

# ΠΡΑΚΤΙΚΑ

## 2<sup>ου</sup> ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

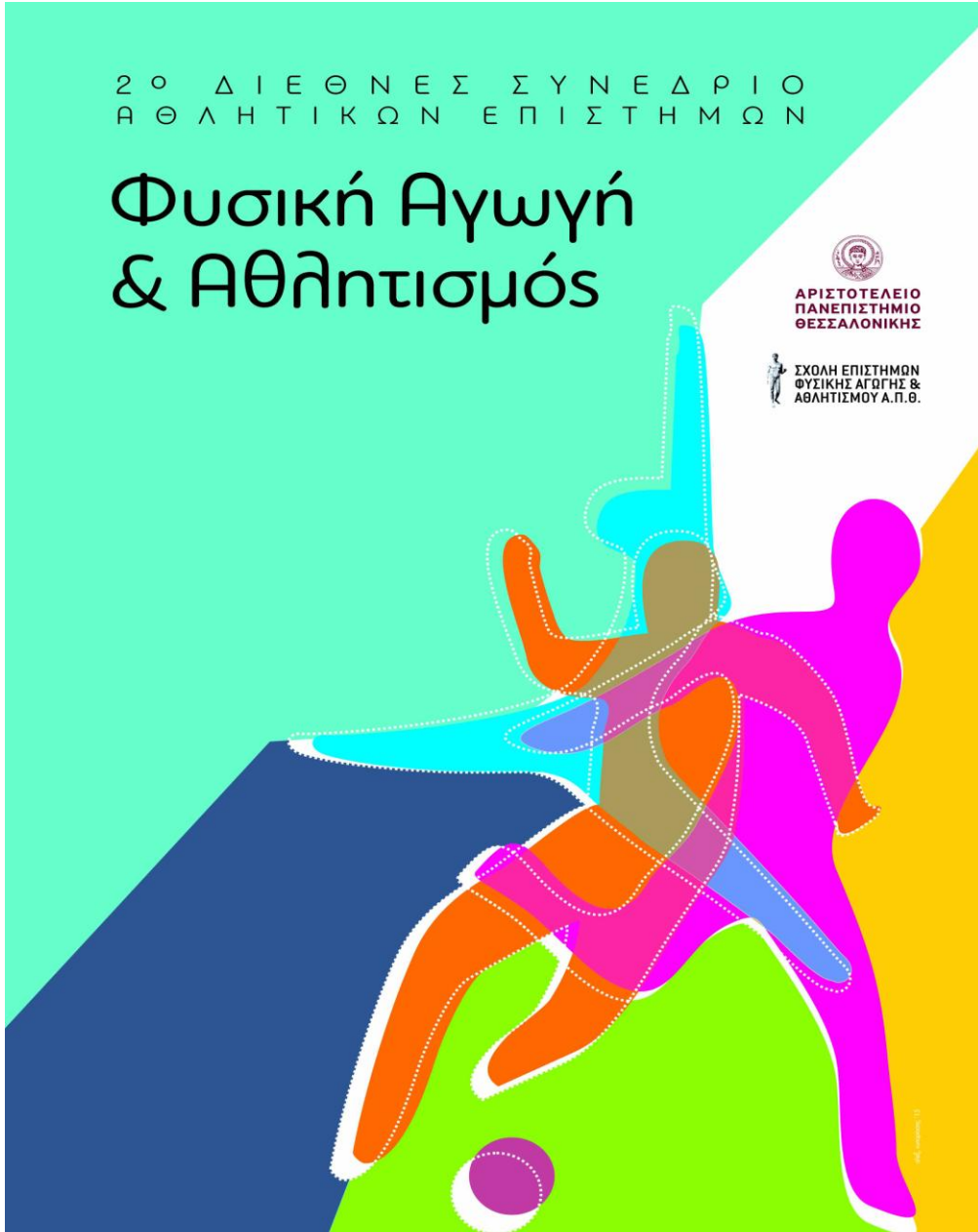
2<sup>ο</sup> ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ  
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

# Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣ. & ΔΙΟΙΚ. ΑΝΑΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ (ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ)

**25-27**  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ  
2016  
ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ.  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τελετή έναρξης:  
**25 Νοεμβρίου 2016**  
Αίθουσα τελετών Α.Π.Θ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
[www.pess.aorth.gr](http://www.pess.aorth.gr)  
τηλ: 2310 991871 & 72

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ  
ΚΟΛΛΑΓΙΟΝ ΕΡΕΥΝΑΣ Α.Π.Θ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ





## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

### **ΤΟΠΟΣ**

Θεσσαλονίκη

Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων του Α.Π.Θ. (ΚΕ.Δ.Ε.Α.)

### **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ**

25 - 27 Νοεμβρίου 2016

### **ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**

Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Α.Π.Θ.

### **ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**

Υπουργείο Εσωτερικών & Διοικητικής Ανασυγκρότησης (Μακεδονίας & Θράκης)

### **ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

Επιτροπή Ερευνών Α.Π.Θ.

### **ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ**

Ε.Λ.Κ.Ε./Α.Π.Θ. & Τ.Ε.Φ.Α.Α./Α.Π.Θ.

### **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

Πέρασ υποβολής εργασιών 15/10/2016

### **ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Σύνεδροι: 30 €, Φοιτητές: 15 €

Προεγγραφές έως 31/10/2016: Σύνεδροι: 20 €, Φοιτητές: 10 €

### **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

Σ.Ε.Φ.Α.Α. / Α.Π.Θ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Νέες εγκαταστάσεις Θέρμης

Γυάλινο κτίριο, 1ος όροφος

54124 Θεσσαλονίκη

T: 2310 991871-2

F: 2310 991873

<http://icss2016.web.auth.gr>

<http://www.pess.auth.gr>

### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη διενέργεια συμποσίων από επιστημονικές εταιρείες και ανακοινώσεις (προφορικές και αναρτημένες), που καλύπτουν όλο το φάσμα των επιμέρους επιστημών του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής. Ειδικότερα, θα παρουσιαστούν τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα σε τομείς όπως: Προπονητική, Εμβιομηχανική-Βιοκινητική, Εργοφυσιολογία, Αθλητιατρική, Προσαρμοσμένη-Ειδική φυσική αγωγή, Άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, Αθλητικές κακώσεις, Αθλητική φυσικοθεραπεία, Βιοχημεία της άσκησης, Αθλητική διατροφή, Κινητική συμπεριφορά, Αθλητική ψυχολογία, Ιστορία και φιλοσοφία της φυσικής αγωγής, Αθλητική επιχειρηματικότητα, Διδακτική και μεθοδολογία της φυσικής αγωγής, Αθλητική κοινωνιολογία, Οργάνωση και διοίκηση αθλητισμού κ.ά. Επίσης, μια καινοτομία του συνεδρίου είναι η διεξαγωγή debate με θέμα «Διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης ή συνεχόμενη άσκηση αντοχής για απόδοση και υγεία;»

### **ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

Σπυρίδων Κέλλης, Καθηγητής

### **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

#### **Συντονιστές:**

Κοσμάς Χριστούλας, Καθηγητής

Νικόλαος Κουτλιάνος, Επίκουρος Καθηγητής

#### **Μέλη:**

Χριστίνα Ευαγγελινού, Καθηγήτρια

Ελευθέριος Κέλλης, Καθηγητής

Θεοφάνης Σιάτρας, Καθηγητής

Γεώργιος Τζέτζης, Καθηγητής

Βασίλειος Τσιμάρας, Καθηγητής

Αθανάσιος Αναστασίου, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Ιωάννης Γκίσης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Στέλλα Δούκα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Βασίλειος Καϊμακάμης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Σοφία Παπαδοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Πλούταρχος Σαρασλανίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Παναγιώτης Στεφανίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Ελένη Φωτιάδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Βασιλεία Χατζητάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Φωτεινή Αραμπατζή, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Νικόλαος Βαβρίτσας, Επίκουρος Καθηγητής  
Ειρήνη Κοΐδου, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Δήμητρα Μαμελετζή, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Βασιλική Μάνου, Επίκουρη Καθηγήτρια

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

### Συντονιστές:

Θεοφάνης Σιάτρας, Καθηγητής (συντονιστής προφορικών ανακοινώσεων)  
Βασιλεία Χατζητάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια (συντονίστρια επιστημονικών εταιριών)  
Δήμητρα Μαμελετζή, Επίκουρη Καθηγήτρια (συντονίστρια αναρτημένων ανακοινώσεων)

### Μέλη:

Συμεών Βλαχόπουλος, Καθηγητής  
Ιωάννης Βράμπας, Καθηγητής  
Γεώργιος Γρούιος, Καθηγητής  
Αστέριος Δεληγιάννης, Καθηγητής  
Γεώργιος Δογάνης, Καθηγητής  
Χριστίνα Ευαγγελινού, Καθηγήτρια  
Ελευθέριος Κέλλης, Καθηγητής  
Σπυρίδων Κέλλης, Καθηγητής  
Ηρακλής Κόλλιας, Καθηγητής  
Ευαγγελία Κουιδή, Καθηγήτρια  
Γεώργιος Μαυρομάτης, Καθηγητής  
Βασίλειος Μούγιος, Καθηγητής  
Αικατερίνη Μουρατίδου, Καθηγήτρια  
Γεώργιος Τζέτζης, Καθηγητής  
Βασίλειος Τσιμάρας, Καθηγητής  
Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, Καθηγητής  
Κοσμάς Χριστούλας, Καθηγητής  
Κωνσταντίνος Αλεξανδρής, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Σεραφείμ Αλεξίου, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Ιωάννης Αμοιρίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Αθανάσιος Αναστασίου, Αναπληρωτής Καθηγητής

Παρασκευή Γιαγκάζογλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Ευγενία Γιαννιτσοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Ιωάννης Γκίσης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Στυλιανή Δούκα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Ανδρέας Ζαφειρίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Νικόλαος Θεοδωράκης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Βασίλειος Καϊμακάμης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Νικόλαος Κωφοτόλης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Δημήτριος Λούπος, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Φώτιος Μαυροβουνιώτης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Σοφία Παπαδοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Γεώργιος Παπαϊακώβου, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Μιλτιάδης Πρώιος, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Κωνσταντίνος Σαλονικίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Πλούταρχος Σαρασλανίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Παναγιώτης Στεφανίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Ελένη Φωτιάδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Κωνσταντίνος Χαριτωνίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής

## **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**

### **Γραμματεία κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου:**

#### **Συντονίστρια:**

Βασιλική Μάνου, Επίκουρη Καθηγήτρια

#### **Μέλη:**

Κωνσταντίνος Σαλονικίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής

Αθανάσιος Γιαννακός, Επίκουρος Καθηγητής

Μιχαήλ Νικολαΐδης, Επίκουρος Καθηγητής

Εύα Ιωαννίδου, Ε.Ε.Π.

Στεπάν Παρτεμιάν, Ε.Ε.Π.

Ελένη Σεμαλτιανού, Κ.Φ.Α.

Εθελοντές/-τριες φοιτητές/-τριες

#### **Μόνιμη Γραμματεία:**

Νανά Μηνοβγιούδη,

Βασίλης Κωτούλας



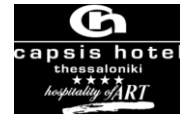
## ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



## ΧΟΡΗΓΟΙ



## ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



## ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Φίλες και φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω τη διοργάνωση του 2<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικών Επιστημών “Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός” στις 25 – 27 Νοεμβρίου 2016 στη Θεσσαλονίκη. Το συνέδριο αυτό, που εξελίσσεται πλέον σε θεσμό, 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 Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Στο συνέδριο, που θα διακρίνεται από τον υψηλό επιστημονικό του χαρακτήρα, έχουν προσκληθεί ως εισηγητές διακεκριμένοι ξένοι και Έλληνες επιστήμονες από τους πλέον ειδικούς στα αντικείμενά τους. Η θεματολογία του περιλαμβάνει όλο το φάσμα των επιμέρους επιστημών του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής και θα παρουσιαστούν τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα σε τομείς όπως Προπονητική, Αθλητιατρική, Βιοχημεία της άσκησης, Εμβιομηχανική-Βιοκινητική, Αθλητική ψυχολογία, Ιστορία της φυσικής αγωγής, Αθλητική επιχειρηματικότητα, Εργοφυσιολογία, Προσαρμοσμένη - Ειδική φυσική αγωγή, Κινητική συμπεριφορά, Άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, Αθλητική τραυματολογία, Αθλητική διατροφή, Διδακτική και μεθοδολογία της φυσικής αγωγής κ.ά.. Στην κατεύθυνση αυτή συμβάλλει η συμμετοχή όλων των ενεργών αθλητικών επιστημονικών εταιρειών της χώρας μας.

Στην επιτυχή οργάνωση του συνεδρίου συμβάλλει με χαρά μεγάλος αριθμός συναδέλφων των δύο Τ.Ε.Φ.Α.Α. της Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ., εθελοντές/-τριες φοιτητές/-τριες, όλες οι αθλητικές επιστημονικές εταιρείες της χώρας, καθώς και σημαντικός αριθμός χορηγών, τους οποίους και ευχαριστώ θερμά. Η οργανωτική επιτροπή καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για την επιτυχημένη διοργάνωση του συνεδρίου και τους συγχαίρω για την προσπάθειά τους.

Σας προσκαλώ, λοιπόν, να συμμετάσχετε ενεργά στις εργασίες του και είμαι σίγουρος ότι η διαμονή σας στην όμορφη Θεσσαλονίκη θα είναι ευχάριστη και δημιουργική.

Με εκτίμηση,  
Ο Πρόεδρος του Συνεδρίου  
Σπυρίδων Κέλλης, Καθηγητής  
Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ



**Παρασκευή 25.11.2016**

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο Ι**

**9:00-11:30 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**  
**Προπονητική – Εργοφυσιολογία – Βιοκινητική**

**Προεδρείο:** Χ. Γαλαζούλας, Θ. Μεταξάς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

Κ. Σταματέλος<sup>1</sup>, Δ. Στίκος<sup>2</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>3</sup>, Χ. Γαλαζούλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής & Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Τμήμα Οικονομικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

<sup>3</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ-ΑΠΟΓΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ «ATHENS STREET POLE VAULT 2015»**

Β. Πανουτσακόπουλος<sup>1</sup>, Α.Σ. Θεοδώρου<sup>2</sup>, Η.Α. Κόλλιας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΥΣΠΑΣΗΣ-ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ-ΔΙΑΤΑΣΗΣ (PNF) ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΟΔΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ**

Κ. Παπαδημητρίου<sup>1</sup>, Δ. Λούπος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>3</sup>ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Εργαστήριο Προπονητικής

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ 50 ΚΑΙ 400 m ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**



Α. Δαλαμήτρος<sup>1</sup>, Α. Βάγιος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>1</sup>, Ι. Κουτσιώρας<sup>3</sup>, Σ. Κέλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>3</sup>Σχολικός σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΑ 50m ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Α. Βάγιος<sup>1</sup>, Γ. Νασουφίδης<sup>1</sup>, Α. Δαλαμήτρος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>1</sup>, Ι. Κουτσιώρας<sup>3</sup>, Σ.

Κέλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>3</sup>Σχολικός σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

#### **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ**

Π. Μαναβέλη<sup>1</sup>, Ν. Αγγελούσης<sup>1</sup>, Β. Γούργουλης<sup>1</sup>, Θ. Χατζηνικολάου<sup>2</sup>, Μ. Μιχαλαριάς<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Εμβιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής & Άθλησης, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΥΨΟΜΕΤΡΟ**

Δ. Πραντσιδής<sup>1</sup>, Α. Σιάτρας<sup>1</sup>, Ι. Βράμπας<sup>2</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>1</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΙΚΟ ΕΔΑΦΟΣ**

Α. Σιάτρας, Β. Μάνου, Χ. Γαλαζούλας, Δ. Πραντσιδής, Κ. Χριστούλας

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΙΣΤΗ**

Χ. Κόλλιας, Α. Δροσοπούλου, Ν. Κατσαρέλης, Μ. Τζωρτζάκη

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού και λοιπών αθλημάτων, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

#### **Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ**

Χ. Κόλλιας, Δ. Χριστοδουλάκη, Ι. Παπαδάκης, Μ. Τζωρτζάκη

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού και λοιπών αθλημάτων, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΣΧΥΟΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ «ΚΥΒΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟΥ»**

Β. Γιοβάνης, Γ. Κούβαρης

ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

#### **Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ**

Β. Γιοβάνης, Μ.Α. Πρίντζη, Ν. Τσαγάρη

ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

**11:30-12:00 Διάλειμμα**

**12:00-14:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΠΟΡ (Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.): «ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ»**

**12:00-12:30 Α΄ ΜΕΡΟΣ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

**Προεδρείο:** Α. Λαϊλόγλου, ΠΑΜΑΚ  
Α. Δράκου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Α. Λαϊλόγλου, ΕΕΠΦΑ, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Πρόεδρος ΠΕΠΓΑΣ

Σ. Παπαδοπούλου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, τ. πρόεδρος ΠΕΠΓΑΣ

Σ. Κέλλης, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ: «ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΕΠΓΑΣ»**

Σ. Παπαδοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Σύντομο αφιέρωμα στη μνήμη του μέλους της ΠΕΠΓΑΣ Μαρίας Σιδηροπούλου

**12:30-13:15 Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΜΗΔΕΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ**

**Προεδρείο:** Ε. Σεμαλιτιανού, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
Ξ. Κωσταντινίδου, Σχολ. Σύμβουλος ΦΑ  
Μ. Μήτσιου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ (χαιρετισμός στη νοηματική)

**ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ PREMIER LEAGUE: ΣΥΜΠΛΕΥΣΗ ΦΥΛΩΝ**

Μ. Νησωτάκη, Ατρόμητος Αθηνών, SWANSEA FC, Αναλύτρια Ποδοσφαιρικών Αγώνων

**ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**

Ε. Τύμβιου, Event Manager in Women Football

**DEAFLYMPICS 2013: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

Ο. Δαλέκου, Μ. Ρίκκου, Κ. Χρυσάκη, Ολυμπιακή ομάδα ποδοσφαίρου κωφών Γυναικών

**13:15-14:00 Γ΄ ΜΕΡΟΣ: ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ: ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ**

**Προεδρείο:** Ε. Γλυνιά, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
Π. Μπαλάσκα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
Π. Θωμά, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Ε. Ψάρρα, Ολυμπιονίκης, Αξιωματικός Π. Αεροπορίας, Πρωταθλήτρια τοξοβολίας

**ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ε. Κοσμίδου, τ. Ομοσπονδιακή προπονήτρια ΡΑΓ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

#### **Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΩΝ**

Χ. Γαρέφης, Παγκόσμιος πρωταθλητής Τριάθλου, Διευθυντής Κολυμβητικού κέντρου Πανοράματος

#### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Σημ: Ακολουθεί ελαφρύ γεύμα των μελών της ΠΕΠΓΑΣ στο χώρο του ΚΕΔΕΑ (Reunion)

### **ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο II**

#### **9:00-14:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**9:00-9:30** Παρουσίαση της εταιρείας

**9:00-11:30** Στρογγυλή Τράπεζα  
**ΑΙΤΙΕΣ ΜΥΪΚΟΥ ΚΑΜΑΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
Προεδρείο: Ε. Κοϊδου, Κ. Χριστούλας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΤΡ-ΦΩΣΦΟΚΡΕΑΤΙΝΗΣ**

Γ. Μπογδάνης, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ**

Ν. Παπασπανός, Κλινικός διαιτολόγος - Καθηγητής φυσικής αγωγής

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ**

Β. Μούγιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**11:30-12:00** Διάλειμμα

**12:00-14:00** Στρογγυλή Τράπεζα  
**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΟΡΙΑΚΗ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**  
Προεδρείο: Μ. Αλμπάνη, Μ. Κουτσιλιέρης, Τμήμα Ιατρικής, ΕΚΠΑ

#### **ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΟΝΙΔΙΑΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ**

Α. Φιλίππου, Τμήμα Ιατρικής, ΕΚΠΑ

#### **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΙΣΟΜΟΡΦΗΣ IGF-1ΕC ΣΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**

Α. Αρμακόλας, Τμήμα Ιατρικής, ΕΚΠΑ

#### **ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΟΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ**

Κ. Μαυραγάνη, Τμήμα Ιατρικής, ΕΚΠΑ

#### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

## ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο III

**9:00-11:30 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**  
**Αθλητική Κοινωνιολογία – Διοίκηση του Αθλητισμού**

**Προεδρείο:** Κ. Αλεξανδρής, Σ. Δούκα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

### **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

Δ. Κουρσαράκος<sup>1</sup>, Μιλ. Πρώιος<sup>1</sup>, Γ. Τζέτζης<sup>1</sup>, Ν. Τσιγγίλης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>Τμήμα Δημοσιογραφίας & Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας, ΑΠΘ

### **ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Ι. Παρασκόπουλος

Τμήμα Ανθρωπιστικών Σπουδών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

### **Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΩΝ BASKETBALL CAMPS ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ**

Γ. Χίτζιος

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Λέσβου

### **ΤΟ ΚΡΑΤΙΚΟ-ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΕΓΚΛΗΜΑ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ «ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ»**

Σ. Γεωργούλας

Τμήμα Κοινωνιολογίας, Πανεπιστήμιο Αιγαίου

### **ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΛΗΣ - ΤΟΠΙΚΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΡΑΚΤΙΑΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ**

Π. Μπαλάσκα, Κ. Αλεξανδρής

Εργαστήριο Μάθησης & Ελέγχου της κίνησης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ BEACH HANDBALL ΕΒΤ 2016**

Α. Μαυροπούλου, Κ. Αλεξανδρής, Δ. Χατζημανουήλ

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

### **Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ «ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ» ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΠΩΝΥΜΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΩΝ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ**

Θ. Καραγιώργος, Κ. Αλεξανδρής

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

### **ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ**

Ε. Καμπερίδου

ΣΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

### **ΤΑ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΙΚΑ (ΔΥΝΗΤΙΚΑ) ΣΩΜΑΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ-ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ: ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΙ, ΑΝΤΙΦΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΞΟΤΗΤΕΣ**

Ν. Πατσαντάρας, Σ. Λαζάρου

Σπουδαστήριο Αθλητικής Κοινωνιολογίας ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

## **Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ BRAND ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑΣ**

M. Nemeč<sup>1</sup>, M. Ανδροπούλου<sup>2</sup>, P. Nemeč<sup>3</sup>, V. Nemeč<sup>4</sup>, G. Brezič<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Οικονομικών και Πολιτικών Σπουδών, ΕΚΠΑ, Αθήνα

<sup>2</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ, Αθήνα

<sup>3</sup>Σχολή Διοίκησης στον Αθλητισμό, ALFA BK Πανεπιστήμιο, Βελιγράδι

<sup>4</sup>Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Διοίκησης, Πανεπιστήμιο Singidunum, Βελιγράδι

<sup>5</sup>Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Βελιγραδίου

**11:30-12:00** Διάλειμμα

## **12:00-14:00 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

### **Αθλητιατρική – Βιοχημεία της Άσκησης**

**Προεδρείο:** Ν. Κουτλιάνος, Ε. Συκαράς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**

N. Σύρμος

Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άθληση και Υγεία»

## **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗΣ (5-HT) ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Π. Ευστρατίου

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

## **THE WALK-PROJECT<sup>®</sup>: A PROGRAMME ENHANCING CHILDREN'S AMBULATORY ACTIVITY IN DAY-CARE CENTERS**

A. Kambas<sup>1</sup>, D. Aivazidis<sup>1</sup>, F. Venetsanou<sup>2</sup>, A. Avloniti<sup>1</sup>, D. Draganidis<sup>3</sup>, D. Vlachopoulos<sup>4</sup>, M. Michalopoulou<sup>1</sup>, A. Chatzinikolaou<sup>1</sup>, I. Fatouros<sup>3</sup>, E. Haberer<sup>5</sup>, R. Zimmer<sup>5</sup>

<sup>1</sup>School Phys, Educ, Sp, Sc., Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Faculty Phys, Educ, Sp, Sc., National Kapodestrian University of Athens

<sup>3</sup>School Phys, Educ, Sp, Sc., University of Thessaly

<sup>4</sup>Sp. Heal. Sc., University of Exeter

<sup>5</sup>Sp.Sc. Institute, University of Osnabrueck

## **ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΘΕΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΜΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΣΚΟΛΙΩΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΕΣ**

N. Αντωνιάδου<sup>1</sup>, Ε. Σαμολαδάς<sup>2</sup>, Σ. Σταυρίδης<sup>3</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>1</sup>, Β. Χατζητάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Β' Ορθοπαιδική Κλινική, ΑΠΘ

<sup>3</sup>Κλινική Σπονδυλικής Στήλης και Σκολίωσης, Γενικό Νοσοκομείο «Άγιος Λουκάς»

## **ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Γ. Τσαλής, Χ. Ταγαράκης, Θ. Μεταξάς, Κ. Χριστούλας, Β. Μούγιος

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

Ε. Χατζηχιδηρόγλου, Σ. Δούκα

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκης

**ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Β. Ζηλίδου<sup>1,2</sup>, Σ. Δούκα<sup>1</sup>, Ο. Λίλου<sup>1</sup>, Μ. Τσολάκη<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>Ιατρική Σχολή, ΑΠΘ

**Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

Κ. Βλασταρίδη, Δ. Μαμελετζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ ΙΙ**

Κ. Βλασταρίδη, Δ. Μαμελετζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΖΗΝ 2014-2015**

Α. Μιλκονίδου, Μ. Γεωργούλης, Γ. Αρναούτης, Γ. Ψαρρά, Κ. Τάμπαλης, Δ. Παναγιωτάκος, Λ. Συντώσης

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΡΟΜΑ ΚΑΙ ΜΗ ΡΟΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ**

Β. Κοΐδου<sup>1</sup>, Θ. Κουρτέσης<sup>1</sup>, Π. Αντωνίου<sup>1</sup>, Ο. Κούλη<sup>1</sup>, Δ.Τικταπανίδης<sup>2</sup>, Μ. Κοκκινάκης<sup>1</sup>

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

<sup>2</sup>Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

**Αίθουσα τελετών Α.Π.Θ.**

**15:00-16:30 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

**«Η σημερινή κατάσταση της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο»**

**Συντονιστής:** Σ. Κέλλης, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Ομιλητές:** Ι. Συναδινός, Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού

Χ. Τσορμπατζούδης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Ν. Γελαδάς, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Α. Παπαγεωργίου, Πρόεδρος ΕΓΒΕ

Ξ. Κωνσταντινίδου, Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

**16:30-17:00 Διάλειμμα**

**17:00-18:30 DEBATE**

**«Διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης ή συνεχόμενη άσκηση αντοχής για απόδοση και υγεία;»**

**Συντονιστής:** Ι. Βράμπας, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ Σερρών

**Σχολιαστής:** Β. Μούγιος, Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**Εισηγητές:** Γ. Μπογδάνης, Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ  
Γ. Νάσσης, Δρ Εργοφυσιολογίας

**18:30-19:00 Διάλειμμα**

**19:00-20:30 ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ**

**19:00 Χαιρετισμοί**

**19:30 Βραβεύσεις**  
Ολυμπιονίκες  
Προπονητές Ολυμπιονικών  
Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία

**19:45 Ομιλία καθηγητή Νίκου Στεργίου**  
“A perspective on human movement variability: Implications for health and performance”

**20:15 Καλλιτεχνικά δρώμενα**

**20:30 Δεξίωση**

\* Η δεξίωση θα πραγματοποιηθεί στο φουαγιέ της αίθουσας τελετών του Α.Π.Θ.

## Σάββατο 26.11.2016

### ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο Ι

#### 9:00-14:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

**9:00-11:30** Συμπόσιο

**ΔΡΟΜΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ-ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**

**Προεδρείο:** Θ. Πυλιανίδης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ  
Β. Μάνου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**9:00-9:15** **ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΚΑΙ «ΚΛΑΣΙΚΟΥ» ΔΡΟΜΟΥ, ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ**

Κ. Χριστούλας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**9:15-9:30** **ΔΡΟΜΙΚΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙ**

Ν. Μαντζουράνης ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

**9:30-9:45** **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ**

Δ. Κασίμης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Προπονητής αγωνισμάτων αντοχής

**9:45-10:00** **ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ**

Γ. Βαβρίτσας, Υπ. διδάκτορας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**10:00-10:15** **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟ ΥΓΕΙΑΣ: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ**

Σ. Κέλλης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**10:15-11:00** Συζήτηση

**11:15-11:30** Βράβευση αθλητών Σπάρταθλου: Ν. Σιδερίδη, Ι. Κουρκουρίκη

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ** Σ. Κέλλης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**11:30-12:00** Διάλειμμα

**12:00-14:00** Συμπόσιο

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ-ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**

**Προεδρείο:** Δ. Σούλας, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ  
Β. Γεροδήμος, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ



- 12:00-12:20**     **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**  
Ε. Ζέτου, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Ε. Μπάσσα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
- 12:20-12:40**     **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**  
Γ. Μπογδάνης, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ
- 12:40-13:00**     **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**  
Β. Μάνου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Ν. Σταυρόπουλος, Προπονητής καλαθοσφαίρισης
- 13:00-13:20**     **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**  
Κ. Μπέης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ
- 13:20-14:00**     Συζήτηση

## **ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο II**

- 9:00-11:30**     **ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:  
«ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΙΑ... ΑΛΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»**
- Προεδρείο:**     Ε. Αλμπανίδης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ
- 9:00-9:30**     **ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**  
Ξ. Κωνσταντινίδου, Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Θράκης
- 9:30-10:00**     **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**  
Θ. Κουρτέσης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ
- 10:00-10:30**     **ΔΙΑΡΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
Β. Δέρρη, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ
- 10:30-11:00**     **ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
Ι. Θεοδωράκης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΠΘ
- 11:00-11:30**     **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**  
Ε. Γκορτσιά, Εισηγήτρια Φυσικής Αγωγής στο Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- 11:30-12:00**     **Διάλειμμα**

**12:00-14:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ (ΕΛΛ.Ε.Ε.Δ.Α.Α.): «ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ: ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ»**

**Προεδρείο:** Γ. Τζέτζης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
Κ. Αλεξανδρής, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**12:00-12:20 Η ΑΓΟΡΑ ΤΟΥ FITNESS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ**  
Φ. Μαρκόπουλος, Life Fitness Centre

**12:20-12:40 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ: ΠΡΟΦΙΛ, ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**  
Σ. Ζουρλαδάνη, Studio Human

**12:40-13:00 ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ**  
Λ. Παπαδόπουλος, GBA Ακαδημίες Καλαθοσφαίρισης

**13:00-13:20 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ**  
Σ. Γαϊτανίδης, SPA & Sport Manager, Sani Resort

**13:20-13:40 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ**  
Μ. Ρουσέτη, Διευθύντρια Κοινωνικής Προστασίας και Παιδείας, Αθλητισμού, Πολιτισμού Δήμου Αμπελοκήπων-Μενεμένης

**13:40-14:00 ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΕΛΕΧΗ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**  
Θ. Καραγιώργος, Κατασκήνωση «Γλάροι»

### **ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο III**

**9:00-11:30 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**  
**Διδακτική της Φυσικής Αγωγής – Αθλητική Ψυχολογία**

**Προεδρείο:** Β. Μπαρκούκης, Δ. Χατζόπουλος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΑ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

Δ. Καραογλανίδης, Α. Μουρατίδου  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Ι. Παρίση, Α. Μουρατίδου, Σ. Καρατζά  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Σ. Καρατζά, Α. Μουρατίδου, Ι. Παρίση  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Δ. Μυλώσης, Θ. Σιάτρας  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΝΟΣ ΤΕΣΤ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Π. Χατζηχιδήρογλου, Δ. Χατζόπουλος, Α. Κόλλιας  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ**

Γ. Βανάκας, Κ. Στεργίου  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

Α.-Π. Μαραγκού  
Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

Σ. Κορολόγου, Χ. Τσορμπατζούδης, Β. Μπαρκούκης  
Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Ε. Παππάς  
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας & Παρέμβασης (ΕΨΕΠ)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΤΟΥ ΝΒΑ 2016: ΜΙΑ ΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ TWITTER**

Φ.Νταλιάνης  
Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο Πειραιώς

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΟΥΣ**

Α. Καραογλανίδης<sup>1</sup>, Ι. Τσαρτσαπάκης<sup>1</sup>, Ειρ. Κοΐδου<sup>1</sup>, Χ. Ευαγγελινού<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>Εργαστήριο Μάθησης και ελέγχου της κίνησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΥΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΑΝΤΟΧΗΣ**

Ι. Τσαρτσαπάκης<sup>1</sup>, Α. Καραογλανίδης<sup>1</sup>, Ειρ. Κοΐδου<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>, Α. Μουρατίδου<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>Εργαστήριο Μάθησης και ελέγχου της κίνησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**11:30-12:00 Διάλειμμα**

**12:00-14:00 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

**Ειδική-Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

**Προεδρείο:** Β. Τσιμάρας, Χ. Ευαγγελινού, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η συνεδρία είναι αφιερωμένη στη μνήμη της Μαρίας Σιδηροπούλου**

**ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ»**

Κ. Σταύρου<sup>1</sup>, Β. Τσιμάρας<sup>2</sup>, Α. Γρηγοριάδης<sup>3</sup>, Α. Αλευριάδου<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Νηπιαγωγών (ΠΜΣ), Παιδαγωγική Σχολή, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

<sup>2</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>3</sup>Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΑΠΘ

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΔΚΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΣΕ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

Α. Πολυζωίδης<sup>1</sup>, Ε. Καταρτζή<sup>2</sup>, Θ. Κουρτέσης<sup>3</sup>, Κ. Τρούλη<sup>4</sup>, Δ. Λακμέτα<sup>2</sup>, Δ. Πεπονίδου<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

<sup>3</sup>ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

<sup>4</sup>ΠΤΠΕ/ΠΚ

**ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Ξ. Βενετικίδου<sup>1</sup>, Α. Σταυριανού<sup>2</sup>, Δ. Μολδοβάνης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Κωφών και Βαρηκώων

<sup>2</sup>ΔΠΜΣ «Άθληση & Υγεία», Ιατρική Σχολή ΑΠΘ & ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΣΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ, ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Μ. Γκόγκα<sup>1</sup>, Α. Μουρατίδου<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Νοσηλευτικής ΤΕΙ Θεσσαλίας

<sup>2</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ

**Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ο. Μποπότα, Α. Λουκοβίτης, Β. Μπαρκούκης

Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΤΑΙΝΙΩΝ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ι. Πούλιος<sup>1</sup>, Χ. Ευαγγελινού<sup>1</sup>, Α. Αντωνίου<sup>2</sup>, Α. Μουρατίδου<sup>1</sup>, Δ. Δημητροπούλου<sup>1</sup>, Χ. Κρυστάλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

Κ. Μπρέγιαννης<sup>1,2</sup>, Ε. Σκορδίλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>Κύκλος «Άσκηση Ευρωστία και Υγεία»

**ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΧΕΡΙΟΥ ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΜΗ-ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΥΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

Κ. Στύπα<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδική Αγωγή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ASPERGER**

Ε. Κίμογλου<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδική Αγωγή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Β. Πεσλή<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδική Αγωγή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**14:00-15:00 Μεσημεριανό διάλειμμα**

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο I**

**15:00-20:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**

**15:00-16:00** Στρογγυλή τράπεζα «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ»

**Προεδρείο:** Κ. Νάτσης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ  
Σ. Γαλιτσάνος, Ευρωπαϊκό Διαβαλκανικό Ιατρικό Κέντρο

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Σ. Γαλιτσάνος, Αθλητίατρος, Ευρωπαϊκό Διαβαλκανικό Ιατρικό Κέντρο

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΝΤΑ**

Χ. Λυρτζής, Ορθοπαιδικός Χειρουργός

**ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ**

Μ. Διδάγγελος , Ειδικευόμενος Καρδιολογίας

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Γ. Σοφίδης, Ειδικευόμενος Καρδιολογίας

**16:00-17:15** Στρογγυλή τράπεζα «**ΟΞΕΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**»

**Προεδρείο:** Ν. Αναστασόπουλος, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

Μ. Σγάντζος, Ιατρική Σχολή ΠΘ

**ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΣΚΕΛΕΤΟ**

Ν. Λαλιώτης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

Κ. Νάτσης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΒΛΑΒΩΝ ΤΟΥ ΑΡΘΡΙΚΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ ΚΑΙ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ**

Ν. Αναστασόπουλος, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

Ι. Τερζίδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ**

Δ. Αυτοσμίδης, ΤΕΕ Φυσικοθεραπείας

**17:00-17:30** **Διάλειμμα**

**17:30-18:00** Διάλεξη «**ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ**»

**Προεδρείο:** Σ. Γαλιτσάνος, Ευρωπαϊκό Διαβαλκανικό Ιατρικό Κέντρο

Κ. Νάτσης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

Ομιλητής: Κ. Νάτσης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**18:00-19:00** Στρογγυλή τράπεζα «**ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ**»

**Προεδρείο:** Σ. Αποστολίδης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

Ι. Τερζίδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ-ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΗΛΗ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

Σ. Αποστολίδης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΑΚΡΩΜΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Ι. Γιγής, Ομότιμος καθηγητής ΑΠΘ

**ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Ν. Αναστασόπουλος

**ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

Σ. Γιακουμάκης, Ορθοπεδικός χειρουργός, Πανεπιστήμιο Πατρών

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Μ. Σγάντζος, Ιατρική Σχολή ΠΘ

**19:00-20:00** Στρογγυλή τράπεζα «**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ**»

**Προεδρείο:** Σ. Γαλιτσάνος, Ευρωπαϊκό Διαβαλκανικό Ιατρικό Κέντρο  
Σ. Αποστολίδης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΝΤΟΠΙΝΓΚ (DOPING)**

Ν. Ράϊκος, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Τ. Τότλης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΤΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

Χ. Λυρτζής, Ορθοπεδικός Χειρουργός

**ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟΥ**

Ι. Τερζίδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

Ν. Αναστασόπουλος Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο II**

**15:00-20:00** **ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ (ΕΛΕΜΒΙΟ)**

**15:00-17:00** Στρογγυλή Τράπεζα «**ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ**»

**Προεδρείο:** Δ. Ζαφειρίου, Παιδιατρική Κλινική ΑΠΘ, Ιπποκράτειο Νοσοκομείο  
Α. Αραμπατζής, Humboldt University Berlin

**ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ**

Δ. Μεταξιώτης, Ορθοπεδική Κλινική, Νοσοκομείο Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκης

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Δ. Πατίκας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Ε. Στέφας, Κέντρο Αποκατάστασης «Ευεξία»

**ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ**

Μ. Χ. Κοτζαμανίδου, Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης

**17:00-17:30** Διάλειμμα

**17:30-18:20** ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ  
«ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΝΕΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ ΕΛΕΜΒΙΟ»

**Προεδρείο:** Ν. Στεργίου, University of Nebraska Omaha  
Α. Τσιόκανος, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

**A BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE FRONT VS BACK SQUAT AND PRACTICAL IMPLICATIONS: A SYSTEMATIC REVIEW**

N. Michalopoulos<sup>1</sup>, D. Deligianni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Physics Department, University of Patras

<sup>2</sup>Laboratory of Biomechanics and Biomedical Engineering, Department of Mechanical Engineering and Aeronautics, University of Patras

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**

Δ. Αθανασιάδης<sup>1</sup>, Δ. Πατίκας<sup>1</sup>, Ε. Μπιλιλή<sup>1</sup>, Δ. Μεταξιώτης<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σερρών <sup>2</sup>Ορθοπαιδική Κλινική Νοσοκομείου Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκης

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ**

Μ. Θαλασσινός<sup>1</sup>, Γ. Φωτιάδης<sup>1</sup>, Φ. Αραμπατζή<sup>2</sup>, Β. Χατζητάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σερρών

**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΙΚΡΙΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΙΣΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΝΑΝΟ-ΥΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΥΞΗΤΙΚΗΣ ΟΡΜΟΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΥ ΤΟΥ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ**

Χ. Παππά<sup>1</sup>, Ε. Μπάρκα<sup>1</sup>, Δ. Παπαγιάννης<sup>1</sup>, Κ. Τριανταφυλλίδης<sup>2</sup>, Σ. Αγαθόπουλος<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Μηχανικών Επιστήμης Υλικών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

<sup>2</sup>Τμήμα Χημείας ΑΠΘ

**18:20-19:50** Στρογγυλή Τράπεζα «ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ»

**Προεδρείο:** Β. Μπαλτζόπουλος, Liverpool John Moores University,  
Ν. Αγγελούσης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΘΗΤΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΣΩ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗΣ**



**(3D) ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ**

Β. Γούργουλης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

**ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ. ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ;**

Θ. Νικοδέλης, Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ**

Β. Κωνσταντάκος, , Εργαστήριο Ηλεκτρονικής ΣΘΕ/ΑΠΘ

**19:50-20:00 ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΝΕΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ**

**Προεδρείο:** Β. Πανουσακόπουλος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**20:00-22:00** Συναντήσεις (reunions) των αποφοιτησάντων από το ΤΕΦΑΑ τα ακαδημαϊκά έτη 1985 και 1986 σε δύο διαφορετικά αμφιθέατρα του ΚΕ.Δ.Ε.Α.

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο III**

**15:00-20:00 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (Ε.Ψ.Α.Α.)**

**15:00-17:00** Στρογγυλή Τράπεζα  
«ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟΝ 21Ο ΑΙΩΝΑ»

**Προεδρείο:** Σ. Βλαχόπουλος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

Ι. Θεοδωράκης, Α. Χατζηγεωργιάδης, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

**ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ**

Σ. Βλαχόπουλος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΔΙΑΦΘΟΡΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

Β. Μπαρκούκης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

Α. Παπαϊωάννου, Ν. Διγγελίδης, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

**17:00-17:30** Διάλειμμα

**17:30-18:45 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ «ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ»**

**Προεδρείο:** Β. Μπαρκούκης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ: Η ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΝΕΙΡΟΥ**

Ε. Διακάκη<sup>1</sup>, Μ. Γούδας<sup>1</sup>, S. Chroni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup>Hedmark University of Applied Sciences, Norway

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**

Θ. Τζατζάκη, Α. Χατζηγεωργιάδης, Ι. Θεοδωράκης

ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΠΟΙΩΣΗ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ**

Ν.Α.Μ. Σταύρου<sup>1,2</sup>, Γ. Σκούρα<sup>2</sup>, S. Koehn<sup>3</sup>, Μ. Ψυχουντάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ,

<sup>2</sup>Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, ΟΑΚΑ «Σπύρος Λούης»

<sup>3</sup>Department of Health Sciences, Liverpool Hope University, Liverpool, UK

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ – ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ: ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ**

Ν.Α.Μ. Σταύρου<sup>1,2</sup>, Ε. Μανωλόπουλος-Δεκάριστος<sup>2</sup>, T.O.D. Panoulas<sup>3</sup>, Μ. Ψυχουντάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας, ΕΚΑΕ, ΟΑΚΑ «Σπύρος Λούης»

<sup>3</sup>Department of Psychology, Health and Wellness, University of North Carolina Asheville

**18:45-20:00 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ «ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»**

**Προεδρείο:** Ν. Διγγελίδης, ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΥΤΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΓΙΑ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Δ. Νέτας, Β. Μπαρκούκης, Α. Μουρατίδου, Χ. Τσορμπατζούδης

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Α. Μαυροπούλου, Β. Μπαρκούκης, Σ. Δούκα, Κ. Αλεξανδρή

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Α. Κουτελίδας, Ι. Σύρμπας, Ν. Διγγελίδης

ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

**ΤΑ ΝΟΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ 4<sup>ΗΣ</sup>, 5<sup>ΗΣ</sup> ΚΑΙ 6<sup>ΗΣ</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Ι. Σύρμπας, Α. Κουτελίδας, Ν. Διγγελίδης

ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

## Υπόγειος χώρος ΚΕΔΕΑ

### 09:00-20:00 ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

**Προεδρείο:** Γ. Παπαϊακώβου, Α. Κυπάρος

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Π. Μαρτινίδης<sup>1</sup>, Ν. Αλεξανδρή<sup>2</sup>, Κ. Μαρτινίδης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>ΣΦΑΑ/ΔΠΘ

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟ 100% VO<sub>2</sub>max

Ι. Σταυρίδης, Η. Ζαχαρογιάννης

ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

#### ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ; Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΚΤΥΩΝ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΦΥΛΑΚΩΝ

Ε. Πάντου, Ν. Χασάναγας, Α. Μπεκιάρη

ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

#### ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ: ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Σ. Μοναστηρίδη, Ε. Καταρτζή

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Σερρών

#### Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΖΗΝ 2014-2015

Γ. Αρναούτης, Μ. Γεωργούλης, Α. Μιλκονίδου, Γ. Ψαρρά, Κ. Τάμπαλης, Δ. Παναγιωτάκος, Λ. Συντώσης

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

#### ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΕΣ ΑΣΘΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Κ. Στεργίου, Γ. Βανάκας

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

#### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΑΓΔ 4-6 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΔΚΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

Δ. Λακμέτα Γκανέτσιου<sup>1</sup>, Ε. Καταρτζή<sup>1</sup>, Π. Γιαγκάζογλου<sup>1</sup>, Κ. Τρούλη<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>ΠΤΠΕ Κρήτης

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Δ. Λύτρας, Ε. Συκαράς, Ε. Σεμαλιτιανού, Κ. Χριστούλας

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Α. Σκεπαριανός<sup>1</sup>, Α. Φαχαντίδου<sup>1</sup>, Ε. Συκαράς<sup>1</sup>, Φ. Μαυροβουνιώτης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ**

Ε. Καμπερίδου

ΣΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

Δ. Μίκικης, Π. Παπαδόπουλος

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Π. Γεωργίου, Σ. Αλεξίου

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**NUMBER OF SETS BY ROUND IN MEN TENNIS IN RIO 2016 GAMES**

A. Barbas, P.T. Nikolaidis

Exercise Physiology Laboratory, Nikaia, Greece

**ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΝΕΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ**

Γ. Τζέτζης, Ι. Καποδίστρια

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Γ. Τζέτζης, Ε. Τσολάκη

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**20:00-22:00** Συναντήσεις (reunions) των αποφοιτησάντων από το ΤΕΦΑΑ τα ακαδημαϊκά έτη 1985 και 1986 σε δύο διαφορετικά αμφιθέατρα του ΚΕ.Δ.Ε.Α.

## Κυριακή 27.11.2016

### ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο Ι

**9:00-11:30**     **ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**9:00-9:20**     **ΔΙΑΛΕΞΗ**

**Προεδρείο:**     Α. Δεληγιάννης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**

Μ. Χασαπίδου, ΑΤΕΙΘ Διατροφής & Διαιτολογίας

**9:20-10:10**     **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ – ΒΡΑΧΕΙΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ**

**Προεδρείο:**     Ι. Κύρκος, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ  
                         Π. Παπαδόπουλος, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΡΗΞΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ**

Ν. Γαλάνης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ**

Ι. Σαρρής, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΪΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ**

Π. Τσακλής, ΑΤΕΙΘ Φυσικοθεραπείας

**10:10-10:30**     **ΔΙΑΛΕΞΗ**

**Προεδρείο:**     Α. Καραγιάννης, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ: Η 25ΕΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΠΘ**

Ε. Κουϊδή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**10:30-11:30**     **ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

**Προεδρείο:**     Φ. Μαυροβουνιώτης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
                         Δ. Μαμελετζή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ: ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΒΑΘΜΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

Ν. Νικητίδης, Ν. Κουτλιάνος

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ ΥΠΟ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ**

Σ. Βράκας<sup>1</sup>, Δ. Μαμελετζή<sup>1</sup>, Θ. Σαμαράς<sup>2</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Ραδιοεπικοινωνιών, Τμήμα Φυσικής ΑΠΘ

**ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ**

Σ. Γιαννακουλάκος<sup>1</sup>, Δ. Φούκας<sup>3</sup>, Α. Καμπούρας<sup>2</sup>, Λ. Νούσια<sup>2</sup>, Δ. Παπανικολάου<sup>2</sup>, Δ. Τερζή<sup>2</sup>, Ε. Χατζηαγόρου<sup>2</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>, Ι. Τσανάκας<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Μονάδα Κυστικής Ίνωσης, Γ' Παιδιατρική Κλινική, Ιπποκράτειο ΓΝΘ

<sup>3</sup>Τμήμα Φυσικοθεραπείας ΑΤΕΙΘ

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ**

Ο. Καγιόγλου

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Ζ. Βορδός<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>, Φ. Μαυροβουνιώτης<sup>1</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>2</sup>, Ε. Δημητρός<sup>1</sup>, Α. Καλτσάτου<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΥΠΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ**

Α. Σαμαρά<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>, Κ. Φουντουλάκης<sup>2</sup>, Σ. Αλεξίου<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

**ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Α. Ηλιάδης<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>2</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**11:30-12:00** Διάλειμμα

**12:00-13:15** ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΚΟΣΜΗΤΩΡΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ: «ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

**Συντονιστής:** Σ. Κέλλης, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Ομιλητές:**

Σ. Κέλλης, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Ν. Γελαδάς, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Ι. Κουτεντάκης, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Μ. Μιχαλοπούλου, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

**13:15-13:30 ΛΕΞΙΚΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**Παρουσίαση του Λεξικού Επιστημών Αθλητισμού**

**Ομιλητής:** Β. Μούγιος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο II**

**9:00-11:30 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ψ.Ε.Β.Ε.):**  
**«ΝΕΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΟΝ**  
**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ»**

**Πρόεδρος:** Π. Μεταλλίδου Παναγιώτα, Τμήμα Ψυχολογίας, ΑΠΘ

**Συζητητής:** Α. Ευκλείδη, Τμήμα Ψυχολογίας, ΑΠΘ

**9:10-9:40 ΠΩΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ**  
**ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ**  
Γ. Γρούϊος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**9:40-10:10 ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ; ΜΟΝΤΕΛΑ**  
**ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**  
Χ. Τσορμπατζούδης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**10:10-10:40 ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ**  
**ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**  
Ν. Τσιγγίλης, Τμήμα Δημοσιογραφίας, ΑΠΘ

**10:40-11:10 ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ**  
**ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ**  
**ΤΟΥΣ ΜΕ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ**  
Α. Μουρατίδου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**11:10-11:30 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

### ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο III

#### 9:00–11:30 ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ-ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΚΑΙ ΛΑΪΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

**Προεδρείο:** Β. Καϊμακάμης, Σ. Δούκα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

9:00-9:05 Εισαγωγή στο Συμπόσιο

9:05-9:25 **ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ: Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΣ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ**

Β. Καϊμακάμης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

9:25-9:45 **ΟΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ**

Ε. Αλμπανίδης, ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

9:45-10:05 **Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

Α. Αναστασίου, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

10:05-10:25 **Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ**

Σ. Δούκα, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

10:25-10:45 **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ**

Ν. Βαβρίτσας, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

10:45-11:05 **Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ**

Γ. Λυκεσάς, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

11:05-11:30 Συζήτηση

#### 12:00-13:15 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ιστορία του Αθλητισμού – Διάφορα θέματα του Αθλητισμού

**Προεδρείο:** Β. Καϊμακάμης, Μιλτ. Πρώιος, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

**Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ ΣΤΑ ΤΕΛΗ 19<sup>ΟΥ</sup> ΜΕ ΑΡΧΕΣ 20<sup>ΟΥ</sup> ΑΙΩΝΑ**

Ι. Χατζηλαμπρινός, Β. Καϊμακάμης

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη



**Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΛΟΡΔΟΥ ΒΥΡΩΝΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΥΔΑΤΩΝ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Ν. Παπαδόπουλος, Β. Καϊμακάμης  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΝΑΛΤΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Δ. Χατζημανουήλ<sup>1</sup>, Α. Μαυροπούλου<sup>1</sup>, Ν. Λοΐζος<sup>2</sup>, Μ. Λαζαρίδου<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη  
<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΚΑΜΠΗΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Δ. Μυλώσης<sup>1</sup>, Δ. Πατίκας<sup>2</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>1</sup>, Θ. Σιάτρας<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης  
<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΜΑΧΗΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΥΣΗ ΤΙΣ ΙΑΠΩΝΙΚΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

Γ. Ζαγγελίδης  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

**Η ΧΡΗΣΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

Α. Πανούσης  
Νομική Σχολή ΔΠΘ, Εκκλησιαστικό Δίκαιο, Κομοτηνή

**ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. Αμφιθέατρο Ι**

**13:30-14:00 Τελετή Λήξης - Συμπεράσματα Συνεδρίου**

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

### ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

#### **ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ: «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ»**

Κ. Σταύρου<sup>1</sup>, Β. Τσιμάρας<sup>2</sup>, Α. Γρηγοριάδης<sup>3</sup>, Α. Αλευριάδου<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Νηπιαγωγών (ΠΜΣ), Παιδαγωγική Σχολή, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

<sup>2</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

<sup>3</sup>Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΑΠΘ

Ο αυτισμός είναι μια διαταραχή που αρχίζει συνήθως στην παιδική ηλικία, το αργότερο, κατά τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής. Η εκπαίδευση καλείται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ωρίμανση του παιδιού με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), ελαχιστοποιώντας κατά το δυνατό τις παθολογικές συμπεριφορές και βελτιώνοντας το επίπεδο ζωής του παιδιού, αλλά και της οικογένειάς του. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της άσκησης στη συμπεριφορά παιδιού με ΔΑΦ. Στην έρευνα συμμετείχε ένα αγόρι ηλικίας 7 ετών, το οποίο φοιτούσε σε γενικό σχολείο και διαγνώστηκε στην ηλικία των 2,5 ετών με διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή, ενώ στην ηλικία των 3,5 ετών με ΔΑΦ. Η ετήσια επαναξιολόγηση τον προσδιόρισε ως ένα παιδί με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας στην ηλικία των 6 ετών. Η έρευνα περιλάμβανε τρεις φάσεις. Με τη μέθοδο της συνέντευξης μέσω ερωτηματολογίου, συγκεντρώθηκαν στοιχεία που αφορούσαν τη γενικότερη εικόνα του αγοριού. Στο ίδιο ερωτηματολόγιο απάντησαν όλοι οι συμμετέχοντες (γονείς, δασκάλα γενικής τάξης, δασκάλα παράλληλης στήριξης και καθηγήτρια φυσικής αγωγής) 2 ημέρες πριν και 2 ημέρες μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης, καταγράφοντας τις παρατηρήσεις τους. Το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους συμμετέχοντες είχε σκοπό να διερευνήσει τέσσερις τομείς: α) Πρόθεση ή λειτουργία της επικοινωνίας, β) Σημασιολογικές κατηγορίες και χρήση των λέξεων, γ) Πλαίσιο επικοινωνίας και δ) Τρόποι επικοινωνίας. Η παρέμβαση διήρκεσε 12 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές ανά εβδομάδα και διάρκεια 40-45 λεπτά ανά συνεδρία. Το πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε ασκήσεις ισορροπίας, ασκήσεις αυτογνωσίας, ομαδικά παιχνίδια (ανά 3-4 άτομα), ασκήσεις οπτικοκινητικού συντονισμού, πλευρική κίνηση και δρομικά παιχνίδια αίσθησης του χώρου και του χρόνου. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης, το παιδί εμφάνισε σημαντική βελτίωση σε όλους τους τομείς και σχεδόν σε όλες τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου. Συμπεραίνεται ότι ένα εξατομικευμένο και καλά δομημένο πρόγραμμα άσκησης προκάλεσε σημαντική βελτίωση στη συμπεριφορά και την επικοινωνία του αγοριού με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος.

#### **ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΔΚΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΣΕ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

Α. Πολυζωίδης<sup>1</sup>, Ε. Καταρτζή<sup>2</sup>, Θ. Κουρτέσης<sup>3</sup>, Κ. Τρούλη<sup>4</sup>, Δ. Λακμέτα<sup>2</sup>, Δ. Πεπονίδου<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

<sup>3</sup>ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

<sup>4</sup>ΠΤΠΕ/ΠΚ

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) είναι μια διαταραχή της κινητικής ανάπτυξης που επηρεάζει περίπου το 10% των παιδιών σχολικής ηλικίας διεθνώς. Οι γραφοκινητικές δεξιότητες θεωρούνται τμήμα της γενικότερης οπτικοαυτιληπτικής ικανότητας των παιδιών αυτής της ηλικίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση των ποιοτικών γραφοκινητικών χαρακτηριστικών των παιδιών με και χωρίς άτυπη ΑΔΚΣ. 131 μαθητές συμμετείχαν στις μετρήσεις. 12 μαθητές με άτυπη ΑΔΚΣ (ομάδα α-ΑΔΚΣ) με βάση τα σκορ στο MABC - 2 και 13 με τυπικό κινητικό συντονισμό (ομάδα ΤΚΣ) αξιολογήθηκαν με τη Δοκιμασία Αξιολόγησης Γραφοκινητικών Δεξιοτήτων 4-6 (ΚΑΓΔ 4-6), από την οποία επιλέχθηκαν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Από την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων, μόνο στην εξαρτημένη μεταβλητή του επιδέξιου χειρισμού ψαλιδιού ( $p < 0,05$ ), αν και οι επιδόσεις των παιδιών της ομάδας α-ΑΔΚΣ ήταν χαμηλότερες σε όλες ανεξαιρέτως τις μεταβλητές που συνδέθηκαν με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της γραφής. Συνεπώς, φάνηκε να υπάρχει σύνδεση μεταξύ των κινητικών δυσκολιών και των γραφοκινητικών δυσκολιών ως προς την ποιότητα γραφής. Τα ευρήματα κρίνεται πως μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό πιθανών προγραμμάτων υποστήριξης των παιδιών με ΑΔΚΣ, ως προς τις γραφοκινητικές δυσκολίες που φαίνεται να αντιμετωπίζουν.

#### **ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Ξ. Βενετικίδου<sup>1</sup>, Α. Σταυριανού<sup>2</sup>, Δ. Μολδοβάνης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Κωφών και Βαρηκόων

<sup>2</sup>ΔΠΜΣ «Άθληση & Υγεία», Ιατρική Σχολή ΑΠΘ & ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ιδιοδεκτικότητα είναι η ικανότητα του νευρικού συστήματος να ελέγχει μέσω κεντρομόλων οδών τη συμμετρία, σταθερότητα και την ασφάλεια της κίνησης (νευρομυϊκή συναρμογή). Η αισθητηριακή ανάπτυξη και η ωριμότητα του ιδιοδεκτικού συστήματος ολοκληρώνεται μέχρι την ηλικία των 10 ετών. Αν υπάρχουν ενδείξεις κινητικής ανωριμότητας, οι ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας ενταγμένες σε ένα πρόγραμμα δομημένο βοηθούν στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού. Αν διαπιστώσουμε νωρίς τις δυσκολίες, υποστηρίξουμε με ανάλογο πρόγραμμα (για τη βρεφική νηπιακή και παιδική ηλικία) είναι δυνατόν να βελτιώσουμε το κινητικό πρότυπο του παιδιού, αλλά και τον τρόπο που συναλλάσσεται και αντιδρά με το περιβάλλον αισθητηριακά, γεγονός που έχει πολλαπλά οφέλη και στη γενικότερη πρόοδο του παιδιού. Η συμβολή αυτού του τύπου της άσκησης είναι ξεκάθαρα σημαντική για δεξιότητες όπως, συγχρονισμό ματιού-χειριού, πλευρικότητα, βελτίωση της μνήμης και της γενικότερης αισθητηριακής ολοκλήρωσης. Όσον αφορά στις σχολικές επιδόσεις θα ενισχύσει την προσοχή, τη συγκέντρωση και την ικανότητα του παιδιού να εμπεδώσει καινούργιες γνώσεις. Η πρώιμη παρέμβαση είναι σίγουρα αποτελεσματικότερη γιατί στις μικρότερες ηλικίες υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες προσαρμογών για το ΚΝΣ και το περιφερειακό και την εκπαίδευση των αισθήσεων (εφόσον δεν υπάρχει σοβαρό οργανικό πρόβλημα). Μετά από τραυματισμό διαταραχή του μυϊκού τόνου και γενικότερα μια οποιαδήποτε σωματική σωματοαισθητική αλλαγή, θα έχουμε μείωση της ικανότητας ιδιοδεκτικότητας. Μετά από θεραπεία και αξιολόγηση πρέπει να ακολουθήσουμε, επίσης, ένα πρόγραμμα αποκατάστασης ιδιοδεκτικότητας. Έτσι, περιορίζουμε τις πιθανότητες για μελλοντικό τραυματισμό κατά την άσκηση ή το παιχνίδι. Η αξιολόγηση ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας γίνεται με εργαστηριακές μετρήσεις σε δυναμόμετρο, ηλεκτρονικά συστήματα αξιολόγησης ισορροπίας (Romberg test, BESS balance error scoring system) και λειτουργική αξιολόγηση.

## **ΣΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ, ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Μ. Γκόγκα<sup>1</sup>, Κ. Μουρατίδου<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Νοσηλευτικής ΤΕΙ Θεσσαλίας

<sup>2</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ

Η φιλοσοφία του μη αποκλεισμού των μαθητών με αναπηρίες από το γενικό σχολείο, η ενσωμάτωση και η συνεκπαίδευσή τους με συνομηλίκους χωρίς αναπηρίες στα γενικά σχολεία, αποτελούν διεθνώς τη βάση όλων των προοδευτικών τάσεων για αλλαγές στην εκπαίδευση. Στοιχείο κλειδί για την επιτυχημένη ενσωμάτωση είναι οι στάσεις και οι προθέσεις επαγγελματιών που σχετίζονται με την εκπαίδευση, όπως οι δάσκαλοι-καθηγητές, αλλά και οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί αν οι στάσεις και οι προθέσεις ενηλίκων υποψηφίων επαγγελματιών εκπαίδευσης και υγείας, ως προς την ενσωμάτωση μαθητών/τριών με αναπηρία στις τάξεις του γενικού σχολείου, διαφέρουν αναφορικά με μια σειρά από δημογραφικά χαρακτηριστικά των πρώτων ή αν σχετίζονται με κάποια άλλα από αυτά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 766 υποψήφιοι επαγγελματίες υγείας και εκπαίδευσης (606 γυναίκες και 160 άντρες). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του «Ερωτηματολογίου Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen & Madden, 1986), καθώς κι ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε, σημαντικά για τη μελέτη δημογραφικά χαρακτηριστικά (όπως φύλο, ηλικία, εκπαίδευση, αλληλεπίδραση με άτομα με αναπηρία κ.α.). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σχεδόν σε όλους τους μέσους όρους των στάσεων και των προθέσεων των συμμετεχόντων με κριτήριο τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Επίσης, η έρευνα ανέδειξε ότι, οι σημαντικοί άλλοι άνθρωποι, καθώς και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των φοιτητών να διδάξουν/υποστηρίξουν στο μέλλον παιδιά με αναπηρίες, είναι οι παράγοντες που σχετίζονται έντονα και άμεσα με τις στάσεις και τις προθέσεις αυτών των ατόμων να λειτουργήσουν θετικά στην κατεύθυνση της ενσωμάτωσης των παιδιών με αναπηρία. Τα αποτελέσματα της μελέτης είναι χρήσιμα, προκειμένου αφενός σε επίπεδο σπουδών να υπάρξει ολοκληρωμένη κατάρτιση σε θέματα ενσωμάτωσης κι αφετέρου να σχεδιαστούν και εφαρμοστούν στο μέλλον εκπαιδευτικά προγράμματα παρέμβασης εντός του σχολικού πλαισίου.

## **Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ο. Μποπότα, Α. Λουκοβίτης, Β. Μπαρκούκης

Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία στη γενική εκπαίδευση συνιστά μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, σήμερα, τα εκπαιδευτικά συστήματα σε όλο τον κόσμο. Σε σχετικές μελέτες συμπερίληψης, οι στάσεις των γονέων αποτελούν την παράμετρο που συγκεντρώνει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελέγξει την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του «Ερωτηματολογίου Στάσεων Γονέων ως προς τη Συμπερίληψη Παιδιών με Αναπηρία», που κατασκευάστηκε από την de Boer και τους συνεργάτες της (2012). Στην έρευνα συμμετείχαν 332 γονείς

παιδιών με και χωρίς αναπηρία, τα οποία φοιτούσαν σε δημοτικά σχολεία γενικής εκπαίδευσης του νομού Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου ήταν σε υψηλά και αποδεκτά όρια παρέχοντας ισχυρές ενδείξεις για την αξιοπιστία της κλίμακας. Η εφαρμογή της διερευνητικής και της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης έδειξε ότι το μοντέλο των τριών παραγόντων έχει ικανοποιητική προσαρμογή στα δεδομένα. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν τη χρήση του εργαλείου για τη διερεύνηση των στάσεων των γονέων απέναντι στη συμπερίληψη σε ελληνικό πληθυσμό.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΤΑΙΝΙΩΝ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ι. Πούλιος<sup>1</sup>, Χ. Ευαγγελινού<sup>1</sup>, Α. Αντωνίου<sup>2</sup>, Α. Μουρατίδου<sup>1</sup>, Δ. Δημητροπούλου<sup>1</sup>, Χ. Κρυστάλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών,

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Η οπτικοακουστική αγωγή αποτελεί καινοτόμο μέσο εκπαίδευσης και διαμόρφωσης στάσεων σε πολλά θέματα κοινωνικού ενδιαφέροντος. Η ευαισθητοποίηση των μαθητών χωρίς Ειδικές Εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ) ή αναπηρία πρέπει να απασχολεί τους σύγχρονους εκπαιδευτικούς, που καλούνται να ενσωματώσουν μαθητές με αναπηρία στις τάξεις του γενικού σχολείου. Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης ταινιών μικρού μήκους με θέμα την αναπηρία στις στάσεις μαθητών Ε΄ και Στ΄ δημοτικού, ως προς τα άτομα με ΕΕΑ και αναπηρία. Στην έρευνα συμμετείχαν 286 μαθητές δημοτικού, οι οποίοι χωρίστηκαν σε ομάδα ελέγχου (N=143) και πειραματική (N=143). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 2 μήνες και για την υλοποίησή του χρησιμοποιήθηκαν 8 ταινίες μικρού μήκους, με θέμα την αναπηρία. Μετρήθηκαν οι γενικές στάσεις των μαθητών-θεατών, πριν και μετά την προβολή των ταινιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στις στάσεις της πειραματικής ομάδας, πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης [ $t(142)=-11,830, p<0,001$ ], ενώ για την ομάδα ελέγχου η διαφορά στις στάσεις δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική [ $t(142)=-1,736, p=0,85>0,05$ ]. Ως προς την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, η προβολή ταινιών μικρού μήκους με θέμα την αναπηρία επέδρασε στις στάσεις των μαθητών απέναντι στα άτομα με αναπηρία. Το γεγονός αυτό ενισχύει την ανάγκη υλοποίησης δράσεων οπτικοακουστικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Η οπτικοακουστική αγωγή προτείνεται να ενταχθεί στο ωρολόγιο πρόγραμμα όλων των βαθμίδων και η έμφαση πρέπει να δοθεί στη δημιουργία κινηματογραφικών προϊόντων από τους ίδιους τους μαθητές.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

Ε. Χατζηχιδήρογλου, Σ. Δούκα

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκης

Η σκλήρυνση κατά πλάκας ή πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) είναι μία χρόνια, επίκτητη, αυτοάνοση νόσος, στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται και καταστρέφει τη μυελίνη των νευραξόνων του κεντρικού νευρικού συστήματος, προκαλώντας απομυελινωτικές πλάκες (Ωρολογάς, 2005; Puglatti et al., 2006; Καστανιάς & Τοκμακίδης, 2008). Θεωρείται νόσος των νεαρών ενηλίκων προσβάλλοντας συνήθως άτομα ηλικίας 20-

40 ετών και αποτελεί την τρίτη κατά σειρά συχνότητας αιτία σοβαρής αναπηρίας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα (Βοζίκης & Σωτηροπούλου, 2012). Τα συμπτώματα της νόσου είναι η ζάλη, σπαστικότητα (κυρίως των κάτω άκρων), αστάθεια, διαταραχές όρασης και βιάδισης, φτωχός έλεγχος του εντέρου και της ουροδόχου κύστεως (Antel & Bar-Or, 2003), τύπος L'hermitter, πόνος (Τσαντάκη, 2007), κατάθλιψη, άγχος (Καπινά, 2009), κόπωση (Fisk et al., 1994; Colosimo et al., 1995; Filippi et al., 1996; Antel & Bar-Or, 2003) και σε προχωρημένα στάδια άνοια (Καπινά, 2009). Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (ΕΠΧ) αποτελεί μέσο διασκέδασης και κοινωνικοποίησης (Αυγερινός κ.ά., 2008), ενώ παράλληλα βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και περιορίζει την εμφάνιση και ανάπτυξη προβλημάτων υγείας (Πίτση κ.ά., 2010). Επιπλέον, μειώνει το άγχος και ενισχύει την αυτογνωσία και την ψυχική διάθεση (Καραναστάση κ.ά., 2009). Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η αξιολόγηση της ψυχοσωματικής κατάστασης και ποιότητας ζωής ατόμων με ΠΣ μέσα από ένα πρόγραμμα ΕΠΧ. Στην έρευνα συμμετείχαν 5 άτομα, 3 άντρες και 2 γυναίκες, ηλικίας 37 έως 47 ετών. Οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν ΕΠΧ από όλη την Ελλάδα στο Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι 5 ασθενείς βελτίωσαν τη δυναμική τους ισορροπία, οι 4 την ευλυγισία τους και οι 3 τη δύναμη και αντοχή των κάτω άκρων. Τέλος, η κατάθλιψη όλων των ασθενών μειώθηκε, ενώ το άγχος δύο ασθενών αυξήθηκε, σε δύο παρέμεινε στα ίδια επίπεδα και του πέμπτου μειώθηκε. Εν κατακλείδι, οι ασθενείς με ΠΣ είναι σημαντικό να προτρέπονται να συμμετέχουν σε προγράμματα ΕΠΧ, τα οποία να είναι ειδικά σχεδιασμένα για τη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα.

#### **ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΧΕΡΙΟΥ ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΜΗ-ΔΕΞΙΟΧΕΙΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΥΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

Κ. Στύπα<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδική Αγωγή,

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η πλευρίωση χεριού, ποδιού, ματιού και αυτιού, καθώς και η περιστροφική κίνηση αποτελούν δείκτες εγκεφαλικής ασυμμετρίας. Η περιστροφή κίνηση έχει μελετηθεί σε κανονικό πληθυσμό, ενήλικες και παιδιά. Η σχέση της, όμως, με την πλευρίωση χεριού έχει μελετηθεί πολύ λιγότερο σε παιδιά τυπικής ανάπτυξης και ιδιαίτερα σε παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, που ανήκουν είτε στο Φάσμα των Αυτιστικών Διαταραχών, είτε έχουν Νοητική Αναπηρία, είτε σύνδρομο Down. Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό να διερευνήσει την περιστροφική κίνηση δεξιόχειρων και μη-δεξιόχειρων παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές και να τη συγκρίνει με την περιστροφική κίνηση παιδιών τυπικής ανάπτυξης, σε ένα ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον, με τη συμμετοχή τους σε δοκιμασίες προτίμησης χεριού και επίδοσης σε τέσσερα περιστροφικά έργα. Για το σκοπό αυτό διατυπώθηκαν μηδενικές υποθέσεις για κάθε ένα από τα τέσσερα περιστροφικά έργα, εντός των ομάδων, αλλά και μεταξύ των ομάδων. Οι συγκρίσεις μεταξύ των δύο ομάδων και μεταξύ των υποομάδων έγιναν βασιζόμενες στη νοητική και όχι στη χρονολογική ηλικία των παιδιών. Τα ευρήματα ανέδειξαν μια αριστερόστροφη τάση των παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, σε σχέση με τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης, τάση η οποία μπορεί να αποδοθεί σε βιολογικούς, κοινωνικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες.

#### **ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ASPERGER**

Ε. Κίμογλου<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδικής Αγωγής

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η έρευνα της εποχικής διακύμανσης των γεννήσεων ατόμων με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή έχει δώσει αντικρουόμενα αποτελέσματα. Διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες, μεταξύ των οποίων η λοίμωξη της μητέρας σε κρίσιμες περιόδους της κύησης, τα διατροφικά ελλείμματα, όπως η χαμηλή συγκέντρωση βιταμίνης D, αλλά και η θερμοκρασία, εικάζεται ότι εμπλέκονται με το φαινόμενο της εποχικότητας. Στη διεθνή βιβλιογραφία, τα αποτελέσματα εμφανίζονται να υποστηρίζουν αύξηση των γεννήσεων ατόμων με νευροαναπτυξιακές διαταραχές σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους του έτους. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για τη διερεύνηση της σύνδεσης μεταξύ της εποχής γέννησης ενός ατόμου και της εμφάνισης Διάχυτης Αναπτυξιακής Διαταραχής. Ειδικότερα, εξετάζεται η υπόθεση της εποχικής διακύμανσης των γεννήσεων σε ένα δείγμα 152 παιδιών με Σύνδρομο Asperger χρησιμοποιώντας ως ομάδα ελέγχου 261 παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Η ανάλυση των δεδομένων των ατόμων με Σύνδρομο Asperger έδειξε άνοδο των γεννήσεων τους τον χειμώνα έναντι των γεννήσεων ατόμων τυπικής ανάπτυξης. Εξετάζεται η συμβολή των μητρικών λοιμώξεων και της διατροφής στα διαφορετικά τρίμηνα της κύησης στην αύξηση του κινδύνου για την εμφάνιση νευροαναπτυξιακής διαταραχής στους απογόνους.

#### **ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

B. Πεσλή<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εκπαιδευτικός ΠΕ, Ειδική Αγωγή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τον ρυθμό ανάπτυξης του εμβρύου, με αποτέλεσμα την εμφάνιση γνωστικών δυσκολιών κατά τη σχολική ηλικία. Η παρούσα εργασία διερεύνησε τη σύνδεση μεταξύ των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής της μητέρας, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της εμφάνισης Ειδικών Μαθησιακών Δυσκολιών (ΕΜΔ) στο παιδί, κατά τη σχολική ηλικία. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά κατά τη σύγκριση του μέσου όρου μεταξύ των θετικών γεγονότων ζωής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και των δύο ομάδων, αυτής που παρουσιάζουν ΕΜΔ και αυτής που δεν παρουσιάζουν. Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε ότι η ένταξη των θετικών εμπειριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και η διερεύνηση της επίδρασής τους στην απουσία ΕΜΔ στο παιδί, μπορεί να αντιπροσωπεύει μια σημαντική προσθήκη στην έρευνα μηχανισμών, που αφενός διέπουν τη μελέτη του εμβρυϊκού προγραμματισμού και αφετέρου τη λήψη αποφάσεων, για την επιλογή κατάλληλων αντισταθμιστικών μέτρων μετά τη γέννηση του παιδιού.

#### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**

N. Σύρμος

Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άθληση και Υγεία»

Οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις (traumatic brain injuries) στον αθλητισμό, ερασιτεχνικό και επαγγελματικό, αποτελούν επείγουσες καταστάσεις (emergency cases), που χρήζουν ιδιαίτερης διαχείρισης. Η παρούσα μελέτη παρουσιάζει και αναλύει:

- α) τα είδη των κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων,
- β) την αντιμετώπιση και τις επιπτώσεις τους,
- γ) τις τελευταίες διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες (guidelines) για επιστροφή στην άθληση (return to play) μετά από τραυματισμούς του κεντρικού νευρικού συστήματος (central nervous system). Από την μελέτη αυτή προκύπτει ότι η επιστροφή στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα επιβάλλεται να διέπεται από σαφείς κανόνες. Η σταδιακή επάνοδος (step by step) και η ενδεδειγμένη εκτίμηση όλων των επιμέρους παραμέτρων, αποτελούν αναγκαίες προϋποθέσεις για την καλή έκβασή τους. Επιβάλλεται η εκπαίδευση όλων των εμπλεκόμενων φορέων (αθλητικών και μη), στην ορθή διαχείρισή τους. Τέλος, η συνεργασία μεταξύ ιατρικών ειδικοτήτων και του συνόλου των αθλητικών παραγόντων κρίνεται απαραίτητη.

#### **THE WALK-PROJECT<sup>®</sup>: A PROGRAMME ENHANCING CHILDREN'S AMBULATORY ACTIVITY IN DAY-CARE CENTERS**

A. Kambas<sup>1</sup>, D. Aivazidis<sup>1</sup>, F. Venetsanou<sup>2</sup>, A. Avloniti<sup>1</sup>, D. Draganidis<sup>3</sup>, D. Vlachopoulos<sup>4</sup>, M. Michalopoulou<sup>1</sup>, A. Chatzinikolaou<sup>1</sup>, I. Fatouros<sup>3</sup>, E. Haberer<sup>5</sup>, R. Zimmer<sup>5</sup>

<sup>1</sup>School Phys, Educ, Sp, Sc., Democritus University of Thrace

<sup>2</sup>Faculty Phys, Educ, Sp, Sc., National Kapodestrian University of Athens

<sup>3</sup>School Phys, Educ, Sp, Sc., University of Thessaly

<sup>4</sup>Sp. Heal. Sc., University of Exeter

<sup>5</sup>Sp.Sc. Institute, University of Osnabrueck

Preschoolers are supposed to be the most active age group. However, their physical activity (PA) seems to be below national and international standards. The purpose of this study was to present the findings of the WALK-Project<sup>®</sup> experimental program. The WALK-Project<sup>®</sup> aimed to enhance PA at the municipality day-care centers, through movement activities integrated in the curriculum. Methods: Eight day-care centers participated in the project. The WALK-Project<sup>®</sup> was daily implemented at four of them from October 2012 until June 2013, while the rest four centers followed the typical curriculum. Sixty children, aged 4-5 years, randomly selected from the above centers, constituted the sample of the study. Among them, 30 were from the centers following the WALK-Project<sup>®</sup> (Experimental Group, EG) and 30 from the rest centers (Control Group, CG). Participants' PA was monitored with the Omron HJ-720IT-E2 in October, January and May, two times each month for one week each time, in an order so as to have information about children's PA during two weeks per month (one in which the WALK-Project<sup>®</sup> was implemented and one not). For data statistical analysis a repeated measures ANOVA was computed ( $p < 0.001$  and  $\eta^2 > 0.14$ ). Results: During the three seasons in which the WALK-Project<sup>®</sup> was applied, it offered a benefit of 922-1651 steps/day to the EG. Specifically, all the comparisons made among the PA measurements in the children of EG showed statistically significant differences between steps taken in weeks during which the WALK-Project<sup>®</sup> was applied and those it was not ( $p < 0.001$ ). On the other hand, the only significant PA differences in the CG were due to season ( $p < 0.001$ ). Conclusions: It seems that important benefits are offered to children when the WALK-Project<sup>®</sup>, planned in a way allowing its everyday integration in day-care centers curriculum, is implemented. However, its further elaboration is needed, so as its enrichment with activities for younger children (e.g, 3-4 years) to be accomplished and a database with



activities having been evaluated for their influence on children's PA enhancement to be created. In that way, preschool educators will be able to set PA aims that can be achieved through adequate activities.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗΣ (5-HT) ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Π. Ευστρατίου

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Η μείωση της απόδοσης κατά την άσκηση οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως η κεντρική κόπωση. Το σεροτονινεργικό σύστημα εξαπλώνεται σε πολλές περιοχές του εγκεφάλου και γι' αυτό το λόγο είναι υπεύθυνο για πολλές βιολογικές και νευρολογικές διεργασίες, όπως διάθεση, μνήμη, ύπνος, γνώση κ.ά.. Η σεροτονίνη ή 5-υδροξυτρυπταμίνη (5-HT) συμβάλλει, ως νευροδιαβιβαστής, στην πρόωρη εκδήλωση της κεντρικής κόπωσης. Σκοπός της ανασκοπικής εργασίας είναι η κατανόηση της λειτουργίας της σεροτονίνης, αν δημιουργεί επιπτώσεις ως προς την απόδοση-επίδοση και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι έρευνες συλλέχθηκαν μέσω διαδικτυακών βιβλιοθηκών (π.χ. Google Scholar, PubMed). Χρησιμοποιήθηκαν δύο προσεγγίσεις, η διατροφική και η φαρμακολογική. Τα συστατικά LNAA (Large Neutral Amino Acids) και BCAA (Branched Chain Amino Acids), οι υδατάνθρακες, η τρυπτοφάνη και οι πρωτεΐνες επηρεάζουν το κλάσμα πλάσμα ελεύθερης τρυπτοφάνης:BCAA, το οποίο είναι ένας δείκτης της παραγωγής 5-HT στον εγκέφαλο. Υψηλές δόσεις BCAA αυξάνουν την αμμωνία (NH<sub>3</sub>) στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό στους ανθρώπους, μόνο στην παρατεταμένη άσκηση. Επίσης, η απελευθέρωση ελεύθερων λιπαρών οξέων στο πλάσμα συμβάλλει στην εγκεφαλική πρόσληψη της f-Trp του πλάσματος. Στη δεύτερη περίπτωση χρησιμοποιήθηκαν αγωνιστές ή ανταγωνιστές ή SSRI (αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης), που επηρεάζουν την δράση της σεροτονίνης. Για παράδειγμα, χρήση φλουοξετίνης (SSRI) 6 ώρες πριν από τη δοκιμασία ή 2 εβδομάδες πριν επί καθημερινής βάσεως δεν επιφέρει κανένα αποτέλεσμα στη δύναμη ή σε υψηλής έντασης δοκιμασία. Η χορήγηση ριζοτιφέν, ανταγωνιστή του 5-HT<sub>2c</sub> υποδοχέα, αποφέρει αύξηση της πρωκτικής θερμοκρασίας χωρίς όμως να μεταβάλλεται η απόδοση σε δοκιμασία 40χλμ. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα που ανέδειξαν οι περισσότερες διατροφικές παρεμβάσεις επαλήθευσαν την "υπόθεση κόπωσης" της 5-HT. Η σεροτονίνη κατέχει σημαντικότερο ρόλο κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης. Οι φαρμακολογικές παρεμβάσεις παρουσίασαν αμφιλεγόμενα αποτελέσματα. Τέλος, η κόπωση δεν εξαρτάται μόνο από τη σεροτονίνη και το θέμα χρήζει περαιτέρω έρευνας.

### **ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Γ. Τσαλής, Χ. Ταγαράκης, Θ. Μεταξάς, Κ. Χριστούλας, Β. Μούγιος

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Η άσκηση προκαλεί αλλαγές στη συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης ([Hgb]) με αποτέλεσμα την αιμοσυμπύκνωση. Αυτό οφείλεται στην ελάττωση του όγκου αίματος και πλάσματος, εξ αιτίας της έντονης εφίδρωσης, στη μετακίνηση του νερού του πλάσματος στο εξωκυτταρικό περιβάλλον, λόγω αυξημένης όσμωσης και στην αυξημένη υδροστατική πίεση. Η [Hgb] επηρεάζεται από την ένταση της άσκησης και από αρκετούς άλλους παράγοντες. Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή, με τη συσκευή αναίμακτης μέτρησης Ember, της μεταβολής της [Hgb] (α) κατά τη διάρκεια διαφορετικών εντάσεων άσκησης και (β) μετά το τέλος της άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 υγιείς και δραστήριοι ενήλικες άρρενες, οι οποίοι

ποδηλάτησαν σε εργόμετρο για 30 min σε δυο δοκιμασίες με 75% και 60% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου τους ( $VO_{2max}$ ), σε δυο διαφορετικές ημέρες. Μελετήθηκαν η ενυδάτωση των συμμετεχόντων πριν από την άσκηση, οι συγκεντρώσεις αιμοσφαιρίνης και γαλακτικού οξέος πριν και μετά από τις δοκιμασίες, η κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) μετά από αυτές, τα ποσοστά αιμοσυμπύκνωσης κατά την άσκηση κι αιματαραιώσης μετά τις δοκιμασίες και οι χρόνοι σταθεροποίησης της [Hgb] κατά την ανάληψη. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες ήταν καλά ενυδατωμένοι. Η [Hgb] αυξήθηκε σημαντικά και με παρόμοιο τρόπο κατά τις δυο δοκιμασίες (στο 75%  $VO_{2max}$  από  $14,7 \pm 1,4$  σε  $16,4 \pm 1,2$  g/dL και στο 60%  $VO_{2max}$  από  $14,5 \pm 0,9$  σε  $15,9 \pm 1,1$  g/dL). Οι τιμές γαλακτικού οξέος αυξήθηκαν κατά τις δοκιμασίες (από  $1,9 \pm 0,9$  σε  $7,0 \pm 2,2$  mmol/L και από  $1,6 \pm 0,5$  σε  $5,0 \pm 1,6$  mmol/L αντίστοιχα), με σημαντικά υψηλότερη την πρώτη αύξηση έναντι της δεύτερης. Ο RPE ήταν σημαντικά υψηλότερος κατά τη δοκιμασία 75% ( $15,4 \pm 1,6$ ) έναντι της 60% ( $12,7 \pm 0,8$ ). Τα ποσοστά αιμοσυμπύκνωσης κατά τις δοκιμασίες, αιματαραιώσης μετά από αυτές και οι χρόνοι σταθεροποίησης δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά, η σωματική άσκηση με ένταση 60% και 75% της  $VO_{2max}$ , δραστήριων αρρένων, προκαλεί σε παρόμοιο βαθμό αλλαγές στη συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης στο αίμα. Η αιμοσυμπύκνωση κατά τη διάρκεια της άσκησης υποδηλώνει απώλεια νερού από το αίμα και το πλάσμα, που μπορεί πιθανώς να επηρεάσει την απόδοση. Τέλος, φαίνεται να απαιτείται ικανός χρόνος, περίπου μισή ώρα, για την αποκατάσταση της συγκέντρωσης αιμοσφαιρίνης του αίματος.

#### ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

B. Ζηλίδου<sup>1,2</sup>, Σ. Δούκα<sup>1</sup>, Ο. Λίλου<sup>1</sup>, Μ. Τσολάκη<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>ιατρική Σχολή, ΑΠΘ

Η συμμετοχή σε χορό συμβάλλει σημαντικά και επιφέρει πολλά οφέλη στη γενική σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Μέσω του χορού, ενισχύεται η ομαδικότητα, δημιουργείται η ανάγκη έκφρασης των συναισθημάτων και προάγεται η κοινωνικότητα. Επιπλέον, βελτιώνονται η δύναμη, η ευκαμψία, ο συντονισμός των κινήσεων, η ισορροπία, η φυσική κατάσταση αλλά και ενισχύεται η πρόληψη των πτώσεων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση των επιδράσεων της συμμετοχής σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς στην ποιότητα ζωής και στη φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων. Στην ομάδα παρέμβασης, συμμετείχαν εθελοντικά 33 γυναίκες με Μ.Ο. ηλικίας 66,03 έτη και Μ.Ο. ετών εκπαίδευσης 8,31. Υπήρξε και μια ομάδα ελέγχου που δεν παρακολούθησε καμία παρέμβαση, όπου αξιολογήθηκαν 32 γυναίκες με Μ.Ο. ηλικίας 66,84 έτη και Μ.Ο. ετών εκπαίδευσης 9,79. Η διάρκεια των παρεμβάσεων ήταν 24 εβδομάδες (44 συνεδρίες, 2 φορές/εβδομάδα, 60') και πραγματοποιήθηκαν στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και σε ΚΑΠΗ του Δήμου Θεσσαλονίκης. Χοροί επιλέχτηκαν από όλες τις περιοχές της Ελλάδος και κατατάχθηκαν σε ήπιας, μέτριας και υψηλής έντασης κατηγορίες. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν πριν αλλά και μετά το τέλος των παρεμβάσεων το ερωτηματολόγιο WHO-QOL, που αξιολογεί την ποιότητα ζωής και υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης, μέσω του Fullerton Senior Fitness test και της ισορροπίας τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση στην ευλυγισία, στη δύναμη, στην αερόβια αντοχή και στην ισορροπία τους. Επίσης, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στο σύνολο της ποιότητας ζωής και ιδιαίτερα στις ενότητες της ψυχικής υγείας και στο περιβάλλον (ευκαιρίες για την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων,

συμμετοχή και ευκαιρίες για δραστηριότητες αναψυχής, μετακίνηση κ.α.) σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Συνεπώς, οι ελληνικοί χοροί αποτελούν μία ευχάριστη εναλλακτική μορφή αερόβιας άσκησης και συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΖΗΝ 2014-2015**

Α. Μιλκονίδου, Μ. Γεωργούλης, Γ. Αρναούτης, Γ. Ψαρρά, Κ. Τάμπαλης, Δ. Παναγιωτάκος, Λ. Συντώσης

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Η σωματική δραστηριότητα και η ικανότητα επιτέλεσης αυτής, δηλαδή η φυσική κατάσταση, σχετίζονται ισχυρά με την καλή υγεία κατά την παιδική ηλικία. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, ο χρόνος ενασχόλησης των παιδιών με σωματική δραστηριότητα έχει μειωθεί αισθητά, ενώ αντιθέτως, οι ώρες που αυτά αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες ξεπερνούν αυτές που προτείνονται από διεθνείς οργανισμούς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος μαθητών της Ελλάδας. Το δείγμα αποτελούνταν από 335.812 μαθητές (♂: 51,3%, 6-18 ετών), που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων), κατά το σχολικό έτος 2014-2015. Πραγματοποιήθηκε εκτίμηση των συνηθειών σωματικής δραστηριότητας των μαθητών μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, ενώ οι δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, που πραγματοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης ήταν: το παλίνδρομο τεστ αντοχής, το παλίνδρομο τεστ ταχύτητας, ο αριθμός αναδιπλώσεων σε 30 δευτερόλεπτα, το μήκος άλματος άνευ φοράς και η απόσταση δίπλωσης από εδραία θέση. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ ΑΕ. Περισσότεροι από τέσσερις στους δέκα μαθητές στην Ελλάδα εμφανίζουν μη ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, ενώ το 23% αυτών υπερβαίνει τα προτεινόμενα όρια ενασχόλησης με καθιστικές δραστηριότητες. Στις δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, το ποσοστό των παιδιών με επίδοση  $\leq 25^{ου}$  εκατοστημορίου βάσει δημοσιευμένων νορμών φυσικής κατάστασης, ήταν: 36% για τη δοκιμασία μυϊκής ισχύος, 26% για τη δοκιμασία ευκαμψίας, 17% για τη δοκιμασία ταχύτητας, 20% για τη δοκιμασία μυϊκής αντοχής και 26% για τη δοκιμασία αξιολόγησης καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Συμπερασματικά, ένα μεγάλο μέρος του μαθητικού πληθυσμού της Ελλάδας χαρακτηρίζεται από σωματική αδράνεια και μη ικανοποιητική φυσική κατάσταση. Το γεγονός αυτό καθιστά επιτακτική την ανάγκη για εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων, με στόχο την ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα των παιδιών.

#### **Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

Κ. Βλασταρίδη, Δ. Μαμελετζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια σοβαρή πάθηση, στην οποία η καρδιά δεν μπορεί να στείλει αρκετή ποσότητα αίματος σε όλο το σώμα, με αποτέλεσμα οι ιστοί να μην τροφοδοτούνται με την ποσότητα του οξυγόνου και τις θρεπτικές ουσίες, που χρειάζονται για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση

της συμβολής της άσκησης στην υγεία των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια. Για τον σκοπό αυτό αναζητήθηκαν σχετικές έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων, όπως pubmed και google scholar. Στην εργασία καταγράφηκαν η επίδραση των προγραμμάτων εκγύμνασης και τα χαρακτηριστικά της άσκησης για την αντιμετώπιση της νόσου. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η αυξημένη σωματική δραστηριότητα και η καλή φυσική κατάσταση συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας. Η σωματική άσκηση αποδεδειγμένα βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς, μειώνοντας τις επιβαρύνσεις που δέχεται, βελτιώνοντας τη συστατικότητα του μυοκαρδίου, αυξάνοντας τον παρεχόμενο όγκο αίματος, μειώνοντας την καρδιακή συχνότητα σε ηρεμία και σε άσκηση και αυξάνοντας τον όγκο παλμού. Άλλα σημαντικά οφέλη της άσκησης είναι η ενίσχυση της ικανότητας μεταβολισμού του λίπους, η μείωση των επιπέδων λίπους στην κυκλοφορία του αίματος και η ικανότητα διατήρησης της ελαστικότητας των αρτηριών. Προτείνεται αερόβια και αναερόβια άσκηση, με την ένταση της αερόβιας άσκησης να κυμαίνεται από 60% έως 80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας του ατόμου, να έχει διάρκεια τουλάχιστον 30-45 λεπτά και να πραγματοποιείται 5 με 6 φορές την εβδομάδα. Η αναερόβια άσκηση προτείνεται να γίνεται 2 φορές την εβδομάδα με ένταση από 50% έως 75%. Συμπερασματικά, θα πρέπει να τονιστεί ότι ένα άρτια δομημένο πρόγραμμα εκγύμνασης μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και την καθυστέρηση της εξέλιξης της καρδιακής ανεπάρκειας, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών.

## **Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II**

Κ. Βλασταρίδη, Δ. Μαμελετζή

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II είναι μία χρόνια νόσος, που χαρακτηρίζεται από διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών και οφείλεται σε μειωμένη έκκριση ή δράση της ινσουλίνης ή σε συνδυασμό των δύο. Το αποτέλεσμα είναι η αυξημένη τιμή του σακχάρου στο αίμα των ασθενών. Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II σχετίζεται με την κληρονομικότητα, την παχυσαρκία και την ηλικία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συμβολής της άσκησης στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Για τον σκοπό αυτό αναζητήθηκαν σχετικές έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων, όπως pubmed και google scholar. Στην εργασία καταγράφηκαν η επίδραση των προγραμμάτων εκγύμνασης και τα χαρακτηριστικά της άσκησης για την αντιμετώπιση της νόσου. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η άσκηση βοηθά στη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, στη μείωση κατά 20-50% της χορηγούμενης ινσουλίνης, στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής, στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης, στη ρύθμιση του βάρους, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στη μείωση λήψης φαρμάκων και τέλος στην καλύτερη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων. Προτείνεται μέτριας ή υψηλής έντασης αερόβια άσκηση διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών την ημέρα, τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα, με μεσοδιάστημα μικρότερο των 2 ημερών χωρίς άσκηση. Επίσης, η άσκηση με αντιστάσεις 2 φορές εβδομαδιαίως μπορεί να συμπληρώνει την αερόβια άσκηση, προσφέροντας επιπλέον οφέλη, καθώς βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή, τη σύσταση του σώματος και την ανοχή στη γλυκόζη. Συμπερασματικά, η τακτική και οργανωμένη σωματική δραστηριότητα είναι αναγκαία για τη διατήρηση της καλής υγείας στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΥΣΠΑΣΗΣ-ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ-ΔΙΑΤΑΣΗΣ (PNF) ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΠΟΔΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ

Κ. Παπαδημητρίου<sup>1</sup>, Δ. Λούπος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τομέας Ιατρικής της Άθλησης

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>3</sup>ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Εργαστήριο Προπονητικής

Η πλειονότητα των κολυμβητών/-τριών εκτελεί μια σειρά από ασκήσεις στην ξηρά, πριν την προθέρμανσή τους στο νερό. Σε αυτές περιλαμβάνονται και διατάσεις με σκοπό τη βελτίωση και διατήρηση του εύρους της κίνησης των αρθρώσεων. Μέθοδος διατάσεων που παρουσιάζει ενδιαφέρον είναι η σύσπαση-χαλάρωση-διάταση (PNF). Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν η μέθοδος PNF επιδρά στην κολυμβητική απόδοση των ποδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 κολυμβητές/-τριες, οι οποίοι εκτέλεσαν για 8 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα πέραν της κολυμβητικής προπόνησης, 6 ασκήσεις PNF για τα κάτω άκρα, συνολικής διάρκειας 10 λεπτών, και 12 κολυμβητές/-τριες που αποτέλεσαν το γκρουπ ελέγχου ακολουθώντας μόνο την κολυμβητική προπόνηση. Το τεστ αξιολόγησης της απόδοσης πραγματοποιήθηκε στην πρώτη, στην έκτη και στην όγδοη εβδομάδα και περιελάμβανε 10 λεπτά πόδια ελεύθερο στιλ με σανίδα με μέγιστη προσπάθεια. Καταμετρήθηκε η απόσταση που διανύθηκε και ο αριθμός των κτυπημάτων των ποδιών για 5m, με χρήση κάμερας, σε όλους τους συμμετέχοντες. Τέλος, 3 λεπτά έπειτα από την προσπάθεια πάρθηκε τριχοειδικό αίμα από τη ράγα δακτύλου του χεριού όπου προσδιορίστηκε η συγκέντρωση του γαλακτικού οξέος (mmol/l). Για τη σύγκριση των παραμέτρων στις δοκιμασίες χρησιμοποιήθηκε two way ANOVA (γκρουπ x χρόνος) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς το χρόνο, με το στατιστικό πακέτο SPSS 22 ( $p < 0,05$ ). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μεταξύ των τριών μετρήσεων που πραγματοποιήθηκαν σε διάστημα 8 εβδομάδων υπήρξε βελτίωση των παραμέτρων που εξετάστηκαν, αλλά δεν διαπιστώθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του παρεμβατικού και κοντρόλ γκρουπ. Συμπερασματικά, η χρήση των διατατικών ασκήσεων σύσπασης χαλάρωσης διάτασης (PNF) δεν φάνηκε να επηρεάζει την απόδοση των κολυμβητών/-τριών προεφηβικής ηλικίας στα 10 λεπτά κτυπήματος ποδιών, με μέγιστη προσπάθεια, στο ελεύθερο στιλ και οποιαδήποτε αλλαγή στις παραμέτρους πιθανόν να οφείλεται στην προπόνηση που ακολουθήθηκε.

### ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ-ΑΠΟΓΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ «ATHENS STREET POLE VAULT 2015»

Β. Πανουτσακόπουλος<sup>1</sup>, Α.Σ. Θεοδώρου<sup>2</sup>, Η.Α. Κόλλιας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Οι παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση στο άλμα επί κοντώ είναι οι κινήσεις των μελών αιώρησης, η ικανότητα αποθήκευσης ελαστικής ενέργειας στο κοντάρι από τον αθλητή μέσω της συνεχούς αλληλοεπίδρασής τους, καθώς και η συναρμογή της κίνησης στη φάση «τοποθέτηση του κονταριού-απογείωση». Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή των βιοκινητικών παραμέτρων της φάσης «τοποθέτηση του κονταριού-απογείωση» και η διερεύνηση της σχέσης τους με την επίδοση. Η καλύτερη προσπάθεια 10 αλτών (24,4±4,0 ετών, 1,88±0,06 m, 79,3±7,0 kg, ατομική επίδοση: 5,67±0,17 m), που συμμετείχαν στη διοργάνωση "Athens Street Pole Vault 2015", καταγράφηκε με δύο

κάμερες Casio EX-FX1 (συχνότητα δειγματοληψίας: 300 fps). Το πεδίο καταγραφής σταθμίστηκε με δέντρο διαβάθμισης 1,40x1,20x2,20 m. Η 3D-DLT κινηματική ανάλυση πραγματοποιήθηκε έπειτα από τη δια χειρός ψηφιοποίηση, πεδίο προς πεδίο, με το λογισμικό APAS v12.3.0.1 (Ariel Dynamics Inc.). Η συχνότητα αποκοπής ορίστηκε σε 6Hz. Η πιθανή συσχέτιση των κινηματικών παραμέτρων με την επίδοση ελέγχθηκε με γραμμική συσχέτιση κατά Pearson με χρήση του λογισμικού SPSS 10.0.1 (SPSS Inc.). Η συνισταμένη ταχύτητα, το ύψος και η γωνία απογείωσης του Κέντρου Μάζας Σώματος (ΚΜΣ) των εξεταζόμενων αλτών ήταν  $7,1\pm 0,3$  m/sec,  $1,32\pm 0,04$  m και  $21,1\pm 1,2$  μοίρες αντίστοιχα. Η απόσταση πατήματος από τη βαλβίδα ήταν  $3,96\pm 0,24$  m και η κλίση του κονταριού τη στιγμή της τοποθέτησης  $26,5\pm 1,7$  μοίρες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η επίδοση ( $5,40\pm 0,15$  m) συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά ( $p<0,05$ ) με τη γωνία του αγκώνα του κάτω χεριού λαβής ( $158\pm 14$  μοίρες,  $r=0,65$ ), την οριζόντια ( $8,9\pm 0,3$  m/sec,  $r=0,79$ ) και την κατακόρυφη ταχύτητα ( $-0,1\pm 0,2$  m/sec,  $r=-0,69$ ), καθώς και το ύψος του ΚΜΣ ( $1,12\pm 0,04$  m,  $r=0,73$ ) κατά τη χρονική στιγμή της τοποθέτησης. Επίσης, στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $p<0,05$ ) με την επίδοση διαπιστώθηκε για το μήκος ώθησης ( $0,32\pm 0,04$  m,  $r=0,77$ ) και τη γωνία του γόνατος του ποδιού ώθησης κατά την απογείωση για το άλμα ( $169\pm 4$  μοίρες,  $r=0,67$ ). Συμπερασματικά, σημαντικά στοιχεία της τεχνικής στη φάση «τοποθέτηση του κονταριού-απογείωση» για τη βελτιστοποίηση της επίδοσης στο άλμα επί κοντώ αποτελούν η διατήρηση της ενέργειας που αποκτήθηκε στη φόρα, η μεταφορά της από τον αθλητή στο κοντάρι και η λήψη της κατάλληλης θέσης για την εκτέλεση της αιώρησης.

#### ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΘΕΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΜΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΣΚΟΛΙΩΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΕΣ

N. Αντωνιάδου<sup>1</sup>, Ε. Σαμολαδάς<sup>2</sup>, Σ. Σταυρίδης<sup>3</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>1</sup>, Β. Χατζητάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Β' Ορθοπαιδική Κλινική, ΑΠΘ

<sup>3</sup>Κλινική Σπονδυλικής Στήλης και Σκολίωσης, Γενικό Νοσοκομείο «Άγιος Λουκάς»

Η εφηβική ιδιοπαθής σκολίωση (ΕΙΣ) συνιστά μια τριασδιάσταση παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης. Παρά τη συστηματική έρευνα η αιτιοπαθογένειά της παραμένει άγνωστη. Τα ελλείμματα που προκύπτουν στην αισθητήρια ρύθμιση, για τον έλεγχο της ισορροπίας, ενισχύουν την υπόθεση της αιθουσαίας δυσλειτουργίας στους ΕΙΣ. Η αντίληψη της καθετότητας του σώματος αποτελεί έναν ευαίσθητο δείκτη της αιθουσαίας λειτουργίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της αντίληψης καθέτου σε έφηβες με ΙΣ και υγιείς συνομήλικες, καθώς και του ρόλου των διαφορετικών αισθητηριακών συστημάτων (οπτικό, αιθουσαίο, ιδιοδεκτικό και απτικό) στη διαμόρφωση αυτής της αντίληψης. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 10 έφηβες με ΙΣ (Cobb's angle > 15°) και 10 υγιείς συνομήλικες οι οποίες πραγματοποίησαν μια σειρά δοκιμασιών σε 2 συνθήκες όρασης (μάτια ανοιχτά/κλειστά), χρησιμοποιώντας 3 διαφορετικά μέρη του σώματός τους (χέρι, κεφάλι, κορμός). Συγκεκριμένα, τους ζητήθηκε να προσαρμόσουν την οπτική απεικόνιση μιας ράβδου (που προβάλλονταν σε μια οθόνη τηλεόρασης με αρχική κλίση 18° δεξιά ή αριστερά) στη θέση την οποία αντιλαμβάνονταν ως κάθετη, χρησιμοποιώντας έναν ηλεκτρομαγνητικό αισθητήρα θέσης. Η απόκλιση από τη βαρυτική κάθετο (σφάλμα) ήταν μεγαλύτερη κατά την εκτέλεση της δοκιμασίας με τα μάτια κλειστά συγκριτικά με τα μάτια ανοιχτά [δεξιόστροφη κίνηση: ( $F_{(1,18)}=45,67$ ,  $p=0,000$ ,  $h^2=0,717$ ), αριστερόστροφη κίνηση: ( $F_{(1,18)}=114,67$ ,  $p=0,000$ ,  $h^2=0,864$ )] ενώ παρατηρήθηκε σημαντική τριπλή αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας, μέλους και συνθήκης όρασης κατά την αριστερόστροφη κίνηση ( $F_{(2,36)}=4,64$ ,  $p=0,016$ ,  $h^2=0,205$ ). Πιο συγκεκριμένα, οι ΕΙΣ παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερο σφάλμα κατά την αριστερόστροφη εκτέλεση της δοκιμασίας με το κεφάλι και τα μάτια κλειστά

( $t_{(18)}=-3,6$ ,  $p=0,002$ ), συγκριτικά με την ομάδα των υγιών εφήβων. Καθώς ο προσανατολισμός και η ταχύτητα κίνησης του κεφαλιού στο μετωπιαίο επίπεδο όταν τα μάτια είναι κλειστά ελέγχονται από τη σύνθεση πληροφοριών από τα ημικυκλικά κανάλια, τους ωτόλιθους και τους ιδιοδεκτικούς υποδοχείς του αυχένα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν την υπόθεση της αιθουσαίας δυσλειτουργίας ως πιθανή αιτιοπαθογένεια της ΕΙΣ.

#### **ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Δ. Μυλώσης<sup>1</sup>, Δ. Πατίκας<sup>2</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>1</sup>, Θ. Σιάτρας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

Παρά το ότι η δύναμη των καμπτήρων και των εκτεινόντων μυών των ώμων παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών/τριών σε πολλές δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής (ΕΓ), ελάχιστες έρευνες έχουν εξετάσει την ισομετρική και ισοκίνητική ροπή των ώμων, καθώς και την αναλογία καμπτήρων/εκτεινόντων. Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της σχετικής και απόλυτης αξιοπιστίας της ισομετρικής και ισοκίνητικής ροπής, καθώς και της αναλογίας των καμπτήρων προς τους εκτεινόντες μυς των ώμων, σε αθλητές ΕΓ. Δέκα πέντε αθλητές ΕΓ υψηλού επιπέδου ( $19,3 \pm 2,3$  ετών), χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα στην άρθρωση του ώμου, συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Πραγματοποιήθηκαν δύο διαδοχικές μετρήσεις σε διάστημα μιας εβδομάδας στο ισοκίνητικό δυναμόμετρο Humac Norm σε 3 γωνίες ( $45^\circ$ ,  $90^\circ$  και  $135^\circ$ ) για την ισομετρική και σε 3 ταχύτητες ( $60^\circ/s$ ,  $180^\circ/s$  και  $300^\circ/s$ ) για την ομόκεντρη και την έκκεντρη σύσπαση. Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ύπτια κατάκλιση, σε εύρος κίνησης από  $10^\circ$  έως  $180^\circ$  και με ταυτόχρονη ενεργοποίηση των δύο άνω άκρων (αγκώνες σε πλήρη έκταση). Οι συντελεστές σχετικής και απόλυτης αξιοπιστίας ήταν σε αποδεκτά επίπεδα για την ισομετρική και ισοκίνητική ροπή, καθώς και για τις αναλογίες καμπτήρων/εκτεινόντων μυών των αθλητών. Συγκεκριμένα, ο συντελεστής ενδοταξικής συσχέτισης (ICC) κυμάνθηκε από 0,73 έως 0,96, το τυπικό σφάλμα μέτρησης (SEM)% από 0,1 έως 23,4%, η ελάχιστη ανιχνεύσιμη μεταβολή (MDC)% από 1,6 έως 48,8%, και ο συντελεστής μεταβλητότητας (CV)% από 8,6 έως 17,8%. Τα δεδομένα της έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν από προπονητές και ερευνητές, με σκοπό την αξιολόγηση παρεμβάσεων που αποβλέπουν στην ανάπτυξη ή/και εξισορρόπηση της δύναμης των καμπτήρων/εκτεινόντων μυών των ώμων σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής, αλλά και σε αθλητές άλλων αθλημάτων.

#### **Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΝΑΛΤΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Δ. Χατζημανουήλ<sup>1</sup>, Α. Μαυροπούλου<sup>1</sup>, Ν. Λοΐζος<sup>2</sup>, Μ. Λαζαρίδου<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

Η χειροσφαίριση είναι ένα γρήγορο ομαδικό άθλημα κλειστού χώρου. Η μελέτη και ανάλυση του αγώνα, δίνει τη δυνατότητα για την αξιολόγηση των βασικών χαρακτηριστικών μιας ομάδας αλλά και του κάθε παίκτη ξεχωριστά, με αποτέλεσμα την ενισχυτική παρέμβαση του προπονητή (Ferrari et al., 2014, Meletakos et al., 2011). Η

αποτελεσματικότητα των ρίψεων αναδεικνύει την συνισταμένη της συνολικής επιθετικής δραστηριότητας της ομάδας και την αμυντική συμπεριφορά των αντιπάλων. Ο αριθμός των επιτυχημένων ρίψεων στον αιφνιδιασμό αλλά και στα πέναλτι καθορίζουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας (García et al., 2008). Επιπλέον, είναι γνωστό ότι στην χειροσφαίριση ο τερματοφύλακας επηρεάζει μέχρι και 50% το αποτέλεσμα και την απόδοση μια ομάδας (Czerwinski, 1996). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η αποτελεσματικότητα των ρίψεων στον αιφνιδιασμό και στα πέναλτι σε σχέση με την αποτελεσματικότητα του τερματοφύλακα κατά τη διάρκεια της άμυνας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσε μια ομάδα της Α1 κατηγορίας ανδρών, που συμμετείχε στο πρωτάθλημα σε 2 αγωνιστικές περιόδους. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βίντεο-ανάλυση. Συνολικά, αναλύθηκαν 44 παιχνίδια, και οι μεταβλητές που καταγράφηκαν ανά αγωνιστική θέση σε σχέση με την ρίψη αλλά και με τον τερματοφύλακα ήταν: δοκάρι-άουτ, γκολ και απόκρουση. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 22 και η περιγραφική στατιστική. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι στον αιφνιδιασμό τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα την είχε ο αριστερός περιφερειακός 74,29% και ο δεξιός πλάγιος παίκτης 73,99%. Ο τερματοφύλακας στον αιφνιδιασμό, τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα την είχε στον παίκτη γραμμής 30,11% και στον αριστερό πλάγιο παίκτη 29,49%. Στα πέναλτι τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα την είχε ο δεξιός περιφερειακός 72,86% και ο κεντρικός περιφερειακός παίκτης 71,49%. Σε αυτές τις ρίψεις (7 m), φάνηκε ότι οι περισσότερες αποκρούσεις έγιναν σε ρίψεις του παίκτη γραμμής 29,95% και του δεξιού πλάγιου παίκτη 29,51%. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι, τόσο από πλευράς επιθετικών παικτών όσο και από πλευράς τερματοφύλακα, υπήρξε μια ομοιογένεια στην αποτελεσματικότητα των ρίψεων και των αποκρούσεων σε όλες τις αγωνιστικές θέσεις, χωρίς να υπάρχουν μεγάλες διαφορές. Πιθανώς αυτό να οφείλεται στη γενικότερη ομοιογένεια των συγκεκριμένων ομάδων που παίρνουν μέρος στη Α1 κατηγορία και περιλαμβάνουν έμπειρους παίκτες υψηλού επιπέδου.

#### **Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

Κ. Σταματέλος<sup>1</sup>, Δ. Στίκος<sup>2</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>3</sup>, Χ. Γαλαζούλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής & Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Τμήμα Οικονομικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

<sup>3</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων προθέρμανσης στην ταχύτητα της μπάλας σε ημι-επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 ενήλικες αθλητές ηλικίας 22,6 (±0,9 έτη), των οποίων η επιλογή έγινε τυχαία. Όλοι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα προθέρμανσης, ένα στατικό (Σ) και ένα δυναμικό (Δ) σε διαφορετικές ημέρες. Τα δύο πρωτόκολλα περιελάμβαναν 17 min δρομικές ασκήσεις με μπάλα ακολουθούμενα από 7 min διατάξεις, δυναμικού τύπου για το πρωτόκολλο (Δ) και στατικού τύπου για το πρωτόκολλο (Σ). Ακολούθως, οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρία λακτίσματα με φόρα έκαστος από απόσταση 11 μέτρων από την εστία, επιλέχθηκε η καλύτερη προσπάθεια για περαιτέρω ανάλυση. Για την καταγραφή της ταχύτητας της μπάλας χρησιμοποιήθηκε το Radar Gun. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t-test για εξαρτημένα δείγματα. Ο δείκτης σημαντικότητας ορίστηκε στο  $p < 0,05$ . Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην ταχύτητα της μπάλας κατά το λάκτισμα του πρωτοκόλλου (Δ) ( $p = 0,15$ ), σε σύγκριση με το πρωτόκολλο στατικού τύπου (Σ). Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι



όταν στην προθέρμανση χρησιμοποιούμε δυναμικού τύπου ασκήσεις είναι πιθανόν να έχουμε δυνατότερα λακτίσματα στο ποδόσφαιρο. Τα ευρήματα αυτής της έρευνας πιθανόν να βοηθήσουν τους προπονητές ποδοσφαίρου στον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων προθέρμανσης.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΑ 50m ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Α. Βάγιος, Γ. Νασουφίδης, Α. Δαλαμήτρος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>1</sup>, Ι. Κουτσιώρας, Σ. Κέλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σεργίων

<sup>3</sup>Σχολικός σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση δύο συμπληρωματικών προγραμμάτων άσκησης, πέραν της κλασικής προθέρμανσης εντός νερού, στην απόδοση κατά την εκτέλεση μέγιστης προσπάθειας 50m ελεύθερης τεχνικής (V50) στην κολύμβηση. Δέκα αθλητές υψηλού επιπέδου (Μ.Ο. ηλικίας 21,2±2,2 έτη) συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά. Ο κάθε δοκιμαζόμενος πραγματοποιούσε μία μέγιστη V50, 30min μετά από ένα κλασικό πρωτόκολλο προθέρμανσης εντός νερού. Στο διάστημα αυτό και 15 min μετά το τέλος της προθέρμανσης, πραγματοποιήθηκαν δύο διαφορετικά προγράμματα άσκησης, εκτός νερού, διάρκειας 5 min. Το πρώτο περιλάμβανε ασκήσεις προενεργοποίησης υψηλής έντασης (Power), ενώ στο δεύτερο εκτελέστηκαν δυναμικές διατάσεις (Stretch). Στην ομάδα ελέγχου οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν την V50 με παθητικό διάλειμμα κατά τη διάρκεια των 30 min (Con). Καταγράφηκε ο χρόνος διάνυσης της V50, το μήκος χεριάς (SL) και η καρδιακή συχνότητα (HR) μετά τη V50. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Ο χρόνος διάνυσης της V50 διέφερε στατιστικά σημαντικά μεταξύ των προγραμμάτων Power και Stretch (26,92 έναντι 27,26 sec,  $p=0,03$ ), όπως επίσης και μεταξύ των Power και Con (26,92 έναντι 27,44 sec,  $p=0,02$ ). Αντίθετα, τα πρωτόκολλα Stretch και Con δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ( $p>0,05$ ). Στις υπόλοιπες μεταβλητές δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (SL: 1,73 έναντι 1,67 και 1,70 m·c<sup>-1</sup>, HR: 159,9 έναντι 161,2 και 160,0 b/min για τα πρωτόκολλα Power, Stretch και Con, αντίστοιχα). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η εκτέλεση επιπρόσθετων ασκήσεων υψηλής έντασης εκτός νερού, μετά την προθέρμανση εντός νερού και πριν από μέγιστη προσπάθεια 50m κολύμβησης φαίνεται πως επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις στην απόδοση, σε σχέση με την παθητική περίοδο μετάβασης, αλλά και την εκτέλεση δυναμικών διατάσεων σε αθλητές αγωνιστικού επιπέδου. Ωστόσο, εμφανίστηκαν σημαντικές διακυμάνσεις εντός του δείγματος στο μήκος χεριάς, γεγονός που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

#### **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ 50 ΚΑΙ 400m ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Α. Δαλαμήτρος<sup>1</sup>, Α. Βάγιος<sup>1</sup>, Γ. Τσαλής<sup>2</sup>, Β. Μάνου<sup>1</sup>, Ι. Κουτσιώρας<sup>3</sup>, Σ. Κέλλης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ Σεργίων

<sup>3</sup>Σχολικός σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις πρακτικές που εφαρμόζουν Έλληνες προπονητές κολύμβησης αναφορικά με τον συνολικό όγκο προθέρμανσης και τον σχεδιασμό των ασκήσεων διαλειμματικού τύπου πριν τον αγώνα, σε αθλητές με εξειδίκευση στα αγωνίσματα των 50 και 400m. Μετά τη διεξαγωγή πιλοτικής έρευνας, σχεδιάστηκε ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 12 ερωτήσεις κλειστού τύπου και πολλαπλής επιλογής. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε 31 προπονητές με μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας τα  $17,9 \pm 8,9$  έτη, κατά τη διεξαγωγή του πανελληνίου πρωταθλήματος 2016. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα (96,8%) απάντησαν πως διαφοροποιούν τον συνολικό όγκο προθέρμανσης ανάλογα με την εξειδίκευση του αθλητή. Με μια γενίκευση των αποτελεσμάτων προτείνεται, για την απόσταση των 50m, πρόγραμμα προθέρμανσης με συνολική απόσταση μεταξύ 500 και 1000m και δύο σειρές των 25m με ένταση άσκησης που αντιστοιχεί στο 100% του ρυθμού αγώνα και διάλειμμα 90s μεταξύ τους. Ο αντίστοιχος σχεδιασμός για αγώνισμα 400m περιλαμβάνει συνολική ποσότητα προθέρμανσης μεταξύ 1000 και 1500m, με δύο έως 4 σειρές διαλειμματικού τύπου άσκησης των 50m, σε ένταση που αντιστοιχεί στο 90% του ρυθμού αγώνα και 20s διάλειμμα ενδιάμεσα. Λαμβάνοντας υπόψη πως ένα ποσοστό των συμμετεχόντων είναι προπονητές αθλητών με συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες, τα στοιχεία που παρουσιάζονται σε αυτή την έρευνα μπορούν να προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες στην κατεύθυνση του σχεδιασμού προγραμμάτων προθέρμανσης για αθλητές που εξειδικεύονται σε διαφορετικές αγωνιστικές αποστάσεις.

#### **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ**

Π. Μανabέλη<sup>1</sup>, Ν. Αγγελούσης<sup>1</sup>, Β. Γούργουλης<sup>1</sup>, Θ. Χατζηνικολάου<sup>2</sup>, Μ. Μιχαλαριάς<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Εμβιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

<sup>2</sup>Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής & Άθλησης, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή

Είναι γενικά γνωστό πως η προπόνηση με μεγάλη αντίσταση επιφέρει αλλαγές στον νευροκινητικό έλεγχο, στις μεταβολικές απαιτήσεις και στον ενδοκρινικό έλεγχο με θετικά οφέλη για την μυϊκή υπερτροφία και την δύναμη. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι τόσο η δύναμη όσο και η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα αυξάνονται στις γωνίες των αρθρώσεων που γίνεται πιο συχνά η προπόνηση, αλλά και σε γωνίες στις οποίες δεν γίνεται προπόνηση. Ωστόσο, τα διαφορετικά πρωτόκολλα προπόνησης, που χρησιμοποιήθηκαν στις παραπάνω μελέτες, δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των συμπερασμάτων για κάθε τύπο προπόνησης. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός πρωτοκόλλου προπόνησης του τετρακεφάλου μυός που βασίζεται σε μέγιστη επιβάρυνση με μέγιστη ταχύτητα και σε περιορισμένο εύρος έκτασης γόνατος, στη μέγιστη δύναμη και στην αντίστοιχη μυϊκή ενεργοποίηση του εν λόγω μυός. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ. Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν ισομετρική δυναμομέτρηση σε γωνίες, 40°-100° πριν και μετά την προπόνησης δύναμης. Το πρωτόκολλο περιελάμβανε 5-7 σετ των 5-7 επαναλήψεων, με την μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης, σε εύρος κίνησης 30°. Η επιβάρυνση ήταν στο 90% της μέγιστης ισομετρικής δύναμης και το εύρος οριζόταν από γωνία μικρότερη έως γωνία μεγαλύτερη κατά 15° της γωνίας, όπου εμφανίστηκε κατά την δυναμομέτρηση η μέγιστη ισομετρική δύναμη των εκτεινόντων του γόνατος. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το ισοκινητικό δυναμόμετρο cybex 6000, το σύστημα εμβιομηχανικής ανάλυσης της κίνησης Vicon με 8 κάμερες υπερύθρων και ασύρματος ηλεκτρομυογράφος. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p < 0,05$ ) στις τιμές της μέγιστης ροπής πριν και μετά

την προπόνηση, σε όλες τις μετρημένες γωνίες, ενώ δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p > 0,05$ ) στην μυϊκή ενεργοποίηση των μυών του τετρακεφάλου. Συμπερασματικά, η σημαντική αύξηση της μέγιστης ροπής μετά την προπόνηση μάλλον οφείλεται στην αύξηση της υπερτροφίας του τετρακεφάλου καθώς δεν συνοδεύτηκε από αύξηση της μυϊκής ενεργοποίησης.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΥΨΟΜΕΤΡΟ**

Δ. Πραντσιδης<sup>1</sup>, Α. Σιάτρας<sup>1</sup>, Ι. Βράμπας<sup>2</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>1</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

Οι πνεύμονες αποτελούν τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στο οξυγόνο της ατμόσφαιρας και του μεταβολικού μηχανισμού του ανθρώπινου οργανισμού. Ταυτόχρονα, με τις υπόλοιπες προσαρμογές που συμβαίνουν στον οργανισμό κατά την έκθεση του σε συνθήκες υποξίας, παρατηρούνται σημαντικές μεταβολές και στη λειτουργία των αναπνευστικών μυών. Κατά την άσκηση και την εκτέλεση υψηλού έργου, οι αναπνευστικοί μύες παρουσιάζουν σημάδια κόπωσης, τόσο στο επίπεδο της θάλασσας όσο και σε υψόμετρο. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της εξειδικευμένης προπόνησης αναπνευστικών μυών (ΠΑΜ), στην απόδοση προπονημένων αθλητών ορεινής ποδηλασίας και ορειβασίας, στο επίπεδο της θάλασσας και σε υψόμετρο. Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα τέσσερις (34) αθλητές ορεινής ποδηλασίας και ορειβασίας, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Δεκαεπτά αθλητές αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα (ΠΟ) (8 ποδηλάτες και 9 ορειβάτες) και δεκαεπτά αθλητές την ομάδα ελέγχου (ΟΕ) (9 ποδηλάτες και 8 ορειβάτες). Η ΠΑΜ πραγματοποιήθηκε με τη χρήση αναπνευστικών ασκησιομέτρων συνολικής διάρκειας έξι (6) εβδομάδων, για 30min την ημέρα με συχνότητα πέντε (5) φορές την εβδομάδα. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε τέσσερις μέγιστες δοκιμασίες, δύο στο επίπεδο της θάλασσας (εργοσπιρομέτρηση) και δύο σε υψόμετρο 2.000 m (αξιολόγηση απόδοσης), πριν και μετά το πέρας των έξι εβδομάδων της ΠΑΜ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΠΑΜ βελτίωσε σημαντικά την  $P_{max}$  στο επίπεδο της θάλασσας και στο υψόμετρο ( $p < 0,001$ ), καθώς και τον μέγιστο βουλητικό αερισμό (MVV12) στο επίπεδο της θάλασσας ( $p < 0,05$ ). Η βελτίωση της  $P_{max}$  φαίνεται ότι επέφερε σημαντική μείωση της υποκειμενικής αίσθησης της δύσπνοιας, κατά τη μέγιστη δοκιμασία στο επίπεδο της θάλασσας ( $p < 0,001$ ) και στο υψόμετρο ( $p < 0,01$ ), ενώ επηρέασε και τη μέγιστη επιβάρυνση κατά την ποδηλάτηση, βελτιώνοντάς την και στις δύο συνθήκες ( $p < 0,001$ ,  $p < 0,01$ ). Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η εξειδικευμένη προπόνηση αναπνευστικών μυών συνολικής διάρκειας έξι (6) εβδομάδων βελτίωσε την αναπνευστική απόδοση αθλητών ορεινής ποδηλασίας και ορειβατών στο επίπεδο της θάλασσας αλλά και στο υψόμετρο. Παράλληλα, μετριάστηκε σημαντικά η αναμενόμενη μείωση της δύναμης των αναπνευστικών μυών στο υψόμετρο και βελτιώθηκε σημαντικά η απόδοσή τους.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΙΚΟ ΕΔΑΦΟΣ**

Α. Σιάτρας, Β. Μάνου, Χ. Γαλαζούλας, Δ. Πραντσιδης, Κ. Χριστούλας

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Οι πεζοπόροι και οι ορειβάτες χρησιμοποιούν μπαστούνια, για να διευκολύνουν τις αναβάσεις τους στα βουνά, βελτιώνοντας την ισορροπία, μειώνοντας την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης και των κάτω άκρων και αναδιανέμοντας μέρος της επιβάρυνσης από τα κάτω προς τα άνω άκρα. Η έκθεση, όμως, σε υψόμετρο και η άσκηση σε συνθήκες υποξίας προκαλούν κόπωση των αναπνευστικών μυών (KAM), παράγοντας που καθίσταται περιοριστικός για την απόδοση των AM και τη συνέχιση της προσπάθειας. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση της χρήσης ορειβατικών μπαστουνιών στην KAM κατά την υπομέγιστης έντασης πεζοπορία, σε ανηφορικό έδαφος. Δευτερευόντως, εξετάστηκαν οι πνευμονικές και καρδιαγγειακές αποκρίσεις, η αντιλαμβανόμενη προσπάθεια (RPE) και η αίσθηση δύσπνοιας (Dys), καθώς και η συσχέτιση μεταξύ χρήσης μπαστουνιών, RPE και Dys. 17 πεζοπόροι (36,2±11,9 γ) βάδισαν με και χωρίς μπαστούνια, σε ένταση 65–85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, σε ένα μονοπάτι μήκους 6,4 km και υψομετρικής διαφοράς +1010 m. Μετρήθηκαν μετά την πεζοπορία: ο μέγιστος βουλητικός αερισμός (MVV<sub>12</sub>), η εισπνευστική χωρητικότητα (IC), ο εφεδρικός εκπνεόμενος όγκος (ERV), η ζωτική χωρητικότητα (VC), ο αναπνεόμενος όγκος αέρα (VT), ο πνευμονικός αερισμός (VE), ο δυναμικά εκπνεόμενος όγκος (FEV<sub>1</sub>), η δυναμική ζωτική χωρητικότητα (FVC), η καρδιακή συχνότητα (HR), ο κορεσμός αιμοσφαιρίνης (SaO<sub>2</sub>), η συγκέντρωση γαλακτικού οξέος (LA<sub>con</sub>), η ενεργειακή δαπάνη (EE), η RPE, η Dys και η επίδοση. Για τη διερεύνηση διαφορών και συσχετίσεων χρησιμοποιήθηκαν Paired samples t-tests, Wilcoxon signed-rank tests και Spearman's rho. Σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μόνο για την IC (2,8±0,6 vs 3,0±0,7 lt). Μικρότερες διαφορές, μη σημαντικές στατιστικά, καταγράφηκαν για MVV<sub>12</sub>, ERV, VT, VE, RR και LA<sub>con</sub>. Η δύσπνοια εμφάνισε συσχέτιση με την RPE και τη χρήση μπαστουνιών. Συνοψίζοντας, η χρήση μπαστουνιών επιβάρυνε λιγότερο τους συμμετέχοντες καθώς η ενεργοποίηση περισσότερων μυϊκών ομάδων, λόγω της χρήσης μπαστουνιών, περιορίσε τη χρήση του αναερόβιου μηχανισμού. Οι ορειβάτες μπορούν να εκμεταλλεύονται τα πλεονεκτήματα των μπαστουνιών σε πεζοπορίες με υπομέγιστη ένταση, χωρίς επιβάρυνση για το αναπνευστικό και καρδιαγγειακό τους σύστημα.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΣΧΥΟΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ «ΚΥΒΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟΥ»**

B. Γιοβάνης, Γ. Κούβαρης  
ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η αναερόβια ικανότητα (ισχύς) είναι δείκτης μεταβολικών γεγονότων και αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα των μυών των κάτω άκρων να παράγουν υψηλή μηχανική ισχύ σε σύντομο χρόνο μέχρι 5 sec (μέγιστη ισχύς), μεγαλύτερο χρόνο μέχρι 30 sec (μέση ισχύς), ενώ η πλήρης αξιοποίηση του γαλακτικού μηχανισμού απαιτεί τουλάχιστον 60 sec. Ο σκοπός της έρευνας ήταν αξιολόγηση και σύγκριση της αναερόβιας ικανότητας (ισχύς), μεταξύ των φοιτητών χιονοδρομίας και καλαθοσφαίρισης, μέσω της πλειομετρικής δοκιμασίας (βυθίσεις) και της μειομετρικής δοκιμασίας (αναπηδήσεις). Επίσης, ο σκοπός της έρευνας ήταν η καταμέτρηση, αξιολόγηση και σύγκριση της άμεσης και έμμεσης (αποτελεσματικής) αποκατάστασης καρδιακής συχνότητας του δοκιμαζόμενου μετά τις δοκιμασίες. Το δείγμα 73 ατόμων προήλθε από δύο ομάδες των ειδικότητων της χιονοδρομίας και της καλαθοσφαίρισης ανδρών (N=34) ηλικίας 22±1,1 και δύο ομάδες των αντίστοιχων μαθημάτων «επιλογής» και 3<sup>ου</sup> έτους (N=39) ηλικίας 21±1,3, ενώ το επίπεδο σε κάθε ομάδα ήταν των προχωρημένων και των αρχαρίων, αντίστοιχα. Η αξιολόγηση των χιονοδρόμων ειδικότητας και της επιλογής έγινε με τη μέθοδο Wingate, όπου γίνεται αξιολόγηση, εκτός της αναερόβιας ικανότητας, της αναερόβιας αντοχής και της αναερόβιας κόπωσης σε

«κυβοεργόμετρο». Τα όργανα μέτρησης ήταν δύο τετράγωνοι κύβοι (κυβοεργόμετρο) πλάτους 40cm και ύψους 30cm ο καθένας, τρία χρονόμετρα με ακρίβεια 0,01sec. Εφαρμόστηκε σχεδιασμός, όπου υπήρχαν 4 ερευνητικές ομάδες. Για όλα τα χαρακτηριστικά των δοκιμαζόμενων μετρήθηκαν: η μέση τιμή (Μ), η τυπική απόκλιση (SD) και η συσχέτιση μεταξύ των ομάδων και των παραμέτρων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα Excel 2007. Στα τεστ της πλειομετρικής δοκιμασίας (βυθίσεις) και της μειομετρικής δοκιμασίας (αναπηδήσεις), σε σχέση με την αναερόβια ικανότητα (ισχύς), αναερόβια αντοχή και την αναερόβια κόπωση, η ειδικότητα της καλαθοσφαίρισης είχε καλύτερα αποτελέσματα, ιδίως οι αθλητές που παίζουν σε θέση 1 και 5, ενώ την καλύτερη αποκατάσταση καρδιακής συχνότητας είχαν οι αθλητές που παίζουν σε θέση 3.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΙΣΤΗ**

Χ. Κόλλιας, Α. Δροσοπούλου, Ν. Κατσαρέλης, Μ. Τζωρτζάκη  
Τομέας Κλασικού Αθλητισμού και λουπών αθλημάτων, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η πάλη είναι άθλημα επαφής, μη κυκλικό, με διαστήματα ανάπαυλας της δραστηριότητας. Περιέχει σύνθετες κινητικές ικανότητες με αντικρουόμενες κατευθύνσεις στην ανάπτυξη τους. Οι δύο πιο βασικοί αντικρουόμενοι παράγοντες της προετοιμασίας του παλαιστή είναι η τεχνικό-τακτική δεξιότητα και η ταχυδύναμη. Έχει αποδειχθεί ότι με τη βελτίωση της τεχνικό-τακτικής παρατηρείται μείωση της ταχυδύναμης και αντιστρόφως. Σκοπός της έρευνας ήταν να αποδειχθεί η ευεργετική επίδραση, σε σχέση με τις παραδοσιακές μεθόδους ταχυδύναμης, που έχουν στη βελτίωση της τεχνικό-τακτικής δεξιότητας του παλαιστή τα ειδικά μέσα ταχυδύναμης (η σύνθεσή τους προσομοιάζει περισσότερο, τόσο στο βιοκινητικό όσο και στο λειτουργικό προφίλ της πάλης). Για την οργάνωση της έρευνας επιλέχθηκαν συνολικά 19 άρρενες παλαιστές ηλικίας  $ΜΟ=18,15 \pm 1,26$  ετών. Τόσο η πειραματική (n=10) ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου (n=9) πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό προπονητικών μονάδων με κατεύθυνση την ταχυδύναμη (14 προπονητικές μονάδες), για διάστημα 7 εβδομάδων (2 προπονητικές μονάδες την εβδομάδα). Η διάρκεια των προπονητικών μονάδων ήταν 45 λεπτά. Η ομάδα ελέγχου χρησιμοποίησε τις γνωστές παραδοσιακές ασκήσεις (ημικαθίσματα, άρσεις θανάτου, επωμισμό, πίεςεις πάγκου κ.α.). Η πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε μη παραδοσιακά μοντέλα ειδικής ταχυδύναμης, δύο υποκατηγοριών: α) Μοντέλο με συνασκούμενο και β) Μοντέλο με βάρη. Διενεργήθηκαν μετρήσεις και στις δύο ομάδες πριν και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων. Παρατηρήθηκε περίπου ίδια βελτίωση σε μέσο ποσοστό στην ταχυδύναμη. Αντίθετα, παρουσιάστηκε αισθητή βελτίωση, πέραν του αναμενόμενου, για την πειραματική ομάδα στην τεχνικοτακτική δεξιότητα, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που η βελτίωση ήταν πολύ μικρή. Συμπερασματικά, η ειδική ταχυδύναμη αποτελεί ένα από τα βασικότερα μέσα της προετοιμασίας του παλαιστή. Οι ασκήσεις με ελαφρότερα βάρη από τις παραδοσιακές μεθόδους και με συνασκούμενο, που προσομοιάζουν λειτουργικά και βιοκινητικά με τις βασικές κινήσεις της τεχνικής της πάλης, βελτιώνουν σε σημαντικό βαθμό (24,78%) την τεχνικό-τακτική δεξιότητά του. Τα μοντέλα της ειδικής ταχυδύναμης που παρουσιάστηκαν, ανατρέπουν τη δυσαρμονία μεταξύ τεχνικό-τακτικής δεξιότητας και ταχυδύναμης, που παρατηρούνται με τις παραδοσιακές μεθόδους.

#### **Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ**

Χ. Κόλλιας, Δ. Χριστοδουλάκη, Ι. Παπαδάκης, Μ. Τζωρτζάκη

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού και λοιπών αθλημάτων, ΤΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η αθλητική πάλη ανήκει στην κατηγορία των αθλημάτων επαφής, μη κυκλικών, που περιέχει ανάπαυλες σωματικής δραστηριότητας. Στην πάλη οι κινητικές ικανότητες εκδηλώνονται σύνθετα, ένα πρόβλημα είναι αυτό της αντοχής, που είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο οικοδομούνται όλες οι άλλες φυσικές ικανότητες. Επειδή η πάλη ανήκει στα τεχνικά αθλήματα, η ειδική αντοχή δεν εξαρτάται μόνο από την ικανότητα να πραγματοποιεί ο παλαιστής μεγάλες και μέγιστες μυϊκές συσπάσεις για όσο το δυνατόν μακρύτερο χρόνο, αλλά πόσο ορθολογιστικά τις εφαρμόζει. Άρα, το πρόβλημα δεν είναι πόσο μεγάλο ενεργειακό δυναμικό διαθέτει, αλλά πως το χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια του αγώνα. Στην προσπάθεια να βρεθεί μια φόρμουλα για τον προσδιορισμό της ειδικής αντοχής του αθλητή της πάλης, χρησιμοποιήθηκε το 6λεπτό Τεστ Ειδικής Αντοχής (Arapetian, 1974; Kesedjean & Bureakin, 1977). Το δείγμα των αθλητών της έρευνας ήταν (n=11) διαφόρων κατηγοριών. Μετρήθηκε, εκτός του Δείκτη Ειδικής Αντοχής (ΔΕΑ), η συγκέντρωση Γαλακτικού Οξέος (ΓΟ) μετά την επιβάρυνση του τεστ (mmol/l), η εκρηκτικότητα των κάτω εκτεινόντων των ποδιών (F-max εργαστηριακά), η σχετική δύναμη (Fmax/Σωματικό Βάρος), η αερόβια ικανότητα ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ , σε δαπεδοεργόμετρο Bekman), η αναερόβια αγαλακτική ικανότητα (km/h, σε κυκλοεργόμετρο). Επίσης, αξιολογήθηκε η τεχνικο-τακτική κατάρτιση κάθε αθλητή σε δεκαβάθμια κλίμακα (Cismas). Αποτελέσματα: α) Ο CV του ΔΕΑ και του ΓΟ είναι -0,36. β) Ο CV του ΔΕΑ και της τεχνικής κατάρτισης είναι +0,76. γ) Ο CV του ΔΕΑ και της αναερόβιας αγαλακτικής ικανότητας είναι -0,106. δ) Ο CV του ΔΕΑ και της εκρηκτικότητας των κάτω άκρων είναι +0,09, ανύπαρκτος. ε) Ο CV του ΔΕΑ και της σχετικής δύναμης είναι 0,14. η) Ο CV του ΔΕΑ και  $\text{VO}_2\text{max}$  είναι -0,063. θ) Ο CV του ΔΕΑ και του Συντελεστή Αποτελεσματικότητας Τεχνικής είναι +0,81. Η ειδική αντοχή του παλαιστή είναι στενά συνδεδεμένη με την τεχνικό-τακτική του κατάρτιση (CV: +0,76 και +0,81), γιατί ο αθλητής που έχει τελειοποιήσει την τεχνικο-τακτική της πάλης, εκμεταλλεύεται τις δυνάμεις και τις δικές του και του αντιπάλου του με τον πιο ορθολογιστικό τρόπο, χωρίς περιττή δαπάνη του ενεργειακού του δυναμικού. Η σωστή εφαρμογή των αρχών της βιομηχανικής του επιτρέπει να επιβάλλεται, με αποτέλεσμα να κουράζεται λιγότερο από τον αντίπαλό του στη διάρκεια του αγώνα.

## ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

### Ε. Παππάς

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας & Παρέμβασης (ΕΨΕΠ)

Ο αθλητισμός και η άσκηση αποτελούν σημαντικό στοιχείο των σύγχρονων κοινωνιών και τρόπου ζωής. Η έλλειψη άσκησης είναι παράγοντας κινδύνου για χρόνια νοσήματα. Αντίθετα η άσκηση και ο αθλητισμός είναι σημαντικοί παράγοντες προώθησης της υγείας. Οι ψυχικές διαταραχές (κατάθλιψη, άγχος, κ.λπ.), στους αθλητές βρίσκονται στα ίδια επίπεδα με τον γενικό πληθυσμό. Ωστόσο, οι αθλητές υψηλού επιπέδου είναι ευάλωτοι σε κάποιες ψυχικές διαταραχές, για λόγους σχετιζόμενους είτε γενικά με τον πρωταθλητισμό ή ειδικά με ορισμένα αθλήματα. Η υπερβολική προπόνηση και η αθλητική εξουθένωση, οι τραυματισμοί, η αποτυχία ανταγωνιστικότητας, η αύξηση της ηλικίας, η απόσυρση-συνταξιοδότηση, οι δυσκολίες στις επιδόσεις, το προπονητικό κλίμα και προσδοκίες, κ.ά., προδιαθέτουν τους αθλητές σε ψυχιατρικές διαταραχές. Πρόσφατη έρευνα σε Αυστραλούς αθλητές έδειξε το 46,4% να αναφέρει τουλάχιστον ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, κατάθλιψη (27,2%), διαταραχές πρόσληψης τροφής (22,8%), γενικευμένο ψυχολογικό στρες (16,5%), κοινωνικό άγχος (14,7%), γενικευμένη αγχώδη διαταραχή (7,1%), διαταραχή

πανικού (4,5%). Η αυτοκτονία ίσως είναι πιο πιθανή, επίσης, αν και σπάνια. Άλλα προβλήματα που χρειάζονται αντιμετώπιση είναι η κατάχρηση ουσιών και οι εξαρτήσεις, η διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι διαταραχές προσωπικότητας, η εξάρτηση από την άσκηση, το ντόπινγκ, συμπεριφορές ανάληψης κινδύνου (ανεξέλεγκτη χρήση αλκοόλ, οδήγηση μετά χρήση αλκοόλ, μη ασφαλές σεξ). Παρόλα τα προβλήματα δεν φαίνεται να δίνεται η αρμόζουσα προσοχή στις ψυχιατρικές διαταραχές στους αθλητές. Το στίγμα της ψυχικής νόσου και η άγνοια των εμπλεκόμενων φαίνεται να συμβάλλουν στην πλημμελή αντιμετώπιση. Χρειάζεται πρώιμη ανίχνευση και παρέμβαση με έλεγχο για ψυχιατρικές διαταραχές, διάχυση της ενημέρωσης και συνειδητοποίησης των ψυχιατρικών προβλημάτων, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, σύντροφοι, προπονητικές ομάδες και διοικητικοί παράγοντες. Αυτό απαιτεί συνεργασία μεταξύ των αθλητιών, ψυχιάτρων, ψυχολόγων και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας, με στόχο την καταπολέμηση των εμποδίων στην θεραπεία.

#### **ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΑ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

Δ. Καραογλανίδης, Α. Μουρατίδου  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

Τα στυλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή έχουν μελετηθεί εκτενώς για την επίδρασή τους σε πολλές και διαφορετικές κινητικές δεξιότητες. Η σύγχρονη Φυσική Αγωγή, ωστόσο, απαιτεί από τον/την εκπαιδευτικό να συνδυάσει τα στυλ αυτά με νέες τάσεις κι ερευνητικά δεδομένα που έρχονται στο προσκήνιο, όπως η υποστήριξη της αυτονομίας. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι το περιεχόμενο του μαθήματος πρέπει να επιτρέπει την αυτονομία των μαθητών/τριών και να δίνει ευκαιρίες διάκρισης σε όλους, ανεξαρτήτως φύλου και ικανοτήτων. Από την άλλη μεριά το στυλ διδασκαλίας που ο/η εκπαιδευτικός εφαρμόζει, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες επίτευξης αποτελεσματικής μάθησης, γιατί επηρεάζει τόσο την αποκτώμενη γνώση, όσο και τη στάση των μαθητών (ενδιαφέρον, ευχαρίστηση) απέναντι στο διδασκόμενο αντικείμενο. Στόχος, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να αναζητήσει μέσα από τα βιβλιογραφικά μονοπάτια τους δεσμούς που μπορεί να έχουν τα στυλ διδασκαλίας, με την ενίσχυση της αυτονομίας στη σύγχρονη Φυσική Αγωγή. Τα αποτελέσματα φανερώνουν ότι ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον μάθησης, που συνδυάζει κατάλληλα στυλ διδασκαλίας και υποστήριξη της αυτονομίας, είναι πιο πιθανό να ενεργοποιήσει στους/στις μαθητές/-τριες διεργασίες αυτοκαθορισμού και αυτορρύθμισης για να πετύχουν τους στόχους τους, προς την κατεύθυνση της ενίσχυσης της εξωσχολικής δραστηριότητας, αλλά και της δια βίου άσκησης γενικότερα.

#### **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

Δ. Κουρσαράκος<sup>1</sup>, Μιλ. Πρώιος<sup>1</sup>, Γ. Τζέτζης<sup>1</sup>, Ν. Τσιγγίλης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>Τμήμα Δημοσιογραφίας & Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας, ΑΠΘ

Γενικά, η Επαγγελματική Εξουθένωση (ΕΕ) ορίζεται ως μια παρατεταμένη απόκριση σε χρόνιους συναισθηματικούς και διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες στη δουλειά και ορίζεται από τις τρεις διαστάσεις της εξάντλησης, του κυνισμού (έλλειψη ενδιαφέροντος για την πρόοδο των μαθητών) και της αναποτελεσματικότητας. Ειδικότερα,

σε ό, τι αφορά στους εκπαιδευτικούς, η ΕΕ είναι ένα σύνδρομο που δημιουργείται από παρατεταμένο στρες και χαρακτηρίζεται από σωματική και συναισθηματική εξάντληση και αλλαγή συμπεριφοράς. Αυτό επηρεάζει αρνητικά τον εαυτό των εκπαιδευτικών, τους μαθητές τους και τη λειτουργία του εκπαιδευτικού συστήματος γενικότερα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναζητώντας τις αιτίες εμφάνισης της ΕΕ στους εκπαιδευτικούς. Για την καλύτερη κατανόηση των ευρημάτων αυτής της μελέτης, αυτά ομαδοποιήθηκαν σύμφωνα με το επιμέρους αντικείμενο των μελετών που χρησιμοποιήθηκαν. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ως πιθανές αιτίες: (α) ατομικούς παράγοντες, όπως δημογραφικά χαρακτηριστικά, χαρακτηριστικά προσωπικότητας κ.α, (β) οργανωτικούς παράγοντες, όπως μέγεθος τάξης, μισθός εργασίας κ.α. και (γ) παράγοντες συναλλαγής, όπως αντιλήψεις για τον τρόπο διοίκησης, αλληλεπίδραση εκπαιδευτικών κ.α. Επίσης, αναδείχθηκε ότι οι νεώτεροι εκπαιδευτικοί είναι πιθανότερο να εμφανίσουν το σύνδρομο και τα χαμηλότερα ποσοστά του συνδρόμου να συνδέονται με την εργασιακή εμπειρία και το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης. Ακόμη, τα ευρήματα αυτής της μελέτης φανέρωσαν ότι η ΕΕ συνδέεται αρνητικά με την υψηλή αυτοεκτίμηση και τα υψηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας, και με την εργασιακή ανασφάλεια. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι ο εκπαιδευτικός είναι ένα επάγγελμα όπου συναντάται το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με πολλούς παράγοντες. Ωστόσο, γίνεται αντιληπτό ότι δεν έχει γίνει ακόμη συστηματική έρευνα όλων των ατομικών παραγόντων που συνδέονται με τη διευκόλυνση ή αντίθετα την παρεμπόδιση ανάπτυξης της ΕΕ, ειδικά για την επαγγελματική ομάδα των εκπαιδευτικών.

## **ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

### Ι. Παρασκόπουλος

Τμήμα Ανθρωπιστικών Σπουδών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Βασικό θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν οι αρχές, τόσο των αναπτυξιακά κατάλληλων πρακτικών, οι οποίες διατυπώθηκαν από το Ν.Α.Ε.Υ.Σ. και εξειδικεύτηκαν από τους Corple και Bredenkamp (2011), όσο και της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής, που αναφέρονται στη μελέτη του Gallahue (2002). Ωστόσο, εξαιτίας του γεγονότος ότι η Φυσική Αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση διδάσκεται μόνο από νηπιαγωγούς, δημιουργείται το ερώτημα κατά πόσο οι επιλογές τους συνάδουν με το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο κυριότερος προσδιοριστικός παράγοντας των επιλογών ενός εκπαιδευτικού είναι οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητάς του (Bandura, 1982, σελ.123), βασικός σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση δύο μεταβλητών: α) της αναπτυξιακής καταλληλότητας των επιλογών των νηπιαγωγών στα πλαίσια του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής και β) των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας των εν λόγω εκπαιδευτικών ως προς τη διδασκαλία της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Στα πλαίσια του δειγματοληπτικού ερευνητικού σχεδιασμού αντιπροσωπευτικού δείγματος, συγκροτήθηκε δείγμα με νηπιαγωγούς της νήσου Λέσβου, μέσω της απλής τυχαίας δειγματοληψίας. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων αναπτύχθηκε ένα εργαλείο, το οποίο ελέγχθηκε ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του. Παράλληλα, μέσω της παραγοντικής ανάλυσης αναδείχθηκαν τρεις παράγοντες για τη μεταβλητή των επιλογών και δύο για τη μεταβλητή των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας. Στα πιο σημαντικά ευρήματα συγκαταλέγονται ο υψηλός βαθμός αναπτυξιακής καταλληλότητας του τρόπου που οι νηπιαγωγοί της νήσου Λέσβου



διδάσκουν τη Φυσική Αγωγή, καθώς και οι υψηλές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας που εμφανίζουν ως προς τη διδασκαλία της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Επιπρόσθετα, αναδείχθηκε μία ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο προαναφερομένων μεταβλητών, καθώς και ότι ο βαθμός αντιλαμβανόμενης επάρκειας αποτελεί ισχυρό παράγοντα επίδρασης στον τρόπο διδασκαλίας του εν λόγω γνωστικού αντικειμένου. Εξάιρεση αποτελεί η προτίμηση των συμμετεχόντων στο ελεύθερο παιχνίδι αντί των δομημένων κινητικών προγραμμάτων, στοιχείο που δε συνάδει με τις αρχές της αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.

#### **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Ι. Παρίση, Α. Μουρατίδου, Σ. Καρατζά

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

Στη σύγχρονη εκπαίδευση, οι ικανότητες της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής έκφρασης θεωρούνται σημαντικές για μια αποτελεσματική δημιουργική μάθηση και καινοτομική διδασκαλία στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η παρούσα συγκριτική μελέτη αποσκοπούσε να διερευνήσει αν υφίστανται διαφορές στη δημιουργικότητα και στη συναισθηματική έκφραση μαθητών/-τριών γυμνασίου με βάση το φύλο, την τάξη φοίτησης και τον τύπο του σχολείου. Επιμέρους στόχος ήταν να εξεταστεί αν υπάρχει ενδεχόμενη συνάφεια ανάμεσα στις έννοιες δημιουργικότητα και συναισθηματική έκφραση στο πλαίσιο της Β΄/θμιας εκπαίδευσης. Το δείγμα αποτέλεσαν 410 μαθητές/-τριες γυμνασίου (137 του καλλιτεχνικού και 273 του γενικού-τυπικού γυμνασίου) και ως εργαλεία μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: α) το Wallach & Kogan Creativity Test (WKCT, 1965) για την αποτίμηση της δημιουργικότητας και β) το Emotional Expressivity Scale (EES, 1994) για την αποτίμηση της συναισθηματικής έκφρασης (Kring, Smith & Neal, 1994). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα παιδιά που φοιτούν σε καλλιτεχνικό σχολείο έχουν στατιστικά υψηλότερο δείκτη δημιουργικότητας από τα παιδιά που φοιτούν σε τυπικό γυμνάσιο, δεν συμβαίνει όμως το ίδιο με τον δείκτη συναισθηματικής έκφρασης. Όσον αφορά στον παράγοντα φύλο, διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια διακρίνονται από υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας από τα συνομήλικά τους αγόρια, χωρίς όμως να υπερέχουν στους δείκτες συναισθηματικής έκφρασης σε σχέση με τους συμμαθητές τους. Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φοίτηση σε διαφορετική τάξη του γυμνασίου είναι σημαντική για την δημιουργικότητα ενός παιδιού, δεδομένου ότι τα παιδιά της Α΄ γυμνασίου χαρακτηρίζονται από σημαντικά υψηλότερους δείκτες δημιουργικότητας από τα παιδιά της Β΄ γυμνασίου. Τα πορίσματα της παρούσας μελέτης συμβάλλουν υποστηρικτικά στον καλύτερο σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων, που αποσκοπούν στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής έκφρασης μαθητών/-τριών στο χώρο της φυσικής αγωγής.

#### **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Σ. Καρατζά, Α. Μουρατίδου, Ι. Παρίση

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Σέρρες

Το επιστημονικό ενδιαφέρον για την έννοια της δημιουργικότητας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης ξεκίνησε το δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα, δεδομένου ότι η βελτίωση της

δημιουργικής σκέψης των μαθητών αποτελεί υψηλής αξίας εκπαιδευτικό στόχο. Περαιτέρω, στην επιστημονική βιβλιογραφία η κίνηση και η δημιουργικότητα φαίνεται πως είναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Ερευνητές έχουν σχεδιάσει ειδικά τεστ για να αξιολογούν τη δημιουργικότητα των παιδιών μέσα από τις κινητικές τους απαντήσεις. Η ανασκόπηση βιβλιογραφίας έχει να αναδείξει πληθώρα παρεμβατικών προγραμμάτων δημιουργικότητας στην εκπαίδευση, ενώ μια σειρά από τα εν λόγω προγράμματα αξιοποίησε την κίνηση για την προαγωγή του δημιουργικού δυναμικού των μαθητών/τριών. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διερευνηθούν τα σύγχρονα παρεμβατικά προγράμματα δημιουργικότητας στον χώρο της εκπαίδευσης/φυσικής αγωγής σε διεθνές επίπεδο, να παρουσιαστεί το πού εστιάστηκε το ενδιαφέρον των ερευνητών σε σχέση με τη δημιουργικότητα στην κίνηση και το ποια ήταν η εξέλιξή του έως σήμερα. Η ανασκόπηση ασχολείται διεξοδικά με την παρουσίαση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την υποστήριξη της δημιουργικότητας και συνοπτικά με θεωρίες, τεστ και έρευνες σχετικά με την κινητική δημιουργικότητα (και άλλους συναφείς όρους). Ακόμη, αναδεικνύει την εξέλιξη και την τελική κατεύθυνση του ενδιαφέροντος των ερευνητών, αναφορικά με τη δημιουργικότητα και την υποστήριξή της στην εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα της μελέτης επισημαίνουν την αναγκαιότητα της συστηματικής και ουσιαστικής υποστήριξης της δημιουργικότητας στα πλαίσια της εκπαίδευσης, γενικά, και της φυσικής αγωγής ειδικότερα.

#### **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ**

Γ. Βανάκας, Κ. Στεργίου  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως ο άνθρωπος, ως ύπαρξη, χαρακτηρίζεται ως επί το πλείστον από την προσωπικότητά του. Ειδικότερα, η προσωπικότητα είναι το σύνολο των ψυχικών και πνευματικών χαρακτηριστικών, που προσδίδουν μοναδικότητα στο άτομο. Πολλοί εξωτερικοί παράγοντες έρχονται σε αλληλεπίδραση με τη μεταβλητή φύση της προσωπικότητας και ένας από αυτούς είναι ο αθλητισμός και η φυσική δραστηριότητα εν γένει. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας είναι η συσχέτιση της προσωπικότητας και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, η αμφίδρομη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ των δύο αυτών παραγόντων, καθώς και η ανάδειξη των επιρροών άλλων παραγόντων, όπως η ηλικία και το φύλο. Επιπρόσθετα, επιχειρείται η κατανόηση του ρόλου της άσκησης στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και κατά πόσο τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ανθρώπου προϋπάρχουν της αθλητικής συμμετοχής ή προκύπτουν ως συνέπιά της. Τα στοιχεία αντλήθηκαν από έρευνες σχετικά με την προσωπικότητα, όπως αυτές των Cattell και Eysenck, καθώς επίσης και από συσχετίσεις του χαρακτήρα με την άθληση, που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ άλλων, από τους Doty και Zuckerman. Τα αποτελέσματα των ερευνών τείνουν να παρουσιάσουν μια σαφή διαφορά των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ανάμεσα σε αθλητές και μη αθλητές, καθώς και διαφορές ανάμεσα στους αθλητές διαφορετικών αγωνισμάτων. Συμπερασματικά, παρατηρείται μια στατιστικά σημαντική επίδραση της συστηματικής άθλησης στην συμπεριφορά και τον χαρακτήρα των υποκειμένων.

#### **ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Δ. Μυλώσης, Θ. Σιάτρας

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Σκοποί της έρευνας ήταν: (α) η αξιολόγηση των σχέσεων μεταξύ της αυτό-αντίληψης των φοιτητών/τριών φυσικής αγωγής (ΦΑ) σχετικά με το υποχρεωτικό μάθημα της ενόργανης γυμναστικής (ΕΓ), της ικανοποίησής τους από τη συμμετοχή τους σε αυτό, των στάσεων, των προθέσεων, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου, της συγκεκριμένης πρόθεσής τους για συμμετοχή σε φροντιστηριακά μαθήματα ΕΓ και της πραγματικής συμμετοχής τους σε αυτά στη διάρκεια του επόμενου εξαμήνου σπουδών και (β) η εξέταση των διαφορών μεταξύ των φοιτητών/τριών ΦΑ σε αυτές τις μεταβλητές. Εκατόν σαράντα φοιτητές (19,5 ± 1,5 ετών) και 129 φοιτήτριες (19,5 ± 1,3 ετών), που συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα, συμπλήρωσαν κατάλληλα διαμορφωμένα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της αυτό-αντίληψής τους (Marsh et al., 1985), της ικανοποίησής τους (Duda & Nicholls, 1992) και των στάσεών τους (Θεοδωράκης, 1994), ενώ η πραγματική τους συμμετοχή καταγράφηκε από τον υπεύθυνο καθηγητή του φροντιστηριακού μαθήματος. Από την αξιολόγηση του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης του Pearson προέκυψαν στατιστικά σημαντικές θετικές σχέσεις μεταξύ όλων των μεταβλητών ( $0,24 \leq r < 0,82$ ). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) που εφαρμόστηκε στα δεδομένα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές υπέρ των φοιτητριών (ψηλότερες τιμές) στις μεταβλητές Στάσεις, Προθέσεις, Αντιλαμβανόμενος έλεγχος, Συγκεκριμένη πρόθεση ως προς τη συμμετοχή σε φροντιστηριακά μαθήματα ΕΓ και στην πραγματική συμμετοχή τους σε αυτά. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ήταν σε συμφωνία με αντίστοιχα άλλων ερευνών, από τα οποία συμπεραίνεται ότι οι γυναίκες έχουν θετικότερες στάσεις ως προς τις φυσικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα όταν αυτές εστιάζονται στην καλαισθησία (π.χ. χορός, ΕΓ, yoga). Ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη ερευνητικούς περιορισμούς και την αναφορά αντιφατικών συμπερασμάτων στη βιβλιογραφία, επισημαίνεται ότι κάθε γενίκευση πρέπει να γίνεται με επιφύλαξη. Περισσότερες έρευνες προτείνονται με σκοπό την αποτελεσματικότερη πρόβλεψη της εθελοντικής συμμετοχής φοιτητών/τριών ΦΑ στην ΕΓ και σε άλλα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, λαμβάνοντας υπόψη τις μεταβλητές της παρούσας έρευνας, αλλά και άλλες, όπως η παρακίνηση, ο προσανατολισμός στόχων και η αυτό-αποτελεσματικότητα των φοιτητών/τριών.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

Σ. Κορολόγου, Χ. Τσορμπατζούδης, Β. Μπαρκούκης

Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί πρόσφορο περιβάλλον για τη δημιουργία κατάλληλου κλίματος συνεκπαίδευσης των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Σκοπός της εργασίας είναι να εξεταστεί η επίδραση του μοντέλου των αθλοπαιδιών στη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης, κατά τη συνεκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 131 μαθητές Ε΄ και Στ΄ τάξης δημοτικού σχολείου (ΜΟ=11,31, ΤΑ=0,45). Το δείγμα χωρίστηκε στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ) (N=69 μαθητές/τριες, ΜΟ=11,23 έτη, ΤΑ=0,42) και στην πειραματική ομάδα (ΟΠ) (N=62 μαθητές/-τριες, ΜΟ=11,40 έτη, ΤΑ=0,49), οι οποίοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρέμβασης με την εφαρμογή του μοντέλου των αθλοπαιδιών. Στο πρόγραμμα παρέμβασης συμμετείχε ένας μαθητής με σύνδρομο Asperger. Για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο EIS-Emotion Intelligence Scale (Schutte et al., 1998). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μοντέλο των

αθλοπαιδιών μπορεί να επηρεάσει θετικά και να βελτιώσει την συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτουν ενθαρρυντικές ενδείξεις για τη θετική επίδραση του μοντέλου των αθλοπαιδιών στη συναισθηματική νοημοσύνη και παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για την οργάνωση του περιεχομένου των μαθημάτων που προάγουν την συνεκπαίδευση.

## **Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

Α.-Π. Μαραγκού

Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Στο αθλητικό περιβάλλον, η ρύθμιση της ψυχικής κατάστασης ενός αθλητή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος της συνειδητοποίησής της, καθώς και από τον τρόπο που θα επεξεργαστεί και θα διαχειριστεί ο ίδιος τα συναισθήματα που τον επηρεάζουν. Με βάση τα θεωρητικά πλαίσια για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ), σκοπός της εργασίας είναι, η εξέταση της σημασίας της στον χώρο του αθλητισμού, δίνοντας έμφαση στην διαχείριση πιεστικών και αγχογόνων καταστάσεων. Για την εξέταση αυτής της σχέσης χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς και κυρίως το TEIQue (Petrides, 2009b), το οποίο διαθέτει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Η ΣΝ έχει μελετηθεί κυρίως σε αθλητές αλλά και σε προπονητές. Τα αποτελέσματα σε δείγματα αθλητών δείχνουν πως υπάρχει θετική σχέση με την αθλητική απόδοση, με τον τρόπο διαχείρισης των συναισθημάτων, καθώς και με την συχνότητα χρήσης ψυχολογικών δεξιοτήτων, ενώ σχετίζεται αρνητικά με το άγχος και το stress. Ακόμα, φαίνεται να έχει ευνοϊκή επίδραση σε ορισμένες λειτουργίες του αθλητή, όπως είναι η διατροφική του συμπεριφορά και η αντίληψη της εικόνας του σώματός του. Όσον αφορά το φύλο, οι άνδρες αθλητές εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ σε σχέση με τις γυναίκες αθλήτριες, ενώ αναφορικά με το είδος του αθλήματος (ατομικό-ομαδικό) δεν διαπιστώνονται διαφορές. Οι μελέτες σε δείγματα προπονητών συνδέουν τη ΣΝ με την αυτοπεποίθηση ανάληψης ηγετικών ρόλων και με την αυτο-αποτελεσματικότητα, στοιχεία που δείχνουν πως η ΣΝ των προπονητών, μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση ενός ευνοϊκού συναισθηματικού κλίματος στη σχέση προπονητή-αθλητή. Αν και οι μελέτες για την εκπαίδευση της ΣΝ βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, είναι αξιοσημείωτη η παραδοχή ότι αυτή είναι εφικτή και ότι, μέσω παρεμβάσεων στις στρατηγικές αντιμετώπισης και συναισθηματικής ρύθμισης, μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση. Συνολικά, τα παραπάνω δεδομένα αποδίδουν σημαντικό ρόλο στην ΣΝ στον χώρο του αθλητισμού, καθώς οι αθλητές με ανεπτυγμένες ικανότητες αναγνώρισης, επεξεργασίας και ρύθμισης των συναισθημάτων, αντιλαμβάνονται την απειλή μιας κατάστασης υπό πίεση περισσότερο ως πρόκληση και τη διαχειρίζονται με μεγαλύτερη ευκολία και αποτελεσματικότητα. Αυξημένη σημασία έχει και για τους προπονητές, καθώς εξελίσσοντας τις δεξιότητες ηγεσίας, μπορούν να κατανοήσουν και να προσαρμοστούν στις συναισθηματικές ανάγκες του αθλητή, οδηγώντας τους αθλητές σε υψηλότερη απόδοση και τους ίδιους σε συναισθηματική ισορροπία.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΤΟΥ ΝΒΑ 2016: ΜΙΑ ΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ TWITTER**

Φ. Νταλιάνης

Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Ο John Wooden, ένας από τους πιο επιτυχημένους κολεγιακούς προπονητές στην ιστορία του NCAA, θεωρούσε ως έναν από τους καθοριστικότερους παράγοντες επιτυχίας των καλαθοσφαιρικών ομάδων την καλή σωματική και ψυχολογική κατάσταση (condition), στην οποία θα έπρεπε να βρίσκονται οι παίκτες μιας ομάδας. Συνεπώς, πρωταρχικός σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί -με μη παρεμβατικό τρόπο- η ψυχολογική αλλά και η συναισθηματική κατάσταση των παικτών των ομάδων Cleveland Cavaliers και Golden State Warriors, ως βασικών διεκδικητών του πρωταθλήματος NBA των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί κατά πόσο οι παίκτες των δύο ομάδων παρουσίασαν διαφορές στην ψυχολογική, αλλά και συναισθηματική τους κατάσταση. Για να πραγματοποιηθούν οι δύο βασικοί σκοποί της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε μη παρεμβατική (unobtrusive) μεθοδολογία, η οποία στηρίζεται στις βασικές αρχές της γλωσσολογικής έρευνας και μεθοδολογίας, δηλαδή της συλλογής και ανάλυσης κειμένων ή μηνυμάτων. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το Twitter ως βασικό εργαλείο για τη συλλογή των μηνυμάτων (tweets) των καλαθοσφαιριστών και των δύο ομάδων των τελικών, τα οποία στη συνέχεια αναλύθηκαν με τη χρήση του προγράμματος LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μέσω των tweets μπορούμε να αξιολογήσουμε την ψυχολογική, αλλά και συναισθηματική κατάσταση των αθλητών καλαθοσφαίρισης. Περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν, σε αντίθεση με το αποτέλεσμα των τελικών, ότι οι παίκτες των Golden State Warriors ήταν σε καλύτερη κατάσταση (ψυχολογική και συναισθηματική) από εκείνους των Cleveland Cavaliers. Στους περιορισμούς της έρευνας μπορούμε να θέσουμε τον περιορισμένο όγκο μηνυμάτων (tweets) κατά την περίοδο των τελικών (finals), αλλά και όλης της περιόδου των playoffs, καθώς και την έλλειψη λογαριασμών Twitter από αρκετούς από τους καλαθοσφαιριστές της ομάδας των Cleveland Cavaliers.

## Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

B. Γιοβάνης, Μ.Α. Πρίντζη, Ν. Τσαγάρη  
ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Στη χιονοδρομία ο ρυθμός είναι το εύρος των κινήσεων ή των στροφών στη μονάδα του χρόνου, ενώ το τέμπο απεικονίζει τη συχνότητα των στροφών (1 κύκλος= 2 στροφές) στη μονάδα του χρόνου. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των επιδόσεων των αρχάριων και προχωρημένων χιονοδρόμων Αλπικού σκι, σε δύο δοκιμασίες επιδεξιότητας με σκι στο χιόνι σε δύο προσπάθειες, όπου η πρώτη προσπάθεια έγινε χωρίς χρήση της μουσικής και η δεύτερη προσπάθεια έγινε με χρήση της μουσικής. Η μουσική, η οποία επιλέχθηκε ήταν μοντέρνα (Latin) με σκοπό να δοθεί ρυθμός στους δοκιμαζόμενους. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελούσαν οι 29 φοιτητές (17 του μαθήματος επιλογής χιονοδρομίας και 12 της ειδικότητας χιονοδρομίας) της ΣΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών, ηλικίας 18 έως 26 ετών (21,17±1,93). Στο Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού καταγράφηκαν οι επιδόσεις των δοκιμαζόμενων χωρίς και στη συνέχεια με χρήση της μουσικής στην Α΄ δοκιμασία στο χιόνι (Πορεία 60m σε διαδρομή του ισοσκελούς τριγώνου 10m x10m x10m – Haczkiewicz test). Έπειτα καταγράφηκαν οι επιδόσεις των δοκιμαζόμενων χωρίς και στη συνέχεια με χρήση της μουσικής στην Β΄ δοκιμασία στο χιόνι (Πορεία σε διαδρομή του σλάλομ). Οι αρχάριοι και προχωρημένοι χιονοδρόμοι του Αλπικού σκι και στις δύο δοκιμασίες επιδεξιότητας με σκι στο χιόνι είχαν βελτιωμένη επίδοση ακούγοντας τη μουσική, σε σχέση με τις αντίστοιχες δύο δοκιμασίες χωρίς να ακούν τη μουσική. Συμπεραίνεται ότι η χρήση της μουσικής συμβάλει στην επίδοση των ασκουμένων με σκι

στο χιόνι και προτείνεται να γίνει παρόμοια έρευνα, όπου η πρώτη προσπάθεια θα είναι με μουσική και δεύτερη προσπάθεια χωρίς μουσική.

#### **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΟΥΣ**

**Α. Καραογλανίδης<sup>1</sup>**, Ι. Τσαρτσαπάκης<sup>1</sup>, Ειρ. Κοϊδου<sup>1</sup>, Χ. Ευαγγελινού<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>Εργαστήριο Μάθησης και ελέγχου της κίνησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Η εξωτερική εμφάνιση, φαίνεται πως τα τελευταία χρόνια, αποκτά σημαντική αξία και μπορεί να καθορίσει συμπεριφορές σε κάθε επίπεδο της ζωής των εφήβων. Ως εκ τούτου, κρίνεται απαραίτητη η διερεύνηση των παραγόντων, που σχετίζονται με την εμφάνιση των ανησυχιών για την εικόνα του σώματος κατά την διάρκεια της εφηβείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση της σωματικής δυσαρέσκειας (ΣΔ) και της παρακίνησης για την απώλεια σωματικού βάρους (ΠΑΣΒ) εφήβων με υπερβάλλον σωματικό βάρος, με τη σωματική δυσαρέσκεια και την παρακίνηση για απώλεια σωματικού βάρους του πατέρα τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 321 έφηβοι/ες (171 αγόρια ηλικίας 14,81±0,95 έτη και 150 κορίτσια ηλικίας 14,62±1,03 έτη, Μ.Ο. BMI 26,03±1,27) και οι πατέρες τους. Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και τις υποκλίμακες Σωματικής δυσαρέσκειας και Παρακίνησης για απώλεια σωματικού βάρους από το EDI-2 (Garner, 1993). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε περιγραφική στατιστική για τις υπό εξέταση μεταβλητές και επαγωγική στατιστική για τους συντελεστές συσχέτισης. Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης (συντελεστής συσχέτισης του Pearson) φάνηκε α) για τα αγόρια θετική ασθενής συσχέτιση μεταξύ της ΣΔ τους και τη ΣΔ των πατέρων τους [(r(170)= 0,28 p<0,001] και θετική ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της ΠΑΣΒ με την ΠΑΣΒ των πατέρων τους [r(170)= 0,57, p<0,001] και β) για τα κορίτσια θετική ασθενής συσχέτιση μεταξύ της ΣΔ τους και της ΣΔ των πατέρων τους [(r(151)= 0,29, p<0,001], και θετική ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της ΠΑΣΒ και την ΠΑΣΒ των πατέρων τους [(r(151)= 0,49, p<0,001]. Επίσης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά (p=0,000) μεταξύ παιδιών και πατέρων στη ΣΔ και την ΠΑΣΒ, με τα παιδιά να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι ο πατέρας και κατ' επέκταση και η οικογένεια αποτελεί σημαντικό παράγοντα ικανό να επηρεάσει την εικόνα του σώματος κατά την περίοδο της εφηβείας.

#### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΥΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΑΝΤΟΧΗΣ**

**Ι. Τσαρτσαπάκης<sup>1</sup>**, Α. Καραογλανίδης<sup>1</sup>, Ειρ. Κοϊδου<sup>1</sup>, Γ. Γρούϊος<sup>2</sup>, Α. Μουρατίδου<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>Εργαστήριο Μάθησης και ελέγχου της κίνησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Η προσωπικότητα θεωρείται ως μια πολυσύνθετη οργάνωση αντιλήψεων, παρορμήσεων και συμπεριφορών, η οποία δίνει κατεύθυνση και σχήμα στη ζωή ενός ατόμου. Η προσωπικότητα, όπως και το σώμα, απαρτίζεται από διαρθρώσεις και διαδικασίες και αντανακλά τα γενετικά χαρακτηριστικά του ατόμου και τα εμπειρικά του βιώματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αλλά και την προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή ασκούμενων και μη ασκούμενων. Στην έρευνα

συμμετείχαν 716 άτομα (423 άντρες, 293 γυναίκες), ηλικίας από 18 έως 59 ετών, από όλη την Ελληνική επικράτεια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, δρομείς μεγάλων αποστάσεων (332 άντρες, 154 γυναίκες) και μη ασκούμενοι (91 άντρες, 139 γυναίκες). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ΤΕΧΑΠ (Tsaousis, 1999). Η προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή εκτιμήθηκε με το Mediterranean diet score (Trichorouliou, 2005). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS.23 for windows. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες «εξωστρέφεια»  $t(454,1)=2,30$  ( $p<0,05$ ), «νευρωτισμός»  $t(465,5)=5,80$  ( $p<0,001$ ) και «ευσυνειδησία»  $t(406,0)=4,30$  ( $p<0,001$ ). Στους παράγοντες «δεκτικότητα στην εμπειρία» και «προσήνεια» δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ( $p>0,05$ ). Επίσης, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην βαθμολογία στο Mediterranean diet score, με την ομάδα των δρομέων να σημειώνει υψηλότερη βαθμολογία και κατά συνέπεια υψηλότερη προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή. Τα αποτελέσματα ερμηνεύονται κάτω από το πρίσμα της σύνδεσης της προσωπικότητας με την επιλογή του τύπου της άσκησης, αλλά και της ισορροπημένης διατροφής.

#### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΝΟΣ ΤΕΣΤ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Π. Χατζηχιδήρογλου, Δ. Χατζόπουλος, Α. Κόλλιαν  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Σκοπός της εργασίας ήταν ο έλεγχος της αξιοπιστίας ενός τεστ ρυθμικής ικανότητας για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Η ρυθμική ικανότητα ορίζεται ως η ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων σε ρυθμικά ερεθίσματα. Το όργανο μέτρησης αποτελείται από δύο δυναμοδάπεδα της εταιρείας ΚΑΡΑ-INVENT και εξειδικευμένο λογισμικό για την επικοινωνία με προσωπικό υπολογιστή. Η συχνότητα καταγραφής του οργάνου είναι 100 Hz. Ο εξεταζόμενος βαδίζει επί τόπου πάνω στα δυο δυναμοδάπεδα στο ρυθμό ενός μετρονόμου. Το όργανο καταγράφει τη διαφορά μεταξύ του χρόνου του ακουστικού ερεθίσματος του μετρονόμου και της επαφής του ποδιού στο δυναμοδάπεδο. Όσο μικρότερη είναι η απόλυτη διαφορά, τόσο καλύτερη θεωρείται η ρυθμική ικανότητα του παιδιού. Αρχικά, ανιχνεύεται ο προσωπικός ρυθμός του παιδιού στο επιτόπου βάδισμα. Στη συνέχεια, εξετάζεται η ικανότητα συγχρονισμού στο 80% και στο 120% του προσωπικού ρυθμού του παιδιού. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 παιδιά ηλικίας  $5\pm 0,3$  ετών. Η αξιοπιστία του οργάνου ελέγχθηκε με τη μέθοδο των επαναληπτικών μετρήσεων με μεσοδιάστημα μιας εβδομάδας μεταξύ των δύο μετρήσεων. Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα και ήταν για το γρήγορο τέμπο 0,92 και για το αργό 0,90. Το πλεονέκτημα του συγκεκριμένου οργάνου μέτρησης της ρυθμικής ικανότητας είναι η εύκολη μεταφορά του στο χώρο των παιδιών. Έτσι, δεν απαιτείται η μεταφορά των μικρών παιδιών σε εξειδικευμένο εργαστήριο, ούτε χάνεται πολύτιμος χρόνος για την εξοικείωσή τους στον άγνωστο χώρο. Με αυτό το όργανο αυξάνεται σημαντικά η πιθανότητα συμμετοχής παιδιών προσχολικής ηλικίας σε μελλοντικές έρευνες.

#### **ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΡΟΜΑ ΚΑΙ ΜΗ ΡΟΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ**

Β. Κοϊδου<sup>1</sup>, Θ. Κουρτέσης<sup>1</sup>, Π. Αντωνίου<sup>1</sup>, Ο. Κούλη<sup>1</sup>, Δ. Τικταπανίδης<sup>2</sup>, Μ. Κοκκινάκης<sup>1</sup>

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

<sup>2</sup>Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Η αξία της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι επαρκώς τεκμηριωμένη. Μελέτες όμως δείχνουν πως τα παιδιά αφενός δεν ασκούνται επαρκώς και αφετέρου η παιδική παχυσαρκία λαμβάνει επιδημιολογικές διαστάσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) Ρομά και μη Ρομά παιδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 117 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών (ΜΟ±ΤΑ ηλικίας:11,05±0,83 έτη) και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες Ρομά (53%) και μη Ρομά (47%). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε α) ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών, κατασκευασμένο για τις ανάγκες της έρευνας και β) το ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου (Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire), (Godin & Shephard, 1985) για την καταγραφή της συμμετοχής σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό πακέτο SPSS 23 for windows. Έγινε περιγραφική στατιστική για τις υπό εξέταση μεταβλητές και επαγωγική στατιστική (T- test για ανεξάρτητα δείγματα και η δοκιμασία  $\chi^2$  (chi-Square Test) για τη σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και του ΔΜΣ μεταξύ των ομάδων (Ρομά-μη Ρομά) αλλά και μεταξύ των φύλων (αγόρια-κορίτσια). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων (Ρομά – Μη Ρομά), τόσο ως προς την ένταση ( $p<0,001$ ) όσο και ως προς τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας ( $p=0,004$ ), με τα παιδιά μη Ρομά να σημειώνουν υψηλότερες βαθμολογίες, αλλά και στο ΔΜΣ ( $p=0,005$ ) με τα παιδιά Ρομά να έχουν υψηλότερο ΔΜΣ. Ανάμεσα στα φύλα διαπιστώθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές. Για τα αγόρια ως προς την ένταση της φυσικής δραστηριότητας ( $p=0,001$ ) και για τα κορίτσια τόσο ως προς την ένταση ( $p<0,001$ ) αλλά και τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας ( $p=0,004$ ) και το ΔΜΣ ( $p=0,005$ ). Οι συνθήκες διαβίωσης, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, η ενημέρωση για την αξία της άσκησης και τη συμβολή της στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου ερμηνεύουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τα ευρήματα.

## **ΤΟ ΚΡΑΤΙΚΟ-ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΕΓΚΛΗΜΑ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ «ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ»**

Σ. Γεωργούλας

Τμήμα Κοινωνιολογίας, Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Το λεγόμενο σκάνδαλο στημένων αγώνων ή αλλιώς “Koriopolis”, ξεκίνησε το 2011 και πέντε χρόνια μετά ακόμα δεν έχει καταλήξει. Με αφορμή αυτό και κάνοντας μια αναδρομή στο υλικό των απομαγνητοφωνημένων διαλόγων και του δικαστικού υλικού (στο οποίο εμπεριέχεται και η δήλωση ενός μάρτυρα κατά τη διάρκεια της έφεσης τον Μάιο του 2016, «στο χώρο του ποδοσφαίρου κυριαρχεί μόνο η οικονομική εξουσία. Οι πολιτικοί μας είναι άγιοι μπροστά στους παράγοντες του ποδοσφαίρου. Αυτός που έχει την οικονομική δυνατότητα, επιβάλλει και το αποτέλεσμα»), θα προσπαθήσουμε να τα εντάξουμε στο θεωρητικό μας πλαίσιο περί κρατικο-επιχειρηματικού εγκλήματος, το οποίο και θα αναλύσουμε. Πέρα όμως από τη συγκεκριμένη θεωρητική σύνδεση, θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στα εξής ερωτήματα: Τα γεγονότα αυτά είναι απλώς κάποια «σάπια φρούτα σε ένα καλάθι» ή αποτελούν μια κανονικότητα; Ποια είναι τα ειδικά εννοιολογικά εργαλεία που θα μας βοηθήσουν να αναδείξουμε τη δεύτερη οπτική σε σχέση με το κοινωνικό



πλαίσιο αναφοράς και τη σχέση δομής ατόμου στο αθλητικό φαινόμενο; Είναι εντέλει νομιμοποιημένη αυτή η κανονικότητα και με ποιο τρόπο;

## **Η ΧΡΗΣΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

A. Πανούσης

Νομική Σχολή ΔΠΘ, Εκκλησιαστικό Δίκαιο, Κομοτηνή

Μια από τις προσφορές του αθλητισμού στην ανθρωπότητα πρέπει να είναι η καλλιέργεια πνεύματος συναδέλφωσης και υγιούς συναγωνισμού μεταξύ των συμμετεχόντων, κατά τρόπο που να σέβεται τη διαφορετικότητα καθενός εντός μιας πολυπολιτισμικής κοινωνίας, που υπαγορεύει μια τέτοια συμπεριφορά προς επίτευξη ειρήνευσης. Ωστόσο, ενίοτε η προσδοκία αυτή προσκρούει στη χρήση θρησκευτικών συμβόλων, κάτι που δεν έχει απασχολήσει ευρέως τη βιβλιογραφία της θρησκευτικής ελευθερίας. Εξειδικεύοντας, για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, ως θρησκευτικά σύμβολα νοούνται τα προσδιοριστικά εκείνα σημεία της ταυτότητας μιας θρησκείας, τα οποία αποτυπώνονται συνηθέστερα στην αθλητική περιβολή, χωρίς να αποκλείεται κάτι άλλο. Έχοντας υπόψη τα παραπάνω, ως και τις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν τα τελευταία χρόνια αναφορικά με τη δημόσια χρήση θρησκευτικών συμβόλων, έχουμε θέσει ως ερευνητικό μας ζητούμενο την επισκόπηση συναφών πραγματικών περιστατικών στο χώρο του αθλητισμού και την αξιολόγηση των νομικών λύσεων που δόθηκαν κατά περίπτωση. Για το σκοπό αυτό θα ακολουθήσουμε μια ερευνητική διαδρομή, που υποδεικνύεται από τη μελέτη οικείων πηγών, είτε νομοθετικής είτε νομολογιακής κ.λπ. προέλευσης, οι οποίες αποκαλύπτουν και την τάση της σχετικής νομικής παραγωγής. Ειδικότερα, περιορίζοντας κανείς τη σχετική σπουδή μόνο στην τελευταία δεκαετία, ανακαλύπτει τριβές κατά τη χρήση θρησκευτικών συμβόλων στο Champions League, στην επαγγελματική καλαθοσφαίριση στην Αμερική, αλλά ακόμη και κατά το μάθημα της φυσικής αγωγής σε ευρωπαϊκά σχολεία. Πλάι στις περιπτώσεις αυτές, όμως, οι οποίες άλλοτε απαιτήσαν δικαστική παρέμβαση και άλλοτε όχι για την επίλυσή τους, υπάρχουν και περιπτώσεις εμπορικού ενδιαφέροντος που μας απασχολούν εξίσου και δη, αναφορικά με τη στάση χορηγών απέναντι στη χρήση θρησκευτικών συμβόλων. Ως εκ τούτου η παράσταση των παραπάνω ευρημάτων εκτιμούμε ότι μπορεί να συμβάλει όχι μόνο στην κριτική θεώρηση της προδιάθεσης που μας ενδιαφέρει εδώ, μα και στη διάγνωση των αναγκών επανεξέτασης ή κι ανανέωσης εφαρμοστέων πλαισίων. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται, εξισορροπώντας αντίρροπες δυνάμεις, να προκύψουν οι λύσεις που θα εξασφαλίζουν την ετοιμότητα κάθε αθλητικής δραστηριότητας να διαχειριστεί τη θρησκευτική ετερότητα κάθε συμμετέχοντα χωρίς ανεπιεική αποτελέσματα.

## **ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΛΗΣ - ΤΟΠΙΚΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΡΑΚΤΙΑΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ**

Π. Μπαλάσκα, Κ. Αλεξανδρής

Εργαστήριο Μάθησης & Ελέγχου της κίνησης, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η παράκτια κωπηλασία είναι η «περιπετειώδης» πλευρά της κωπηλασίας, περιλαμβάνει κωπηλασία κατά μήκος της θαλάσσιας ακτής και ανοιχτά και είναι μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές του αθλήματος στις τάξεις των απανταχού κωπηλατών. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν οι αγώνες του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Παράκτιας

Κωπηλασίας 2014 που διεξήχθησαν από τις 16-19 Οκτωβρίου 2014 στον Θερμαϊκό Κόλπο. Στους αγώνες έλαβαν μέρος 400 κωπηλάτες από 23 χώρες. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια: α) Karlanidou & Gibson 2010, Dwyer, et al., 2000 και Solber, et al., 2002, και β) Alexandris, et al., 2004. Διανεμήθηκαν 400 ερωτηματολόγια στους συμμετέχοντες και τους θεατές, τα οποία συμπληρώθηκαν με το πέρας των αγώνων στους χώρους διεξαγωγής της αθλητικής διοργάνωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν άνδρες (70,3%), ενώ το μικρότερο ποσοστό γυναίκες (29,7%), με μέσο όρο ηλικίας τα 26,5 έτη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 75% των επισκεπτών δήλωσαν ότι η εικόνα που είχαν για τη Θεσσαλονίκη άλλαξε προς το καλύτερο μετά από τη διαμονή τους στην πόλη. Συγκεκριμένα, η συντριπτική πλειοψηφία των επισκεπτών είχε την εικόνα της Θεσσαλονίκης ως μιας φιλικής πόλης (81,1%), ιδιαίτερα ενδιαφέρουσας (75,7%) και «διασκεδαστικής» πόλης (64,9%). Θετικές ήταν οι εκτιμήσεις σε θέματα, που σχετίζονται με την πόλη και τις παρεχόμενες υπηρεσίες της. Τα πιο υψηλά ποσοστά ικανοποίησης δηλώθηκαν για τα εστιατόρια της πόλης (94,6%) και τις τιμές του φαγητού και των ποτών (89,2%), τη σχέση τιμών και παροχών (value for money) (81%). Οι επισκέπτες διέμειναν στη Θεσσαλονίκη κατά μέσο όρο 4,5 μέρες και ξόδεψαν κατά μέσο όρο 454 ευρώ ο καθένας κατά τη διάρκεια της διαμονής τους. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν πολύ υψηλά την ποιότητα υπηρεσιών της διοργάνωσης, με το υψηλότερο ποσοστό τον συναγωνισμό 90%, ενώ χαμηλότερα αξιολογήθηκε η τελετή έναρξης (51,6%). Η συντριπτική πλειοψηφία των επισκεπτών δήλωσαν ότι είναι πρόθυμοι να επισκεφτούν και πάλι την Ελλάδα, να μιλήσουν θετικά για τη Θεσσαλονίκη σε φίλους και γνωστούς (word of mouth) και οι μισοί τουλάχιστον δήλωσαν πρόθυμοι να επισκεφτούν και πάλι τη Θεσσαλονίκη. Τα αποτελέσματα και οι καλές πρακτικές θα συζητηθούν.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ BEACH HANDBALL EBT 2016**

Α. Μαυροπούλου, Κ. Αλεξανδρής, Δ. Χατζημανουήλ  
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Μία μεγάλη επιτυχία του Ελληνικού Χάντμπολ, ήταν το ότι η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για δεύτερη φορά σε 3 χρόνια ανέθεσε την διοργάνωση της Τελική Φάσης του Διασυλλογικού Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Beach Handball στη χώρα μας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η παροχή υπηρεσιών της διοργάνωσης του EBT 2016, που διοργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 127 συμμετέχοντες στο τουρνουά. Στο τέλος της διοργάνωσης μοιράστηκαν ερωτηματολόγια, που αξιολογούσαν την παροχή υπηρεσιών της διοργάνωσης. Το ερωτηματολόγιο ήταν προσαρμογή από το ερωτηματολόγιο μέτρησης ποιότητας υπηρεσιών μικρών διοργανώσεων των Tzetzis, Alexandris & Kapsampeli (2014). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 55,6% των ερωτηθέντων θεώρησε το προσωπικό της διοργάνωσης ευγενικό, το 53,2% ενημερωμένο και το 64,3% φιλικό. Όσον αφορά τα γήπεδα ικανοποίησαν την πλειοψηφία (64,5%) θεωρώντας ότι ήταν σε καλή κατάσταση. Η προσβασιμότητα για τα στάδια όμως ικανοποίησε μόνο το 36,5%, ενώ για το ξενοδοχείο το 41,2%. Ακόμα πιο χαμηλό ήταν το ποσοστό για τις μεταφορές, αφού μόνο το 28,5% έμεινε ικανοποιημένο. Το ίδιο και οι κοινωνικές δραστηριότητες δεν φάνηκε να ικανοποίησαν την πλειοψηφία, αφού μόνο το 26,4% τις βρήκε ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές. Επίσης, το 67,4% βρήκε τις ομάδες δυνατές, το 73,8% τους παίκτες καλούς, το 71,4% τα παιχνίδια ανταγωνιστικά και το 72,8% των συμμετεχόντων θεώρησε ότι ο συναγωνισμός ήταν σε καλό επίπεδο. Είναι πολύ σημαντικό όμως, ως προς την αξιολόγηση της διοργάνωσης ότι η πλειοψηφία των

ερωτηθέντων (68,2%) δήλωσαν ότι ήταν καλά οργανωμένη και το 57,9% την έκρινε ως ενδιαφέρουσα. Τελικά, ενώ το 51,6% των συμμετεχόντων δήλωσαν ικανοποιημένοι από τη απόφασή τους να λάβουν μέρος στην διοργάνωση, το 40,5% δήλωσε ότι θα λάβει ξανά μέρος στην διοργάνωση, αν επαναληφθεί στη Θεσσαλονίκη. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ήταν μια επιτυχημένη διοργάνωση ως προς το αθλητικό στοιχείο, που άφησε ικανοποιημένους τους αθλητές και τις αθλήτριες από τις ξένες χώρες. Όμως, φάνηκε ότι οι κοινωνικές δραστηριότητες δεν ικανοποίησαν τους συμμετέχοντες, γεγονός που ίσως τους επηρεάσει σε μια μελλοντική συμμετοχή τους. Επομένως, στις αθλητικές διοργανώσεις δεν πρέπει να δίνεται έμφαση μόνο στο αθλητικό γεγονός, αλλά και στις κοινωνικές δραστηριότητες.

## **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΜΑΧΗΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΥΣΗ ΤΙΣ ΙΑΠΩΝΙΚΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

Γ. Ζαγγελίδης

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Εκτός από την οριοθέτηση της διαχωριστικής γραμμής μεταξύ των ακόλουθων όρων: «πολεμική τέχνη», «budo», «μαχητικό άθλημα» και «μαχητική τέχνη» καταδεικνύονται κίνητρα και παράγοντες πρακτικής ενασχόλησης σε διάφορες χώρες. Επιχειρείται η διάκριση των κυριότερων τάσεων, με βάση τα αποτελέσματα των διαφόρων κοινωνιολογικών θεωριών και μελετών, με απώτερο στόχο την ορθολογιστική αντιστοίχιση/διαφοροποίηση των μαχητικών αθλημάτων στο επάγγελμα του προπονητή από τους εποπτεύοντες φορείς. Η μελέτη αυτή βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε λογισμούς, που είναι διαθέσιμοι στη βιβλιογραφία, σχετικά με το θέμα. Τέχνες, όπως το καράτε το τζούντο, το ζιου-ζίτσου κ.τ.λ. θεωρούνται «πολεμικές τέχνες», «budo», «μαχητικά αθλήματα» και «μαχητικές τέχνες». Οι πολεμικές τέχνες καλλιεργούν το πνεύμα με την εκγύμναση του σώματος. Το Budo βασίζεται στη φιλοσοφία για τη ζωή του πολεμιστή και συνδέεται στενά με τις πνευματικές διαστάσεις της πρακτικής. Στα μαχητικά αθλήματα επιδιώκεται η συνεχής βελτίωση των επιδόσεων. Η έννοια του Budo περιλαμβάνεται στις πολεμικές τέχνες. Οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα έχουν δύο εντελώς αποκλίνοντες στόχους. Οι «μαχητικές τέχνες» είναι ένας γενικός όρος, που συμπεριλαμβάνει τις πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα. Τα προαναφερθέντα μαχητικά αθλήματα γίνονται αντιληπτά με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με το πολιτιστικό υπόβαθρο των ασκουμένων. Οι κυριότεροι λόγοι πρακτικής ενασχόλησης με αυτά εμπίπτουν σε τρεις κατηγορίες: στα πραγματιστικά (πρακτικά) κίνητρα που αφορούν την υγεία και τον αθλητισμό, σε φιλοσοφικούς παράγοντες που είναι σχετικοί με την εκπαίδευση και σε χρηστικά κίνητρα που συνδέονται με την αυτοάμυνα. Υπάρχει διαφορετική προσέγγιση σε ακαδημαϊκό επίπεδο, αλλά και σε επίπεδο φορέων σχετικά με το επάγγελμα του προπονητή. Εκτός των προαναφερομένων λόγων πρακτικής ενασχόλησης και μεταξύ άλλων (πληθώρα μαχητικών τεχνών, κουλτούρα/παραδοσιακή τέχνη, κίνητρα, συμφέροντα...), η διαφορετικότητα οφείλεται και στην ανεπαρκή κατανόηση των προαναφερόμενων όρων, αλλά και των ορίων εμπλοκής της μιας τέχνης με την άλλη (πχ jujitsu - krav maga).

## **Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ «ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ» ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΠΩΝΥΜΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΩΝ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ**

Θ. Καραγιώργος, Κ. Αλεξανδρής

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Ο αθλητικός τουρισμός είναι μία από τις πιο γρήγορα αναπτυσσόμενες μορφές τουρισμού, η οποία μπορεί να συνεισφέρει στην οικονομική ανάπτυξη α) των τοπικών κοινωνιών β) των πόλεων και γ) των κρατών (Cohlan & Filo, 2013). Με αυξητικές τάσεις ανάπτυξης ως ειδική μορφή αθλητικού τουρισμού, διεθνώς αλλά και στην Ελλάδα, είναι οι υπαίθριες αθλητικές διοργανώσεις (Scheerder & Beeveld, 2015). Σκοπός της έρευνας ήταν η κατανόηση της «προσωπικότητας» μιας διοργάνωσης ορεινού τρεξίματος και κατά πόσο συμβάλει στην ανάπτυξη και ενίσχυση επώνυμων προορισμών για αθλητικό τουρισμό. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 Έλληνες ορεινοί μαραθωνοδρόμοι, άνδρες και γυναίκες, που συμμετείχαν σε δυο υπαίθριες αθλητικές διοργανώσεις. Το όργανο μέτρησης της έννοιας και των παραγόντων της ήταν από το ερωτηματολόγιο της Aaker (1997), προσαρμοσμένο ειδικά στις ανάγκες της έρευνας και στην επωνυμία των δυο διοργανώσεων. Η στατιστική ανάλυση t-test έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο διοργανώσεων στους παράγοντες «Εκλέπτυση», «Ανθεκτικότητα» και «Επάρκεια» ( $p < 0,05$ ). Συνολικά, φανερώθηκε η διαφορετικότητα ως προς την τεχνική δυσκολία των μονοπατιών και την αναγνωσιμότητα που έχουν στο μυαλό των αθλητικών καταναλωτών. Οι διοργανωτές και οι φορείς αθλητικού τουρισμού πρέπει να κατανοήσουν εις βάθος τις ανάγκες του κάθε προορισμού ξεχωριστά, ώστε να αναπτύξουν ελκυστικούς και επώνυμους τουριστικούς προορισμούς μέσα από αθλητικές διοργανώσεις, καθώς και να εστιάσουν σε ένα πιο στοχευόμενο κοινό προώθησης και επικοινωνίας τέτοιων διοργανώσεων, μέσα από αποτελεσματικές τεχνικές μάρκετινγκ.

## **ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ**

E. Καμπερίδου

ΣΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι οι γυναίκες βρίσκονται ένα βήμα μπροστά από τους άντρες, αναφορικά με κάποιες δεξιότητες, αποκαλούμενες στο παρελθόν «*γυναικείες αρετές*» ή «*θηλυκές δεξιότητες*», τις οποίες υιοθετούν όλο και περισσότεροι άνδρες επιχειρηματίες και στελέχη επιχειρήσεων σήμερα. Έρευνες, που αφορούν την παραγωγικότητα, δείχνουν ότι εταιρείες που απασχολούν και προωθούν γυναίκες σε ηγετικούς ρόλους εμφανίζουν, κατά μέσο όρο, περισσότερα κέρδη και μεγαλύτερη βιωσιμότητα. Με βάση τα αποτελέσματα μιας σχετικής με το ζήτημα *φύλο και επιχειρηματικότητα* ποιοτικής έρευνας, η μελέτη αυτή στοχεύει να αναδείξει σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και πετυχημένης επιχειρηματικότητας. Ερευνητικά στοιχεία τεκμηριώνουν ότι ένα ιστορικό αθλητικής εμπειρίας, ειδικά η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, αποτελεί χρήσιμο εργαλείο όσον αφορά στην καλλιέργεια ηγετικών δεξιοτήτων και στην ανέλιξη επιχειρηματικών δράσεων. Σχετικές έρευνες και συνεντεύξεις, που πραγματοποιήθηκαν με εν ενεργεία και πρώην αθλήτριες, πρωταθλήτριες και ολυμπιονίκες, πιστοποιούν ότι ο αθλητισμός προάγει δεξιότητες που είναι σημαντικές για το *επιχειρείν*. Θεωρείται ότι η αθλητική επιχειρηματικότητα αποτελεί ανδρικό φαινόμενο. Ωστόσο, Ελληνίδες αθλήτριες, γυμνάστριες, επιχειρηματίες και ακτιβίστριες που έχουν διαπρέψει στο *αθλητικό επιχειρείν*, μετά από σειρά συνεντεύξεων, μας παρέχουν πολύτιμες συμβουλές (tips-μέθοδοι-εργαλεία ενδυνάμωσης δεξιοτήτων) για επαγγελματική επιτυχία.

## ΤΑ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΙΚΑ (ΔΥΝΗΤΙΚΑ) ΣΩΜΑΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ-ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ: ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΙ, ΑΝΤΙΦΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΞΟΤΗΤΕΣ

Ν. Πατσαντάρας, Σ. Λαζάρου

Σπουδαστήριο Αθλητικής Κοινωνιολογίας ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία για το σώμα συναντάμε όλο και πιο συχνά την έννοια-όρο *εικονικό (δυναμικό) σώμα*, καθώς επίσης ερευνητικές μελέτες που προσπαθούν να περιγράψουν και να αναδείξουν τα σημαινόμενα των προσπαθειών υπέρβασης του βιολογικού-φυσικού σώματος από τις *κατασκευασμένες οντότητες (Avatar)* που το αναπαριστούν στον κυβερνοχώρο, στο πλαίσιο της δια-δικτυακής επικοινωνίας και των διαδικτυακών κοινοτήτων. Η κοινή λογική εντάσσει τα δυναμικά σώματα σε μια εξω-ανθρώπινη, εξω-πραγματική σφαίρα! Στη μελέτη ετούτη τα εικονικά σώματα δεν τοποθετούνται στον επέκεινα της εμπειρίας κόσμο, δηλαδή στη διαίσθηση, από τη στιγμή που μπορούν να επιβεβαιωθούν εμπειρικά. Σε αυτόν τον απλό λογικό συλλογισμό εδράζεται και η θέση μας ότι συγκροτούν και συνιστούν μια πραγματικότητα, στο πλαίσιο της οποίας λαμβάνουν χώρα δια του εικονικού σώματος, *καινοφανείς* κοινωνικές διαδράσεις και σωματικές δραστηριότητες. Το ζήτημα του ασκούμενου εικονικού σώματος παρουσιάζει μεγάλη γνωστική και ερευνητική αξία για την Αθλητική Κοινωνιολογία και κατ' επέκταση για το σύνολο της Αθλητικής Επιστήμης. Η μελέτη αυτή λαμβάνοντας υπ' όψιν μια εν εξελίξει έρευνα, που βασίζεται στην παρατήρηση του δυναμικού σώματος, σε ένα δυναμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα δυναμική σωματική άσκηση, στοχεύει να περιγράψει και να εξηγήσει το δυναμικό σώμα, καθώς επίσης να αναζητήσει εν δυνάμει επιστημολογικές βάσεις, που θα βοηθήσουν στην κατανόηση των σημαινόμενων που αυτό αντανακλά. Τα ερευνητικά ερωτήματα, που επιδιώκεται να απαντηθούν, είναι τα ακόλουθα: Ασκούνται τα δυναμικά σώματα και πως; Ποιο μπορεί να είναι το κοινωνικό νόημα της άσκησης στο εικονικό περιβάλλον; Πως βιώνεται ο δυναμικός χώρος σωματικής άσκησης ως εμπειρικός χώρος; Είναι δυνατή μια αλληλο-επιρροή μεταξύ φυσικού και δυναμικού σώματος και σε ποιες διαστάσεις; Αποκαλύπτονται στο δυναμικό χώρο νέες μορφές σωματοποίησης; Η καινοφανής αυτή πραγματικότητα μπορεί να επηρεάσει τα αθλητικά επαγγέλματα;

## Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ *BRAND* ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑΣ

Μ. Nemeč<sup>1</sup>, Μ. Ανδροπούλου<sup>2</sup>, Ρ. Nemeč<sup>3</sup>, V. Nemeč<sup>4</sup>, G. Brezić<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Οικονομικών και Πολιτικών Σπουδών, ΕΚΠΑ, Αθήνα

<sup>2</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ, Αθήνα

<sup>3</sup>Σχολή Διοίκησης στον Αθλητισμό, ALFA BK Πανεπιστήμιο, Βελιγράδι

<sup>4</sup>Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Διοίκησης, Πανεπιστήμιο Singidunum, Βελιγράδι

<sup>5</sup>Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Βελιγραδίου

Μετά από μια θεωρητική ανασκόπηση της αθλητικής διπλωματίας ως επιστημονικού κλάδου, οι συγγραφείς εισάγουν την έννοια του *brand* της αθλητικής διπλωματίας. Δίνοντας τον ορισμό αυτής της ανεπίσημης μορφής διπλωματίας, παρέχεται μια εξήγηση για το τι ακριβώς συνιστά το *brand* της, ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του, έτσι ώστε να μπορέσει πιο μετά εύκολα να καθοριστεί η προπονητική τεχνολογία, που είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός τέτοιου επαγγελματία αθλητή. Αναλύοντας τον Novak Đoković ως μοναδικό παράδειγμα του *brand* της αθλητικής διπλωματίας, οι συγγραφείς συστηματοποιούν και εξηγούν τα προαναφερόμενα χαρακτηριστικά. Μέσω της εξήγησης

των διάφορων τύπων διαχειριστικών προπονήσεων, οι συγγραφείς κάνουν και μια αναφορά στον ρόλο τους στην ανάπτυξη των αναφερόμενων χαρακτηριστικών απαραίτητων για τη δημιουργία ενός *brand* της αθλητικής διπλωματίας. Ο τελικός στόχος της εργασίας αυτής είναι να αποδειχθεί ότι μέσω των διαχειριστικών προπονήσεων, ως πιο κατάλληλης προπονητικής τεχνολογίας, είναι δυνατή η στοχευμένη δημιουργία των αθλητών, οι οποίοι ως το *brand* της αθλητικής διπλωματίας θα προωθούν τη χώρα τους και θα πραγματοποιούν στρατηγικά τη διπλωματία της.

## **Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ ΣΤΑ ΤΕΛΗ 19<sup>ΟΥ</sup> ΜΕ ΑΡΧΕΣ 20<sup>ΟΥ</sup> ΑΙΩΝΑ**

Ι. Χατζηλαμπρινός, Β. Καϊμακάμης

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Το 1682 με πρωτοβουλία του πόντιου λόγιου Σεβαστού Κυμινήτη ιδρύθηκε στην Τραπεζούντα ένα εκπαιδευτικό κέντρο-σχολή με την επωνυμία Φροντιστήριο, όπου διδάσκονταν όλα τα βασικά μαθήματα. Από τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα ενσωματώνεται στο πρόγραμμα και η γυμναστική, η οποία στην αρχή διδασκόταν από τους δασκάλους και όχι από κάποιον ειδικό γυμναστή. Με την πάροδο του χρόνου το μάθημα της γυμναστικής αναβαθμίστηκε, έγινε υποχρεωτικό με 3 ώρες την εβδομάδα και με την ονομασία Σουηδική Γυμναστική. Στα τέλη του 19<sup>ου</sup> και στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα άρχισε στην Τραπεζούντα μια γενικότερη αθλητική κίνηση, με την ίδρυση μάλιστα και αθλητικών συλλόγων, όπως ο «ΑΚΡΙΤΑΣ», ο οποίος διέθετε ένα καλά οργανωμένο γυμναστήριο. Με την κατάληψη της Τραπεζούντας το 1920 έχουμε και τη διάλυση του παραπάνω συλλόγου, αλλά και τον ξεριζωμό στη συνέχεια του Ελληνισμού. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί, να καταγραφεί και να αναδειχθεί η πνευματική και αθλητική κίνηση, τόσο του Φροντιστηρίου της Τραπεζούντας, όσο και γενικότερα της πόλης αυτής.

## **Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΛΟΡΔΟΥ ΒΥΡΩΝΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΥΔΑΤΩΝ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Ν. Παπαδόπουλος, Β. Καϊμακάμης

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη

Ένα στοιχείο της πολυτάλαντης προσωπικότητας του μεγάλου ρομαντικού ποιητή και φιλέλληνα Λόρδου Βύρωνα (1788-1824) ήταν η ενασχόλησή του με τη μαραθώνια κολύμβηση. Το γεγονός ότι μια τόσο μεγάλη προσωπικότητα πολύ νωρίς ασχολήθηκε με το παραπάνω άθλημα αποτελεί τρόπον τινά και ένα τεκμήριο του ρομαντισμού που εμπεριέχεται στο άθλημα αυτό. Ο Λόρδος Βύρων είχε εκ γενετής μερική αναπηρία στο ένα του πόδι, αποτέλεσμα δυσπλασίας ή πολιομυελίτιδας. Το σωματικό αυτό ελάττωμα δεν τον εμπόδισε να ασχοληθεί με τον αθλητισμό και ιδίως με την κολύμβηση, την ιππασία και την πυγμαχία. Μιμούμενος τον μυθικό Λέανδρο, ο οποίος διέπλεε κολυμπώντας κάθε νύκτα τον Ελλήσποντο, για να συναντήσει την αγαπημένη του Ηρώ, ο Λόρδος Βύρων επιχείρησε την άνοιξη του 1810 να διαπλεύσει κολυμπώντας τον Ελλήσποντο. Μετά από συλλογή πληροφοριών και μια αποτυχημένη προσπάθεια, ο Λόρδος Βύρων συνοδευόμενος από τον υποπλοίαρχο Έκενχεντ, στις 3 Μαΐου 1810, πραγματοποίησε τον πρώτο καταγεγραμμένο κολυμβητικό διάπλου της νεότερης εποχής. Διάνυσε κολυμπώντας την απόσταση από την Άβυδο -που βρίσκεται στην ευρωπαϊκή πλευρά του Ελλησπόντου- στη Σηστό -που βρίσκεται στην ασιατική πλευρά του Ελλησπόντου- σε χρόνο μίας ώρας και δέκα λεπτών (1 ώρα και 10'), ακολουθώντας τον Έκενχεντ που διάνυσε την ίδια απόσταση σε χρόνο μία ώρα και

πέντε λεπτά (1 ώρα και 5'). Η ευθεία απόσταση μεταξύ Αβύδου και Σηστού είναι περίπου ένα (1) μίλι, αλλά λόγω των ρευμάτων, υπολογίσθηκε ότι οι δύο κολυμβητές διάνυσαν απόσταση τριών (3) μιλίων. Η χρονομέτρηση και ο υπολογισμός της απόστασης έγινε από τα μέλη του πληρώματος της φρεγάτας, με την οποία ταξίδευε ο Λόρδος Βύρων, ενώ πληροφορίες για το εγχείρημα κατέλειπε ο ίδιος ο Λόρδος Βύρων στο ημερολόγιό του. Μετά το εγχείρημα αυτό, ο Λόρδος Βύρων έγραψε ένα ρομαντικό ποίημα με στοιχεία αυτοσαρκασμού (Written after swimming from Sestos to Abydos). Η καταγραφή του επιτεύγματος αυτού αναμφίβολα άσκησε επίδραση σε ασχολούμενους με τη σωματική άσκηση και την κολύμβηση να επιχειρήσουν αντίστοιχους άθλους. Άλλοι κολυμβητικοί άθλοι του Λόρδου Βύρωνα ήταν ο παράπλους του Μεγάλου Καναλιού της Βενετίας και ο διάπλους του ποταμού Τάγου στην Πορτογαλία. Ήδη διατυπώθηκε η άποψη ότι ο Λόρδος Βύρων, λόγω της διασημότητας της οποίας έχαιρε, είναι ο ευρέτης του αθλήματος της μαραθώνιας κολύμβησης.

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ

### A BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE FRONT VS BACK SQUAT AND PRACTICAL IMPLICATIONS: A SYSTEMATIC REVIEW

N. Michalopoulos<sup>1</sup>, D. Deligianni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Physics Department, University of Patras

<sup>2</sup>Laboratory of Biomechanics and Biomedical Engineering, Department of Mechanical Engineering and Aeronautics, University of Patras

The importance of the barbell squat has been recognized in physiotherapy, rehabilitation medicine, and athletic performance as well as in lower extremity strength and hypertrophy improvements. However, the front squat variation has been thought to present less stress on the lower back than the back squat. The aim of this review was to report and interpret the kinetic and kinematic data of the front vs back squat and provide practical recommendations, while suggesting further research where needed. Most of the included studies reported no remarkable difference between net muscle moments during the back as opposed to the front squat in the knee and the hip joint. More trunk inclination and trunk extension moments seem to occur in the back squat than the front, while it is still unclear whether any of the two variations present less joint reaction forces in the lumbar, hip or knee joint. Based on current evidence, it is recommended that the front squat be utilized over the back squat with population suffering from low back pain, or individuals with excessive back extension demands during their athletic training, while using specific footwear to meet the dorsiflexion demands. We propose more training studies to be conducted in order to really understand the implications of the differences (or lack thereof) between these two variations, further research to compare specific muscle force sharing during each respective variation, while sports scientists need to better interpret results from inverse dynamics, especially net joint forces.

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Δ. Αθανασιάδης<sup>1</sup>, Δ. Πατίκας<sup>1</sup>, Ε. Μπιλιλή<sup>1</sup>, Δ. Μεταξιώτης<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σερρών <sup>2</sup>Ορθοπαιδική Κλινική Νοσοκομείου Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκης

Η παχυσαρκία χαρακτηρίστηκε ως επιδημιολογικό φαινόμενο στις αρχές του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Ιδιαίτερα στα παιδιά, το φαινόμενο της παχυσαρκίας παρουσιάζει έξαρση, με το ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών να πολλαπλασιάζεται με γεωμετρικούς ρυθμούς σε διαφορά χώρες ανά την υφήλιο μέσα σε στις προηγούμενες δεκαετίες. Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας είναι πολυδιάστατες. Σκοπός της παρούσα ερευνάς ήταν να διαπιστωθούν οι επιρροές των διατροφικών συνήθειων, πάνω στην ισορροπία παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών. Συμμετείχαν εθελοντικά 9 παιδιά ηλικίας 8 έως 15 ετών, τα οποία εξετάστηκαν 2 φορές εντός ενός χρονικού διαστήματος 1,6 ετών. Αξιολογήθηκε η ισορροπία με τη χρήση δυναμοπλατφόρμας σε μονοποδική και διποδική στάση, με τις συνθήκες να έχουν ανοιχτά και κλειστά τα ματιά τους. Χρησιμοποιήθηκαν το Star Excursion Balance Test (SEBT) και Functional Reach Test (FRT), το ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο (Godin, 2011), καθώς και ένα ημι-ποσοτικό ερωτηματολόγιο καταγραφής συχνότητας τροφίμων (Hassaridou et al., 2001). Οι εξεταζόμενοι χαρακτηρίστηκαν σύμφωνα με το



ερωτηματολόγιο ως «δραστήριοι». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν ορισμένες μεταβολές σε παραμέτρους ισορροπίας κατά τη μέτρηση μετά από 1,6 χρονιά. Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκαν βελτιώσεις στις παραμέτρους της αριστερής ποδικής καμάρας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων, καθώς επίσης και στη διαιτητική αγωγή που ακολουθούσαν. Επίσης, η ανάπτυξη των παιδιών αυτή καθαυτή ή στον συνδυασμό τους παραπάνω παράγοντες μπορεί να συνέβαλε στην εμφάνιση αυτών των μεταβολών. Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ορισμένες σημαντικές ενδείξεις βελτίωσης ορισμένων παραμέτρων φυσιολογίας του ποδιού κατά την όρθια στάση και στατικής ισορροπίας μετά από 1-2 χρόνια. Τα αποτελέσματα αυτά είναι ενθαρρυντικά για την εξέλιξη των παχύσαρκων παιδιών που εξετάστηκαν σε ό, τι αφορά αυτές τις παραμέτρους και δείχνουν ότι η ανάπτυξη ή και η διαιτολογική αγωγή μπορεί να έχουν θετικά αποτελέσματα, τόσο στην ισορροπία όσο και στην ανατομία του ποδιού.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ**

Μ. Θαλασσινός<sup>1</sup>, Γ. Φωτιάδης<sup>1</sup>, Φ. Αραμπατζή<sup>2</sup>, Β. Χατζητάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Θεσσαλονίκη

<sup>2</sup>Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ Σερρών

Σύμφωνα με την επικρατούσα θεωρία η μακροχρόνια συστηματική εξάσκηση σε αθλητικές δεξιότητες ανοικτού τύπου αυξάνει την εξάρτηση από την όραση και το γεγονός αυτό έχει αρνητικές συνέπειες για τον έλεγχο της ισορροπίας, όταν αυτή διαταράσσεται από ιδιοδεκτικά ερεθίσματα. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να συγκρίνει την συμπεριφορά ποδοσφαιριστών, χορευτών και μη συστηματικά αθλούμενων στην αισθητήρια ρύθμιση της ισορροπίας ανάλογα με την διαθεσιμότητα διαφορετικών αισθητηριακών πηγών πληροφόρησης. Για τον σκοπό αυτό δώδεκα (12) νέοι υγιείς ενήλικες, που ασχολούνται συστηματικά με το ποδόσφαιρο (ΠΟΔ), μία ομάδα ελέγχου (ΟΕΛ) που αποτελούνταν από δέκα (10) νέους υγιείς συνομήλικους, που δεν ασχολούνται με κανένα άθλημα και μία ομάδα (ΧΟΡ) δώδεκα (12) χορευτών, συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα, η οποία έγινε στο Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ. Ο βαθμός οπτικής εξάρτησης αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας το Rod and Frame Test (RFT) (Hamilton, 1981). Το πρωτόκολλο αξιολόγησης της ισορροπίας περιλάμβανε 100 δευτερόλεπτα όρθιας διποδικής στάσης, κατά τη διάρκεια της οποίας μεταβάλλονταν η αισθητηριακή πληροφόρηση κάθε 20 δευτερόλεπτα. Μετρήθηκε η μέση τιμή της μετατόπισης του ΚΠ καθώς και η μέση τετραγωνική απόκλιση της ταχύτητας (RMS) του ΚΠ. Παράλληλα, καταγράφηκε η ΗΜΓ δραστηριότητα του έσω γαστροκνημίου, του υποκνημιδίου και του πρόσθιου κνημιαίου. Τα αποτελέσματα του RFT έδειξαν ότι οι ΠΟΔ παρουσίασαν τον μεγαλύτερο βαθμό εξάρτησης από την όραση. Στη δοκιμασία της ισορροπίας, ο αποκλεισμός της όρασης δεν επηρέασε σημαντικά τη σταθερότητα σε καμία από τις τρεις πειραματικές ομάδες. Αντίθετα, η τενόντια δόνηση προκάλεσε μεγαλύτερη μετατόπιση του σώματος προς τα πίσω και αύξηση της μεταβλητότητας του ΚΠ στους ΧΟΡ, συγκριτικά με τους ΠΟΔ και ΟΕΛ. Συμπεραίνοντας, η εξάρτηση των ΠΟΔ από την όραση, ως αποτέλεσμα της μακροχρόνιας ενασχόλησης με το ποδόσφαιρο, φάνηκε να επιβεβαιώνεται από την έρευνα. Παρόλα αυτά, δεν φάνηκε αυτή να επηρεάζει αρνητικά την αισθητήρια ρύθμιση για τον έλεγχο της ισορροπίας. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να οφείλεται στην υψηλή εξειδίκευση των ΠΟΔ, μέσω της συστηματικής εξάσκησης της ισορροπίας σε απρόβλεπτες συνθήκες.

**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΙΚΡΙΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΙΣΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΝΑΝΟ-ΥΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΥΞΗΤΙΚΗΣ ΟΡΜΟΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΥ ΤΟΥ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ**Χ. Παππά<sup>1</sup>, Ε. Μπάρκα<sup>1</sup>, Δ. Παπαγιάννης<sup>1</sup>, Κ. Τριανταφυλλίδης<sup>2</sup>, Σ. Αγαθόπουλος<sup>1</sup><sup>1</sup>Τμήμα Μηχανικών Επιστήμης Υλικών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων<sup>2</sup>Τμήμα Χημείας ΑΠΘ

Το έμφραγμα του μυοκαρδίου αποτελεί την πρώτη, κατά σειρά, αιτία θανάτου παγκοσμίως. Επακόλουθο του εμφράγματος είναι η νέκρωση της περιοχής της αριστερής κοιλίας και η αναδιαμόρφωση του μυοκαρδίου, οδηγώντας έτσι στην καρδιακή ανεπάρκεια. Η αυξητική ορμόνη (GH), ως ένας από τους πιο χαρακτηριστικούς εκπροσώπους των αυξητικών παραγόντων, έχει επιδείξει ευεργετικές και καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, καθώς ευνοεί την αναδιαμόρφωση και τη μείωση της νεκρωθείσας περιοχής του μετεμφραγματικού μυοκαρδίου. Για τη μέγιστη αποτελεσματικότητα στη θεραπεία, στην εργασία αυτή παρουσιάζεται ο σχεδιασμός ενός ευφυούς και αποτελεσματικού συστήματος, το οποίο συνδυάζει την ιστομηχανική (tissue engineering) με τα συστήματα στοχευμένης μεταφοράς και απελευθέρωσης φαρμάκων (drug delivery systems) στον κατεστραμμένο ιστό του μυοκαρδίου, ώστε να προκαλέσει την αυθόρμητη αναγέννησή του. Συγκεκριμένα, αναπτύχθηκε ένας φορέας, πάνω στον οποίο θα ροφηθεί η GH, ώστε να μεταφερθεί στοχευμένα στον ιστό και ταυτόχρονα να εξασφαλίσει τον ελεγχόμενο ρυθμό απελευθέρωσής της, όταν ο φορέας αυτός εμφυτευθεί στον ιστό του μυοκαρδίου. Υπάρχουν τέσσερις τρόποι για τη μεταφορά και τη χορήγηση της GH στο μυοκάρδιο: (α) με την απευθείας χορήγησή της, (β) με την απλή ανάμειξή της σε υδροπήκτωμα αλγινικού οξέος, το οποίο έχει προκριθεί από προηγούμενες μελέτες μας ως ένας ασφαλής φορέας για τη θεραπεία του οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου, (γ) με την ομοιοπολική πρόσδεση της GH στο αλγινικό υδροπήκτωμα και (δ) με την ιοντική πρόσδεση της GH, είτε σε νανοσωματίδια οξειδίου του σιδήρου ( $Fe_2O_3$ ), είτε σε τροποποιημένη, με αλκυλαμινομάδες, μεσοπορώδη σίλικα SBA-15 ( $NH_2$ -SBA-15). Στην εργασία αυτή αναπτύξαμε ικριώματα της ιστομηχανικής που αφορούν στις περιπτώσεις (β), (γ) και (δ) και μελετήσαμε την ικανότητα πρόσδεσης και απελευθέρωσης της GH από αυτά. Τα πειραματικά αποτελέσματα προκρίνουν τις τεχνικές πρόσδεσης (γ) και (δ) για το συγκεκριμένο ιατρικό πρωτόκολλο, αποτελέσματα του οποίου, αναφορικά με τη χρήση της GH στη θεραπεία του εμφράγματος του μυοκαρδίου σε πειραματικό πρότυπο πειραματόζωων, επίσης παρουσιάζονται.

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

### ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ: ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΒΑΘΜΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

N. Νικητίδης, N. Κουτλιάνος

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Τα ενεργειακά ποτά αποτελούν πλέον μέρος της καθημερινότητάς μας. Οι πωλήσεις τους έχουν εκτιναχτεί και λαμβάνονται ευρέως, κυρίως από νέα άτομα. Είναι όμως ασφαλής η κατανάλωσή τους; Διάφορες δημοσιεύσεις έχουν επιχειρήσει να απαντήσουν στο εν λόγω ερώτημα. Σκοπός την παρούσας μελέτης αποτελεί η ανίχνευση στη βιβλιογραφία μελετών, που πιστοποιούν την επικινδυνότητα των ενεργειακών ποτών και συγκεκριμένα την ικανότητά τους να προκαλέσουν βαριά νόσηση και θάνατο, που οδήγησαν στην ανακάλυψη του θέματος ως πρόβλημα δημόσιας υγείας. Για να εντοπιστούν τα ζητούμενα στοιχεία έγινε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων Medline, Scopus και Cochrane Library. Αναζητήθηκαν άρθρα και ανασκοπήσεις σχετικές με τα ενεργειακά ποτά και επιπτώσεις στην υγεία. Από την αναζήτηση διαπιστώθηκαν τα ακόλουθα ευρήματα: Στην Αυστραλία αναφέρεται ότι άτομο έπαθε ανακοπή έπειτα από κατανάλωση 7-8 ενεργειακών ποτών και έντονη άσκηση. Σε μια μελέτη από τη Σουηδία αναφέρθηκε μια σειρά περιστατικών με σοβαρά συμπτώματα και θανάτους σχετιζόμενους με ενεργειακά ποτά. Στις ΗΠΑ αναφέρθηκαν τέσσερις περιπτώσεις επειγόντων περιστατικών επιληπτικών κρίσεων με σπασμούς και το χαρακτηριστικό τους ήταν ότι καταναλώθηκαν μεγάλες ποσότητες ενεργειακών ποτών. Τα συμπτώματα ήταν αναστρέψιμα, καθώς με την απομάκρυνση των ενεργειακών ποτών οι επιληπτικές κρίσεις σταμάτησαν. Στις ΗΠΑ, επίσης, αναφέρθηκε περίπτωση 28χρονου που κατανάλωσε 3 ενεργειακά ποτά και μετά συμμετείχε σε αγώνα καλαθοσφαίρισης, όπου υπέστη καρδιακή ανακοπή και τελικά κατέληξε μερικές ημέρες αργότερα. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι τα ενεργειακά ποτά είναι δυνατό υπό προϋποθέσεις να προκαλέσουν σοβαρή νόσηση μέχρι και θάνατο και η χρήση τους δεν θα πρέπει να συνοδεύεται από υπερβολική κατανάλωση.

### ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ

Σ. Γιαννακουλάκος<sup>1</sup>, Δ. Φούκας<sup>3</sup>, Α. Καμπούρας<sup>2</sup>, Λ. Νούσια<sup>2</sup>, Δ. Παπανικολάου<sup>2</sup>, Δ. Τερζή<sup>2</sup>, Ε. Χατζηαγόρου<sup>2</sup>, Ε. Κουίδη<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>, Ι. Τσανάκας<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Μονάδα Κυστικής Ίνωσης, Γ' Παιδιατρική Κλινική, Ιπποκράτειο ΓΝΘ

<sup>3</sup>Τμήμα Φυσικοθεραπείας ΑΤΕΙΘ

Η συστηματική άσκηση και η συνήθης φυσική δραστηριότητα είναι σημαντικές στους ασθενείς με κυστική ίνωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εκτιμήσουμε τη συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής (QOL) στους ασθενείς με κυστική ίνωση. Υλικά και Μέθοδος: 45 παιδιά και έφηβοι εκτιμήθηκαν με σπιρομέτρηση και μέθοδο έκπλυσης με πολλαπλές αναπνοές (MBW). Βάρος, ύψος, Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) και BMI z-score καταγράφηκαν. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με το «Godin Leisure-Time Exercise» ερωτηματολόγιο. 24 μονάδες ή περισσότερες χαρακτηρίζονται ως «ενεργός», ενώ 23 μονάδες ή λιγότερες ως «ανεπαρκώς ενεργός». Η QOL εκτιμήθηκε με το ερωτηματολόγιο DISABKIDS. Το αντίκτυπο της νόσου, τα εμπόδια της θεραπείας, η φυσική

ανικανότητα, η ανεξαρτησία, τα συναισθήματα, η κοινωνική ένταξη, καθώς και ο αποκλεισμός επίσης, αξιολογήθηκαν. Η συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας και της QOL εκτιμήθηκε. Αποτελέσματα: 45 παιδιά και έφηβοι, μέσης ηλικίας 13,22 (4,82-23,75) έτη, αξιολογήθηκαν. Μέσος BMI  $19,58 \pm 4,08$  kg/m<sup>2</sup>, μέσος FEV1%  $91,15 \pm 20,46\%$  και μέσος LCI  $10,68 \pm 4,08$ . Ασθενείς με καλύτερη βαθμολογία φυσικής δραστηριότητας σημείωσαν καλύτερη συναισθηματική (r: 0,414, p: 0,006) και ολική QOL βαθμολογία (r: 0,372; p: 0,014). Η βαθμολογία της φυσικής δραστηριότητας δεν βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά, είτε με τον FEV1% είτε με τον LCI. Συμπεράσματα: Σημαντικά οφέλη από τη συνήθη φυσική δραστηριότητα στην υγεία, σχετιζόμενα με την ποιότητα ζωής, έχουν καταδειχθεί. Περισσότερη έρευνα χρειάζεται για την επίδραση της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας στην επιβράδυνση της πτώσης της αναπνευστικής λειτουργίας στους ασθενείς με κυστική ίνωση.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ ΥΠΟ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ**

Σ. Βράκας<sup>1</sup>, Δ. Μαμελετζή<sup>1</sup>, Θ. Σαμαράς<sup>2</sup>, Ε. Κουϊδής<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Ραδιοεπικοινωνιών, Τμήμα Φυσικής ΑΠΘ

Προηγούμενες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η άσκηση έχει ευεργετική επίδραση σε ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ) που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση. Έχει αποδειχθεί, επίσης, ότι το είδος και τα χαρακτηριστικά της μουσικής, που ακούν οι ασθενείς, έχουν διαφορετική επίδραση στην αντίληψη του άγχους εκ μέρους τους. Ωστόσο, η επίδραση της άσκησης σε συνδυασμό με τη μουσική, κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης, στο άγχος των ασθενών με ΧΝΝ δεν έχει μελετηθεί. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι επιδράσεις ενός προγράμματος άσκησης με ακρόαση του προτιμώμενου είδους μουσικής στην αντίληψη του άγχους ασθενών με ΧΝΝ, που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 ασθενείς υπό αιμοκάθαρση, που με τυχαίο διαχωρισμό εντάχθηκαν σε Ομάδα Άσκησης (n=15) και Ομάδα Ελέγχου (n=15). Η παρέμβαση διήρκεσε 12 εβδομάδες. Κύριες παράμετροι αξιολόγησης ήταν: α) η φυσική λειτουργική απόδοση, που αξιολογήθηκε με τη δοκιμασία βάρδισης 6 λεπτών (6MWT), β) το άγχος, που αξιολογήθηκε με το State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger et al, 1970) και γ) η αγωγιμότητα του δέρματος, που αξιολογήθηκε με μια πλατφόρμα αισθητήρων της εταιρίας Cooking Hacks. Από τα αποτελέσματα της μελέτης φάνηκε ότι, πριν από την έναρξη της παρέμβασης δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στο 6MWT μεταξύ των δύο ομάδων στη λειτουργική ικανότητα των ασθενών. Αντίθετα, υπήρξε στατιστικά σημαντική βελτίωση στο 6MWT σε ποσοστό 11,8% και συνεπώς στη φυσική λειτουργική απόδοση των ασθενών της Ομάδας Άσκησης στο τέλος της παρέμβασης. Τα επίπεδα του παροδικού άγχους (STAI) και του μόνιμου άγχους (TRAIT), καθώς και η αγωγιμότητα δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, παρόλο που η Ομάδα Άσκησης εμφάνισε μία τάση βελτίωσης κατά τη λήξη του προγράμματος. Συμπεραίνεται ότι, ένα τρίμηνο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και μουσικής ενδυνάμωσης με μουσική της επιλογής τους κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης, συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της φυσικής λειτουργικής ικανότητας, αλλά δεν επαρκεί για τη μείωση του άγχους ασθενών με ΧΝΝ υπό αιμοκάθαρση. Προτείνεται η πραγματοποίηση μελλοντικής μελέτης με την ίδια παρέμβαση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ**

Ο. Καγιόγλου

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η Πνευμονική Υπέρταση αποτελεί μία αιμοδυναμική και παθοφυσιολογική κατάσταση, χαρακτηρίζεται ως προοδευτικά εξελισσόμενη πάθηση, που μπορεί να εκδηλωθεί σε πολλές κλινικές περιπτώσεις, περιορίζοντας τους ασθενείς σε καρδιαγγειακό, πνευμονικό και μυοσκελετικό επίπεδο. Η μειωμένη ανοχή ως προς την άσκηση επιδεινώνει δραματικά τη λειτουργική κατάσταση των ασθενών, έχοντας αντίκτυπο στο ψυχολογικό προφίλ και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής τους. Η σωματική άσκηση αποδεδειγμένα αποτελεί μέρος της θεραπείας και αποκατάστασης των ασθενών με πνευμονική υπέρταση, συμβάλλοντας στην καλύτερη διαχείριση, αντιμετώπιση και πρόγνωση της πάθησης. Σκοπός της μελέτης αποτελεί η επίδραση και η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος σωματικής άσκησης σε ασθενείς με πνευμονική υπέρταση, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Το υλικό της μελέτης αποτελείται από 10 ασθενείς με πνευμονική υπέρταση, οι οποίοι εντάχθηκαν σε επιβλεπόμενο πρόγραμμα γύμνασης μεικτού τύπου, συχνότητας τριών συνεδριών/εβδομάδα και συνολικής διάρκειας τριών μηνών. Οι ασθενείς υποβλήθηκαν σε καρδιοαναπνευστικό έλεγχο, έλεγχο λειτουργικής ικανότητας και έλεγχο του ψυχολογικού τους προφίλ, πριν και μετά τη λήξη του θεραπευτικού προγράμματος γύμνασης. Από τα αρχικά αποτελέσματα της μελέτης, προέκυψε βελτίωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ( $VO_2max$ ) και της λειτουργικής ικανότητας στην εξάλεπτη δοκιμασία βαδίσματος (6mwt), αλλά και της ικανοποίησης ζωής των ασκουμένων κατά τη λήξη της παρέμβασης. Η σωματική άσκηση ως επιπρόσθετο στοιχείο της ιατρικής φροντίδας ασθενών με πνευμονική υπέρταση μπορεί να προσφέρει στοχευμένα οφέλη σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο, αλλά και στη γενική ποιότητα ζωής των ασθενών. Η σωματική άσκηση αποδεδειγμένα μπορεί να βελτιώσει τη συμπτωματολογία, κλινική κλάση και εικόνα την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, τη λειτουργικότητα, την ποιότητα ζωής και κατ' επέκταση την καλύτερη πρόγνωση των ασθενών με πνευμονική υπέρταση. Συνεπώς, η καθιέρωση ενός καθημερινού ενεργού τρόπου ζωής μέσω της σωματικής άσκησης, θα αποτελέσει σημαντικό σταθμό στην αποκατάσταση ασθενών με πνευμονική υπέρταση, προσθέτοντας ένα συμπληρωματικό μέσο στο θεραπευτικό πλάνο της αντιμετώπισης της πάθησης αυτής.

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**Ζ. Βορδός<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδή<sup>1</sup>, Φ. Μαυροβουνιώτης<sup>1</sup>, Θ. Μεταξάς<sup>2</sup>, Ε. Δημητρός<sup>1</sup>, Α. Καλτσάτου<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>.<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ<sup>2</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κυριότερη αιτία νοσηρότητας παγκοσμίως. Σύμφωνα με έρευνες τα προγράμματα αποκατάστασης συμβάλλουν θετικά στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ωστόσο, δεδομένης της μειωμένης συμμετοχής των ασθενών, αναζητούνται εναλλακτικές μορφές άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης, βασισμένο στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, στην αλτική ικανότητα, μυϊκή δύναμη και αντοχή των κάτω άκρων, σε ασθενείς με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια (ΧΚΑ). Το δείγμα της μελέτης αποτελείτο από 40 ασθενείς με ΧΚΑ (NYHA≤ II) ηλικίας  $73,2 \pm 4,7$  ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο

ομάδες των 20 ατόμων. Οι ασθενείς της ομάδας Α συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, διάρκειας 12 εβδομάδων, ενώ η ομάδα Β αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου, καθώς οι ασθενείς της απέιχαν από οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος του προγράμματος, αξιολογώντας την αντοχή των ασθενών με την εφαρμογή της εξάλεπτης δοκιμασίας βαδίσματος (6MWT), τη μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων με τη χρήση ισοκινητικού δυναμομέτρου και την αλτική ικανότητα με τη χρήση του Myotest-Pro, το οποίο περιελάμβανε τρεις τύπους άλματος (πλειομετρικό, countermovement και squat). Στην αρχική μέτρηση δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Στην τελική μέτρηση η ομάδα Α παρουσίασε σημαντική βελτίωση στο 6MWT κατά 10% ( $p<0,05$ ), στη δύναμη των κάτω άκρων κατά 10,32% ( $p<0,05$ ), στην ταχύτητα του άλματος countermovement κατά 6,9% ( $p<0,05$ ) και στη δύναμη κατά το άλμα squat κατά 5,9% ( $p<0,05$ ). Επίσης, στην ομάδα Α παρατηρήθηκε αύξηση του ύψους άλματος στο πλειομετρικό (13,86,  $p<0,05$ ), στο άλμα countermovement (10,68,  $p<0,05$ ) και στο άλμα squat (10,45,  $p<0,05$ ), ενώ σημειώθηκε βελτίωση και στη δύναμη εκτέλεσης του countermovement κατά 6,85% ( $p<0,05$ ). Συμπερασματικά, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση των προγραμμάτων αποκατάστασης χρησιμοποιώντας ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς σε ασθενείς με ΧΚΑ, κρίνονται ασφαλή και αποτελεσματικά στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των κάτω άκρων.

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΥΠΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Α. Σαμαρά<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδής<sup>1</sup>, Κ. Φουντουλάκης<sup>2</sup>, Σ. Αλεξίου<sup>1</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Ιατρική Σχολή ΑΠΘ

Τα προγράμματα αποκατάστασης σε νερό έχουν αποδειχθεί ότι καλύπτουν μία ευρεία κλίμακα παθήσεων, από οξείς τραυματισμούς έως χρόνια νοσήματα. Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο τελικού σταδίου που υποβάλλονται σε περιοδική αιμοκάθαρση, εμφανίζουν μειωμένη φυσική επάρκεια και χαμηλά ποσοστά συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, λόγω των πολλαπλών προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζουν και του φόβου εμφάνισης επιπλοκών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση και αξιολόγηση της επίδρασης ενός προγράμματος άσκησης στο νερό στην λειτουργική ικανότητα και ποιότητα ζωής αιμοκαθαιρόμενων ασθενών τελικού σταδίου. Στη μελέτη συμμετείχαν 27 ασθενείς, που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Στην ομάδα Α εντάχθηκαν δεκαπέντε ασθενείς που ακολούθησαν πρόγραμμα άσκησης σε πισίνα, με κλασική κολύμβηση και υδρογυμναστική, τρεις φορές την εβδομάδα για 4 μήνες. Η ομάδα Β (άτομα 12) αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου, με αντίστοιχης ηλικίας αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς που διήγαν καθιστική ζωή. Τα τεστ που αξιολογήθηκαν οι ασθενείς ήταν, 1) η 6λεπτη δοκιμασία βαδίσματος (6 min walk test-6MWT), 2) η δοκιμασία κάθισμα-όρθια θέση –κάθισμα (Sit to Stand test), 3) η δοκιμασία «Sit & Reach», 4) το ισομετρικό «Handgrip test» και 5) η δοκιμασία «έγερση και απομάκρυνση» (Timed up & Go). Επίσης, όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής SF-36. Με το πέρας των 4 μηνών παρατηρήθηκε βελτίωση σε όλες τις σωματικές παραμέτρους, καθώς και στην ποιότητα ζωής της ομάδας άσκησης. Η απόσταση στο 6MWT αυξήθηκε από  $558,8\pm 127,5$ μ σε  $625,6\pm 128,1$  ( $p<0,05$ ), το Sit to Stand τεστ βελτιώθηκε από  $17,6\pm 5,2$ εκ σε  $15,2\pm 5,4$  ( $p<0,05$ ), το Handgrip τεστ από  $34,6\pm 14,2$ χλγρ σε  $37,2\pm 14,7$  ( $p<0,05$ ), το Sit & Reach τεστ από  $4,7\pm 9,1$ εκ σε  $-0,6\pm 8,4$  ( $p<0,05$ ), το Timed Up & Go τεστ από  $5,5\pm 1,4$  δευτ to  $4,6\pm 1,4$  ( $p<0,05$ ). Η ομάδα Β μείωσε την απόδοσή της σε όλες

τις λειτουργικές δοκιμασίες. Στο ερωτηματολόγιο SF-36, η ομάδα Α εμφάνισε βελτίωση κατά 14,65%, και η ομάδα Β επιδείνωση κατά 5,90% ( $p < 0,05$ ). Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι η άσκηση στο νερό βελτιώνει σημαντικά την λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής αιμοκαθαιρόμενων ασθενών υπό περιοδική αιμοκάθαρση.

#### **ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Α. Ηλιάδης<sup>1</sup>, Ε. Κουϊδής<sup>1</sup>, Κ. Χριστούλας<sup>2</sup>, Α. Δεληγιάννης<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η ποδηλασία είναι ένα άθλημα υψηλών εντάσεων με μεγάλες απαιτήσεις, που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές υγείας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της χρήσης σύγχρονων τηλεμετρικών μεθόδων στην παρακολούθηση βιολογικών παραμέτρων κατά τη διάρκεια ποδηλασίας κατά την έναρξη και λήξη ενός ετήσιου προπονητικού κύκλου. Στη μελέτη συμμετείχαν 16 υγιείς ποδηλάτες υψηλού επιπέδου (μέση ηλικία 24,1±4,5 έτη), οι οποίοι ελέγχθηκαν κατά την έναρξη της προετοιμασίας και στην αγωνιστική περίοδο. Και στις δύο φάσεις της προπονητικής περιόδου, οι αθλητές υποβλήθηκαν σε καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης σε εργοποδήλατο, από την οποία υπολογίστηκε το αναερόβιο κατώφλι κάθε αθλητή, που αποτέλεσε βασικό μέσο έντασης της ποδηλάτησης στο πεδίο, κατά τη διάρκεια 30' προπόνησης των αθλητών. Κατά την ποδηλασία στο πεδίο αξιολογήθηκαν τηλεμετρικά οι μεταβολές της καρδιακής συχνότητας, της αρτηριακής πίεσης, του κορεσμού Οξυγόνου και των επιπέδων γλυκόζης, αιμοσφαιρίνης και αιματοκρίτη. Από την εργοσπιρομέτρηση διαπιστώθηκε αύξηση στη  $\dot{V}O_2\max$  κατά 12,6% ( $p < 0,05$ ) στη λήξη της προπονητικής περιόδου σε σχέση με την έναρξή της. Από τη μέτρηση στο πεδίο εμφανίστηκε μείωση των επιπέδων αιμοσφαιρίνης μετά την άσκηση 5,8% ( $p < 0,05$ ) και 3,2% ( $p < 0,05$ ) στην έναρξη και λήξη της προπονητικής περιόδου, αντίστοιχα. Τα επίπεδα γλυκόζης μειώθηκαν αμέσως μετά την άσκηση κατά 4,4% ( $p < 0,05$ ) στην έναρξη και κατά 5% ( $p < 0,05$ ) στη λήξη της προπονητικής περιόδου. Επίσης, ο κορεσμός  $O_2$  μειώθηκε αμέσως μετά την άσκηση κατά 2,7% ( $p < 0,05$ ) στην έναρξη και 1,8% ( $p < 0,05$ ) στη λήξη της περιόδου. Τέλος, αναφέρθηκαν συμπτώματα κόπωσης, δύσπνοιας, ταχυκαρδίας και ζάλης στην αρχή της προπονητικής περιόδου, ενώ στο τέλος της προπονητικής περιόδου μειώθηκαν αισθητά. Από την όλη διαδικασία διαπιστώθηκε ότι οι τηλεμετρικές συσκευές που χρησιμοποιήθηκαν διακρίνονται για την ευχρηστία, αξιοπιστία και επαναληψιμότητα των μετρήσεων. Συμπερασματικά, οι εφαρμογές της τηλεϊατρικής μπορούν να συμβάλλουν στον έγκαιρο εντοπισμό και στην πρόληψη διαταραχών κατά την άσκηση στο πεδίο και αποτελούν ένα χρήσιμο και καινοτόμο εργαλείο στον αθλητισμό.

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

### ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ: Η ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΝΕΙΡΟΥ

Ε. Διακάκη<sup>1</sup>, Μ. Γούδας<sup>1</sup>, S. Chroni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup>Hedmark University of Applied Sciences, Norway

Τα κίνητρα που οδηγούν τους αθλητές/ριες να δοκιμάσουν την επαγγελματική καριέρα τους εκτός των συνόρων της χώρας τους είναι ένα θέμα που απασχόλησε τις δύο τελευταίες δεκαετίες κυρίως ερευνητές της κοινωνιολογίας του αθλητισμού και σε μικρότερο βαθμό της αθλητικής ψυχολογίας, δημιουργώντας έτσι ερευνητικά κενά. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα Ελλήνων αθλητών για την έναρξη, παράταση αλλά και τερματισμό μιας περιόδου μετανάστευσης υπό το θεωρητικό πρίσμα διαδικασιών προσαρμογής της Φίσκε (2004). Στην έρευνα συμμετείχαν οι πρώτοι πέντε Έλληνες αθλητές ποδηλασίας (τέσσερις άντρες και μια γυναίκα), που μετανάστευσαν για να επιδιώξουν επαγγελματική αθλητική καριέρα σε ημι-επαγγελματικές ομάδες της Ευρώπης. Χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία με εις βάθος αναδρομικές συνεντεύξεις και πραγματοποιήθηκε θεματική αφηγηματική ανάλυση καθοδηγούμενη από τη θεωρητική προσέγγιση της Φίσκε (2004), για τις διαδικασίες προσαρμογής/βασικά κοινωνικά κίνητρα. Από τις αναλύσεις προέκυψε ότι αυτό που ώθησε τους αθλητές να κυνηγήσουν το όνειρο για διεθνή καριέρα ήταν αποτέλεσμα μιας πολυπαραγοντικής διαδικασίας απόσχισης από τη χώρα αποστολής και όχι απλά το κίνητρο για βελτίωση της απόδοσης. Όσον αφορά στα κίνητρα τερματισμού του συμβολαίου και επιστροφής στη χώρα αποστολής, οι αποφάσεις των αθλητών βασίστηκαν στην εξισορρόπηση των βασικών κινήτρων που οδηγούσαν σε προσαρμογή ή μη-προσαρμογή στα νέα περιβάλλοντα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ισορροπία, η πλήρωση ή η παράλειψη βασικών κοινωνικών κινήτρων έπαιξε καθοριστικό ρόλο στις αποφάσεις των αθλητών και δη στο τέλος μιας επαγγελματικής καριέρας στο εξωτερικό. Με τον εμπλουτισμό των γνώσεων προς αυτή την κατεύθυνση, επαγγελματίες που συνεργάζονται με αθλητές που μεταναστεύουν μπορούν να συμβάλλουν πιο αποτελεσματικά στη διαμόρφωση συνθηκών, που θα εξασφαλίζουν αρμονική μετάβαση, προσαρμογή και ποιότητα ζωής.

### ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Θ. Τζατζάκη, Α. Χατζηγεωργιάδης, Ι. Θεοδωράκης

ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η άσκηση προβάλλεται ως ένα σημαντικό εργαλείο για τη διακοπή του καπνίσματος, ωστόσο, παρεμβατικά προγράμματα άσκησης, που έχουν εφαρμοστεί προς την κατεύθυνση αυτή, παρουσιάζουν αντικρουόμενα συμπεράσματα. Βασιζόμενοι στη θεωρία του αυτο-καθορισμού και στη χρήση των ψυχολογικών στρατηγικών αυτο-ρύθμισης (καθορισμός στόχων, αυτοομιλία, αναπνοές), σχεδιάσθηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης για καπνιστές, με σκοπό τη διακοπή του καπνίσματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 25 μη ασκούμενοι καπνιστές, 16 άτομα στην ομάδα παρέμβασης και 9 άτομα στην ομάδα ελέγχου-αναμονής. Η παρέμβαση είχε διάρκεια 8 εβδομάδες με προοδευτικά αυξανόμενη συχνότητα και διάρκεια άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 10 άτομα στην ομάδα



παρέμβασης διέκοψαν το κάπνισμα και τα υπόλοιπα 6 άτομα το μείωσαν σημαντικά, ενώ δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην άσκηση ή το κάπνισμα για την ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης με στέρεο θεωρητικό υπόβαθρο μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στη μείωση και διακοπή του καπνίσματος και αναδεικνύει τη θεωρία του αυτοκαθορισμού ως κατάλληλο πλαίσιο για την καταπολέμηση ανθυγιεινών συμπεριφορών, μέσα από την προώθηση της άσκησης.

#### **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΟΙΤΗΣΗ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ**

N.A.M. Σταύρου<sup>1,2</sup>, Γ. Σκούρα<sup>2</sup>, S. Koehn<sup>3</sup>, M. Ψυχουντάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ,

<sup>2</sup>Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, ΟΑΚΑ «Σπύρος Λούης»

<sup>3</sup>Department of Health Sciences, Liverpool Hope University, Liverpool, UK

Η πολυδιάστατη θεωρία του άγχους (multidimensional anxiety theory) και η θεωρία της ψυχολογικής ροής (flow theory) αποτελούν δύο σημαντικές θεωρητικές προσεγγίσεις στη μελέτη της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών, πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Σκοπός της μελέτης είναι η εξέταση του ρόλου της υποκειμενικά εκτιμώμενης πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή στο άγχος και την αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 346 αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) και δύο 11βάθμιες κλίμακες μέτρησης της πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή, μία ώρα πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα με βάση το πώς αισθάνονταν τη συγκεκριμένη στιγμή. Μία ώρα μετά τον αγώνα οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής-2 (Flow State Scale-2), με βάση το πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Με βάση τις τιμές των κλιμάκων της πρόκλησης του αγώνα (χαμηλή vs υψηλή) και των δεξιοτήτων του αθλητή (χαμηλές vs υψηλές) οι αθλητές κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις συνθήκες: *ροή* (υψηλή πρόκληση – υψηλές δεξιότητες), *χαλάρωση* (χαμηλή πρόκληση – υψηλές δεξιότητες), *άγχος* (υψηλή πρόκληση – χαμηλές δεξιότητες) και *απάθεια* (χαμηλή πρόκληση – χαμηλές δεξιότητες). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικά υψηλότερων τιμών αυτοπεποίθησης και χαμηλότερου γνωστικού και σωματικού άγχους στους αθλητές στις συνθήκες της ροής και της χαλάρωσης, έναντι των αθλητών στις συνθήκες της απάθειας και του άγχους. Επίσης, σημαντικές θετικές συσχετίσεις εμφάνισε η ψυχολογική ροή με την αυτοπεποίθηση και αρνητικές με το γνωστικό και το σωματικό άγχος. Η αναλογία μεταξύ πρόκλησης του αγώνα και δεξιοτήτων του αθλητή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το βαθμό και τις μεταβολές του αγωνιστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης πριν τον αγώνα και της σχέσης τους με την ψυχολογική ροή.

#### **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ – ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ: ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ**

N.A.M. Σταύρου<sup>1,2</sup>, Ε. Μανωλόπουλος-Δεκάριστος<sup>2</sup>, Τ.Ο.Δ. Panoulas<sup>3</sup>, M. Ψυχουντάκη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας, ΕΚΑΕ, ΟΑΚΑ «Σπύρος Λούης»

<sup>3</sup>Department of Psychology, Health and Wellness, University of North Carolina Asheville

Στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτοκαθορισμού, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά, η ικανοποίηση των οποίων μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των

εσωτερικών κινήτρων με αποτέλεσμα τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, όπως η ψυχολογική ροή. Σκοπός της μελέτης είναι η εξέταση της σχέσης μεταξύ της ψυχολογικής ροής και των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Στη μελέτη συμμετείχαν εκατόν εξήντα οκτώ (168) αθλητές/τριες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 10 έως 50 έτη ( $M = 21,48$  έτη,  $SD = 4,02$ ), ενώ η μέση αγωνιστική τους εμπειρία ήταν περίπου 9 έτη ( $M = 9,27$ ,  $SD = 3,84$ ). Οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής-2 (Jackson & Eklund, 2002) και δύο 11βάθμιες κλίμακες μέτρησης της πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή, με βάση το πώς συνήθως αισθάνονται όταν αγωνίζονται. Με βάση την πρόκληση του αγώνα (χαμηλή vs υψηλή) και τις δεξιότητες του αθλητή (χαμηλές vs υψηλές) οι αθλητές κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις συνθήκες: *ροή* (υψηλή πρόκληση – υψηλές δεξιότητες), *χαλάρωση* (χαμηλή πρόκληση – υψηλές δεξιότητες), *άγχος* (υψηλή πρόκληση – χαμηλές δεξιότητες) και *απάθεια* (χαμηλή πρόκληση – χαμηλές δεξιότητες). Σημαντικές θετικές συσχετίσεις εμφάνισαν η ψυχολογική ροή, η υποκειμενικά εκτιμώμενη πρόκληση του αγώνα και οι δεξιότητες του αθλητή με παράγοντες των βασικών ψυχολογικών αναγκών (ικανότητα, αυτονομία). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικά υψηλότερων τιμών στους παράγοντες της ικανότητας και της αυτονομίας στους αθλητές στις συνθήκες της ροής και της χαλάρωσης, έναντι των αθλητών στις συνθήκες της απάθειας και του άγχους. Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών συμβάλει στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης, ενώ συγχρόνως οι αθλητές αισθάνονται περισσότερο ικανοί και αξιολογούν τους αγώνες ως προκλητικούς, στοιχεία τα οποία δύνανται να συμβάλουν στην εμφάνιση θετικότερων συναισθημάτων στη διάρκεια του αγώνα.

#### **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΥΤΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΓΙΑ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Δ. Νέτας, Β. Μπαρκούκης, Α. Μουρατίδου, Χ. Τσορμπατζούδης  
ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει την επίδραση της μεθόδου της αυτοδιδασκαλίας στις πεποιθήσεις μαθητών/-τριών Λυκείου για εξωσχολική Φυσική Δραστηριότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 450 μαθητές/-τριες της Α' Λυκείου (245 αγόρια, 205 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας 15,9 ( $TA=0,80$ ), που χωρίστηκαν στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου. Η παρέμβαση αφορούσε τη διδασκαλία του μαθήματος Φυσικής Αγωγής του Λυκείου με τη μέθοδο της αυτοδιδασκαλίας και είχε διάρκεια 10 εβδομάδες. Ερωτηματολόγια δόθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση. Μετρήθηκαν το κλίμα αυτονομίας, τα κίνητρα, η ευχαρίστηση, η προσπάθεια και η ανία στο μάθημα Φυσικής Αγωγής, τα κίνητρα για εξωσχολική Φυσική Δραστηριότητα, οι στάσεις, ο Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς, η πρόθεση για τις εξωσχολικές Φυσικές Δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης στο μάθημα Φυσικής Αγωγής Λυκείου, που βασίζεται στη μέθοδο της αυτοδιδασκαλίας, επηρεάζει θετικά το κλίμα αυτονομίας και τα αυτόνομα κίνητρα για εξωσχολική Φυσική Δραστηριότητα καθώς επίσης και την πρόθεση για συμμετοχή σε εξωσχολική Φυσική Δραστηριότητα. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η μέθοδος αυτοδιδασκαλίας μπορεί να αποτελέσει μία αποτελεσματική

πρακτική για τη βελτίωση των πεποιθήσεων των μαθητών/-τριών για την εξωσχολική Φυσική Δραστηριότητα.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

A. Μαυροπούλου, Β. Μπαρκούκης, Σ. Δούκα, Κ. Αλεξανδρή  
ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η Σχολική Φυσική Αγωγή είναι επί το πλείστον η πρώτη επαφή των παιδιών με τον χώρο της άθλησης. Ιδιαίτερα στην Α'/θμια Εκπαίδευση ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής είναι εκείνος που μπορεί να επηρεάσει θετικά την αντίληψη των μαθητών-τριών για άθληση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος Φυσικής Αγωγής, με βάση το χορό στην επίδραση των κινήτρων για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 252 μαθητές και μαθήτριες Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικών σχολείων, που χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Η Α' ομάδα παρέμβασης εφάρμοσε ένα πρόγραμμα άθλησης βασισμένο σε διάφορα είδη χορού. Η Β' ομάδα παρέμβασης ασχολήθηκε μόνο με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, ενώ η ομάδα ελέγχου Γ' εφάρμοσε το κλασικό πρόγραμμα που βασίζεται σε αθλοπαιδιές. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 6 εβδομάδες και οι μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο, τόσο πριν την εφαρμογή του προγράμματος, όσο και αμέσως μετά τη λήξη της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντική αύξηση μόνο στην Α' ομάδα παρέμβασης, όσον αφορά την υποστήριξη της αυτονομίας, με θετικό αντίκτυπο στα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών/-τριών σε αντίθεση με τα εξωτερικά κίνητρα. Επίσης, οι μαθητές/-τριες της ομάδας παρέμβασης Α' εμφάνισαν υψηλότερες συνέπειες των κινήτρων, τόσο σε σχέση με την ομάδα παρέμβασης Β', όσο και με την ομάδα ελέγχου Γ'. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι ένα πρόγραμμα παρέμβασης στο μάθημα της σχολικής Φυσικής αγωγής, που εισάγει πιο καινοτόμα προγράμματα, δείχνει να επηρεάζει θετικά το κλίμα κινήτρων των μαθητών/-τριών.

#### **Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

A. Κουτελίδας, Ι. Σύρμπας, Ν. Διγγελίδης  
ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

Τα παιδιά αναπτύσσονται μέσα σε ένα «κοινωνικά τοξικό περιβάλλον» (Garbarino, 1997), επιβλαβές για την ανάπτυξή τους. Η ενσωμάτωση δεξιοτήτων ζωής στα προγράμματα της Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να βοηθηθεί η προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, είναι μια απάντηση στα συνεχώς αυξανόμενα κοινωνικά προβλήματα. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνήσει τις αντιλήψεις των μαθητών 6<sup>ης</sup> δημοτικού σχετικά με την έννοια της «υπευθυνότητας», με βάση το θεωρητικό πλαίσιο του Hellison TPSR model (2011). Συνολικά 17 αγόρια and κορίτσια από 9 δημοτικά σχολεία της κεντρικής Ελλάδα συμμετείχαν στην έρευνα. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν σε 6 ανοικτές ερωτήσεις. Η έκτη ερώτηση «Τι σημαίνει υπευθυνότητα για σένα; Περιγράψε μου ποιες συμπεριφορές θεωρείς ως υπεύθυνες» απευθυνόταν στους μαθητές, προκειμένου να περιγράψουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την έννοια της υπευθυνότητας. Η απομαγνητοφώνηση και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος για ποιοτικές αναλύσεις QSR NVivo. Πραγματοποιήθηκε ανοικτή και αξονική κωδικοποίηση των απαντήσεων των μαθητών στη συγκεκριμένη ερώτηση. Από την ανάλυση των απαντήσεων προκύπτει ότι οι μαθητές αναφέρονται κυρίως στο πρώτο επίπεδο της υπευθυνότητας το «σεβασμό» (42 αναφορές) και των επιμέρους στοιχείων του (αυτοέλεγχο, ειρηνική επίλυση των διαφορών και κυρίως των

συμπεριφορών, που είναι ενδεικτικές της αξιοπιστίας-συνέπειας, πειθαρχίας και ανθρωπίνης αξιοπρέπειας). Επίσης, οι μαθητές αναφέρονται συχνά (20 αναφορές) στο τρίτο επίπεδο της υπευθυνότητας, την «αυτο-κατεύθυνση» και των επιμέρους δομικών της στοιχείων (ανεξαρτησία στην εκτέλεση καθηκόντων, πρόοδο στη θέσπιση στόχων και κυρίως συμπεριφορών που δείχνουν αυτοδέσμευση). Εξίσου σημαντική ήταν η αναφορά των μαθητών (17) και στο τέταρτο επίπεδο υπευθυνότητας την «αλληλοβοήθεια και ηγεσία» και των επιμέρους δομικών της στοιχείων (τη φροντίδα και τη συμπόνια, την ευαισθησία και της εσωτερική δύναμη). Ωστόσο, σπάνιες ήταν οι αναφορές των μαθητών στο δεύτερο επίπεδο υπευθυνότητας αυτό της προσπάθειας (5 αναφορές). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι οι μαθητές αναγνωρίζουν, τόσο την ατομική (προσωπική) όσο και την κοινωνική διάσταση της υπευθυνότητας.

### **ΤΑ ΝΟΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ 4<sup>ΗΣ</sup>, 5<sup>ΗΣ</sup> ΚΑΙ 6<sup>ΗΣ</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Ι. Σύρμπας, Α. Κουτελίδας, Ν. Διγγελίδης  
ΣΕΦΑΑ/ΠΘ

Ένας από τους βασικούς στόχους του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι να βοηθά τους μαθητές να μαθαίνουν να κινούνται, αλλά και να μαθαίνουν μέσω της κίνησης (Gallahue, 1996). Επιπλέον, σύμφωνα με το ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου (Π.Ι., 2003), ένας από τους στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν έννοιες σχετικές με τη Φυσική Αγωγή. Η υφιστάμενη γνώση των μαθητών επιδρά σημαντικά στη επεξεργασία της νέας πληροφορίας και εν τέλει στη διαμόρφωση της γνώσης τους. Ωστόσο, η γνώση μας είναι περιορισμένη σχετικά με τον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι μαθητές έννοιες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τα νοητικά μοντέλα των μαθητών Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης. Στην έρευνα συμμετείχαν 24 μαθητές/τριες (Αγόρια=11, Κορίτσια=13). Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα για ποιοτικές αναλύσεις QSR NVivo. Για την ανάλυση των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε ανοικτή κωδικοποίηση, όπου δύο ερευνητές ανεξάρτητα δημιούργησαν κωδικούς με βάση τις απαντήσεις των μαθητών. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε αξονική κωδικοποίηση, προκειμένου να αναγνωριστούν ομοιότητες στις απαντήσεις των φοιτητών. Μέσω της σύγκρισης όλων των απαντήσεων των φοιτητών ανακαλύφθηκαν θεματικές ενότητες, οι οποίες αντανάκλασαν τις αντιλήψεις των φοιτητών (Strauss & Corbin, 2008). Τέλος, οι μαθητές κατατάχθηκαν σε ομάδες με βάση τα νοητικά μοντέλα, που προέκυψαν από την προηγούμενη ανάλυση. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές είχαν αναπτύξει τρία νοητικά μοντέλα. Οι μαθητές που κατατάχθηκαν στο πρώτο νοητικό μοντέλο ( $n=21$ ) θεωρούσαν ότι: «Όταν κουραζόμαστε φεύγει η ενέργεια... αν ξεκουραστούμε λίγο παίρνουμε πίσω την ενέργεια». Στο δεύτερο νοητικό μοντέλο κατατάχθηκαν 2 μαθητές, οι οποίοι πίστευαν ότι: «Η άσκηση μας βοηθάει να έχουμε ένα υγιές και γυμνασμένο σώμα και μας βοηθάει να κάψουμε τις θερμίδες, που έχουμε πάρει από τα τρόφιμα... όσο περισσότερο τρέχουμε τόσο περισσότερες θερμίδες καίμε». Τέλος, στο τρίτο νοητικό μοντέλο κατατάχθηκε 1 μαθητής, ο οποίος δήλωσε ότι: «όταν τρέχεις κουράζεσαι περισσότερο γιατί πας πιο γρήγορα από όταν περπατάς και θέλεις περισσότερη ενέργεια». Τα τρία διαφοροποιημένα και προοδευτικής πολυπλοκότητας νοητικά μοντέλα αντανάκλουν την προσπάθεια των μαθητών να εξηγήσουν την ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια της άσκησης.

## ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Π. Μαρτινίδης<sup>1</sup>, Ν. Αλεξανδρής<sup>2</sup>, Κ. Μαρτινίδης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Κατά την πλειομετρική προπόνηση, οι μύες από μία γρήγορη έκκεντρη σύσπαση περνούν σε μία άμεση σύγκεντρη σύσπαση (κύκλος διάτασης-βράχυνσης). Στόχος της πλειομετρικής προπόνησης είναι η βελτίωση του χρόνου μετάβασης από την έκκεντρη στη σύγκεντρη σύσπαση. Έτσι μπορούν να επιτευχθούν υψηλότερα επίπεδα μυϊκής δύναμης, ταχύτητας, αλτικότητας, ενώ βελτιώνεται και η νευρομυϊκή συναρμογή. Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η ανάλυση αποτελεσμάτων από έρευνες σχετικά με την εφαρμογή πρωτοκόλλων πλειομετρικής προπόνησης σε ποδοσφαιριστές και την επίδραση που είχαν στην ταχύτητα τους. Οι εν λόγω έρευνες αναζητήθηκαν μέσω της πλατφόρμας Pubmed και της Google Scholar και επιλέχθηκαν οι πιο πρόσφατες από το 2015 μέχρι σήμερα, αλλά και με τον υψηλότερο δείκτη σημαντικότητας (impact factor), μεγαλύτερο του 1,44. Ο χρόνος στα 10 m σπριντ μπορεί να βελτιωθεί σε ποσοστό που κυμαίνεται από 2,76% μέχρι και 4,8%, τιμές που αντιστοιχούν σε 0,05-0,09 sec. Τα ποσοστά βελτίωσης φαίνεται να ποικίλουν εξαιτίας διαφορών στα πρωτόκολλα προπόνησης, που χρησιμοποιήθηκαν σε κάθε έρευνα. Στα 20 m η βελτίωση αγγίζει το 2,7% και στα 30 m το 5,4%, με τις αντιστοιχίες στους χρόνους να είναι 0,09 sec και 0,26 sec αντίστοιχα. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών φαίνεται να υπάρχουν σημαντικά οφέλη από την πλειομετρική προπόνηση σε ποδοσφαιριστές όλων των ηλικιών, όσον αφορά τη βελτίωση στην ταχύτητά τους.

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟ 100% VO<sub>2</sub>max

Ι. Σταυρίδης, Η. Ζαχαρογιάννης

ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Οι στατικές διατάσεις αποτελούν μέρος της προθέρμανσης των αθλητών σε όλα σχεδόν τα αθλήματα. Η χρήση ωστόσο στατικών διατάσεων στη διάρκεια της προθέρμανσης, έχει αμφισβητηθεί από πολλούς ερευνητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση της εφαρμογής στατικών διατάσεων κατά την προθέρμανση, σε μέγιστη προσπάθεια τρεξίματος σε ταχύτητα που αντιστοιχεί στο 100% VO<sub>2</sub>max. Δέκα δοκιμαζόμενοι, μέτρια προπονημένοι φοιτητές Φυσικής Αγωγής, με μέσο όρο ηλικίας ± sd 21,6±1,6, πραγματοποίησαν 3 επισκέψεις στο εργαστήριο. Στην 1<sup>η</sup> επίσκεψη οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν προοδευτικά αυξανόμενης έντασης προσπάθεια έως εξάντλησης σε δαπεδοεργόμετρο, για τον υπολογισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max), της ταχύτητας τρεξίματος που αντιστοιχεί στη VO<sub>2</sub>max (vVO<sub>2</sub>max) και της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Στην 2<sup>η</sup> και την 3<sup>η</sup> επίσκεψη στο εργαστήριο οι δοκιμαζόμενοι χωρίστηκαν με τυχαία επιλογή σε δυο ομάδες και εκτέλεσαν μέγιστη προσπάθεια σε ταχύτητα, που αντιστοιχούσε στο 100% VO<sub>2</sub>max, μέχρι εξάντλησης, με ή χωρίς στατικές διατάσεις. Της μέγιστης δρομικής προσπάθειας στη vVO<sub>2</sub>max προηγήθηκε 5 λεπτά ζέσταμα, στο 50-60%VO<sub>2</sub>max, ενώ στη συνέχεια οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 15 λεπτά στατικές διατάσεις

των κάτω άκρων ή 15 λεπτά αποχή από οποιαδήποτε δραστηριότητα έως τη μέγιστη προσπάθεια. Στο τέλος της μέγιστης προσπάθειας οι δοκιμαζόμενοι αξιολογούσαν την αντίληψη της κόπωσης βάση της κλίμακας του Borg. Το paired T-Test ( $p < 0,05$ ) χρησιμοποιήθηκε για τη σύγκριση των διαφορών στις μέσες τιμές. Η μέση τιμή της διάρκειας της προσπάθειας στο 100%  $VO_2max$  χωρίς διατάσεις ( $343,5 \pm 85,15$ ) ήταν μεγαλύτερη συγκριτικά με την αντίστοιχη τιμή, όταν είχε προηγηθεί σειρά στατικών διατάσεων ( $305,7 \pm 82,91$ ). Η αντίληψη της κόπωσης δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p > 0,05$ ). Η μέση καρδιακή συχνότητα στη διάρκεια της μέγιστης προσπάθειας μετά το 5 λεπτό ήταν σημαντικά υψηλότερη ( $195,8 \pm 5,2$ ) όταν δεν χρησιμοποιήθηκαν στατικές διατάσεις, συγκριτικά με την αντίστοιχη τιμή ( $192,3 \pm 2,5$ ) στη συνθήκη που προηγήθηκαν στατικές διατάσεις. Η εκτέλεση στατικών διατάσεων πριν από δοκιμασία τρεξίματος σε ταχύτητα που αντιστοιχεί στο 100%  $VO_2max$  μπορεί να μειώσει τη διάρκεια της άσκησης σε μέτρια προπονημένους αθλητές.

#### **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ: ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

Σ. Μοναστηρίδη, Ε. Καταρτζή

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Σερρών

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) είναι μια κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από σοβαρή δυσλειτουργία στην ανάπτυξη του κινητικού συντονισμού, η οποία παρεμποδίζει σημαντικά τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, την ακαδημαϊκή επίδοση και την κοινωνικότητα του ατόμου. Έρευνες έδειξαν, ότι τα παιδιά με ΑΔΚΣ έχουν χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και συνεπώς, χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης (ΦΚ), σε σύγκριση με παιδιά χωρίς ΑΔΚΣ. Η ΦΚ στα παιδιά με ΑΔΚΣ έχει αναγνωριστεί ως ένας σημαντικός παράγοντας, που επηρεάζει την απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες και επιδρά θετικά στην υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι ανάδειξη της καταλληλότερης προσέγγισης για την βελτίωση του κινητικού προφίλ των παιδιών με ΑΔΚΣ μέσω της βελτίωσης της ΦΚ. Η συστηματική έρευνα των ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων εντόπισε μελέτες, που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης στην ανασκόπηση και οι οποίες εξετάστηκαν σε σχέση με: α) τον σχεδιασμό της μελέτης, β) τον υπό εξέταση πληθυσμό, γ) τα εργαλεία αξιολόγησης και δ) τις μεθόδους παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά τα τελευταία 40 χρόνια, έχουν εκπονηθεί διάφορα θεραπευτικά προγράμματα για παιδιά με ΑΔΚΣ προερχόμενα από την εργοθεραπεία, την φυσιοθεραπεία, την ιατρική, τη διαιτολογία και την εκπαίδευση. Οι προσεγγίσεις ομαδοποιήθηκαν σε δύο βασικούς τύπους: τις προσανατολισμένες στη διαδικασία και στο έργο. Διαπιστώθηκε ότι οι προσεγγίσεις προσανατολισμένες στην διαδικασία επικεντρώνονται στις υποκείμενες διεργασίες ή δυσλειτουργίες, όπως είναι και οι δείκτες ΦΚ, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επιτυχή απόκτηση, εκτέλεση και απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων, τις οποίες τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει επαρκώς για την ηλικία τους και συνεπώς μέσω αυτής της προσέγγισης είναι εφικτή η βελτίωση της κινητικής ικανότητάς τους. Συμπερασματικά η ΑΔΚΣ αποτελεί μία κινητική διαταραχή, που αφορά, όχι μόνο παιδιά, αλλά και εφήβους και καθίσταται επιτακτική η ανάγκη έγκαιρης ανίχνευσης και αντιμετώπισης, ώστε να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες σε όλους τους τομείς της ζωής των παιδιών και εφήβων.

**Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΖΗΝ 2014-2015**

Γ. Αρναούτης, Μ. Γεωργούλης, Α. Μιλκονίδου, Γ. Ψαρρά, Κ. Τάμπαλης, Δ. Παναγιωτάκος, Λ. Συντώσης

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Το επίπεδο φυσικής κατάστασης αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη υγείας κατά την παιδική ηλικία, που επηρεάζεται από τη σωματική διάπλαση. Ωστόσο, δεν είναι γνωστό αν η παρουσία κεντρικής παχυσαρκίας υπερσχύει σε σχέση με την γενική παχυσαρκία, ως προς την πρόβλεψη της κακής φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και η συσχέτισή της με ανθρωπομετρικούς δείκτες σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών της Ελλάδας. Το δείγμα αποτελούνταν από 335.810 μαθητές (♂: 51,3%, 6-18 ετών), που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ κατά το σχολικό έτος 2014-2015. Πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών παραμέτρων και της φυσικής κατάστασης των μαθητών από εκπαιδευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής και εκτίμηση των συνηθειών του τρόπου ζωής τους μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Η παρουσία γενικής και κεντρικής παχυσαρκίας εκτιμήθηκε μέσω του δείκτη μάζας σώματος και του λόγου της περιφέρειας μέσης προς το ύψος, αντιστοίχως. Οι δοκιμασίες φυσικής κατάστασης που πραγματοποιήθηκαν ήταν: το παλίνδρομο τεστ αντοχής, το παλίνδρομο τεστ ταχύτητας, ο αριθμός αναδιπλώσεων σε 30 δευτερόλεπτα, το μήκος άλματος άνευ φοράς και η απόσταση δίπλωσης από εδραία θέση. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ ΑΕ. Σε όλες τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης η επίδοση των μαθητών συσχετίστηκε αρνητικά με την παρουσία γενικής και κεντρικής παχυσαρκίας. Σύμφωνα με πολλαπλή λογαριθμική παλινδρόμηση, η παρουσία κεντρικής παχυσαρκίας συσχετίστηκε ισχυρότερα με την πιθανότητα παρουσίας κακής φυσικής κατάστασης και στις 5 δοκιμασίες (ΣΛ=5,17, 95%ΔΕ=4,65-5,77), σε σχέση με τη γενική παχυσαρκία (ΣΛ=4,43, 95%ΔΕ=3,98-4,93), έπειτα από έλεγχο για το φύλο, την ηλικία και τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των μαθητών. Συμπερασματικά, το υπερβάλλον σωματικό βάρος, και ιδίως η κεντρική εναπόθεση λίπους, έχουν άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στο επίπεδο φυσικής κατάστασης κατά την παιδική ηλικία.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΡΑΦΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΑΓΔ 4-6 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕ ΑΤΥΠΗ ΑΔΚΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ**

Δ. Λακμέτα Γκανέτσιου<sup>1</sup>, Ε. Καταρτζή<sup>1</sup>, Π. Γιαγκάζογλου<sup>1</sup>, Κ. Τρούλη<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ Σερρών

<sup>2</sup>ΠΤΠΕ Κρήτης

Πολλά παιδιά παρουσιάζουν ήδη από την πρώιμη σχολική ηλικία μειωμένο κινητικό συντονισμό, εξαιτίας της Αναπτυξιακής Διαταραχής του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ), γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τις γραφοκινητικές τους δεξιότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση των γραφοκινητικών δεξιοτήτων, μέσω της κλίμακας ΚΑΓΔ 4-6, παιδιών πρώιμης σχολικής ηλικίας (Α΄ και Β΄ δημοτικού) με άτυπη ΑΔΚΣ και τυπικό κινητικό συντονισμό. Τα παιδιά αξιολογήθηκαν ως προς τις γραφοκινητικές τους δεξιότητες: έλεγχο χεριού κατά τη γραφή, γνώση εννοιών χώρου, προσανατολισμό γραφικού χώρου και αναπαραγωγή σχημάτων. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 121 παιδιά (78 Α΄ & 43 Β΄

δημοτικού, 64 αγόρια & 57 κορίτσια), ηλικίας 5,91-8,00 ετών (ΜΟ= 6,62, ΤΑ= 0,59), τα οποία αρχικά αξιολογήθηκαν ως προς το επίπεδο του κινητικού τους συντονισμού, με την κινητική δοκιμασία ΜΑΒC-2. Επιλέχθηκαν τυχαία 13 παιδιά (ΜΟ ηλικίας= 6,77 έτη, ΤΑ= 0,67, 7 Α' και 6 Β' δημοτικού, 10 αγόρια και 3 κορίτσια) με άτυπη ΑΔΚΣ (ομάδα α-ΑΔΚΣ) και 14 παιδιά (ΜΟ ηλικίας= 6,43 έτη, ΤΑ= 0,46, 12 Α' και 2 Β' δημοτικού, 7 αγόρια και 7 κορίτσια) με τυπικό κινητικό συντονισμό (ομάδα ΤΚΣ) και αξιολογήθηκαν με την κλίμακα ΚΑΓΔ 4-6. Από τη στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων αναφορικά με την αναπαραγωγή σχημάτων και τον έλεγχο του χεριού κατά τη γραφή ( $p < 0,05$ ), ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη γνώση εννοιών χώρου και τον προσανατολισμό του γραφικού χώρου. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι οι κινητικές δυσκολίες επηρεάζουν αρνητικά τις γραφοκινητικές δεξιότητες κι επομένως κρίνεται απαραίτητη η έγκαιρη κινητική αξιολόγηση, με στόχο την εφαρμογή κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων για τη βελτίωση τους.

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ**

Δ. Λύτρας, Ε. Συκαράς, Ε. Σεμαλιανού, Κ. Χριστούλας  
ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης

Οι ασθενείς με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) παρουσιάζουν περιορισμένη ικανότητα σωματικής δραστηριότητας, λόγω δύσπνοιας και πρώιμου μυϊκού κάματος. Η άσκηση στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης αποδεδειγμένα βελτιώνει την κλινική εικόνα και την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΑΠ. Οι ασκήσεις σε ασθενείς με ΧΑΠ περιλαμβάνουν αερόβια προγράμματα, καθώς και προγράμματα εκγύμνασης των αναπνευστικών μυών. Ωστόσο, ιδιαίτερη έμφαση δίδεται και στις ασκήσεις των κάτω άκρων, καθώς προσαρμογές στη δύναμη και στην αντοχή αυτών των μυών επιδρούν άμεσα στη λειτουργική ικανότητα, αυξάνοντας το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των ασθενών με ΧΑΠ. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση των ασκήσεων ενδυνάμωσης και των ασκήσεων της αντοχής στη δύναμη των μυών των κάτω άκρων στην κλινική εικόνα και την ποιότητα ζωής ασθενών με ΧΑΠ. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε διεθνείς βάσεις δεδομένων (Pubmed, Cochrane, American thoracic society, European Respiratory Journal και Pubfacts) από το 2002 έως σήμερα. Η αξιολόγηση της εσωτερικής εγκυρότητας κρίθηκε βάσει της κλίμακας PEDro. Συμπεριλήφθηκαν 10 κλινικές μελέτες, στις οποίες εφαρμόστηκαν προγράμματα άσκησης σε ασθενείς με ΧΑΠ. Τα προγράμματα αυτά περιελάμβαναν ασκήσεις ενδυνάμωσης ή/και ασκήσεις αντοχής στη δύναμη των μυών των κάτω άκρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι απόψεις των ερευνητών συγκλίνουν ως προς την εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης σε ασθενείς με ΧΑΠ, που περιλαμβάνει και τους δύο τύπους ασκήσεων, για διάρκεια 12 εβδομάδων και συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Στο σύνολο των ερευνών παρατηρήθηκε ότι, τόσο η προπόνηση δύναμης όσο και η προπόνηση αντοχής, μπορεί να επιφέρει θετικές επιδράσεις στην κλινική εικόνα και την ποιότητα ζωής ασθενών με ΧΑΠ. Από την άλλη πλευρά λειτουργεί ως προετοιμασία στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή αερόβιας άσκησης. Ωστόσο, ελάχιστες από τις παραπάνω έρευνες πραγματοποίησαν επανέλεγχο του δείγματος σε 6 ή 12 μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης, οπότε δεν είναι γνωστό το κατά πόσο τα οφέλη αυτά παρέμειναν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συμπερασματικά, τόσο η προπόνηση αντοχής στη δύναμη των κάτω άκρων όσο και η



προπόνηση προοδευτικής αντίστασης, βελτιώνουν σημαντικά την κλινική εικόνα και την ποιότητα ζωής ασθενών με ΧΑΠ, είτε εφαρμόζονται μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό.

### **ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Α. Σκεπαριανός<sup>1</sup>, Α. Φαχαντίδου<sup>1</sup>, Ε. Συκαράς<sup>1</sup>, Φ. Μαυροβουνιώτης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

<sup>2</sup>Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί είναι αναπόφευκτοι σε ένα περιβάλλον, όπως είναι οι κλειστοί χώροι άσκησης στους οποίους κινούνται οι άνθρωποι με γρήγορους ρυθμούς, φτάνουν στα όρια τους, ανταγωνίζονται τους εαυτούς τους ή και τους άλλους. Η οργάνωση και η εκπαίδευση του προσωπικού παίζει σημαντικό ρόλο ώστε να αντιμετωπιστεί μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης με σίγουρες και χωρίς άγχος κινήσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκεντρώσει τις βιβλιογραφικές αναφορές για τους κινδύνους και τα ατυχήματα, που παρουσιάζονται μέσα στους κλειστούς χώρους άσκησης, όπως επίσης και να αναδείξει τους τρόπους πρόληψης. Η αναζήτηση άρθρων έγινε στις βάσεις δεδομένων PubMed, MEDLINE από το 1977 έως τον Μάιο του 2014. Για την συγκέντρωση των άρθρων, χρησιμοποιήθηκαν σχετικές αγγλικές λέξεις κλειδιά. Επιμέρους μελέτες εντοπίστηκαν από τις αναφορές των άρθρων. Η ασφάλεια στους κλειστούς χώρους άθλησης πρέπει να θεωρείται δεδομένη. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται πως οι ασκούμενοι και οι αθλητές νιώθουν ασφαλείς στους χώρους άσκησης, παρ' όλα αυτά, προτείνεται να ληφθούν περαιτέρω μέτρα που θα αυξάνουν το αίσθημα ασφάλειας και θα καθιστούν το περιβάλλον ασφαλέστερο διότι εντοπίζονται και περιπτώσεις αθλητικών συλλόγων, που δεν έχουν ενσωματώσει στις αθλητικές εγκαταστάσεις τους τις βασικές αρχές ασφάλειας. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις πρέπει να διαθέτουν σχέδιο έκτακτης ανάγκης, βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών όπως επίσης και εξειδικευμένο προσωπικό που θα παρέχει τις πρώτες βοήθειες, δελτίο ιατρικού ιστορικού των αθλητών, πιστοποιημένους γυμναστές-προπονητές, καλό φωτισμό και εξαερισμό του χώρου. Το έδαφος να διατηρείται καθαρό και να απολυμαίνεται, να υπάρχουν οδηγίες για την ορθή χρήση του εξοπλισμού. Λαμβάνοντας μέτρα πρόληψης αποφεύγονται ατυχήματα και τραυματισμοί μεταξύ ατόμων που αθλούνται στον ίδιο χώρο. Η ύπαρξη τμήματος διαχείρισης έκτακτων αναγκών και η τακτική συντήρηση των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού από εξειδικευμένο επόπτη κρίνεται απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία. Τέλος, σημαντικό είναι να γίνεται τακτικά εκτέλεση άσκησης έκτακτης ανάγκης και επιθεωρήσεις για τον έλεγχο της εύρυθμης λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων.

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

Δ. Μίκικης, Π. Παπαδόπουλος

ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Στην παρούσα ερευνητική εργασία σκοπός είναι αρχικά η παρουσίαση της προπόνησης φυσικής κατάστασης (Bangsbo, 1994) στον τερματοφύλακα ποδοσφαίρου και στη συνέχεια η ανάλυση της προπόνησης ειδικής δύναμης (Δόκας, 1992) στον τερματοφύλακα με τις υπομορφές της. Στο ποδόσφαιρο και ιδιαίτερα στη θέση του τερματοφύλακα οι περισσότερες κινήσεις σε έναν αγώνα είναι ταχυδυναμικές (Καραραβέλης, 1993), επομένως η σημαντικότερη προπόνηση δύναμης για τον τερματοφύλακα είναι η ταχυδύναμη. Η ταχυδύναμη στις κινήσεις του τερματοφύλακα χωρίζεται σε κυκλική ταχυδύναμη (σπριντ)

και άκυκλη ταχυδύναμη (αλτική) (Καραβέλης,1993). Σημαντική για τον τερματοφύλακα είναι η προπόνηση βελτίωσης της μέγιστης δύναμης, καθώς ταχυδύναμη είναι η δυνατότητα επίτευξης στο διαθέσιμο χρόνο όσο το δυνατόν υψηλότερων τιμών δύναμης (Κέλλης, 2002). Τα υλικά τα οποία χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εξής: μπάλες ποδοσφαίρου, δίσκος ισορροπίας, εμπόδια, ιμάντας αιώρησης, λάστιχα αντίστασης, μπάρα γυμναστικής, αλτηράκια, Bosu, Swiss ball, medicine ball. Τέλος, στην παρούσα ερευνητική εργασία παρουσιάζεται ενδεικτικό ασκησιολόγιο μέσα από φωτογραφίες, με στόχο την προπόνηση δύναμης στον τερματοφύλακα. Η μελέτη πάνω στο θέμα της προπόνησης δύναμης στον τερματοφύλακα ποδοσφαίρου μας οδήγησε στο συμπέρασμα ότι, για να είναι ολοκληρωμένο ένα πρόγραμμα προπόνησης δύναμης σε έναν μικρόκυκλο μιας εβδομάδας, πρέπει να αποτελείται από προπονήσεις μέγιστης δύναμης και προπονήσεις ταχυδύναμης.

### **ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Π. Γεωργίου, Σ. Αλεξίου

ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Το μυϊκό σύστημα με την εφαρμογή δυνάμεων συγκεκριμένων μυών, αποτελεί τον καθοριστικότερο παράγοντα επίτευξης αθλητικού έργου, σε όλα τα αθλήματα καθώς στο ποδόσφαιρο και την κολύμβηση. Η δύναμη και άλλοι παράγοντες όπως η τεχνική έχουν αποδειχθεί συντελεστές καλύτερης απόδοσης. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι η διερεύνηση και αξιολόγηση του προφίλ δυναμικών χαρακτηριστικών των κάτω άκρων αθλητών ποδοσφαίρου και κολύμβησης, καθώς και η τυχόν μεταξύ τους ομοιότητες και διαφορές και πιθανή συσχέτιση τους. Είναι γνωστό ότι τα μήκη των ποδιών με τις ποδοκνημικές αρθρώσεις και τα πέλματα είναι επιφάνειες ανάπτυξης και εφαρμογής δυνάμεων με πρωταγωνιστικούς μύες όπως: ο τετρακέφαλος, οι καμπτήρες του γονάτου, εκτείνοντες και καμπτήρες του ισχίου κ.α. Στις ποδοσφαιρικές κινήσεις των κάτω άκρων κυριαρχούν μορφές δύναμης με χαρακτήρα επιτάχυνσης, δηλαδή θετικά δυναμικές: ομόκεντρες (άλμα, σουτ, σπριντ), καθώς και διακοπή της ταχύτητας δηλαδή άλλες δυναμικές: έκκεντρες (στο τέλος του σουτ, άλματος, σπριντ), με το σώμα να φρενάρει, συνεπώς η κάθε μορφή δύναμης να είναι απαραίτητη. Από την άλλη, στην κολύμβηση οι ίδιοι μύες των κάτω άκρων καθοδηγούν και αναπτύσσουν συνεχείς προωθητικές δυνάμεις του σώματος στο νερό με έμφαση στη διαφορετικότητα του αποτελέσματος και της απόδοσης. Παρόλο που εδώ η συμβολή της κίνησης των ποδιών στην προώθηση είναι πολύ μικρότερη συγκριτικά με τη συμβολή της κίνησης των χεριών, η εκτέλεση του λακτίσματος συμβάλλει στην επίτευξη υψηλότερων ταχυτήτων (Deschodt, Arsac & Rouard, 1999). Αυτή η θετική επίδραση του λακτίσματος των ποδιών στην προώθηση θεωρείται ότι έχει διάφορες αιτίες της μιας και πιθανολογείται ότι συμβάλλει στη διατήρηση μιας περισσότερο υδροδυναμικής θέσης του σώματος (Yanai, 2001), μειώνοντας έτσι τη μετωπική αντίσταση που ασκείται στο σώμα του κολυμβητή (Zamparo, Gatta & Pentergast, 2009). Τέλος, θεωρείται ότι συμβάλλει στη σταθεροποίηση του κορμού, και της υδροδυναμικής θέσης του σώματος, επιτρέποντας έτσι την αποτελεσματικότερη δράση των χεριών (Watkins & Gordon, 1983). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι οι εφαρμοζόμενες δυνάμεις στα δύο αθλήματα επιφέρουν αποτελεσματικότητα και διαφορετικότητα στα μεγέθη τους, με την ιδιαιτερότητα όμως του περιβάλλοντος άσκησης τους και χρήζουν περαιτέρω μελέτης.

### **NUMBER OF SETS BY ROUND IN MEN TENNIS IN RIO 2016 GAMES**

A. Barbás, P.T. Nikolaidis

Exercise Physiology Laboratory, Nikaia, Greece

The aim of the present study was to examine the effect of round on number of sets in men tennis. All matches of Rio 2016 Games were examined. The three first rounds were considered separately, whereas the quarter-final, semi-final and final matches were emerged into a fourth round. A one-way analysis of variance compared the average set duration among rounds. Chi-square examined the association between round and number of set. The average set duration for the first, second, third and fourth round were 42.1±10.4 min, 44.8±7.3 min, 45.8±10.7 min and 52.9±10.1 min ( $p=0.056$ ), where post-hoc analysis showed longer duration in the fourth than in the first round (+10.8 min,  $p=0.042$ ). In round one, two, three and four, 69%, 73%, 63% and 25% of matches had two sets ( $p=0.106$ ). Although the findings did not show any statistical significance for the association between round and number of sets in tennis, a trend of increased number of sets in the final round was observed. This observation, combined with the increase of average set duration indicated an increased psychophysiological load in the final round of elite competition.

#### **ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΝΕΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ**

Γ. Τζέτζης, Ι. Καποδίστρια

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Ο στόχος των αθλητικών καταναλωτών είναι η αγορά των αθλητικών προϊόντων, που θα ικανοποιήσει τις ανάγκες τους τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά, αλλά και στην χαμηλότερη τιμή. Η απόφαση για αγορά των προϊόντων εξαρτάται από τις ανάγκες του καταναλωτή, αλλά και τα ψυχοκοινωνικά του ερεθίσματα. Πολυάριθμα ερευνητικά δεδομένα υπάρχουν σχετικά με την αγοραστική συμπεριφορά των καταναλωτών διαφορετικών δημογραφικών ομάδων. Ελάχιστες έρευνες μελέτησαν τις συνήθειες των αθλητικών καταναλωτών για την αγορά αθλητικών προϊόντων και ιδιαίτερα σε νέους καταναλωτές. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετηθεί η συμπεριφορά των αθλητικών καταναλωτών κατά την αγορά αθλητικών προϊόντων, με σκοπό να αναγνωρισθούν αυτές οι συμπεριφορές. Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 200 άτομα, ηλικίας 18-25 ετών. Αξιολογήθηκαν οι παράγοντες της ποιότητας των προϊόντων, της μάρκας, της μόδας, της διαδικασίας ως ψυχαγωγίας, της τιμής, της παρόρμησης, της συνήθειας, της σύγχυσης και της υποστήριξης από διάσημους αθλητές, σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο των Lam και Bae (2014). Οι ερωτήσεις προσαρμόστηκαν για τον χώρο της ελληνικής καταναλωτικής αγοράς. Έγιναν συγκρίσεις των αποτελεσμάτων στις ομάδες των διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών και διερευνήθηκαν πιθανές διαφορές ανάμεσα σε αγοραστές διαφορετικής εκπαίδευσης, φύλου, επαγγελματικής κατάστασης, ανάμιξης και αθλητικής εμπειρίας. Από την ανάλυση διακύμανσης, για τη σύγκριση των διαφορών ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι γυναίκες δίνουν λιγότερη σημασία στην τιμή, ήταν πιο παρορμητικές και επηρεάζονταν περισσότερο από τη μόδα. Οι αγοραστές μεγαλύτερου οικονομικού επιπέδου, καθώς και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, είχαν μεγαλύτερη διάθεση για αγορές προϊόντων, ιδιαίτερα προϊόντων μόδας. Στατιστικά σημαντικές διαφορές φάνηκαν μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών ανάμιξης. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι εταιρίες αθλητικών ειδών θα πρέπει να φροντίζουν, ώστε να συνδυάζουν την ικανοποίηση των

καταναλωτών διαμέσου της ποιότητας, τόσο των προϊόντων τους όσο και της αγοραστικής διαδικασίας, ώστε να φτάσουν στην κερδοφορία τους.

**Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Γ. Τζέτζης, Ε. Τσολάκη

ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Η ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών επηρεάζεται από ένα σύνολο ενδογενών και εξωγενών παραγόντων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επιρροής της φυσικής δραστηριότητας, της παχυσαρκίας της παιγνιώδους συμπεριφοράς, των στάσεων και των συμπεριφορών που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (πειθαρχία, αυτοεκτίμηση, μεταγνώση), στην ακαδημαϊκή επίδοση. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 274 μαθητές δημοτικού σχολείου (6<sup>ης</sup> τάξης), με τους αντίστοιχους εκπαιδευτικούς (δάσκαλοι και δάσκαλοι Φυσικής αγωγής). Εργαλείο μέτρησης της μελέτης ήταν το ερωτηματολόγιο για τον μαθητή (δημογραφικά στοιχεία, ύψος, βάρος, ερωτήσεις για τη Φυσική δραστηριότητα, την πειθαρχία, την αυτοεκτίμηση και τη μεταγνώση), το ερωτηματολόγιο για τον δάσκαλο Φυσικής αγωγής (παιγνιώδης συμπεριφορά) και το ερωτηματολόγιο για τον δάσκαλο (ακαδημαϊκή επίδοση μαθητή σε μαθήματα και δεξιότητες). Βρέθηκε ότι τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια, ενώ αντίθετα τα κορίτσια είχαν καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση από τα αγόρια. Η ακαδημαϊκή επίδοση ήταν χαμηλότερη στα παχύσαρκα παιδιά. Η συχνότητα της υψηλής Φυσικής Δραστηριότητας σχετιζόταν θετικά με την επίδοση των μαθητών στη Γλώσσα και τα Μαθηματικά. Οι συμπεριφορές των μαθητών, που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της Φυσικής Αγωγής, όπως είναι η πειθαρχία, η μεταγνώση, η παιγνιώδης συμπεριφορά και η αυτοεκτίμηση, επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση. Συμπερασματικά, η φυσική δραστηριότητα, αλλά και οι συμπεριφορές που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής αγωγής, φαίνεται να επηρεάζουν θετικά την ακαδημαϊκή επίδοση.