17. ΓΟΝΙΔΙΑΚΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ, Ο ΝΕΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δ. Μπαχώρα

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο των υπεραθλητών έχει ήδη αρχίσει να απασχολεί διάφορους επιστήμονες σε όλο τον κόσμο. Η ραγδαία αύξηση της τεχνολογίας στον τομέα της γενετικής σε συνδυασμό με τα μεγάλα οικονομικά συμφέροντα και την υπέρμετρη ανάγκη για δόξα και χρήμα αποπροσανατολίζουν πολλούς επιστήμονες από τον βασικό τους σκοπό και τους οδηγούν στο να σκέφτονται χωρίς ηθικούς φραγμούς και λογική, γεγονός το οποίο τα επόμενα χρόνια θα αποβεί καταστροφικό τόσο για τον πρωταθλητισμό, όσο και για τους ίδιους τους αθλητές. Σκοπός της παρουσίας είναι η απόκτηση μιας συνολικής εικόνας του φαινομένου, καθώς και η επαγρύπνηση των συνέδρων για τις διαστάσεις που μπορεί να λάβει το συγκεκριμένο φαινόμενο. Η προσέγγιση και ανάπτυξη του θέματος στηρίχθηκε στην διαδικτυακή ανασκόπηση της ζήτησης αλλά και εγκύριας βιβλιογραφίας, σε αναφορές βιβλίων, καθώς και σε έρευνες και στατιστικά στοιχεία που αντιπροσωπεύουν τις νεότερες εξελίξεις στον χώρο του αθλητισμού. Η νέα τάση παρέμβασης στα γονίδια του αθλητή για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης φαίνεται να γίνεται πραγματικότητα τα επόμενα χρόνια. Οι έρευνες και τα στοιχεία που υπάρχουν μέχρι στιγμής, δείχνουν την θετική στάση προπονητών και ιατρών απέναντι σε αυτό το φαινόμενο, ενώ οι αθλητές δεν φαίνεται να έχουν αντίθετη άποψη. Η εφαρμογή του γονιδιακού ντόπινγκ στον πρωταθλητισμό θα σημάνει το τέλος της αθλητικής ηθικής και της αξίας του κάθε μεταλλίου. Η επιστροφή του αθλητή στις «παλιές καλές συνήθειες» είναι σήμερα μια επιτακτική ανάγκη η οποία δεν θα κάνει τον πρωταθλητισμό «εμπόριο ικανοτήτων» αλλά απόδειξη πραγματικών ταλέντων που σεβονται την αθλητική ηθική και το «ευ αγωνίζεσθαι».

19. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΡΙΨΗΣ ΑΝΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Δ. Χατζημανουήλ¹, Α. Μολιφέτας², Β. Σκανδαλάκης¹, Κ. Γκαγκανός²

¹Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ, ²Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

53

Στη χειροσφαίριση η αποτελεσματικότητα της ρίψης αποτελεί σημαντική ενέργεια καθορίζοντας το τελικό αποτέλεσμα. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάλυση της αποτελεσματικότητας της ρίψης ανά θέση σε υψηλού επιπέδου αθλητές. Το δείγμα αποτέλεσαν 25 αγώνες χειροσφαίρισης ομάδων υψηλού επιπέδου που αναλύθηκαν ως προς την αποτελεσματικότητα της ρίψης. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και το τεστ χ^2 . Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν: α) αποτελεσματικότητα της ρίψης από τα 6 έως τα 9 μέτρα ανά αγωνιστική θέση (ρίψεις < από τα 6μ., γκολ < από τα 6μ., ρίψεις από τα 6μ. – 9μ., γκολ από τα 6μ. – 9 μ., ρίψεις > από τα 9μ., γκολ > από τα 9μ.) και β) η κατεύθυνση της ρίψης στην εστία (κατεύθυνση ρίψης στη χαμηλή, μεσαία, ψηλή, αριστερή κεντρική και δεξιά περιοχή). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ο μέσος όρος (Μ.Ο.) ρίψεων ανά παιχνίδι ήταν $42,36 \pm 6,9$ ρίψεις. Το 56.9% των ρίψεων κατέληξε σε γκολ. Οι περισσότερες ρίψεις πραγματοποιήθηκαν από την κεντρική περιοχή και από μεσαία απόσταση (6 – 9 μέτρα) με αποτελεσματικότητα 63.2%, δηλαδή κυρίως από τον κεντρικό περιφερειακό. Όσον αφορά στο συγκεκριμένο σημείο κατεύθυνσης της μπάλας στην εστία (δηλαδή η ακρίβεια της ρίψης), από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η κατεύθυνση της μπάλας στις ομάδες τις περισσότερες φορές ήταν στην αριστερή περιοχή της εστίας και σε χαμηλό ύψος. Από το τεστ χ^2 φάνηκε ότι από την ίδια απόσταση (6 – 9 μέτρα) η αποτελεσματικότητα της ρίψης της κεντρικής περιοχής (θέση κυρίως του κεντρικού περιφερειακού), είχε σημαντική διαφορά με την αριστερή πλευρική περιοχή (θέση του αριστερού περιφερειακού) $p < 0.001$ και σημαντική διαφορά με τη δεξιά πλευρική περιοχή (θέση του δεξιού περιφερειακού) $p < 0.01$. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η αποτελεσματικότητα των ρίψεων της παρούσας μελέτης, παρουσιάζει ομοιότητες με ανάλογες έρευνες, ενώ από την ίδια απόσταση ρίψης, ανά αγωνιστική θέση, επιδεικνύει ανομοιογένεια.

20. ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΒΑΔΙΣΗΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΝΗΠΙΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΒΑΔΙΣΗΣ

Ε. Στούμπου, Ε. Φωτιάδου

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η βάδιση αποτελεί ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη του ατόμου. Μέσω της βάδισης αναπτύσσονται και οι δεξιότητες που προκύπτουν από τη μετακίνηση στο χώρο, όπως οι κινητικές δεξιότητες, οι κοινωνικές δεξιότητες και η αντιληπτική ικανότητα. Είναι γνωστό ότι τα βρέφη με Σύνδρομο Down παρουσιάζουν συνολική ψυχοκινητική καθυστέρηση και ότι περπατούν περίπου ένα χρόνο αργότερα από τα βρέφη του τυπικού πληθυσμού. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με στόχο να μελετηθεί η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με την εξάσκηση βρεφών και νηπίων με Σύνδρομο Down σε διάδρομο βάδισης. Διερευνήθηκε η επίδραση προγραμμάτων παρέμβασης στην έναρξη της βάδισης, στο μοτίβο της βάδισης, στην κίνηση των αρθρώσεων, στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, στη φυσική δραστηριότητα και στην κινητική προσαρμογή για την αποφυγή εμποδίων. Για την ανασκόπηση επιλέχθηκαν έρευνες μετά το 2007 από έγκυρες επιστημονικές πηγές της βιβλιογραφίας από τη βάση δεδομένων Pubmed. Σε όλες τις έρευνες, τα βρέφη των ομάδων που συμμετείχαν στα προγράμματα παρέμβασης κατέκτησαν πολύ νωρίτερα το ορόσημο της βάδισης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Από τα αποτελέσματα των ερευνών, συμπεραίνεται ότι τα προγράμματα παρέμβασης βρεφών και νηπίων με Σύνδρομο Down σε διάδρομο βάδισης βελτιώνουν την έναρξη της βάδισης, το μοτίβο της βάδισης, την κίνηση των αρθρώσεων, την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, τη φυσική δραστηριότητα και την κινητική προσαρμογή για την αποφυγή εμποδίων.

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ Β' ΖΩΝΗ

(ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.)

Δευτέρα Ζώνη αναρτημένων ανακοινώσεων
Σάββατο 2/3/2019, 15:00 μ.μ. μέχρι Κυριακή 3/3, 13:00 μ.μ.

Προεδρείο: Δ. Μυλωνάς, Ζ. Παπαδοπούλου

54

1. ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Μ. Λυμπερόνι¹, Ε. Γκούφας¹, Α. Αυγερινός²

¹Εκπαιδευτήρια Δούκα, ²Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Σχολή Επιστημών Τμήμα Επιστημών Υγείας, Λευκωσία, Κύπρος

Η αξιολόγηση της διδακτικής απόδοσης των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής (ΦΑ) αποτελεί μέρος του συστήματος αξιολόγησης των Εκπαιδευτηρίων Δούκα. Επιπλέον, στο πλαίσιο των καινοτόμων διδακτικών προσεγγίσεων που υλοποιούνται στο σχολείο, έχει σχεδιαστεί για την τρέχουσα σχολική χρονιά, ένα πρόγραμμα επιμόρφωσης με βάση το Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (Neuro Linguistic Programming-NLP). Το σύστημα NLP περιλαμβάνει τεχνικές που βοηθούν στην κατανόηση και την αλλαγή της συμπεριφοράς. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τα ευρήματα της αξιολόγησης που σχετίζονται με τη διδακτική απόδοση των εκπαιδευτικών ΦΑ που εργάζονται στα Εκπαιδευτήρια Δούκα και να συζητήσει το πιλοτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών ΦΑ που εφαρμόστηκε με βάση τις τεχνικές του NLP. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 14 εκπαιδευτικοί ΦΑ. Η αξιολόγηση της διδακτικής τους απόδοσης έγινε με άμεση παρατήρηση από εκπαιδευμένο αξιολογητή με το Όργανο Αξιολόγησης Απόδοσης Διδασκόντων (Teacher Performance Assessment Instrument, TPAI-Revised). Τα δεδομένα του TPAI αναλύθηκαν με περιγραφική στατιστική ανά κριτήριο για τον κάθε εκπαιδευτικό. Παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης στους τομείς διαχείρισης συμπεριφοράς μαθητών, της διδακτικής παρουσίας και διδακτικής ανατροφοδότησης. Εφαρμόστηκε ένα πιλοτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης για τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς ΦΑ κατά τους μήνες Απρίλιο και Μάιο του 2018. Επιλέχθηκαν οι τεχνικές του NLP όπως «Συστήματα Αναπαράστασης», «Γλωσσικό Μοτίβα», «Κλίμα των Ιδεών», που προσεγγίζουν τα κριτήρια του TPAI. Συμπερασματικά, το πιλοτικό πρόγραμμα λειτούργησε υποστηρικτικά και ήταν συμβατό με τις ανάγκες και τις προδοσίες των εκπαιδευτικών ΦΑ. Την τρέχουσα σχολική χρονιά, θα πραγματοποιηθεί η διευρυμένη εφαρμογή του προγράμματος επιμόρφωσης με βάση τις τεχνικές του NLP και η ενσωμάτωση περαιτέρω παραμέτρων του TPAI, όπως είναι το 'πρωτόκολλο συνέντευξης' και η φόρμα 'στιγμιότυπου παρατήρησης' του εκπαιδευτικού.

2. ΣΧΕΣΗ ΓΩΝΙΑΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ, ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

Α. Σαχάς¹, Α. Φορόπουλος¹, Ε. Μπάσσα¹, Α. Παπαβασιλείου², Χ. Κοτζαμανίδης¹, Δ. Πατίκας²

¹Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ

Ένας απλός και χρηστικός τρόπος έμμεσης μελέτης της μυοδυναμικής σχέσης μιας μυϊκής ομάδας *in vivo* είναι μέσω εκτέλεσης μέγιστων ισομετρικών προσπαθειών σε διάφορες γωνίες άρθρωσης. Βάσει των διαφορών που έχουν αναφερθεί στη σκληρότητα του μυοτενόντιου συμπλέγματος (ΜΤΣ) μεταξύ παιδιών και ενηλίκων μπορούμε να υποθέσουμε ότι και η ηλικία επηρεάζει τη μυοδυναμική σχέση. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση αυτής της σχέσης. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 ενήλικες άνδρες (24,7±2,1 ετών) και 12 προέφηβα αγόρια (9,8±0,4 ετών), 1^{ου} σταδίου βιολογικής ωρίμανσης κατά την κλίμακα Tanner. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν μη αθλούμενοι. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν 3 ισομετρικές συσπάσεις του γόνατος διάρκειας 3 s σε 5 γωνίες γόνατος (60°, 70°, 80°, 90° και 100°) με τυχαία σειρά στο ισοκινητικό δυναμόμετρο (Cybex Norm). Οι προσπάθειες εκτελέστηκαν με τη λεκτική παράτρηση/οδηγία: «όσο πιο γρήγορα μπορείς». Αξιολογήθηκε ανά γωνία, η καλύτερη ως προς τη μέγιστη ροπή προσπάθεια. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν στατιστικά με ανάλυση 2x5 διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ηλικιακή ομάδα x γωνία). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση της γωνίας και αλληλεπίδραση ομάδας x γωνίας, με τους ενήλικες να παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές στις γωνίες 70° και 80°, και τα παιδιά στις γωνίες 90° και 100°. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα μπορούν να αποδοθούν στα διαφορετικά επίπεδα σκληρότητας του μυοτενόντιου συστήματος που παρουσιάζουν τα παιδιά σε σύγκριση με τους ενήλικες που τα καθιστούν ικανά να επιτυγχάνουν τιμές μέγιστης ροπής σε μεγαλύτερες γωνίες οι οποίες και αντιστοιχούν σε μεγαλύτερα μήκη μυός. Συμπερασματικά, φαίνεται πως η μυοδυναμική σχέση των εκτελούντων του γόνατος στην παιδική ηλικία είναι διαφορετική από αυτή των ενηλίκων, κάτι που θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην αξιολόγηση της μέγιστης ισομετρικής ροπής. Η διαφοροποίηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην ελαστικότητα του ΜΤΣ, ή και σε άλλους νευρομυϊκούς παράγοντες που χρίζουν περαιτέρω διερεύνησης.

3. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ: ΚΟΙΝΑ ΣΥΜΦΡΑΖΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ

Β. Τζαχρίτσου

Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία

Η Ολυμπιακή Παιδεία με αφορμή τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, χρησιμοποιήθηκε στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες, ως εκπαιδευτικό εργαλείο σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης με στόχο την ευαισθητοποίηση των νέων στον αξιακό κώδικα του αθλητισμού και του ολυμπισμού μέσα από την άσκηση του σώματος και την πνευματική καλλιέργεια. Η μελέτη έχει ως στόχο να διερευνήσει τις πολυήμερες ώψεις της Ολυμπιακής Παιδείας στην Ελλάδα και τους συσχετισμούς της με τη Φυσική Αγωγή. Η έρευνα στηρίχθηκε μεθοδολογικά στην ποιοτική έρευνα. Υλικό μελέτης αποτέλεσε το αρχειακό υλικό των εμπλεκόμενων φορέων στα προγράμματα Ολυμπιακής Παιδείας και τα εκπαιδευτικά χειρίδια διδασκαλίας. Η Ολυμπιακή Παιδεία στην Ελλάδα, όπως αποδείχθηκε, ήταν ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έδωσε ιδιαίτερη νουή στο γνωσιοκεντρικό πλαίσιο του ελληνικού σχολείου και έφερε στην επιφάνεια τον κυρίαρχο ρόλο της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Η Ολυμπιακή Παιδεία αποτελεί ένα ιδιόμορφο επιστημονικό πεδίο που δεν περιορίζεται μόνο στη Φυσική Αγωγή, αλλά τη χρησιμοποιεί και επισυνδέεται μαζί της, δεν ανήκει σε κάποιο από τα επιστημονικά πεδία των Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών αλλά ενσωματώνει στοιχεία τους, παράλληλα αυτοπροσδιορίζεται ως «μορφωτική διαδικασία» για την αγωγή των νέων και αντιμετωπίζεται θετικά από τις περισσότερες χώρες στο πλαίσιο των Ολυμπιακών Αγώνων αλλά και ανεξάρτητα απ' αυτούς.

4. ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ WINTERSPORTSCHULE ΚΑΙ SKI SCHOOLS

A. Τσοουvidns, Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Αυτή η μελέτη περιγράφει τις δυο βασικές ηλεκτρονικές πλατφόρμες μάθησης για τα χειμερινά αθλήματα, την WintersportSCHULE από το Ινστιτούτο υπαίθριου Αθλητισμού και Οικολογίας του Γερμανικού Αθλητικού Πανεπιστημίου Κοβλινάς (<https://www.wintersportschule.de/>) και την Ski Schools (<http://www.aboutskischools.com/>) των Η.Π.Α. Η ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης "WintersportSCHULE" αποτελεί πηγή έμπνευσης, διδασκαλίας και συλλογής υλικού για την εκπαίδευση παιδιών και εφήβων στα χειμερινά αθλήματα στο σχολείο. Η πύλη απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και μαθητές που επιθυμούν να συμμετάσχουν ολοκληρωμένα στο διδακτικό υλικό για μαθήματα χειμερινών αθλημάτων, και παρέχει οργανωτικές γνώσεις για την προετοιμασία και την υλοποίηση εκδρομών με χειμερινές κινητικές δραστηριότητες, καθώς επίσης πληροφορίες σχετικά με τον εξοπλισμό, τις προμήθειες, τις νομικές συμβουλές και τα μέτρα ασφαλείας. Συνδέεται με το πρόγραμμα των "εισιτηρίων2nature camps" που προσφέρεται τόσο το καλοκαίρι όσο και το χειμώνα, διάρκειας πέντε ημερών στο πλαίσιο μιας κλασικής σχολικής εκδρομής (ανάλογο πρόγραμμα με αυτό των λευκών και πράσινων εβδομάδων). Τα χειμερινά σπορ έχουν ιδιαίτερα θετικές επιπτώσεις στη σωματική, κοινωνική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Αυτό τεκμηριώνεται επιστημονικά γιατί τα χειμερινά αθλήματα κρατούν την ευεξία, κάνουν έξυπνους τους σκιέρ, χαλαρώνουν, αναπτύσσουν την προσωπικότητα, ενισχύουν την κοινότητα, είναι διασκεδάση, μπορούν να συμβάλουν στην κοινωνική ένταξη και κυρίως συμβάλλουν στην εκπαίδευση για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Παράλληλα, μέσα από τη πλατφόρμα γίνεται ενημέρωση για δυνατότητες εκπαίδευσης σε Πανεπιστήμια της Γερμανίας και προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και κατάρτισης στα χειμερινά αθλήματα για τους εκπαιδευτικούς. Επίσης δίνονται πληροφορίες για δυνατότητες απασχόλησης σε χειμερινά αθλήματα. Αντίστοιχα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης "Ski Schools" των Η.Π.Α. προσφέρεται μια τεράστια βάση δεδομένων από σχολές σκι σε όλο τον κόσμο, κυρίως σε σχολές στις Η.Π.Α. και Καναδά. Δίνει χαρακτηριστικές πληροφορίες στο "γιατί να πάτε σε σχολή σκι;" και "πώς να την επιλέξετε". Παραθέτει πληροφόρηση σχετικά με τους προσομοιωτές σκι, ένα πλήρως λεξικό ορολογίας του σκι, με τα μαθήματα σκι, τις ασκήσεις τεχνικής για όλα τα χειμερινά αθλήματα, την προπόνηση προετοιμασίας, πληροφόρηση σχετικά με τον εξοπλισμό, θέματα ασφαλείας, προγράμματα εκπαίδευσης και κατάρτισης, και δυνατότητες ασφαλείας. Παρέχει μια εκτεταμένη πληροφόρηση σχετικά με τις θέσεις εργασίας (αναζήτηση, δημιουργία αίτησης, διαχείριση συνέντευξης, διαχείριση παραίτησης), καθώς επίσης ενημέρωση σχετικά με τα χειμερινά θέρετρα, και τα είδη των αγωνισμάτων των χειμερινών αθλημάτων.

5. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΘΡΩΙΟΥ ΕΠΟΛΕ ΣΕ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΛΑΒΕΣ.

X. Παζαίτης, P. Γρηγοριάδου, E. Ασβεστά, B. Κούκης
Εργαστήριο Νευρομυχανικής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ

Στόχος της εργασίας είναι να διερευνηθεί η σχέση δύναμης λαβής με την ισορροπία σε δύο διαφορετικές λαβές. Στην μελέτη συμμετείχαν αθλητές από την Άρση Βαρών και το Στίβο (18-27). Ο προσδιορισμός της δύναμης της λαβής έγινε με μια αναλογική εργομετρική δυναμολαβή (JAMAR). Η ισορροπία αξιολογήθηκε ως εξής α) διποδική στήριξη με ανοικτά μάτια και κλειστά ματια και β) στο όρθιο επολέ με ανοικτή και κλειστή λαβή. Ο τρόπος αξιολόγησης της ισορροπίας έγινε με δυναμοδάπεδο τύπου KISTLER(9281CA, 1000 Hz). Η μέση μετατόπιση, η τυπική απόκλιση και το διάστημα μετατόπισης στους άξονες X και Y αξιολογήθηκαν με το λογισμικόBIOWARE. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό SPSS-20 και η δοκιμασίαT-TEST για ανεξάρτητες μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εξεταζόμενοι είχαν καλύτερη ισορροπία με ανοικτά μάτια ($p<0.05$) στις μεταβλητές X και Y. Η τυπική απόκλιση και η μέση μετατόπιση ήταν μικρότερη απ' ό,τι με κλειστά μάτια. Επίσης αποδείχθηκε ότι η ανοικτή λαβή στο όρθιο επολέ βελτιώνει περισσότερο στη βελτίωση της ισορροπίας κατά την εκτέλεση της άσκησης διότι είχε μικρότερη μέση μετατόπιση και τυπική απόκλιση στους άξονες X και Y σε σχέση με την κλειστή λαβή.

6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΡΙΠΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

P. Γρηγοριάδου, X. Παζαίτης, Φ. Αραμπατζή
Εργαστήριο Νευρομυχανικής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί την δύναμη χειρολαβής και της οπτικής επαφής με το ριπτικό όργανο κατά την φάση αιώρησης στα περιστροφικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Στην έρευνα πήραν μέρος 12 αθλητές ηλικίας από 16- 22 ετών. Εφαρμόστηκαν 2 πρωτόκολλα, το πρώτο πρωτόκολλο εξέτασε την σχέση οπτικής επαφής με το ριπτικό όργανο την ισορροπία κατά την φάση αιώρησης. Το δεύτερο πρωτόκολλο αφορούσε την δύναμη της χειρολαβής και εξετάστηκε η σχέση της με την ισορροπία. Για αυτή την έρευνα χρησιμοποιήθηκε επιβάρυνση 2.5kg, ένα αναλογικό δυναμόμετρο χειρός (jamar) και δυναμοδάπεδο τύπου KISTLER (9281 CA). Στο πρώτο πρωτόκολλο ο αθλητής εκτέλεσε από 3 προσπάθειες των 10s με ανοικτά και κλειστά μάτια. Στο δεύτερο πρωτόκολλο ζητήθηκε να εκτελέσει 3 προσπάθειες των 10s με μέγιστη δύναμη στη χειρολαβή κατά την φάση των αιωρήσεων και άλλες 3 προσπάθειες των 10s με χαλαρή λαβή. Επιπλέον αξιολογήθηκε και η μέγιστη δύναμη χειρολαβής του κάθε συμμετέχοντα. Για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό bioware, ενώ η στατιστική αξιολόγηση έγινε με το SPSS 20 και το t test για ανεξάρτητες μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στο διάστημα μετατόπισης στη διποδική στήριξη με ανοικτά σε σχέση με τα κλειστά μάτια ($p<0,05$) ενώ στην ελαφριά λαβή υπήρχε καλύτερη ισορροπία σε σχέση με την δυνατή λαβή ($p<0,05$) στον οριζόντιο άξονα. Φαίνεται ότι η επαφή με ένα αντικείμενο είναι ανασταλτικός παράγοντας για την ισορροπία με αποτέλεσμα να επηρεάζει σημαντικά τα περιστροφικά αγωνίσματα.

7. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

Δ. Σκούφα¹, Β. Μπαρκούκας¹, Ε. Φωτιάδου²

¹ Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

² Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

56

Η Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή (ΜΚΔ) συνιστά μια από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες ψυχικές διαταραχές και αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας. Ο επιπολασμός της σε εφήβους είναι 3% έως 9% ενώ ένα ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό αναφέρει κάποια καταθλιπτική συμπτωματολογία χωρίς να πληροί τα κριτήρια για ΜΚΔ. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η ΜΚΔ σχετίζεται με υψηλό ποσοστό νοσηρότητας και θνησιμότητας λόγω αυτοκτονιών αλλά και άλλων σωματικών ασθενειών π.χ. καρδιοαγγειακών παθήσεων, ενώ πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η εφηβική κατάθλιψη μπορεί να αποτελεί μια χρόνια κατάσταση με τα συμπτώματα να επιμένουν στην ενήλικη ζωή ακόμα και δέκα χρόνια αργότερα. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανασκόπηση της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας με την κατάθλιψη σε εφήβους. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε αναζήτηση μελετών στις ερευνητικές βάσεις δεδομένων google scholar και scopus με τη χρήση λέξεων- κλειδιών φυσική δραστηριότητα – κατάθλιψη – εφηβεία. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθησαν σχετικές έρευνες, μετά-αναλύσεις και ανασκοπήσεις που διερευνούσαν τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την κατάθλιψη. Οι πειραματικές μελέτες περιλάμβαναν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και τουλάχιστον μία ομάδα ελέγχου που δεν εκτελούσε φυσική δραστηριότητα. Από την ανασκόπηση φάνηκε ότι η φυσική δραστηριότητα συνδέεται θετικά με την ευεξία και αρνητικά με τα επίπεδα της κατάθλιψης και του άγχος. Επιπλέον, μπορεί να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη και θεραπεία της κατάθλιψης είτε ως μονοθεραπεία είτε συνδυασμένη με άλλα είδη θεραπείας. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτά θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη καθώς τα ερευνητικά δεδομένα σε εφήβους δεν είναι πολλά και στις περισσότερες πειραματικές μελέτες η επίδραση που φάνηκε ήταν μικρή. Συμπερασματικά, η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη και να είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση και πρόληψή της σε εφήβους. Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας φαίνεται να μην αναγνωρίζουν τη σημασία της άσκησης, επομένως είναι σημαντικό να υπάρξει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση, ώστε οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας να μην παραμελούνται, αλλά να χρησιμοποιούνται είτε μόνες τους, είτε συνδυαστικά με άλλες θεραπείες για την αποτελεσματική θεραπεία και πρόληψη της κατάθλιψης στους εφήβους. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω μελετών που θα διερευνούν το κρίσιμο αυτό θέμα καθώς τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα είναι μάλλον περιορισμένα.

8. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Ι. Δημακόπουλος¹, Β. Γκανούρη²

¹ Δημοτικό Σχολείο Λεονταρίου Καρδίτσας, ² 5ο Δημοτικό σχολείο Καρδίτσας

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής συμπεριλαμβάνεται εδώ και χρόνια στην εκπαίδευση και ως παιδαγωγικό αντικείμενο για την γενική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων. Οι κινητικές δράσεις σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον αποτελούν μέρος της Επιστήμης της φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, και η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες υπαίθριες αναμυχίες μπορεί να επηρεάσει στόχους της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, ενισχύει το μάθημα της Φυσικής αγωγής, προσδίδοντας μια επιπρόσθετη αξία, αυτή της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, δημιουργώντας νέες προοπτικές για μαθητές και εκπαιδευτικούς. Η καινοτομία του σεναρίου στηρίζεται σε 2 άξονες: τη διασχολική συνεργασία (μαθητών- εκπαιδευτικών) και τη διαθεματικότητα του σεναρίου, που εμπλέκει διαφορετικά αντικείμενα τα οποία στοχεύουν σε διαφορετικές κατευθύνσεις: 1) σώμα – πνευματική διαύγεια – ευεξία (Φυσική Αγωγή, πεζοπορία, δραστηριότητες στη φύση), 2) φυσικός και κοινωνικός κόσμος (Μελέτη Περιβάλλοντος, το γεωγραφικό ανάγλυφο με τα μάτια του περιπατητή), 3) ψηφιακός και τεχνολογικός γραμματισμός (Πληροφορική – ΤΠΕ, τα ψηφιακά εργαλεία (googlemap, κ.α) στην υπηρεσία της πεζοπορίας και της αναψυχής στη φύση). Γενικότερα η επιδίωξη ήταν μια προσπάθεια αλλαγής κουλτούρας της νέας γενιάς σε θέματα άθλησης – γεωγραφίας – περιβαλλοντικής αντίληψης μέσα από το σχολικό πρόγραμμα σπουδών όπως αυτό ορίζεται στα αντίστοιχα βιβλία του/της μαθητή/τριας της Δ΄ Τάξης, του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, και μετβάθων από τον παθητικό γραμματισμό της πληροφορίας, στον ψηφιακό γραμματισμό & στην βιωματική συμμετοχή και δημιουργία, ώστε να δημιουργηθούν νέες συμπεριφορές και αξίες των μαθητών σε επίπεδα τρόπου ζωής όπως φυσικής άσκησης και δραστηριοτήτων σε ευρωπαϊκό επίπεδο με αφορμή την τουριστική πεζοπορία, σε θέματα ασφάλειας, σχεδίασης και οργάνωσης της αθλητικής δράσης και στάσης, στη διαμόρφωση κινήτρων συμμετοχής, γεωγραφικής ενημερότητας, ψηφιακών τρόπων έκφρασης και διαμοιρασμού. Μέσα από την Εμπυκνωτική μέθοδο (δάσκαλος - εμπυκνωτής), την μαθητοκεντρική (οι μαθητές στηρίζονται στις δυνάμεις τους και ενεργούν ως ομάδα), την βιωματική-συνεργατική μέθοδο (συμμετοχή σε δραστηριότητες) οι μαθητές των σχολείων και οι εκπαιδευτικοί συνεργάστηκαν μεταξύ τους και εξετέλεσαν τις προτάσεις τους προς τις κοινότητες των σχολείων, με γνώση (πληροφορίες – συνθέσεις – ψηφιακές δημιουργίες). Η εφαρμογή του σεναρίου έδειξε θετική αλλαγή: στην οικοδόμηση νέας γνώσης, στη διατήρηση της γνώσης που αποκτήθηκε, στην ανάπτυξη ποικίλων κοινωνικών δεξιοτήτων, στη διαμόρφωση θετικότερων περιβαλλοντικών στάσεων, στη διαμόρφωση κινήτρων συμμετοχής σε προγράμματα. Επιπλέον, αναφέρθηκαν οφέλη όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων από την επαφή των μαθητών/τριών με το φυσικό περιβάλλον και την οικοδόμηση υγείας σχέσεων με τη φύση, η ενδυνάμωση της φυσικής κατάστασης, η ενίσχυση της σωματικής ευεξίας και η καλλιέργεια ψυχοκινητικών δεξιοτήτων. Γενικότερα παρατηρήθηκε θετική αλλαγή των δεξιοτήτων, των στάσεων και των αξιών των μαθητών απέναντι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, θετική αλλαγή και ενθουσιασμό στο μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος και των ΤΠΕ.

9. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ Η ΟΧΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Μ. Σαμαρά², Β. Χαραλαμπούδου¹, Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Κοντού¹

¹Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²ΕΠΑΛ Αλιβερίου

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση της συμπεριφοράς καπνίσματος, της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας σε γυναίκες που συμμετείχαν ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες. Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 49 γυναίκες από τις οποίες οι 25 συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες (n=25) ενώ οι 24 δε συμμετείχαν (n=24). Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν 24,23±6,07 ετών. Για την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SF-36(v2), η φυσική δραστηριότητα μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure –Time Exercise questionnaire, ενώ οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν και ένα ερωτηματολόγιο αυτό-καταγραφής της συμπεριφοράς καπνίσματος με πέντε κλίμασσά και δύο ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των γυναικών που συμμετείχαν και αυτών που δε συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και μεταξύ των καπνιστριών και των μη καπνιστριών, ως προς τους δείκτες της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας (p.01). Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της συμπεριφοράς καπνίσματος της φυσικής δραστηριότητας και της γενικής υγείας (p.01). Συμπερασματικά προκύπτει ότι, οι γυναίκες που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και αυτές που δεν ήταν καπνίστριες εμφάνισαν καλύτερες τιμές στους δείκτες της ποιότητας ζωής από τις γυναίκες που δεν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες και ήταν καπνίστριες. Επιπλέον στις γυναίκες της παρούσας μελέτης φαίνεται μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συμπεριφοράς καπνίσματος με την ποιότητα ζωής και τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

10. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ Η ΟΧΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.

Β. Χαραλαμπούδου¹, Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Σαμαρά², Μ. Κοντού¹

¹Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²ΕΠΑΛ Αλιβερίου

Η ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας περιλαμβάνει δείκτες όπως η σωματική, η συναισθηματική, η ψυχική, η κοινωνική, και η λειτουργική υγεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας με την φυσική δραστηριότητα και την αυτοαξιολόγηση του άγχους σε άτομα που συμμετείχαν ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες. Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 47 άτομα από τα οποία τα 24 συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες (n=24) ενώ τα 23 δε συμμετείχαν (n=23). Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν 20,97±2,1 ετών. Για την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SF-36(v2), η φυσική δραστηριότητα μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure –Time Exercise questionnaire, ενώ οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν και την Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης του άγχους State-Trait Anxiety Inventory. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που συμμετείχαν και αυτών που δεν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες ως προς τους δείκτες της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας (p.01) και ως προς την αυτοαξιολόγηση του άγχους σε οξεία (State) κατάσταση (p.05). Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της γενικής και ψυχικής υγείας (p.01) καθώς και μεταξύ του άγχους και της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας (p.01). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα άτομα της έρευνας που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες εμφάνισαν καλύτερες τιμές στους δείκτες της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας και επιπλέον το άγχος φάνηκε να επηρεάζει τους δείκτες αυτούς.

11. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΠΛΕΥΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Σ. Ζαχαρού¹, Μ. Σαμαρά², Β. Χαραλαμπούδου¹, Μ. Κοντού¹

¹Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, ΑΠΘ-ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²ΕΠΑΛ Αλιβερίου

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας με την φυσική δραστηριότητα και την αυτό-αξιολόγηση του άγχους σε άτομα με και χωρίς κινητική αναπηρία. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 11 άτομα με κινητική αναπηρία και 11 άτομα χωρίς αναπηρία (n=22). Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν 29,5 ± 9,8 ετών. Για την ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SF-36(v2), η φυσική δραστηριότητα μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο Godin Leisure –Time Exercise questionnaire, ενώ οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν και την Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου αυτό-αξιολόγησης του άγχους State-Trait Anxiety Inventory. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων με και χωρίς κινητική αναπηρία στο δείκτη φυσική λειτουργικότητα της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας και στο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (p.001). Η ανάλυση συσχέτισης Pearson έδειξε στατιστικά σημαντική αρνητική υψηλή συσχέτιση της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας με την αυτοεκτίμηση του άγχους (p.001), ενώ στους κινητικά ανάπηρους φάνηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της γενικής και ψυχικής υγείας (p.01). Τα αποτελέσματα μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η ποιότητα ζωής από πλευράς υγείας σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση του άγχους και την φυσική δραστηριότητα στους συμμετέχοντες στην έρευνα. Ενώ δεν φάνηκαν διαφορές μεταξύ των ατόμων με και χωρίς κινητική αναπηρία στους δείκτες της ποιότητας ζωής από πλευράς υγείας και στην αυτοεκτίμηση τους άγχους.

14. ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Γ. Ζαρώτης¹, Α. Τσασουλίδης²

¹Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, Πανεπιστημίου Αιγαίου,

²Δ/νση Αθλητισμού Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Η υγεία, ως αγαθό που κινδυνεύει, ανήκει στα οξεία κοινωνικά προβλήματα κατά τη μετάβαση στην τρίτη χιλιετία. Αυτό αφορά με ιδιαίτερο τρόπο τις καταστάσεις της ζωής των παιδιών και των εφήβων. Η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας έχουν ιδιαίτερη αξία στην παιδική και εφηβική ηλικία. Από τη μία πλευρά καθιερώνονται σε αυτό το στάδιο της ζωής υγιεινοί ή ανθυγιεινοί τρόποι συμπεριφοράς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσεγγίσει, να αναλύσει και εν τέλει να εξετάσει τα μοντέλα πρόληψης και προαγωγής της υγείας σε παιδιά και εφήβους. Η μέθοδος που υιοθετήθηκε για την μελέτη ήταν μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Με αφορμή την παρούσα μελέτη, διαπιστώνετε ότι η παραδοσιακή αντίληψη της πρόληψης είναι προσανατολισμένη στους παράγοντες κινδύνου. Από τη δεκαετία του '80 σημειώθηκε μεταβολή, ώστε να μην ρωτά κανείς πότεν ή αρρωσταίνει τους ανθρώπους; παρά τι επιτρέπει στους ανθρώπους να παραμένουν υγιείς παρά τις έκτακτες επιβαρύνσεις; (Salutogenesis). Αυτό εμπνεύσει την ανάπτυξη και τη σταθεροποίηση των καθυόμενων προστατευτικών παραγόντων, όπως εσωτερική ημερομηνία ελέγχου, εμπιστοσύνη που έχει κανείς στον εαυτό του, θετικό αίσθημα αυτοπεποίθησης και μία αισιόδοξη βασική διάθεση. Στην πορεία της μελέτης προκύπτει το πως μπορεί κανείς να ενισχύσει τους αποκαλούμενους προστατευτικούς παράγοντες στην παιδική και εφηβική ηλικία, ώστε να προωθήσει τη θετική ανάπτυξη της προσωπικότητας. Εκτός από την παρουσίαση θεωρητικών επεξηγητικών προτάσεων για τη συμπεριφορά ως προς την υγεία, εξηγείται επίσης ποια επιδραση είχαν οι μέχρι τώρα ιδέες και τα μέχρι τώρα προγράμματα και ποιες συνέπειες προέκυψαν από αυτά για την εργασία πρόληψης.

15. ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Φ. Τζιανοπούλου

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ως «παχυσαρκία» ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Έχει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και οδηγεί σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και αυξημένα προβλήματα υγείας. Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση απορρέει από αναζήτηση σε ελληνικές και αγγλικές πηγές στις μηχανές αναζήτησης: google scholar, Pubmed και σε συγγράμματα από το 2005 μέχρι το 2018. Τα άτομα με παχυσαρκία πλήττονται από καρδιαγγειακά, μυοσκελετικά, ορμονικά και προβλήματα στο πεπτικό σύστημα. Η άσκηση όταν γίνεται σωστά επιφέρει βελτίωση της καρδιαγγειακής και αναπνευστικής λειτουργίας, μείωση κινδύνου ύπαρξης για σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, μείωση συνολικής δυσφορίας, βελτίωση της διάθεσης και μείωση άγχους. Παρόμοιο ο καθηγητής φυσικής αγωγής που θα αναλάβει ένα παχύσαρκο άτομο οφείλει να προσέξει την δημιουργήσει κάποια αρθρική κάκωση, να διαβέσει ένα καθαρό και ασφαλή περιβάλλον για τις συνεδρίες για αποφυγή κάποιων πτώσεων. Ακόμη πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός με τις εντάσεις και τα είδη ασκήσεων που χρησιμοποιεί διότι τα παχύσαρκα άτομα εμφανίζουν ιδιαίτερο κίνδυνο καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Ένας σωστός συνδυασμός αερόβιων ασκήσεων και ασκήσεων με αντιστάσεις θα επιφέρει μάλιστα αποτελέσματα. Σημαντικό όμως είναι να μη νιώσει αμήχανα και να μην αποθαρρυνθεί. Η άσκηση μπορεί να επιφέρει τεράστια αποτελέσματα ενόψει στη παχυσαρκία. Σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργικότητα αυτών των ατόμων και να τους επαναφέρει σε ένα πιο υγιή τρόπο ζωής.

16. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ- ΣΧΕΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Ε. Στυλιανίδου, Μ. Κωνσταντινίδης

13^ο Δημοτικό σχολείο Ξάνθης

Από τα πρώτα τους χρόνια τα παιδιά οδηγούνται στην καθιστική ζωή και υποβαθμίζεται η φυσική κατάστασή τους με τη επακόλουθα προβλήματα υπέρβαρης εξωτερικής εμφάνισης και σχολικής επίδοσης. Από την αρχαία εποχή η άσκηση είναι στενά συνδεδεμένη με τις διανοητικές ικανότητες. Ιατρικές έρευνες αποδεικνύουν την απόλυτη συσχέτιση της φυσικής σωματικής κατάστασης με τα πνευματικά αποτελέσματα της επίδοσης στο σχολείο και γενικότερα τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταθέσει αποδείξεις για τα παραπάνω και να δηλώσει ότι για να επιτευχθούν τα μέγιστα θετικά αποτελέσματα στη σχολική επίδοση από την άσκηση τους, θα πρέπει να υπάρχει ανάλογα θετική αξιοποίηση της συνεργασίας του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής με το δάσκαλο των μαθητών. Η μεθοδευμένη συνεργασία των παραπάνω εκπαιδευτικών θα γίνεται από την αρχή του έτους με σχεδιασμό προγραμμάτων καλής διατροφής. Στο ωρολόγιο πρόγραμμα εκτός από το τρίωρο μάθημα φυσικής αγωγής, θα γίνεται και τις άλλες δύο μέρες, εφόσον σχεδιάζονται παιχνίδια στην αυλή από το δάσκαλο σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό Φ.Α. και που θα έχουν σχέση με το διδακτικό αντικείμενο του δασκάλου, ώστε να μην χάνεται ημέρα άσκησης για τα παιδιά. Η συνεργασία τους σε εκπαιδευτικές επισκέψεις θα πρέπει να περιλαμβάνει και αθλητικούς χώρους της περιοχής για να παραμένει αμείωτο το αθλητικό ενδιαφέρον, όπως και η αποδοχή επισκεψιμότητας αθλητικών ομάδων και αθλητών του τόπου σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Τα θετικά αποτελέσματα της συνεργασίας, του ομαδικού πνεύματος, της εγρήγορας, της έλλειψης άγχους, της πειθαρχίας, της αύξησης του ενδιαφέροντος για μελέτη και της κοινωνικοποίησης των μαθητών αποτυπώνονται σε σχετικό κοινωνιογράμμα της κάθε τάξης ξεχωριστά, μετά από ερωτηματολόγιο που θα γίνει σε συνεργασία των δύο διαφορετικών εκπαιδευτικών. Συμπερασματικά η συμβολή σωματικής άσκησης στη σχολική επίδοση απαιτεί γενικότερα τη συνεργασία όλων στο σχολείο, κυρίως των εκπαιδευτικών αλλά και αυτών με τους γονείς για τη διατροφή των παιδιών και την άθλησή τους σε εξωσχολικούς φορείς.

17. ΟΡΙΣΜΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Μ. Κωνσταντινίδης, Δ/ντς Α/θμιας εκπ/σης Ροδόπης

60

Με τον ορισμό υπευθύνου εκπαιδευτικού (ΠΕ11) Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης καθίσταται ένα σημαντικό κενό στη λειτουργία των Διευθύνσεων, αφού έως τώρα δεν υπήρξε θεσμικά όργανο, που να συντονίζει τις σχολικές μονάδες στην ομαδική οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων. Σκοπός του ορισμού υπευθύνου είναι να οργανώνει και να συντονίζει αθλητικές δραστηριότητες των σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης είτε αυτόνομα είτε σε συνεργασία με φορείς του Αθλητισμού και της Αυτοδιοίκησης, αλλά και άλλους, αρκεί να υπολοιοούνται δράσεις εγκεκριμένες από το ΥΠΠΕΘ. Ο ρόλος του θεωρείται αναβαθμισμένος, αφού επιζητείται για τριετή θητεία, χρόνος ικανός για την υλοποίηση του οράματος του και τα κριτήρια επιλογής πολλά και ποικίλα, (τίτλοι σπουδών, ξένων γλωσσών, δημοσιεύσεις, συνέδρια συγγραφή βιβλίων, διοικητικά και διδακτική εμπειρία) τα οποία μαζί με τη δομημένη προφορική συνέντευξη ενώπιον του Συμβουλίου Επιλογής, στοχεύουν στη σκιαγράφηση μιας προσωπικότητας, ικανής να ανταπεξέλθει στο ανατεθειμένο έργο. Η δραστηριότητα του υπευθύνου, εκτός απ' την οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, περιλαμβάνει και συμμετοχή του σε επιτροπές ελέγχου αθλητικών εγκαταστάσεων, εξέτασης αθλητικών δοκιμασιών, αλλά και σύγκλισης ενημερωτικών συναντήσεων με τους εκπαιδευτικούς ΠΕ 11 της περιοχής ευθύνης του. Επίσης, μπορεί να εισηγείται την βελτίωση των αθλητικών υποδομών των σχολικών μονάδων. Συμπερασματικά, για την υλοποίηση όλων των παραπάνω απαιτείται γνώση των υπαρχόντων συνθηκών, πρόσωπα και σχολικές εγκαταστάσεις. Για το λόγο αυτό, ο νομοθέτης, για τον ορισμό υπευθύνου, απευθύνεται αρχικά σε εκπαιδευτικούς με οργανική θέση στην οικεία Διεύθυνση Εκπαίδευσης. Όμως, θα πρέπει να χαρακτηρίζεται και από αρετές που προάγουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα, ώστε η εξαγομένη προσιθιθέμενη αξία να διαδέχεται στους μαθητές των σχολείων.

18. ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ANIMATION ΣΤΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

Μ. Ρ. Κοντορίνας, Α. Μανιάτη, Κ. Αντωνόπουλος, Φ. Λέρα, Ε. Γλυνιά, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.

Σε μια επισκόπηση ερευνών σε γείτονες χώρες για τα προγράμματα αναψυχής ή αθλητικών ανιμασιών βρέθηκε ότι μπορούν να επιδράσουν στην ικανοποίηση των τουριστών ως εξής (Nestoroska, 2010): Όταν δίνεται έμφαση στην ποιότητα, την ποικιλία και την κουλτούρα της κάθε περιοχής με διαφορετικά αθλητικά, ψυχαγωγικά ή παραδοσιακά events τότε α) εμπλοτίζονται του περιεχόμενα β) διευρύνουν τις απαιτήσεις των τουριστών γ) δημιουργούν θετικό οικονομικό αντίκτυπο δ) ενθαρρύνουν τους τουρίστες σε ενεργητική συμμετοχή και ε) αυξάνουν την μεταξύ των τουριστών κοινωνικοποίηση, ενώ προβάλλουν την κουλτούρα του τόπου. Οι διοικητικοί παράγοντες ενός ξενοδοχείου στην Κροατία επισήμαναν τη σημασία που έχει συμπερίληψη των προγραμμάτων αναψυχής στο πρόγραμμα του ξενοδοχείου και η ικανοποίηση που προσφέρουν στους πελάτες. Οι δραστηριότητες επηρεάζουν την εικόνα του ξενοδοχείου και τη θέση του στον ανταγωνισμό. Ακόμη παρατηρούν την οξείν και αυξάνεται η κατά κεφαλήν δαπάνη. Η τεχνολογία συμβάλλει ώστε οι οικογένειες να οργανώσουν αποτελεσματικότερα τις διακοπές τους, γι αυτό μέσα στα πακέτα περιλαμβάνονται και οι υπηρεσίες αναψυχής (Florici, 2014). Τα οργανωμένα προγράμματα με την κατάλληλη διαφήμιση βοηθούν τους προορισμούς να γίνουν δημοφιλείς. Σημαντικό ήταν τα προγράμματα να πραγματοποιούνται σε ζέστες γλώσσες, καθώς έτσι αναπτύσσεται η επικοινωνία. Εκτός από τα ξενοδοχεία, τα ενοικιαζόμενα δωμάτια και οι κατασκηνώσεις συμπεριλαμβάνουν στο πρόγραμμά τους δραστηριότητες ανιμασιών. Όμως, στην Αττάλεια της Τουρκίας το 72% τα ξενοδοχεία έχουν πολύ περιορισμένη διαφήμιση των υπηρεσιών αυτών στις ιστοσελίδες τους (Albayrak, 2012). Το ποσοστό αδιαφορίας είναι μεγάλο αν διανοηθεί κανείς όλα τα θετικά που μπορούν να προσφέρουν τα προγράμματα αναψυχής. Τα Σκόπια, εκτός από παιδικά προγράμματα, δεν έχουν συμπεριλάβει το ανιμασιών, και η χώρα χάνει στον ανταγωνισμό των γειτονικών χωρών. Συμπερασματικά, αν και είναι κατανοητές οι θετικές επιδράσεις των προγραμμάτων αναψυχής στα ξενοδοχεία μέσω της ποικιλίας, της ποιότητας και της κουλτούρας, πολλές μονάδες τείνουν είτε να μη τα συμπεριλαμβάνουν στα προγράμματα τους, είτε να μη τα διαφημίζουν σωστά, πιθανόν επειδή αγνοούν τη σημασία των υπηρεσιών αυτών ή για άλλους μη προφανείς λόγους.

19. Η ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ρ. Ζηλιάντων, Ε. Μπάσσα, Σ.Δ. Παπαδοπούλου

Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Οι πλειομετρικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται από όλους τους αθλητές για βελτίωση της εκρηκτικότητας τους. Στα παιδιά έχει διαπιστωθεί ότι η πλειομετρική προπόνηση συμβάλλει στη βελτίωση του κατακόρυφου άλματος, της επιτάχυνσης, της δύναμης ενώ επιδρά θετικά στην οστική πυκνότητα και συμβάλλει στη μείωση των τραυματισμών. Βασικό όμως κρίνεται να γνωρίζουν οι προπονητές ποιες είναι οι βασικές αρχές που πρέπει να διδάσκουν την εφαρμογή της στα παιδιά. Για τον λόγο αυτό αναζητήθηκαν άρθρα σχετικά με την πλειομετρική προπόνηση στα παιδιά στις μηχανές αναζήτησης pubmed και google scholar με τις λέξεις κλειδιά *plyometric training, plyometric drills, children* και από τα άρθρα που βρέθηκαν προέκυψαν οι παρακάτω πληροφορίες. Κατά την πλειομετρική προπόνηση τα παιδιά δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μινιατούρες ενηλίκων αλλά να ακολουθούν εξατομικευμένα πρωτόκολλα που ταιριάζουν στη χρονολογική και βιολογική τους ηλικία. Ένα παιδί πρέπει να ξεκινά με ασκήσεις χαμηλής έντασης με έμφαση στην εκμάθηση της τεχνικής των ασκήσεων και σταδιακά να προχωρήσει σε ασκήσεις υψηλότερης έντασης. Προτείνεται έναρξη με 1 σετ των 6-10 επαναλήψεων και στη συνέχεια 2-3 σετ των 6-12 επαναλήψεων. Το σύνολο των επαναλήψεων ανά προπονητική μονάδα μπορεί να κυμαίνεται από 30-150 ανάλογα με την ηλικία και το προπονητικό επίπεδο κάθε παιδιού. Όσον αφορά τη συχνότητα, η εκτέλεση πλειομετρικών ασκήσεων δύο φορές την εβδομάδα αλλά σε μη διαδοχικές μέρες έχει κριθεί ως αποτελεσματική και ασφαλής. Το διάστημα μπορεί να κυμαίνεται από ένα έως τρία λεπτά μετά από ασκήσεις χαμηλής έντασης και να αυξηθεί όσο αυξάνεται η ένταση. Κατά την πλειομετρική άσκηση θεωρείται απαραίτητη η συνεχής επίβλεψη των παιδιών από προπονητή/γυμναστή για να ελαχιστοποιηθεί το ενδεχόμενο τραυματισμού. Συμπερασματικά, η πλειομετρική άσκηση μπορεί να θεωρηθεί μία αποτελεσματική και ασφαλής μέθοδος προπόνησης για τα παιδιά με την προϋπόθεση ότι κατά τη διαμόρφωση των πρωτοκόλλων εξάσκησης της λαμβάνονται υπόψη οι αρχές της ηλικίας και της προοδευτικής επιβάρυνσης.

20. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ

Δ. Αλεφλιώτης, Β.Καργίδου

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Το Taekwondo αποτελεί μια από τις νεότερες πολεμικές τέχνες και πιο σύγχρονες με την γέννηση του να χρονολογείται το 1955, οφείλοντας το όνομα του στο μεγάλο στρατηγό Choi Hong Hi. Το Ολυμπιακό αυτό αγώνισμα περιλαμβάνει την αγωνιστική μορφή με πλήρη εξοπλισμό και την επαφή των αγωνιζομένων αλλά και τις λεγόμενες φόρμες, δηλαδή το τεχνικό αγωνιστικό κομμάτι που περιλαμβάνει τις σκισμαχίες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αναδείξει την ραγδαία εξέλιξη του Ολυμπιακού Taekwondo σε διεθνές επίπεδο στα άτομα με αναπηρίες σε μια σφαιρική αναζήτηση και ανάλυση των δεδομένων των διεθνών διοργανώσεων. Χρησιμοποιήθηκαν ως πηγές επιστημονικές βάσεις δεδομένων αλλά και τα επίσημα δεδομένα της παγκόσμιας ομοσπονδίας taekwondo. Ξεκινώντας, λοιπόν, ως μια μορφή άσκησης για τα άτομα με αναπηρία κατέληξε να λογίζεται ως ένα άθλημα με ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα αξιόλογων αθλητών και αθλητριών. Όπως φαίνεται άλλωστε και με στατιστικά δεδομένα συμπεραίνουμε ότι όλο και περισσότεροι αθλητές με αναπηρία κάνουν την εμφάνισή τους σε διεθνείς διοργανώσεις με αποτέλεσμα να αυξάνεται το επίπεδο του συναγωνισμού και να προσεγγίζει μεγαλύτερο ενδιαφέρον από την πλευρά των θεατών.

21. ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Α. Μπαζούκη

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Ο Αυτισμός αποτελεί μία σοβαρή νευρο-ψυχολογική αναπτυξιακή διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, καθώς και από περιορισμένη, επαναλαμβανόμενη και στερεότυπη συμπεριφορά. Η φυσική αγωγή, ως ένας από τους σημαντικότερους παιδαγωγικούς κλάδους, αποτελεί το αποτελεσματικότερο ίσως μέσο στη διαμόρφωση και εξέλιξη όλων των πλευρών της προσωπικότητας κάθε ατόμου με αυτισμό στον καλύτερο δυνατό βαθμό. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να καταδείξει την σημασία και την επίδραση προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με αυτισμό. Τα προγράμματα άσκησης που αφορούν άτομα με αυτισμό θα πρέπει να σχεδιάζονται και πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο προσωπικό, καθώς θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε ανεπιθύμητη συμπεριφορά και αντίδραση. Ο εξειδικευμένος καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης, καθώς κάθε άτομο με αυτισμό αποτελεί μια τελείως ιδιαίτερη, ξεχωριστή και μοναδική περίπτωση. Μετά από την αρχική αξιολόγηση, τα προγράμματα άσκησης θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις δυνατότητες κάθε ατόμου. Προγράμματα φυσικής αγωγής, όπως είναι η κοιλύμνηση και η ιππασία, έχει αποδειχθεί πως αυξάνουν τη συγκέντρωση της προσοχής και η αλληλεπίδραση τους με το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα παραγωγική. Γενικότερα διαπιστώνεται ότι αυτές οι δραστηριότητες έχουν καταπραυνωτική και χαλαρωτική επίδραση, μειώνοντας την έντονη διέγερση, που συνήθως παρουσιάζουν τα άτομα με αυτισμό. Παράλληλα, η προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα φέρνει σημαντικά λειτουργικά οφέλη και βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση της καθημερινής τους ζωής, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Συμπερασματικά, ο σχεδιασμός κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, που λαμβάνουν υπόψη όλες τις ιδιαίτερότητες των ατόμων με αυτισμό και εφαρμόζονται με τις κατάλληλες για την περίπτωση μεθόδους, συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση των δυνατοτήτων και στη μείωση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό.

22. Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Β. Καργίδου, Δ. Αλεφλιώτης, Δ. Μαμελιτζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) ή σκλήρυνση κατά πλάκας είναι ένα αυτοάνοσο χρόνιο προοδευτικό νευρολογικό νόσημα και αφορά στην καταστροφή της μυελίνης, που προστατεύει τα νεύρα και προάγει την αποτελεσματική μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων. Εμφανίζεται συντότερα στις γυναίκες από τους άντρες και προσβάλλει άτομα ηλικίας 20-40 ετών. Τα συμπτώματα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο με πιο κοινό το αίσθημα της κόπωσης. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συμβολής της αερόβιας άσκησης στην αντιμετώπιση της κόπωσης σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση. Για τον σκοπό αυτό αναζητήθηκαν σχετικές έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων, όπως pubmed και google scholar. Λόγω των νευρολογικών, αναπνευστικών και κινητικών προβλημάτων, σε συνδυασμό με το αίσθημα της υπερβολικής κόπωσης, οι ασθενείς απέχουν από σωματικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, η αερόβια άσκηση επέφερε βελτίωση στην ποιότητα ζωής των ασθενών και συνέβαλε στη μείωση της κόπωσης. Μέσω της αερόβιας άσκησης οι ασθενείς νιώθουν πιο ενεργητικοί και αναζωογονημένοι, βελτιώνεται η ικανότητα παραγωγής σωματικού έργου, βελτιώνεται η διάθεση, αυξάνεται το επίπεδο της μέγιστης αερόβιας ικανότητας ανεξάρτητα από το επίπεδο της νευρολογικής δυσλειτουργίας, βελτιώνεται η λειτουργία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και μειώνονται οι παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης, τα προγράμματα αερόβιας γυμναστικής βελτιώνουν την κινητικότητα και τα επίπεδα αναπηρίας. Αντίθετα η κόπωση επιδεινώνεται με τη μη συμμετοχή σε άσκηση, γι' αυτό φαίνεται ότι είναι σημαντικό οι ασθενείς να πεισθούν ότι η τακτική σωματική άσκηση δεν επιφέρει επιπλοκές. Συμπερασματικά, με τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας βελτιώνονται η σωματική υγεία και η διάθεση και μειώνονται το αίσθημα κόπωσης, με βετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ασθενών με ΠΣ.

12. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΕ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΔΙΑ ΜΕΣΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

B. Βερτουδάκης

International Organization for Migration (IOM), Thessaloniki, Greece

58

Σύμφωνα με τη θεωρία της Κοινωνικής ταυτότητας (Tajfel, Billing, Bundy & Flament, 1971) η συμμετοχή σε κατάλληλα δομημένες αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της κοινωνικής ταυτότητας και την αίσθηση της συλλογικής ταυτότητας ανάμεσα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και ακολουθώντας να επηρεάσει και την κοινωνική τους συμπεριφορά. Η ενσωμάτωση και η πολιτισμική αλληλεπίδραση μπορεί να επιτευχθεί μέσω του αθλητισμού (Berry & Sam, 2013) καθώς πρόσφυγες και μετανάστες δείχνουν να βρίσκουν τόσο διέξοδο όσο και προστασία εντός αθλητικού περιβάλλοντος. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να παρουσιαστεί η χρησιμότητα και η αξία της φυσικής δραστηριότητας, δείχνοντας τα οφέλη σε ψυχολογικό επίπεδο σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες πρόσφυγες. Η μείωση του ρατσισμού και η επώληση των τραυμάτων των προσφύγων μπορούν να επιτευχθούν με το ισχυρό εργαλείο που είναι ο αθλητισμός (Morgan, 2008). Η παιγνιώδης προσέγγιση του αθλητισμού και τα κινητικά παιχνίδια χρησιμοποιήθηκαν ως στρατηγική παρέμβασης σε συνδυασμό με την μέθοδο της παρατήρησης αλλά και μέσω καθημερινών ομαδικών και ατομικών συνεδριών, όπου ήταν απαραίτητα, κατάφεραν να επιφέρουν σημαντικές θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών προσφύγων. Κατά τη διάρκεια ομαδικών κυρίως παιχνιδιών, γίνονταν ο εντοπισμός των διάφορων ψυχολογικών χαρακτηριστικών των ανθρώπων αυτών. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω ήταν η μείωση των παραβατικών συμπεριφορών, η συνεχής ενίσχυση και ενθάρρυνση των παιδιών-προσφύγων, αλλά και η βελτιστοποίηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής τους υγείας καθώς έδειχναν να ανταπεξέρχονται και να ανταποκρίνονται καλύτερα στις προκλήσεις εγκατάστασης στη χώρα μας αλλά και στις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν. Η φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί και στο παρελθόν (Richardson, 2005) για τα παρόμοια οφέλη που έχει σε ψυχολογικό επίπεδο με αυτά των ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων.

13. Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ (CROSS-SECTIONAL STUDY), ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (PRELIMINARY RESULTS)

A. Γαβριηλίδου

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστημών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Α.Π.Θ.

Παρόλο που μόνο λίγες μελέτες έχουν δημοσιευτεί για την υγεία των εκπαιδευτικών, αρκετές εξ αυτών υποστηρίζουν την αντίληψη ότι οι εκπαιδευτικοί υποφέρουν σε υψηλό ποσοστό από συγκεκριμένα νοσήματα που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική τους υγεία. Σκοπός της παρούσας αναλυτικής μελέτης χρονικής στιγμής (cross-sectional) είναι να συλλέξει και να παρουσιάσει, σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο, σύγχρονα επιδημιολογικά δεδομένα για την επίπτωση της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων, αλλά και να διερευνήσει την συσχέτιση με την φυσική δραστηριότητα, την αυτοεκτίμηση και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Κατά την περίοδο 2015-2018 διεξήχθη η επιδημιολογική έρευνα χρονικής στιγμής (cross-sectional epidemiological trial) ενός δείγματος 679 εκπαιδευτικών και 517 μη εκπαιδευτικών ηλικίας 24 έως 60 ετών. Η συλλογή των δεδομένων διενεργήθηκε με βάση ενός σταθμισμένου πρωτοκόλλου που κατακτήθηκε μετά από συνεργασία των ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και της Πανεπιστημιακής Αγγειοχειρουργικής Κλινικής του Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ. Οι συλλογές των δεδομένων έγινε μετά από γραπτή συγκατάθεση των συμμετεχόντων στα πλαίσια επιστημονικών εκδηλώσεων, εκπαιδευτικών σεμιναρίων κ.λ.π. Η ομάδα ελέγχου προέκυψε από ένα δείγμα ατόμων που δεν απασχολούνταν στο εκπαιδευτικό σύστημα και ερωτήθηκαν με βάση το ερωτηματολόγιο. Από την παρούσα μελέτη προκύπτει ότι υπάρχει αυξημένη επίπτωση της ΧΦΑ στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ανεξαρτήτως βαθμίδας χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,05$). Η διάγνωση έχει άμεση επίδραση στο συναίσθημα και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί, ιδιαίτερα αυτοί που παρουσιάζουν συμπτώματα (οίδημα, θρόμβωση, δερματικές αλλοιώσεις) απέχουν συχνά των καθηκόντων τους, εφόσον 2-4 φορές το χρόνο επισκέπτονται τον ειδικό ιατρό. Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα / άσκηση φαίνεται να επιδρά θετικά στην εμφάνιση και ένταση των συμπτωμάτων καθώς και την ποιότητα ζωής, ενώ η συχνότητα δεν επηρεάζεται σημαντικά. Αυτό επιβεβαιώνεται από την ανάλυση των υπο-ομάδων των εξετασθέντων όπου οι εκπαιδευτικοί ΠΕ 11 (γυμναστές) εκτός το ότι παρουσιάζουν χαμηλότερη επίπτωση της πάθησης, εμφανίζουν ηπιότερη κλινική εικόνα. Οι εκπαιδευτικοί φαίνεται να προσβάλλονται συχνότερα από την χρόνια φλεβική ανεπάρκεια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό χωρίς η παρούσα μελέτη να επιβεβαιώνει μια στατιστικά σημαντική διαφορά. Η ΦΔ δεν μειώνει μεν την επίπτωση της νόσου, αλλά μπορεί να συμβάλει θετικά στην εμφάνιση και ένταση εννοημάτων, τυχόν συμπτωμάτων και επιπλοκών που δύναται να προκύπτουν από αυτή. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι η ΦΔ/σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά την αυτοεκτίμηση αλλά και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών που πάσχουν από την νόσο.

Ευρετήριο Εισηγητών

62

	B	
Bissas		28
	D	
Del Vechhio		28
Duchateau		28
	E	
Enoka		28
	M	
Martin		19
	T	
Tomovic		29, 33
	A	
Αγγέλου		15, 23, 37, 41-42
Αγιλάρα		37, 43
Αλεξανδρής		2, 15, 24, 27
Αλεξίου		15, 21
Αλεπλιώτης		45-47, 61
Αμοιρίδης		2, 14, 20, 28, 37, 44
Αναγνωστάρας		29-30
Ανδρεά		15, 23
Αντωνίου		6
Αντωνόπουλος		46, 60
Αραμπατζή		2, 14, 16, 18, 20, 46, 55
Αργυριάδου		2
Αρζόγλου		7-8, 15, 24
Αρώνη		7
Ασβεστά		46, 55
Ασημακίδης		45, 47
Αυγερινός		46

B

Βαβρίτσας	28
Βαβύλα	45, 49
Βακάλης	37
Βασιλόπουλος	15, 21
Βερτουδάκης	46, 58
Βιολάρης	28
Βράμπας	6

Γ

Γαβριηλίδου	14, 18, 37, 40, 42, 46, 58
Γαλάνης	29, 37, 42
Γεροδήμος	15, 22, 37, 40
Γεωργιάδης	45, 47
Γεωργούλας	29-30
Γιαννάκα	15, 23
Γιαννακός	2
Γιαννάκου	15, 23
Γιαννακουλάκος	29
Γιαννιτσοπούλου	2
Γιαννόπουλος	14
Γιαννούλη	45, 48
Γκαγκανάς	45
Γκανούρη	46
Γκιώνης	37, 42
Γκούφας	46
Γλυνιά	2, 45, 46, 52, 60
Γούδας	14
Γραικίνης-Ευαγγελινός	7, 8
Γρατσωνίδης	15, 21
Γρηγοριάδης	14, 19
Γρηγοριάδου	46, 55
Γροΐϊος	6, 7, 9, 15, 22, 29

Δ

Δαλαμήτρος	2, 28, 37, 41
Δεληγιάννης	29-30
Δελνιώτη	14
Δελνιώτης	14
Δελνιώτης	37, 42
Δημακόπουλος	46
Δημητροπούλου	7, 9, 11
Διαμάντης	14
Δίπλα	2, 6
Δογάνης	6, 29

E

Ελληνούδης
Ευαγγελινού

2, 7, 9, 13
2, 7, 9, 11, 13, 29, 35

Z

Ζάλογγος
Ζαχαρού
Ζηλίδου
Ζήση
Ζιάγκας
Ζουρλαδάνη

28
46
36
37, 43
7, 9, 15, 22, 36
2, 6, 36, 45, 51

Θ

Θεοδωράκης
Θεοδωρίδου

2, 15, 24-27
29

I

Ιωάννου

37

K

Καλλιμώρου
Καμπούρας
Κάνδραλη
Καραβασιλιιάδου
Καράμπαμπα
Καρατζιώτη
Καρατράντου
Καργίδου
Καστανάκη
Καταρτζή
Κατρανιά
Καφφέ
Κέλλης
Κενανίδης
Κοϊδου
Κοϊδου
Κόλλιας
Κονδύλη
Κονίδη

45, 49
29
15, 25
29
37, 39
45, 49
15, 22, 37, 40
45-47, 61
15, 23
2
7, 9
14
2, 6, 14, 20, 28, 37, 44
6, 15, 24
7, 9
7, 13
14, 17, 19, 28
15, 21
37, 43



Κοντορίνης	46, 60
Κοντού	2
Κοπεροπούλου	15, 25
Κοσμίδου	2
Κοτζαμανίδης	45
Κοτζαμανίδου	6
Κουϊδή	36
Κούκης	46, 55
Κουρούκλη	29
Κουρτές	7, 12
Κουτλιάνος	2, 14, 16, 18, 20, 29-30
Κρυστάλλης	7, 11
Κτενίδης	37, 42
Κυπάρος	2, 6
Κυριακορεϊζής	37, 41
Κωνσταντινίδης	15, 25, 36, 46, 59, 60

Λ

Λαζαρίδης	14
Λαζούρας	36
Λαϊλόγλου	6
Λαϊνάκης	37, 39-40
Λέρα	46, 60
Λόλα	7, 12
Λουκοβίτης	7, 9
Λουκοβίτης	15, 22, 36
Λούπος	37, 39, 43
Λυμπέρη	46
Λυρτζής	28

Μ

Μαδεμλή	2, 14, 19, 37-44
Μαλαμίδης	28
Μαμελετζή	2, 29, 45, 46, 49, 61
Μανδραβέλη	6
Μανιάτη	46, 60
Μάνου	2, 15, 23, 29, 35, 37, 41-42
Μανούρας	15, 22, 37, 40
Μαραγιάννης	45
Μαραγιάννης 1	45, 50
Μαυρίδης	37, 39, 41
Μαυροβουνιώτης	15, 21-23, 29-30, 32
Μαυρομμάτης	37, 40
Μεταξάς	37-45, 47
Μίκικης	37, 40

Μιχαήλ	29
Μίχου	29, 31
Μοναστηρίδη	7
Μουρατίδου	2, 28
Μούτου	36
Μπαζούκη	15, 22, 46, 61
Μπακάλμπαση	7, 13
Μπαλάσκα	15, 27
Μπαλτιμά	37
Μπαλτιμάς	15, 22, 37, 40
Μπαμίδης	28, 36
Μπαρκούκης	29, 35-36
Μπάσσα	2, 14, 19, 45-46, 48, 50, 51, 60
Μπέλλα	7
Μποχώρη	45, 52
Μύρκος	28

N

Νάτσης	28
Νικοδέλης	2, 14-15, 17, 19, 23
Νικολαΐδης	2, 6
Νικολαΐδου	15, 21
Νικολογιάννη	37, 39
Νικοπούλου	7
Νούσια	29
Ντοβόλη	15, 27
Ντοβόλης	29, 35
Ντουμάνης	14, 29

O

Οικονόμου	37, 43
-----------	--------

Π

Πάγκαλος	29
Παζαΐτης	46, 55
Παϊζης	14
Παλαιολόγου	45, 48
Παπαβασιλείου	14, 19, 46
Παπαδημητρίου	37, 43
Παπαδόπουλος	2, 37, 40
Παπαδοπούλου	2, 6, 29, 45-47, 54, 60
Παπαευαγγέλου	37
Παπακώστας	28
Παπασωτηρίου	37, 43

Παπίτσα	14
Παραδείσης	37, 43
Παράσχος	2, 45, 47, 48, 50, 51
Πατίκας	14, 19
Πατσούρης	7
Παυλίδης	36
Περτετσή	45, 52
Πετράκης	45, 50, 51
Πετρίδης	37
Πετρίδου	2, 6
Πηγουνάκης	15, 22, 37, 40
Πήτας	28
Πιάγκου	28
Πλακιάς	45, 51
Πλατσή	7, 11
Ποζίδου	45, 52
Πούλιος	7, 11
Πούλιου	45
Πουλτίδου	37, 44
Πρεπάκη	15, 23
Πρώιος	7-8, 15, 21-24

P

Ράλλης	14
Ρουσέτη	6

Σ

Σαββάκη	36
Σαμαρά	2
Σαράκης	37, 41, 45
Σαρίδης	15, 23
Σαχάς	45, 46
Σκανδάλης	45
Σκούφα	29
Σούλας	15, 22, 28
Σοφίδης	28
Σπανουδάκη	29
Σταυρόπουλος	2, 15, 23, 37, 41-42
Σταυροπούλου	7
Στεργίου	14
Στούμπου	45, 53
Στυλιανίδης	36
Στυλιανίδου	15, 26, 46, 59
Στυλινόπουλος	7
Συκαράς	29

Συντάκη	45, 51
Συντώσης	6
Σφίγγος	28
Σωτηράκης	14

T

Ταμουρίδης	28
Τάχης	28
Τερζίδης	28, 37, 39
Τζαχρίστα	46, 54
Τζέτζης	2, 6, 7, 12
Τζιαμούρτας	6
Τζιανοπούλου	46, 59
Τζιούμα	15, 21
Τοσουνίδης	15, 26, 46, 55
Τότλης	28
Τριανταφυλλίδου	45, 52
Τρυπιδάκης	14, 20, 37, 44
Τσαλής	28
Τσανάκας	29
Τσατσάκη	14, 20, 37, 44
Τσιάτσος	36
Τσιγγίλης	7
Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου	29, 32
Τσιμάρας	2, 7-8, 15, 24
Τσίρου	36
Τσίτσαρη	7, 10
Τσορμπατζούδης	29, 34, 35

Φ

Φορόπουλος	45, 46
Φωτιάδου	2, 7-8, 10, 12, 14-15, 24, 25, 37, 39, 45, 53

Χ

Χαλίτσιος	14, 17
Χαραλαμποπούλου	46
Χατζηαγόρου	29
Χατζημανουήλ	2, 45, 47
Χατζητάκη	2, 14, 19
Χατζόπουλος	7, 8, 10, 12, 45, 49
Χριστούλας	2, 3, 37, 40, 42, 45, 47
Χριστοφορίδης	36

Ψωμάς

15, 22, 37, 40

3^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ Α.Π.Θ.

1 - 2 - 3
ΜΑΡΤΙΟΥ
2 0 1 9

ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Μέγας Χορηγός



Χορηγοί



Χορηγοί Επικοινωνίας

