

ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

30

ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

1984-2014
ΤΕΦΑΑ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 21 – 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2014

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Α.Π.Θ.



ΤΟΠΟΣ

Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων Α.Π.Θ.

Αίθουσα Τελετών Παλαιάς Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

21 -23 Νοεμβρίου 2014

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Α.Π.Θ.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Υπουργείο Μακεδονίας και Θράκης

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

• Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

• Ε.Λ.Κ.Ε. Α.Π.Θ.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη διοργάνωση συμποσίων από επιστημονικές εταιρείες που εκπροσωπούν όλο το φάσμα των επιμέρους επιστημών του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής. Ειδικότερα, θα παρουσιαστούν τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα σε τομείς όπως προπονητική, αθλητιατρική, βιοχημεία της άσκησης, βιοκινητική, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της φυσικής αγωγής, αθλητική επιχειρηματικότητα, εργοφυσιολογία, ειδική αγωγή, κινητική συμπεριφορά, άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, αθλητική τραυματιολογία, αθλητική διατροφή, διδακτική και μεθοδολογία της φυσικής αγωγής κ.ά.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Σύνεδροι: 30 € , Φοιτητές: 15 €

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Κοσμητεία Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Νέες εγκαταστάσεις Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θέρμη Θεσ/νίκης Τ.Κ. 57001

Τηλ. 2310 991871-2 / Fax. 2310 991873

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

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Θα υπάρχει έκθεση προϊόντων στο χώρο του Συνεδρίου



Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδρος: Σ. Κέλλης

Αντιπρόεδροι: Κ. Χριστούλας, Χ. Ευαγγελινού

Γραμματέας: Ν. Κουτλιάνος

Ταμίας: Π. Σαρασλανίδης

Μέλη: Ι. Αμοιρίδης

Α. Αναστασίου

Ν. Αρδαμερινός

Ν. Βαβρίτσας

Σ. Δούκα

Ε. Κοϊδου

Γ. Λυκεσάς

Δ. Μαμελετζή

Μ. Σιδηροπούλου

Π. Στεφανίδης

Γ. Τζέτζης

Κ. Χαριτωνίδης

Β. Χατζητάκη

Δ. Χατζόπουλος

Ε. Φωτιάδου

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Φίλες και φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω τη διοργάνωση του Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικών Επιστημών στις 21 – 23 Νοεμβρίου 2014 στη Θεσσαλονίκη. Το συνέδριο που πραγματοποιείται για πρώτη φορά, και ευελπιστούμε να γίνει θεσμός, τελεί υπό την αιγίδα της Σχολής Επιστήμης 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 Α.Π.Θ.

Νιώθω ιδιαίτερα συγκινημένος, καθώς το συνέδριο φέρει επετειακό χαρακτήρα. Ειδικότερα, πραγματοποιείται με την ευκαιρία συμπλήρωσης 30 ετών από την ίδρυση, λειτουργία και διαρκή προσφορά του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. στο αθλητικό γίγνεσθαι της χώρας μας, μια τριακονταετή πορεία ανέλιξης που είχα την τιμή να παρακολουθήσω από κοντά.

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, βιοκινητική, αθλητική ψυχολογία, ιστορία της φυσικής αγωγής, αθλητική επιχειρηματικότητα, εργοφυσιολογία, ειδική αγωγή, κινητική συμπεριφορά, άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, αθλητική τραυματιολογία, αθλητική διατροφή, διδακτική και μεθοδολογία της φυσικής αγωγής κ.ά.

Παράλληλα, με αφορμή την ίδρυση και λειτουργία των τεσσάρων Σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, θα εξετασθεί η προοπτική και το μέλλον των ΤΕΦΑΑ με βασικούς εισηγητές τους Κοσμήτορες των ΣΕΦΑΑ.

Στην επιτυχή οργάνωση του συνεδρίου συμβάλει με χαρά μεγάλος αριθμός συναδέλφων, εθελοντές φοιτητές, όλες οι αθλητικές επιστημονικές εταιρείες της χώρας, καθώς και σημαντικός αριθμός χορηγών, τους οποίους και ευχαριστώ θερμά. Η οργανωτική επιτροπή καταβάλλει 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 φιλικούς χαιρετισμούς,

Ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής
Καθηγητής Σπύρος Κέλλης
Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.



ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ 30 ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Επιστημονικό Πρόγραμμα

Παρασκευή 21 Νοεμβρίου 2014

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο Ι

09:00-11:00 Προφορικές Ανακοινώσεις

Προπονητική - Βιοκινητική

Προεδρείο: Κέλλης Ε., Αμοιρίδης Ι.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ “ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ” ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΤΑΕ-ΚΒΟ-ΝΤΟ

Α. Καμπάς, Ι. Μπάρμπας, Α. Χρηστίδης, Φ. Βενετσάνου, Δ. Δραγανίδης, Α. Χατζηνικολάου, Ι. Φατούρος

Εργαστήριο Φυσικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΑ ΜΕΛΗ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΘΛΗΤΗ T47

Β. Πανουσακόπουλος¹, Α.Σ. Θεοδώρου², Α. Χαϊνάκη³, Κ. Αγγελούδης¹, Μ.Χ. Κοτζαμανίδου⁴, Π. Αθανασάκης¹, Ν. Παπαχατζής¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, ³ΔΙΕΚ Κομοτηνής, ⁴Τμήμα Φυσικοθεραπείας Μητροπολιτικού Κολεγίου Θεσσαλονίκης

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Α. Δαλαμήτρος¹, Α. Ζαφειρίδης², Δ. Λούπος¹, Γ. Τσαλής¹, Σ. Κέλλης¹

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ²ΤΕΦΑΑ Σερρών

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΟΞΕΙΔΟΑΝΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Σ. Ζαφειριάδης, Δ. Λούπος

Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΕΟΔΕΚΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (P.N.F) ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΣΤΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Γ. Φιλιππίδης, Α. Κουσίνας, Φ. Αραμπατζή

Εργαστήριο Αθλητικής Εμβιομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΓΙΛΕΚΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κ. Μήτρου, Β. Μάνου, Ε. Κέλλης, Γ. Βαβρίτσας, Θ. Ουντζούδη, Σ. Κέλλης
Εργαστήριο Προπονητικής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΡΙΑΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (PNF), ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΚΝΗΜΙΔΙΟ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Γ. Στεφανής, Α. Κουσίνας, Ι. Στεφανή, Φ. Αραμπατζή
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑ Σερρών

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Ρ.Ν.Φ. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟ, ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Α. Κουσίνας, Γ. Στεφανής, Φ. Αραμπατζή
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ.

ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ «ΑΘΗΝΑ 2004»

Π. Αθανασάκης, Β. Πανουτσικόπουλος, Ν. Σφίγγος, Η.Α. Κόλλιας
Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ ΣΕ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Λ. Μαδεμλή¹, Α. Αραμπατζής²
¹ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ (ΘΕΣ/ΝΙΚΗ, ΕΛΛΑΔΑ), ²Department of Training and Movement Sciences, Humboldt-University (BERLIN, GERMANY)

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΕΔΙΟΥ

Γ. Καδόπουλος, Θ. Μεταξάς, Ε. Βαμβακούδης, Θ. Σιάτρας, Κ. Χριστούλας
Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ – ΑΠΘ

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο I

Συμπόσιο

Εταιρεία Θεραπευτικής Γυμναστικής και Ειδικής Φυσικής Αγωγής

11:00-14:00

Σεμινάριο «Σύγχρονες προσεγγίσεις στην Ειδική Φυσική Αγωγή»

11:00-12:00 Προεδρείο: **Π. Γιαγκάζογλου**

Ομιλητές:

Μ. Σιδηροπούλου Ψυχοκινητικές προσεγγίσεις σε άτομα με αναπηρία

Π. Γιαγκάζογλου Εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα

άσκησης για άτομα με νοητική ανεπάρκεια

Χ. Καρρά Θεραπευτική ιππασία για άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος

Γ. Κώτσικας Προβλήματα κοινωνικών σχέσεων σε παιδιά και εφήβους με διαταραχές αυτιστικού φάσματος

12:00-12:30 Συζήτηση – Διάλειμμα

12:30-13:30 Προεδρείο: **Ε. Φωτιάδου**

Ομιλητές:

Δ. Κοκαρίδας Πρακτική άσκηση σε δομές χρόνιων παθήσεων

Ε. Φωτιάδου Η επίδραση της άσκησης σε άτομα με ψυχικές διαταραχές

Σ. Μπάτσιου Τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια ως ένα αποτελεσματικό μέσο άσκησης των ατόμων με αναπηρία

Π. Γιαγκάζογλου Το έργο και οι στόχοι της Εταιρείας

13:30-14:00 Συζήτηση

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

Συμπόσιο

Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

09:00-09:30

Ομιλητές:

Β. Μούγιος - Γ. Μπογδάνης Παρουσίαση της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και των θέσεων της (position statements) στις σύγχρονες προκλήσεις της βιοχημείας και φυσιολογίας της άσκησης

09:30-11:00 **Στρογγυλή τράπεζα** «Επίδραση της άσκησης σε βιοχημικούς δείκτες του μεταβολικού συνδρόμου»

Ομιλητές:

Α. Τζιαμούρτας Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση στην παιδική ηλικία: ο ρόλος των αδιποκινών

Ι. Φατούρος Προπόνηση αντιστάσεων και μεταβολικό σύνδρομο

Α. Σιώπη Η μεταβολομική του μεταβολικού συνδρόμου



11:00-11:30 Διάλειμμα

11:30-13:00 **Στρογγυλή τράπεζα** «Φυσιολογικό υπόβαθρο της βελτίωσης της δύναμης και ισχύος στον αθλητισμό»

Ομιλητές:

Γ. Τερζής Χαρακτηριστικά των σκελετικών μυών που συμβάλλουν στην παραγωγή ισχύος και δύναμης

Γ. Μπογδάνης Μέθοδοι βελτίωσης της μυϊκής ισχύος στον αθλητισμό

Η. Σμήλιος Φυσιολογικές προσαρμογές με την εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων άσκησης με βάρη

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

Συμπόσιο

Ψυχολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος

09:00-12:00

Ομιλητές:

Π. Μεταλλίδου ΨΕΒΕ: Γέφυρες μεταξύ ψυχολογίας και αθλητικής επιστήμης

Γ. Γρούϊος Τα αίτια της διαχρονικής βαθιάς ψυχικής συμπάθειας του ανθρώπου προς τον αθλητισμό

Σ. Βλαχόπουλος Αυτό-ρύθμιση και τακτική συμμετοχή σε άσκηση στο πλαίσιο της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού

Ν. Τσιγγίλης Εφαρμογές της αθλητικής ψυχολογίας στη σχολική φυσική αγωγή: Προκλήσεις και προοπτικές

Χ. Τσορμπατζούδης Γιατί ο άνθρωπος θέλει να κερδίζει; Μια απλοποιημένη εξελικτική ιστορία

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

Συμπόσιο

Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής

12:00-14:00 **Στρογγυλή τράπεζα** «Νέα μοντέλα ανάπτυξης ελληνικού αθλητισμού»

Ομιλητές:

Κ. Αλεξανδρής Μορφές ανάπτυξης αθλητισμού αναψυχής

Γ. Τζέτζης Επαγγελματικός αθλητισμός: Προκλήσεις και εμπόδια ανάπτυξης

Α. Δράκου Αθλητισμός αναψυχής και περιβάλλον

Γ. Κώστα Αθλητικός τουρισμός και αθλητισμός αναψυχής- σύγχρονες μορφές ανάπτυξης

Ε. Γλυνιά Ανάπτυξη υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων

Σ. Ζουρλαδάνη Ανάπτυξη νέων μορφών fitness στην Ελλάδα

ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΠΘ

Συμπόσιο

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΠΟΡ

14:30-16:30 Στρογγυλή τράπεζα «Ο ρόλος και η σημασία της εκπροσώπησης των γυναικών σε θέσεις αθλητικής ηγεσίας»
Προεδρείο: **Α. Λαϊλόγλου, Σ. Παπαδοπούλου**

14:30-15:10 Α΄ Μέρος

Ομιλητές:

Υ. Χαραχούσου - Σ. Παπαδοπούλου Αφιέρωμα για τα επετειακά 20 χρόνια της Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.

Αφιέρωμα και βράβευση της κ. Κυριακής Γιαννακίδου, Γενική Γραμματέας Αθλητισμού, Ιδρυτικό μέλος της Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.

Ομιλητές:

Σ. Κέλλης - Π. Πατουλίδου - Κ. Θωμαΐδης

15:10-16:30 Β΄ Μέρος

Ομιλητές:

Κ. Γιαννακίδου Η γυναίκα στην ηγεσία του αθλητισμού

Π. Πατουλίδου Η συμμετοχή των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων του αθλητισμού

Κ. Θωμαΐδης ΜΜΕ: πρακτικές ενίσχυσης της παρουσίας των γυναικών στην αθλητική ηγεσία

Α. Μαυρομάτης Νομικό πλαίσιο: δράσεις για την ισότιμη συμμετοχή και προώθηση των γυναικών σε ηγετικές θέσεις στον αθλητισμό

Χ. Ευαγγελινού Η σημασία της παρουσίας των γυναικών σε θέσεις ηγεσίας στα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Συζήτηση

ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΠΘ

17:00-18:30 Στρογγυλή Τράπεζα

Κοσμήτορες Σ.Ε.Φ.Α.Α.

«Προοπτικές και δυναμική των Σ.Ε.Φ.Α.Α. στο κοινωνικό γίνεσθαι»

Προεδρείο: **Χ. Ευαγγελινού, Κ. Χριστούλας**

Ομιλητές:

Ν. Γελαδάς Σύγκριση των προγραμμάτων σπουδών των Σ.Ε.Φ.Α.Α.

Ι. Κουτεντάκης Μελλοντικά προγράμματα σπουδών των Σ.Ε.Φ.Α.Α.

Μ. Μιχαλοπούλου Μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών των Σ.Ε.Φ.Α.Α.

Σ. Κέλλης Προοπτικές κατοχύρωσης επαγγελματικών δικαιωμάτων

ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΠΘ

19:00 Τελετή έναρξης Συνεδρίου



Σάββατο 22 Νοεμβρίου 2014

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

09:00-09:30 Poster Εργαστηρίων

**09:30-11:30 Συμπόσιο Εργαστηρίων Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
«Φυσική Αγωγή, Υγεία και Ποιότητα ζωής»
Προεδρείο: Ευαγγελινού Χ.**

- Εργαστήριο Μάθησης και Ελέγχου της Κίνησης

Εισηγήτρια: **Β. Χατζητάκη**

Αξιολόγηση ισορροπίας και ρυθμικής δεξιότητας: Ηλικιακή προσέγγιση

- Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής

Εισηγήτρια: **Ε. Φωτιάδου**

Άσκηση και άτομα με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

- Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών

Εισηγητής: **Χ. Τσορμπατζούδης**

Ατενίζοντας το μέλλον των Ανθρωπιστικών Σπουδών στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό

**- Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής - ΤΕΦΑΑ
Σερρών**

Εισηγήτρια: **Χ. Ευαγγελινού**

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής - ΤΕΦΑΑ, Σερρών: Τι μελετάμε, τι διδάσκουμε και πώς διαχέουμε τη γνώση

**- Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής - Νευρομηχανικής - ΤΕΦΑΑ
Σερρών**

Εισηγητής: **Ε. Κέλλης**

Μηχανική των τραυματισμών των οπισθίων μηριαίων μυών και η πιθανή σύνδεσή τους με την οσφυαλγία

**- Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα -
ΤΕΦΑΑ Σερρών**

Εισηγητής: **Σ. Βλαχόπουλος**

Ενίσχυση των κινήτρων για προσπάθεια και συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: Η οπτική της θεωρίας του αυτοκαθορισμού

11:30-12:00 Διάλειμμα – poster εργαστηρίων

**12:00-14:00 Συμπόσιο Εργαστηρίων Σ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
«Αθλητική Απόδοση - Επίδοση»
Προεδρείο: Χριστούλας Κ.**

- Εργαστήριο Αθλητιατρικής

Εισηγητής: **Ν. Κουτλιάνος**

Προαγωνιστικός έλεγχος υγείας αθλητών



- Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας

Εισηγητής: **Θ. Μεταξάς**

Εργοφυσιολογική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης

- Εργαστήριο Προπονητικής

Εισηγητής: **Χ. Κοτζαμανίδης**

Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης - Νευρομυϊκή προσέγγιση

- Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Εισηγητής: **Γ. Δογάνης**

Ψυχολογική αξιολόγηση αθλητών: Μύθοι και πραγματικότητα

- Εργαστήριο Βιοκινητικής

Εισηγητής: **Η. Κόλλιας**

Βιοκινητική: Θεωρία και πράξη

- Εργαστήριο Φυσιολογίας, Βιοχημείας, Αθλητιατρικής και Υγιεινής - ΤΕΦΑΑ Σερρών

Εισηγητής: **Ι. Βράμπας**

Φυσιολογικό όριο αθλητικής απόδοσης: Ο αδύναμος κρίκος

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο Ι

Συμπόσιο

Αθλητιατρική Εταιρεία Ελλάδος

15:00-16:00 Στρογγυλή τράπεζα «Αθλητιατρική»

Προεδρείο: **Κ. Νάτσης, Σ. Γαλιτσάνος**

Ομιλητές:

Σ. Γαλιτσάνος Προληπτικός και προαγωνιστικός έλεγχος των αθλητών

Χ. Λυρτζής Ο ρόλος του Αθλητιάτρου, υπευθυνότητα και προσόντα

Γ. Σοφίδης Αιφνίδιος θάνατος στους αθλητές: Υπάρχει δυνατότητα πρόληψης;

Τ. Τότλης Συνταγογράφηση της άσκησης

16:00-17:15 Στρογγυλή τράπεζα «Αθλητικές κακώσεις»

Προεδρείο: **Γ. Γκοδόλιας, Π. Γιγής**

Ομιλητές:

Δ. Μεταξιώτης Αθλητικές κακώσεις στον αναπτυσσόμενο σκελετό

Κ. Νάτσης Ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητές: Νεότερα δεδομένα

Χ. Λυρτζής Συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής σε αθλητές: Νεότερα δεδομένα

Ι. Τερζίδης Τενοντοπάθεια του Αχίλλειου τένοντα

Δ. Αυτοσμίδης Αρχές αποκατάστασης των αθλητικών κακώσεων

17:15-17:40 Διάλειμμα

17:40 - 18:00 *Διάλεξη*

Προεδρείο: **Γ. Γκοδόλιας**

Ομιλητής

S. Ruetten Endoscopic treatment of intervertebral disk hernia in athletes: advantages

18:00-19:00 Στρογγυλή τράπεζα «Σύνδρομο υπέρχρησης»

Προεδρείο: **Σ. Αποστολίδης, Ι. Τερζίδης**



Ομιλητές:

Σ. Αποστολίδης Σύνδρομο κοιλιακών – προσαγωγών - Αθλητική κήλη: Νεότερα δεδομένα

Κ. Νάτσης ΜΤΣΣ Σύνδρομο καταπόνησης της έσω επιφάνειας της κνήμης σε αθλητές: Νεότερα δεδομένα

Ι. Γιγή Σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής σε αθλητές

19:00-20:00 Στρογγυλή τράπεζα «Βλάβες αρθρικού χόνδρου»

Προεδρείο: **Γ. Γκοδόλιας, Ν. Αναστασόπουλος**

Ομιλητές:

Κ. Νάτσης Ταξινόμηση βλαβών του αρθρικού χόνδρου και αλγόριθμος θεραπείας

Ν. Αναστασόπουλος Αντιμετώπιση χόνδρινων ελλειμμάτων με την τεχνική των μικροκαταγμάτων

Ι. Τερζίδης Αντιμετώπιση χόνδρινων ελλειμμάτων με αυτόλογα χονδροκύτταρα

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

Συμπόσιο

Ελληνική Εταιρεία Προπονητικής

«Συνδυαστική Προπόνηση Δύναμης»

14:00-15:00 Εκλογές νέου Δ.Σ. της ΕΛΕΠ

15:00-16:30 Στρογγυλή Τράπεζα

Προεδρείο: **Κ. Ταξιλάρης, Ε. Ζέτου**

Ομιλητές:

15:00-15:30 Χ. Κοτζαμανίδης Μηχανισμός PAP. Πώς δημιουργείται και τί προκαλεί

15:30-16:00 Σ. Κέλλης Μεθοδολογικά χαρακτηριστικά της Συνδυαστικής Προπόνησης Δύναμης

16:00-16:30 Συζήτηση

16:30-17:40 Στρογγυλή Τράπεζα

Προεδρείο: **Σ. Τζιωρτζής, Δ. Σούλας**

Ομιλητές:

16:30-17:00 Η. Σμήλιος Συνδυαστική προπόνηση Δύναμης – Ταχυδύναμης

17:00-17:30 Β. Μάνου Συνδυαστική προπόνηση Δύναμης - Ταχύτητας

17:30-17:40 Συζήτηση

17:40-17:50 Διάλειμμα

17:50-19:30 Προφορικές Ανακοινώσεις ΕΛΕΠ

Προεδρείο: **Θ. Πυλιανίδης, Β. Μάνου**

ΟΞΕΙΕΣ ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Γ. Βαβρίτσας, Β. Μάνου, Σ. Κέλλης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑΡΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Θ. Ουντζουόδη, Β. Μάνου, Α. Δαλαμήτρος, Γ. Βαβρίτσας, Σ. Κέλλης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (ΜΔΔ): ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

Δ. Χορόζογλου¹, Δ. Πατίκας², Χ. Κοτζαμανίδης¹
¹Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ,
²Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Σέρρες, ΑΠΘ

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΡΟΠΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ

Δ. Χορόζογλου, Α. Παπαβασιλείου, Α. Ξενοφώντος, Χ. Κοτζαμανίδης
Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

ΠΙΘΑΝΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΕΞΗΓΟΥΝ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΟΤΑΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Α. Σαχάς, Χ. Κοτζαμανίδης
Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ-ΚΟΝΤΩ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Π. Αργειτάκη, Σ. Λεδάκη, Γ. Παραδείσης, Η. Ζαχαρόγιαννης, Θ. Πυλιανίδης, Α. Σμυρνιώτου
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

Συμπόσιο

Ελληνική Εταιρεία Αθλητικής Ιστορίας και Φιλοσοφίας

15:00-18:00 Προφορικές Ανακοινώσεις

Β. Καϊμακάμης Η στάση της ελληνικής εκκλησίας και του κλήρου απέναντι στο λαϊκό αθλητισμό πριν και μετά την ίδρυση του νέου ελληνικού κράτους

Γ. Παπαδόπουλος Η Ζωή και το Έργο του Γεωργίου Παγώντα

Στ. Τσώνιας, Α. Αναστασίου, Ε. Αλμπανίδης Μαραθώνιος Δρόμος 1896: Μελετώντας τις Ιστορικές Ασυνέπειες

Ε. Πάνου, Α. Αναστασίου, Ε. Αλμπανίδης Παμβαλκανικοί Αγώνες: Η Συμβολή τους στις Διπλωματικές Σχέσεις των Βαλκανικών Κρατών, 1930-1933

Α. Γιαννακόπουλος, Ε. Αλμπανίδης, Α. Αναστασίου Η Πολιτική των Υποχρεωτικών "Συγχωνεύσεων Ομάδων" κατά τη Διάρκεια της Δικτατορίας 1967-74



Ζ. Ζαχαριάδου, Στ. Δούκα Η Διερεύνηση της Σχέσης Μεταξύ της Συμμετοχής σε Προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών και της Αντιλαμβανόμενης Ποιότητας Ζωής

Ε. Χατζηχιδήρογλου, Στ. Δούκα Η Επίδραση ενός Παρεμβατικού Προγράμματος Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στην Ποιότητα Ζωής Ασθενών με Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ)

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

Συμπόσιο

Ελληνική Εταιρεία Εμβιομηχανικής

18:00-21:00 «Εμβιομηχανική»

Προεδρείο: **Σ. Αγαθόπουλος, Ν. Δάρρας**

18:00-18:05 Εισαγωγή στη Συνεδρία

18:05-18:20 Ε. Ρουσάνογλου Η ΕΛΕΜΒΙΟ στη διαδρομή της αθλητικής επιστήμης

18:20-18:50 Β. Μπαλτζόπουλος Η εξέλιξη της αθλητικής εμβιομηχανικής την τελευταία 30ετία και οι ερευνητικές προκλήσεις του μέλλοντος

18:50-19:20 Α. Αραμπατζής Προσαρμογές πρόβλεψης και αντίδρασης στην κινητική συμπεριφορά: Εφαρμογές στην πρόληψη πτώσεων

19:20-19:35 Δ. Δεληγιάννη Ιστοτεχνολογία για την αποκατάσταση κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος

19:35-19:40 Διάλειμμα

19:40-19:55 Ν. Δάρρας Κλινική ανάλυση κίνησης

19:55-20:10 Φ. Αραμπατζή, Α. Τσουκνίδας Προσδιορισμός της μυϊκής ενεργοποίησης με διαφορετικές μεθόδους ανάλυσης

20:10-20:25 Γ. Αθανασίου Εργονομία

20:25-20:40 Ν. Μιχαηλίδης, Α. Τσουκνίδας Η μηχανική των υλικών, τεχνητών και βιολογικών

20:40-20:55 Σ. Αγαθόπουλος Τα υλικά στην εξέλιξη της ιατρικής και της άθλησης

20:55-21:00 Συζήτηση

Κυριακή 23 Νοεμβρίου 2014

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο I

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

6ο FORUM

«Το όραμα για τη Φυσική Αγωγή μέσα από την πρόκληση της αξιολόγησης»

08:45-09:15 Εγγραφές – Προσέλευση συμμετεχόντων

09:15- 09:30 Έναρξη - Εισαγωγική ομιλία του Προέδρου της ΕΑΦΑ

Γ. Τζέτζη

Παρουσίαση – Συντονισμός Πορισμάτων των Ομάδων Εργασίας

Προεδρείο: **Ι. Θεοδωράκης**

Συντονιστές



09:30-9:50 Ν. Διγγελίδης, Ν. Οξύζογλου, Α. Χατζηπαντελή

Προεδρικό διάταγμα 152: Αποσαφήνιση διαφορούμενων σημείων – προσαρμογή για τη ΦΑ

9:50-10:10 Ξ. Κωνσταντινίδου, Α. Αυγερινός Προεδρικό διάταγμα 152: Αποτύπωση βήμα-προς-βήμα της διαδικασίας αξιολόγησης του εκπαιδευτικού

10:10-10:30 Ν. Τσιγγίλης, Γ. Τζέτζης Προετοιμασία των εμπλεκόμενων για τη διασφάλιση εγκυρότητας, αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας στην αξιολόγηση

10:30-10:50 Α. Παπαϊωάννου Η αξιολόγηση και παρακίνηση των εκπαιδευτικών

10:50-11:10 Β. Δέρρη, Β. Μπαρκούκης Ο ρόλος των ΤΕΦΑΑ στην προετοιμασία των αξιολογητών και των εκπαιδευτικών ΦΑ

11:10-11:30 Σ. Δασκαλάκης, Κ. Μουντάκης, Β. Μανασής Το όραμα για τη ΦΑ που έχουν ανάγκη οι μαθητές και ανάπτυξη στρατηγικής για την επίτευξή του - Προτάσεις αναβάθμισης της θέσης και του ρόλου της ΦΑ στη σχολική ζωή με τα σημερινά δεδομένα

11:30-12:00 Διάλειμμα

12:00-12:20 Ε. Γκούφας Η εμπειρία από την εφαρμογή της αξιολόγησης των εκπαιδευτικών στα Εκπαιδευτήρια Δούκα
Προεδρείο: **Ι. Θεοδωράκης**

12:20-13:00 Συζήτηση πορισμάτων, σύνθεση τελικών προτάσεων

13:00-13:30 Θ. Κουρτέσης, Ε. Αλμπανίδης Παρουσίαση αναρτημένων εργασιών – Βράβευση της καλύτερης εργασίας

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΛΕΠΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

Ρ. Λακμέτα- Γκανέτσιου¹, Δ. Λακμέτα-Γκανέτσιου, Σ. Μοναστηρίδη, Μ. Γ. Κοντού², Ε. Καταρτζή

¹ ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ, ² Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σερρών

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑ

Ι. Κοθωνίδης¹, Α. Χρυσικού², Μ. Μήτσιου³

¹Φοιτητής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ²Φοιτήτρια Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ³Υπ.Διδάκτωρ, Εργ. Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Ι. Κοθωνίδης¹, Α. Χρυσικού², Μ. Μήτσιου³

¹Φοιτητής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ²Φοιτήτρια Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ³Υπ.Διδάκτωρ, Εργ. Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 152: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ. Αραμπατζή¹, Β. Δέρρη²

¹ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, ²ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ



ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΜΕΙΟΝΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΞΑΝΘΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

Α. Δαλάκης², Ε. Μπογιατζίδης², Ε. Παπανικολάου¹, Ο. Κούλη¹, Μ. Μιχαλοπούλου¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, ²Πρωτοβάθμια εκπαίδευση Ν. Ξάνθης

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ Φ.Α. ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Φ. Μουντάκη, Ε. Ζέτου, Β. Δέρρη, Μ. Μιχαλοπούλου
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ

ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Α. Θεοδοσέλη¹, Μ. Γ. Κοντού¹, Ξ. Παπασταμόπουλος²

¹Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών – Συντονίστρια Εθνικού Θεματικού Δικτύου Κυκλοφοριακής Αγωγής, ²Διευθνής Εκπαίδευσης Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Σερρών

ΑΠΟΦΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΔΥΟ ΠΙΟ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ε. Κωνσταντινίδου¹, Β. Ζήση²

¹Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΣΕΦΑΑ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΩΡΑΡΙΟΥ

Χ. Μπουρέλλα, Α. Μπόρας, Ε. Καταρτζή, Φ. Αραμπατζή, Σ. Βλαχόπουλος
ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΜΟΙΒΑΙΟΥ, ΤΟΥ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Αθ. Πίτση¹, Δ. Πετανίδης², Αν. Πίτση³, Ν. Διγγελίδης⁴

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, ²12^ο Δ.Σ. Βέροιας, ³3^ο Νηπιαγωγείο Μακροχωρίου Ημαθίας, ⁴Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ «e-MONOΠΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ»: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Μ. Μαχαιρίδου, Κ. Τουλούμης

Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας

13:30-14:00 Γενική Συνέλευση ΕΑΦΑ. Αναγόρευση Νέων Μελών της ΕΑΦΑ. Εκλογές

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

Συμπόσιο

Ελληνικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής

08:30 - 09:00 Εγγραφές



09:00 - 09:20 Διάλεξη

Προεδρείο: **Ε. Κουϊδή**

Ομιλητής

Ν. Κουτλιάνος Αθλητιατρική: Παρελθόν, παρόν και μέλλον

09:20 - 10:00 Στρογγυλή Τράπεζα

Προεδρείο: **Ε. Κουϊδή, Α. Παπαβασιλείου**

Ομιλητές:

Ν. Γαλάνης Κακώσεις στους αγωνιστικούς χώρους

Π. Σωτηρίου Α΄ Βοήθειες στους αγωνιστικούς χώρους

Ι. Δήλιας Η χρήση απαγορευμένων φαρμάκων στον αθλητισμό

10:00 - 10:30 Διάλεξη

Ομιλήτρια

Ε. Κουϊδή Η επίδραση της γύμνασης στον καρδιαγγειακό κίνδυνο ασθενών με χρόνια νεφρική νόσο

10:30 - 10:40 Διάλειμμα

10:40 - 12:00 Βραχείες ομιλίες

Προεδρείο: **Φ. Μαυροβουνιώτης, Δ. Μαμελετζή**

Ομιλητές:

Θ. Μεταξάς Σύγκριση μετρήσεων φυσικής κατάστασης ποδοσφαιριστών στο πεδίο και στο εργαστήριο

Ε. Δημητρός Καρδιακές και πνευμονικές προσαρμογές αθλητών καλαθοσφαίρισης διαφόρων ηλικιακών ομάδων

Ε. Παγκουρέλιας Επίδραση της άσκησης στο εγκεφαλικό νατριουρητικό πεπτιδίο σε ασθενείς με υπερτροφία της αριστερής κοιλίας της καρδιάς

Μ. Πάγκαλος Η επίδραση της συστηματικής αερόβιας άσκησης στην καρδιακή λειτουργία ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιακή αυτόνομη νευροπάθεια

Α. Σαμαρά Ο ρόλος της θεραπευτικής άσκησης στο νερό στη λειτουργική ικανότητα και ποιότητα ζωής ασθενών υπό περιοδική αιμοκάθαρση

Ε. Κωνσταντινίδου Εφαρμογή προγράμματος θεραπευτικής γυμναστικής κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης σε ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου

Γ. Κουκουβού Θεραπευτική γυμναστική σε καρδιοπαθείς: Επίδραση στην ποιότητα ζωής

Α. Καλτσάτου Λειτουργικά και ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα προγράμματος παραδοσιακών χορών σε ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

12:00 - 13:00 Διάλεξη

Προεδρείο: **Α. Δεληγιάννης**

Ομιλητής

W. Bloch New perspectives in Sport Medicine - Role of Epigenetic

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

09:00-11:00 Προφορικές Ανακοινώσεις

Εργοφυσιολογία - Αθλητιατρική - Ειδική Αγωγή

Προεδρείο: **Κ. Χριστούλας, Β. Τσιμάρας**

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Π. Κωνσταντινίδου¹, Δ. Μαμελετζή²

¹ Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ² Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

Δ. Χατζημανουήλ¹, Ν. Κουτλιάνος¹, Α. Μαυροπούλου², Κ. Μαναβής³

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΚΦΑ, ³Ιατρός Εθνικών Ομάδων Χειροσφαίρισης

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ

Μ. Ματενόγλου

ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΔΙΣΚΟΚΗΛΗ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ, ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ν. Σύρμος, Ε. Σουκαράς, Α. Μυλωνάς

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΦΥΣΙΚΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΟΙ ΔΙΕΓΕΡΤΕΣ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Κ. Παπαδημητρίου¹, Γ. Τσαλής²

¹Μεταπτυχιακός φοιτητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ² PhD Καθηγητής ΦΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΤΗΝ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ - ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Μ. Παπαϊωάννου, Β. Τσιμάρας, Μ. Πρώϊος, Μ. Σιδηροπούλου, Ε. Φωτιάδου, Κ. Χριστούλας

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ. Τεκίδου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Χ. Παπαϊωάννου¹, Δ. Δημητροπούλου¹, Ε. Φωτιάδου², Μ. Block³

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ,

²Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ³University of Virginia, USA

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΗΜΕΡΑ» ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ

Χ. Παπαϊωάννου, Π. Ευαγγελινός, Δ. Δημητροπούλου, Χ. Ευαγγελινού

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΒΑΔΙΣΗ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

B. Εφραιμίδου¹, Μ. Σιδηροπούλου¹, Μ. Πρώιος¹, Α. Ωρολογάς², Κ. Χριστούλας³, Β. Τσιμάρας¹, Ε. Φωτιάδου¹

¹Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Α' Νευρολογικής Κλινικής, ΑΧΕΠΑ, Τμήμα Ιατρικής, ΑΠΘ, ³Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

E. Ρίγγα^{1,2}, Κ. Σαββίδου^{1,3}, Στ. Καπρίνης^{1,4}, Ε. Φωτιάδου⁵

¹ΕΨΥΚΑ Αμκε, ²ΔΠΜΣ ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ³ΠΜΣ Κοινωνικής Ψυχιατρικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ⁴Ιατρική Σχολή, Τμήμα Ψυχιατρικής ΑΠΘ, ⁵Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ε. Φωτιάδου¹, Π. Χριστοδούλου¹, Σ.-Γ. Σούλης², Ε. Πλούμπης³

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΠΤΔΕ Ιωαννίνων, ³Καθηγητής Ειδικής Φυσικής Αγωγής-Υδροθεραπευτής

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΚΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΣΠΡΙΝΤΕΡ

Χ. Μηναιρετζής, Θ. Μεταξάς, Θ. Σιάτρας, Ε. Βαμβακούδης, Κ. Χριστούλας

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο III

11:00-13:00 Προφορικές Ανακοινώσεις

Αναψυχή - Διδακτική - Διοίκηση Αθλητισμού

Προεδρείο: **Κ. Αλεξανδρής, Σ. Δούκα**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΡΑΡ-ΤΕ-ΣΑ – ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Δ. Δημητροπούλου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Χ. Παπαϊωάννου¹, Σ. Συμεωνίδου¹, Θ. Κουρτέςης²

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ, ²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ DESK 3-6 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ – ΔΕΙΓΜΑ 4 ΕΤΩΝ

Δ. Αρζόγλου¹, Μ. Πρώιος², Β. Τσιμάρας¹, Μ. Σιδηροπούλου¹, Ε. Φωτιάδου¹

¹Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας και Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ



ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ Ο ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ ΘΕΑΤΩΝ ΜΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ? Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ KICK-BOXING

Α. Ντοβόλη, Π. Μπαλάσκα, Κ. Αλεξανδρής

Εργαστήριο Μάθησης και ελέγχου της κίνησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

Θ. Καραγιώργος¹, Κ. Αλεξανδρής¹, Χ. Κουθούρης²

¹ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ² Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΤΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

Μ. Φυργαδιώτη, Χ. Ρίζου, Ν. Κούβελας

Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ

Χ. Ρίζου, Μ. Φυργαδιώτη, Ν. Κούβελας, Θ. Καραγιώργος

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ Α.Π.Θ. ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΕΛΟΥΝ

Ν. Κούβελας, Φ. Δάντση

Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΠΝΙΓΜΩΝ

Σ. Βράκας¹, Ε. Πετρίδου², Μ. Λογοθέτη³

¹ ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ² Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, ΑΠΘ, ³ Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, ΑΤΕΙΘ

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ (>2200M): ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ν. Αντωνιάδου

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΤΟ PARKOUR ΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ: ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Δ. Μπιζήμης, Κ. Χριστούλας, Θ. Σιάτρας

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

ΚΕΔΕΑ Φουαγιέ

09:00-14:00 Αναρτημένες Ανακοινώσεις

Προεδρείο: Γ. Γρούϊος, Β. Μάνου

ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σ. Μοναστηρίδη¹, Ε. Καταρτζή, Σ. Βλαχόπουλος, Θ. Κουρτέσης²

¹ Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ, ² Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΝΕΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Γ. Λυκεσάς¹, Π. Κώττης²

¹Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Η ΧΡΗΣΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Μ. Ι. Κουτσούμπα, Β. Κ. Τυροβολά
ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Κ. Ράλλης
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΒΑΡΟΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Μ. Στούμπος Λεονταρίδης, Σ. Αλεξίου
Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑΡΚΩΣΗ ΑΖΩΤΟΥ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΒΑΘΗ ΑΥΤΟΝΟΜΗΣ ΚΑΤΑΔΥΣΗΣ

Μ. Στούμπος Λεονταρίδης, Σ. Αλεξίου
Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Α. Βλασταρίδη, Φ. Μ. Γιαννιού, Ν. Μολυβιάτης, Σ. Αλεξίου
Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ «ΚΑΛΟΥ» ΚΑΙ ΤΟΥ «ΚΑΚΟΥ» ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Πατσούρης, Α. Κάτης, Ε. Κέλλης
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Πατσούρης, Α. Κάτης, Ε. Κέλλης
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

ΚΕΔΕΑ Αμφιθέατρο II

14:00 Συμπεράσματα Συνεδρίου

1984-2014
ΤΕΦΑΑ
30
ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ “ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ” ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΤΑΕ-ΚΒΟ-ΝΤΟ

Α. Καμπάς, Ι. Μπάρμπας, Α. Χρησιδής, Φ. Βενετσάνου, Δ. Δραγανίδης, Α. Χατζηνικολάου, Ι. Φατούρος
Εργαστήριο Φυσικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Εισαγωγή: Έχει αποδειχθεί ότι η προπόνηση κινητικής συναρμογής (ΚΣ) έχει θετικές επιδράσεις στην ανάπτυξη των ιστών και του νευρωνικού δικτύου των παιδιών (Ljach & Sadowski, 1999). Αναγνωρισμένη είναι και η συνεισφορά της στην αθλητική απόδοση, ωστόσο οι περισσότερες εφαρμογές που αφορούν προπονητικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην αποκατάσταση τραυματισμών (Carraugh, 2004). Αναφορικά μάλιστα με την προπόνηση συναρμογής στα πλαίσια της προπόνησης τεχνικής είναι ελάχιστες οι γνωστές σε μας δουλειές που έχουν δημοσιευτεί. Σκοπός: Στην παρούσα εργασία ελέγχθηκε η επίδραση της Ειδικής Προπόνησης Συναρμογής (ΕΠΣ) στη βελτίωση της αδρής ΚΣ σε νεαρούς αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης και ταε-κβο-ντο.

Υλικό & Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 73 αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 7-9 ετών: 36 από την πάλη και 37 από το ταε κβο ντο. Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε πειραματική ομάδα (ΠΟ, n=38) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ, n=35). Για την αξιολόγηση της ΚΣ χρησιμοποιήθηκε το τεστ ΚΤΚ (Kiphard & Schilling, 2007). Τα παιδιά της ΠΟ προπονήθηκαν σύμφωνα με το ΕΠΣ ενώ τα παιδιά της ΟΕ με το κλασικό πρόγραμμα εκμάθησης των βασικών τεχνικών στα αθλήματα τους. Η ΕΠΣ στοχεύει στη βελτίωση της ΚΣ ενσωματώνοντας το παραδοσιακό ασκησιολόγιο που αφορά στη βελτίωση των παραγόντων ΚΣ κατά Hirtz (1985), στην προπόνηση εκμάθησης της τεχνικής.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δυο ομάδες βελτίωσαν σημαντικά την ΚΣ τους ($p < .05$), ωστόσο η ΠΟ την βελτίωσε σημαντικά περισσότερο από την ΟΕ ($p < .001$).

Συμπεράσματα: Αν και από την παρούσα εργασία φαίνεται ότι η εφαρμογή της ΕΠΣ έχει θετικά αποτελέσματα, προκειμένου να ενισχυθεί η ιδέα της αναγκαιότητας εφαρμογής της, χρειάζεται να ελεγχθεί και η επίδρασή της στην ίδια την τεχνική βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΑ ΜΕΛΗ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΘΛΗΤΗ Τ47

Β. Πανουσακόπουλος¹, Α.Σ. Θεοδώρου², Α. Χαϊνάκη³, Κ. Αγγελούδης¹, Μ.Χ. Κοτζαμανίδου⁴, Π. Αθανασάκης¹, Ν. Παπαχατζής¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, ³ΔΙΕΚ Κομοτηνής, ⁴Τμήμα Φυσικοθεραπείας Μητροπολιτικού Κολεγίου Θεσσαλονίκης

Εισαγωγή: Αθλητές με ακρωτηριασμό σε ένα ή περισσότερα μέλη αγωνίζονται στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού των Παραολυμπιακών αγώνων με ή χωρίς προσθετικά μέλη. Σκοπός: Η διερεύνηση των κινηματικών παραμέτρων της φάσης

της φόρας, της απογείωσης και της προσγείωσης του άλματος σε μήκος όταν χρησιμοποιούνται διαφορετικά προσθετικά μέλη.

Υλικό & Μέθοδος: Εξετάσθηκε ένας αθλητής κατηγορίας T47 στις προσπάθειές του σε διεθνή αγώνα (επίσημη επίδοση: 6.10-6.48 μ.), όπου προσαρμόστηκαν δύο διαφορετικού τύπου προσθετικά μέλη άνω άκρου: πρόθεση βραχίονα (ΠΒ) και πρόθεση βραχίονα+άκρα χείρα (ΠΒΑΧ). Οι προσπάθειες του αθλητή καταγράφηκαν με πέντε ψηφιακές βιντεοκάμερες (συχνότητα δειγματοληψίας: 300 πεδία/δευτ.). Η rapping κινηματική ανάλυση της φόρας και η τρισδιάστατη ανάλυση της απογείωσης και της προσγείωσης του άλματος πραγματοποιήθηκαν με το λογισμικό APAS v13.2.5 (Ariel Dynamics Inc.).

Αποτελέσματα: Παρατηρήθηκε διαφοροποίηση στη δομή και στις κινηματικές παραμέτρους των οκτώ τελευταίων διασκελισμών της φόρας. Κατά τη φάση πατήματος-απογείωσης, η οριζόντια και η κατακόρυφη ταχύτητα απογείωσης ήταν 1.7% και 26.2% αντίστοιχα μεγαλύτερη στην ΠΒ σε σχέση με την ΠΒΑΧ. Αντίστοιχα, η διαφοροποίηση της γωνίας απογείωσης ήταν τάξης μεγέθους 24.2%. Η κλίση του ποδιού ώθησης ήταν 62 μοίρες στην ΠΒ και 64 μοίρες στην ΠΒΑΧ. Κατά τη φάση πτήσης, το ετερόπλευρο του ποδιού ώθησης άνω άκρο, στο οποίο προσαρμόστηκε η ΠΒ, διέγραψε μεγαλύτερη τροχιά κατά τη φάση πτήσης σε σχέση με την ΠΒΑΧ. Συμπεράσματα: Η χρήση της ΠΒ επέτρεψε στον εξεταζόμενο να καταγράψει καλύτερη επίσημη επίδοση, καθώς συνέβαλε στη βελτιστοποίηση της διαμόρφωσης της φόρας, στη διαχείριση της στροφορμής και στην προετοιμασία για την προσγείωση.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Α. Δαλαμήτρος¹, Α. Ζαφειρίδης², Δ. Λούπος¹, Γ. Τσαλής¹, Σ. Κέλλης¹

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ²ΤΕΦΑΑ Σερρών

Εισαγωγή: Η διαφοροποίηση του χρόνου άσκησης και διαλείμματος κατά το σχεδιασμό προγραμμάτων διαλειμματικής άσκησης επηρεάζουν τις μακροχρόνιες προσαρμογές της προπόνησης. Σκοπός: Η διερεύνηση της επίδρασης δύο διαφορετικών προγραμμάτων αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε παραμέτρους της απόδοσης στην κολύμβηση.

Υλικό και Μέθοδος: 24 μη ενεργοί αθλητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η 1^η πειραματική ομάδα (INT₅₀), εκτέλεσε 12 έως 16 επαναλήψεις των 50m με διάλειμμα 15s, ενώ η 2^η ομάδα (INT₁₀₀) εκτέλεσε 6 έως 8 επαναλήψεις των 100m με διάλειμμα 30s για 8 εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου απέιχε από τις προπονήσεις κατά τη συγκεκριμένη περίοδο. Τα πρωτόκολλα πραγματοποιήθηκαν με ένταση που αντιστοιχούσε στο 100% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT). Πριν και μετά την πραγματοποίηση των πρωτοκόλλων, καταγράφηκαν οι ταχύτητες στις μέγιστες δοκιμασίες στα 50, 100 και 400m (V₅₀, V₁₀₀ και V₄₀₀), καθώς επίσης η MAT και η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max). Επίσης, μετρήθηκαν οι συνολικές χεριές και υπολογίστηκε το μήκος χεριάς.

Αποτελέσματα: Και με τα δύο πρωτόκολλα, σημειώθηκε σημαντική αύξηση στις παραμέτρους V₁₀₀, V₄₀₀, MAT και VO₂max ($p \leq 0,01$) μετά τις 8 εβδομάδες. Αντίθετα, η V₅₀ δε μεταβλήθηκε σημαντικά ($p > 0,05$). Οι συνολικές χεριές σημείωσαν σημαντική μείωση μόνο κατά τη δοκιμασία των 400m στο INT₅₀, ενώ το μήκος χεριάς παρουσίασε σημαντική αύξηση στη δοκιμασία των 100m και στα δύο πρωτόκολλα ($p \leq 0,05$). Η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε σημαντική μεταβολή σε καμία από τις παραμέτρους που μετρήθηκαν.

Συμπεράσματα: Τα δύο πρωτόκολλα παρουσιάστηκαν εξίσου αποτελεσματικά ως προς τη βελτίωση των παραμέτρων που εξετάστηκαν, με τη V100 να βελτιώνεται πιθανότατα μέσω της αύξησης του μήκους χεριάς και τη V400m μέσω της αύξησης της $\dot{V}O_2\max$ και στα δύο πρωτόκολλα.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΟΞΕΙΔΟΑΝΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Σ. Ζαφειριάδης, Δ. Λούπος

Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, αναφέρουν τη σημασία της επίδραση της αερόβιας άσκησης στη δράση των ελευθέρων ριζών, χωρίς όμως να παρουσιάζουν ανάλογα δεδομένα για την επίδραση της αναερόβιας άσκησης στην οξειδοαναγωγική κατάσταση. Το γεγονός ότι όσο εντονότερη είναι η άσκηση τόσο μεγαλύτερο είναι το οξειδωτικό στρες, οδηγεί στην υπόθεση ότι η αναερόβια άσκηση μπορεί δυνητικά να μεταβάλει περισσότερο την οξειδοαναγωγική κατάσταση των ανθρώπων. Επιπρόσθετα, το μεγαλύτερο πλήθος των ερευνητικών δεδομένων για την επίδραση της κολυμβητικής άσκησης στην οξειδοαναγωγική κατάσταση εστιάζεται στην αερόβια ένταση, αφήνοντας ένα ερευνητικό κενό προς διερεύνηση. Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση της κολυμβητικής άσκησης αναερόβιας έντασης στην οξειδοαναγωγική κατάσταση φοιτητών και να συγκρίνει τα αποτελέσματα με αυτά της άσκησης αντιστάσεων στο γυμναστήριο, μορφή άσκησης που προτιμάει η πλειοψηφία των ασκούμενων. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 άνδρες ($21 \pm 1,8$ ετών), οι οποίοι ακολούθησαν ένα πρόγραμμα κολυμβητικής άσκησης αναερόβιας έντασης (6X50m μέγιστης έντασης, 5' παθητική αποκατάσταση) και ένα πρόγραμμα ασκήσεων αντιστάσεων στο γυμναστήριο (5 ασκήσεις στο 80%RM, 3X10 επαναλήψεις, 90'' διάλειμμα). Τα δύο προγράμματα άσκησης ήταν ισόχρονα, σύμφωνα με πρωτόκολλα που προτείνονται από τη βιβλιογραφία και ολοκληρώθηκαν με διαφορά μίας εβδομάδας, την ίδια ώρα σε κλειστό χώρο. Πραγματοποιήθηκαν τρεις αιμοληψίες φλεβικού αίματος (πριν την άσκηση, 10' μετά το πέρας της άσκησης και 60' μετά το πέρας της άσκησης) για τον προσδιορισμό των δεικτών του οξειδωτικού στρες και της αντιοξειδωτικής ικανότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τιμές της MDA (δείκτης λιπιδικής υπεροξειδωσης) ήταν μεγαλύτερες και στις τρεις μετρήσεις κατά την κολυμβητική άσκηση σε σύγκριση με το πρόγραμμα ασκήσεων αντιστάσεων ($0,21 \pm 0,078$ vs $0,34 \pm 0,12$ μM στην 1^η μέτρηση, $0,22 \pm 0,077$ vs $0,33 \pm 0,13$ μM στη 2^η μέτρηση, $0,24 \pm 0,094$ vs $0,34 \pm 0,09$ μM στην 3^η μέτρηση, για την άσκηση αντιστάσεων και την κολυμβητική άσκηση αντίστοιχα). Όσον αφορά την αντιοξειδωτική ικανότητα, οι τιμές της GSH μειώθηκαν αμέσως μετά την κολυμβητική άσκηση ($4,18 \pm 0,78$ vs $3,42 \pm 1,06$ mmol/g Hb, για την 1η & 2η μέτρηση αντίστοιχα), ενώ αντιθέτως παρουσίασαν αύξηση 1 ώρα μετά σε σύγκριση με τη μέτρηση μετά το πέρας της άσκησης ($3,42 \pm 1,06$ vs $3,75 \pm 0,81$ mmol/g Hb, για τη 2^η και 3^η μέτρηση αντίστοιχα). Τέλος για την CAT, έτερος δείκτης της αντιοξειδωτικής ικανότητας, παρατηρήθηκαν σημαντικά υψηλότερες τιμές αμέσως μετά την κολυμβητική άσκηση, σε σχέση με αυτές των ασκήσεων αντιστάσεων στην ίδια χρονική στιγμή ($208,53 \pm 40,51$ vs $168,21 \pm 41,38$ U/mg Hb, για την κολυμβητική άσκηση και τις ασκήσεις αντιστάσεων αντίστοιχα). Το συμπέρασμα από τη συγκεκριμένη μελέτη είναι ότι οι δείκτες του οξειδωτικού στρες και της αντιοξειδωτικής ικανότητας μπορούν να μεταβληθούν, μετρημένοι στην οξεία φάση, όταν το ερέθισμα είναι ικανό να προκαλέσει μεταβολές. Επίσης λόγω της μέτρησης στην οξεία φάση της επίδρασης του ερεθίσματος μεταβλήθηκαν συγκεκριμένοι δείκτες, οι οποίοι είναι πιο ευαίσθητοι από τη δράση των ελευθέρων ριζών. Τέλος, παρόλο που εμφανίζονται μεγαλύτερες

διακυμάνσεις κατά την αποκατάσταση, οι μεταβολές στις τιμές της GSH, της κυριότερης αντιοξειδωτικής προστασίας του οργανισμού, αποδεικνύουν την παρουσία οξειδωτικού στρες και την άμεση ενεργοποίηση της αντιοξειδωτικής δράσης σε οξεία φάση αμέσως μετά από την άσκηση και κοντά στο πέρας αυτής.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΕΟΔΕΚΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (P.N.F) ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΣΤΑ ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

Γ. Φιλιππίδης, Α. Κουσίνας, Φ. Αραμπατζή

Εργαστήριο Αθλητικής Εμβιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η επίδραση ενός πρωτοκόλλου ιδιοδεκτικής νευρομυϊκής διευκόλυνσης (P.N.F) στα στην απόδοση των κάθετων. Πήραν μέρος στην έρευνα 23 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α ΣΕΡΡΩΝ, άνω των 18 ετών και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: α) Ομάδα P.N.F (n=15) και β) Ομάδα ελέγχου (n=8). Η ομάδα P.N.F έκανε: 5 λεπτά ζέσταμα σε ποδήλατο, αμέσως μετά 2 SJ (άλμα από ημικάθισμα), 2 άλμα CMJ (άλμα με προπαρασκευαστική φάση) και 2 DJ (άλμα βάθους) από 30 cm. Μετά από τα άλματα εφαρμόσαμε το πρωτόκολλο της P.N.F στο τετρακέφαλο δηλαδή 15sec παθητική διάταση, 6 sec ισομετρικά και 15 sec σύγκεντρη στον ανταγωνιστή. Τέσσερις φορές εναλλάξ στο κάθε πόδι και η χρονική διάρκεια της P.N.F κράτησε 288 sec. Αμέσως μετά και μετά από 15' εφαρμογής του πρωτοκόλλου εκτέλεσαν 2 SJ, 2 CMJ και 2 DJ. Η ομάδα ελέγχους έκανε ακριβώς το ίδιο πρωτόκολλο αλλά αντί για P.N.F έκανε χαλαρό περπάτημα για 288 sec. Τα άλματα πραγματοποιήθηκαν πάνω σε δυναμοδάπεδο τύπου Kistler (9281C) και η αξιολόγηση των δεδομένων έγινε με το λογισμικό BIOWARE. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το SPSS 16, με ANOVA και ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις(2X3) ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε $p < 0.05$. Στο SJ και στο CMJ υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον παράγοντα «ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ» στην κάθετη δύναμη αντίδρασης και στο μέγιστο ύψος μόνο CMJ ($p < 0.05$), τα οποία βελτιώθηκαν άμεσα μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου, ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο SJ και DJ ($p > 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο τετρακέφαλος, ο οποίος είναι ο βασικός μυς που συμμετέχει στην απόδοση του άλματος(), ιδιαίτερα στο SJ και CMJ βελτιώνεται άμεσα μετά από ένα πρωτόκολλο P.N.F, γεγονός που οφείλεται πιθανόν στην βελτίωση της ελαστικότητας του μυ και στη συμμετοχή του στην μεγιστοποίηση του CMJ(N. N. Mahieuetal 2009).

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΓΙΛΕΚΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κ. Μήτρου, Β. Μάνου, Ε. Κέλλης, Γ. Βαβρίτσας, Θ. Ουντζούδη, Σ. Κέλλης

Εργαστήριο προπονητικής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η προπόνηση της ισχύος είναι απαραίτητη στο άθλημα της πετοσφαίρισης, καθώς οι αθλητές/ριες πρέπει να παράγουν δύναμη σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Ένα από τα πιο διαδεδομένα μέσα προπόνησης της ισχύος είναι τα κατακόρυφα άλματα. Πολλές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί με σκοπό την αναζήτηση του ιδανικού φορτίου στο οποίο οι αθλητές/ριες παράγουν τη μεγαλύτερη ισχύ στο κατακόρυφο άλμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καθοριστεί το ιδανικό φορτίο με το οποίο μεγιστοποιείται η απόδοση της ισχύος σε αθλήτριες πετοσφαίρισης με τη χρήση γιλέκου αντιστάσεων. Ενήλικες αθλήτριες πετοσφαίρισης Α1 κατηγορίας αξιολογήθηκαν στο άλμα με ταλάντευση και τη χρησιμοποίηση των

χειριών (CMJH) ($n=16$) και στο άλμα από ημικάθισμα (SJ) ($n=15$) με γιλέκο αντιστάσεων στα φορτία 0, 10, 20, 30, 40 και 50% της σωματικής μάζας (ΣΜ) των αθλητριών. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν η μέγιστη ισχύς, η μέγιστη δύναμη, η μέγιστη ταχύτητα και το ύψος των αλμάτων. Για την εξέταση της επίδρασης του φορτίου στην ισχύ, τη δύναμη, την ταχύτητα και στο ύψος άλματος χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση one-way ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ενώ για την εύρεση των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των μέσων όρων των φορτίων αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε t-test ανάλυση ($p \leq 0,05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι το ιδανικό φορτίο που παράγεται η μέγιστη ισχύς και για τα δύο άλματα ήταν το 10%ΣΜ. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ όλων των φορτίων και για τα δύο άλματα εκτός από τις συγκρίσεις των φορτίων 0-20%ΣΜ, 0-40%ΣΜ, 10-20%ΣΜ και 30-40%ΣΜ για το κατακόρυφο άλμα SJ και 0-30%ΣΜ και 10-20%ΣΜ για το CMJH. Συμπερασματικά το ιδανικό φορτίο, που παράγεται η μέγιστη ισχύς με γιλέκο αντιστάσεων σε υψηλού επιπέδου αθλήτριες πετοσφαίρισης, είναι η εξωτερική αντίσταση 10%ΣΜ τόσο για το SJ όσο και για το CMJH.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΡΙΑΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (PNF), ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΚΝΗΜΙΔΙΟ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Γ. Στεφανής, Α. Κουσίνας, Ι. Στεφανή, Φ. Αραμπατζή

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑ Σερρών

Η προπόνηση διατάσεων θεωρείται απαραίτητο συστατικό μέρος πολλών προπονητικών αθλητικών προγραμμάτων. Στην προθέρμανσή τους οι αθλητές χρησιμοποιούν μια ποικιλία μορφών διάτασης όπως παθητική, δυναμική, PNF, οι οποίες ωστόσο αποτελούν για πολλούς ερευνητές σημείο συζήτησης για την επίδρασή τους.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση της PNF στην αλτική ικανότητα, όταν εφαρμόζεται στον υποκνημίδιο.

Στην έρευνα συμμετείχαν 24 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών, 15 στην ομάδα παρέμβασης και 9 στην ομάδα ελέγχου, ηλικίας 18-22 ετών. Το πρωτόκολλο παρέμβασης περιλάμβανε 2SJ, 2CMJ, 2DJ πριν, αμέσως μετά το πρωτόκολλο και 15' μετά, και περιείχε 4 σετ σε κάθε πόδι 15'' παθητική διάταση, 6'' ισομετρίας υποκνημίδιου στις 90° και 15'' σύγκεντρη στον ανταγωνιστή (πρόσθιος κνημιαίος). Το πρωτόκολλο ελέγχου περιλάμβανε 2.30' ξεκούραση όσο και η συνολική διάρκεια του πρωτοκόλλου παρέμβασης. Για την καταγραφή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα δυναμοδάπεδο τύπου Kistler 9281c και για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (2x3).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως η μέγιστη κατακόρυφη δύναμη, κατά τη φάση στήριξης, του υποκνημίδιου αμέσως μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου και 15' μετά στο SJ και στο DJ αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά ($p < 0,05$), ενώ στο CMJ αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά αμέσως μετά και παρέμεινε σταθερή μετά από 15' ($p < 0,05$). Στο ύψος τα δεδομένα παρέμειναν σταθερά αμέσως μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου και 15' μετά, ενώ στο θετικό integral εμφάνισαν μια ελάχιστη μείωση αμέσως μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου και 15' μετά. Όσον αφορά την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις.

Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν προηγούμενες έρευνες (N.N.Mahieu et al, 2009) που εφάρμοσαν ανάλογο πρωτόκολλο και βελτίωσαν την διατατικότητα της ποδοκνημικής άρθρωσης. Στην παρούσα έρευνα το πρωτόκολλο PNF εφαρμόστηκε

στον υποκνημίδιο, μονοαρθρικό μυ, δίνοντας την δυνατότητα εφαρμογής μεγαλύτερων δυνάμεων και στους τρεις τύπους αλμάτων.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ P.N.F. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟ, ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Α. Κουσίνας, Γ. Στεφανής, Φ. Αραμπατζή
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Η διάταση είναι μια ευρέως διαδεδομένη τεχνική που χρησιμοποιείται στην προθέρμανση των αθλητών. Οι αθλητές χρησιμοποιούν διαφορετικές μορφές διατάσεων όπως οι παθητικές, δυναμικές και P.N.F. Ωστόσο η επίδρασή τους είναι σημείο αμφιλεγόμενο για πολλούς ερευνητές. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση της P.N.F. στην αλτική ικανότητα, όταν εφαρμόζεται στο γαστροκνήμιο. Συμμετείχαν 15 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, ηλικίας 19-21 στη ομάδα παρέμβασης και 9 στην ομάδα ελέγχου. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα δυναμοδάπεδο τύπου Kistler 9281c. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2x3). Αξιολογήθηκαν 2 SJ, 2 CMJ, 2 DJ πριν, αμέσως μετά το πρωτόκολλο και 15' μετά. Το πρωτόκολλο παρέμβασης περιείχε 4 σετ σε κάθε πόδι, 15" παθητική διάταση γαστροκνημίου, 6" ισομετρία γαστροκνημίου στις 90 μοίρες και 15" σύγκεντρης στον ανταγωνιστή (πρόσθιος κνημιαίος). Το πρωτόκολλο ελέγχου περιείχε 2.30' ξεκούραση όση και η συνολική διάρκεια του πρωτοκόλλου παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αύξηση στη κατακόρυφη δύναμη κατά τη φάση στήριξης στο DJ μετά τα 15'(p < 0,05), ενώ το ύψος παρέμεινε στα ίδια επίπεδα. Όσον αφορά το SJ, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δύναμη και το ύψος. Το ίδιο παρατηρείται και στο CMJ, με τη διαφοροποίηση πως υπάρχει μία μικρή πτώση των τιμών στη μέτρηση μετά τα 15'. Όσον αφορά την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις. Η διαφοροποίηση που υπήρξε στη κατακόρυφη δύναμη στη φάση στήριξης του DJ προκύπτει από την εφαρμογή της PNF που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της διατακτικότητας του γαστροκνημίου (N.N.Mahieu et al, 2009), δίνοντας τη δυνατότητα εφαρμογής μεγαλύτερης δύναμης χωρίς όμως αυτή να μεταφέρεται στο άλμα.

ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ «ΑΘΗΝΑ 2004»

Π. Αθανασάκης, Β. Πανουτσακόπουλος, Ν. Σφίγγος, Η.Α. Κόλλιας
Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Εισαγωγή: Το Σόφτμπολ υπήρξε Ολυμπιακό άθλημα για τέσσερις Ολυμπιάδες (1996-2008) και είναι υποψήφιο για επανένταξη στο Ολυμπιακό πρόγραμμα στους αγώνες του 2020. Η φιλοσοφία του αθλήματος είναι η επίτευξη περισσότερων πόντων από τον αντίπαλο. Για το λόγο αυτό, σημαντική είναι η αποτελεσματικότητα των επιθετικών δεξιοτήτων και τακτικών στο παιχνίδι. Σκοπός: Η παρουσίαση της αποτελεσματικότητας της τακτικής της επίθεσης της Ελληνικής Εθνικής ομάδας Σόφτμπολ στη μοναδική της συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες.

Υλικό & Μέθοδος: Τα δεδομένα για την παρούσα έρευνα συλλέχθηκαν με βιντεοσκόπηση των επτά αγώνων της εθνικής ομάδας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Η σημειογραφική ανάλυση της τακτικής της επίθεσης πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό Sportscout STA ver.3.2. Για την εξέταση της τακτικής της επίθεσης

χρησιμοποιήθηκε σχήμα ανάλυσης πέντε μεταβλητών σχετικά με τις ενέργειες της ροπαλοφόρου και δύο μεταβλητών αναφορικά με την αγωνιστική συμπεριφορά των δρομέων στις βάσεις.

Αποτελέσματα: Συνολικά καταγράφηκαν 297 φάσεις επιθετικών ενεργειών των Ελληνίδων παικτριών. Η εθνική ομάδα σημείωσε συνολικά τέσσερις πόντους, όλους μετά από κτύπημα συμπαίκτριας. Στις μισές περιπτώσεις σκοραρίσματος οι βάσεις ήταν γεμάτες (16 φάσεις συνολικά). Η μπάλα κατευθύνθηκε σε μη-επιτρεπτή περιοχή μετά το κτύπημα του ροπαλοφόρου σε ποσοστό 35.6%. Στις περιπτώσεις αυτές, μόνο το 6.6% δεν αποτέλεσε μειονέκτημα. Στα κτυπήματα σε επιτρεπτή περιοχή, το 7.3% ήταν χτυπήματα χαμηλά, στο 8.4% η μπάλα οδηγήθηκε στο εξωτερικό εσωτερικό γήπεδο, ενώ στο 15.2% η μπάλα αναπήδησε στην περιοχή της ρίπτριας. Ο συχνότερος τρόπος ακύρωσης της ροπαλοφόρου ήταν η αδυναμία εξασφάλισης της βάσης (44.0%). Τέλος, καταγράφηκαν 26 περιπτώσεις κλεισίματος βάσης. Συμπεράσματα: Η βελτίωση της αποτελεσματικότητας της τακτικής της επίθεσης είναι απαραίτητη στην περίπτωση που η Εθνική Ομάδα Σόφτμπολ αγωνισθεί στο μέλλον σε διοργάνωση υψηλού επιπέδου.

ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ ΣΕ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Λ. Μαδεμλή¹, Α. Αραμπατζής²

¹ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΠΘ (ΘΕΣ/ΝΙΚΗ, ΕΛΛΑΔΑ), ²Department of Training and Movement Sciences, Humboldt-University (BERLIN, GERMANY)

Εισαγωγή

Η ύπαρξη του παραδόξου ότι ενώ οι ηλικιωμένοι παρουσιάζουν μια πιο αργή και σταθερή βάδιση από ότι οι νέοι¹ είναι πιο επιρρεπείς στις πτώσεις, μας οδήγησε στην υπόθεση ότι τα ηλικιωμένα άτομα κινούνται κατά τη διάρκεια της καθημερινής τους ζωής πλησιέστερα στα όρια της σταθερότητας τους. Ως εκ τούτου ο σκοπός της εργασίας είναι η εξέταση του συντελεστή ασφάλειας(ΣΑ) της δυναμικής σταθερότητας σε ηλικιωμένα και νεαρά άτομα κατά τη βάδιση σε προτιμώμενη ταχύτητα.

Μέθοδος

Δώδεκα ηλικιωμένα και 12 νεαρά άτομα βάδισαν στην (α) ταχύτητα μετάβασης από βάδιση σε τρέξιμο (TBT) και (β) προτιμώμενη ταχύτητά τους (ΠΤΒ). Καταγράφηκαν οι δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους και κινηματικά δεδομένα από ολόκληρο το σώμα. Η δυναμική σταθερότητα εκτιμήθηκε με το «περιθώριο σταθερότητας», ως κριτήριο για την κατάσταση της σταθερότητας του σώματος κατά τη βάδιση, σύμφωνα με την αρχή του προεκβαλλόμενου κέντρου μάζας². Ο ΣΑ υπολογίστηκε ως ο λόγος μεταξύ του περιθωρίου σταθερότητας στην TBT και την ΠΤΒ.

Αποτελέσματα-Συμπεράσματα

Βρήκαμε ότι ενώ οι ηλικιωμένοι βαδίζουν με χαμηλότερη ταχύτητα από τους νέους, εμφανίζοντας σταθερότερη κατάσταση ισορροπίας, παρουσίασαν μικρότερο ΣΑ. Συνεπώς η υπόθεση μας επιβεβαιώθηκε. Η σχετιζόμενη με την ηλικία μείωση των ικανοτήτων του μυοσκελετικού συστήματος μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά τους μηχανισμούς που ευθύνονται για το καθορισμό της προτιμώμενης και μέγιστης ταχύτητας βάδισης, οδηγώντας στο μειωμένο ΣΑ. Οι ηλικιωμένοι φαίνεται να κινούνται πλησιέστερα στα όρια της δυναμικής τους σταθερότητας, κάτι που εξηγεί εν μέρει τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης πτώσεων στην τρίτη ηλικία, παρά τη χαμηλότερη ταχύτητα μετακίνησης.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΕΔΙΟΥ

Γ. Καδόπουλος, Θ. Μεταξάς, Ε. Βαμβακούδης, Θ. Σιάτρας, Κ. Χριστούλας
Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός προπονητικού προγράμματος στην αερόβια ικανότητα και την ικανότητα απόδοσης σε επαναλαμβανόμενα σπριντ ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών με δοκιμασίες πεδίου. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 14 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, ηλικίας $19,9 \pm 3,2$ έτη και προπονητικής ηλικίας $8,4 \pm 2,9$ έτη. Όλοι οι δοκιμαζόμενοι υποβλήθηκαν σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (πριν την έναρξη της προετοιμασίας, μετά από 6 και μετά από 12 εβδομάδες εφαρμογής του προγράμματος) σε δοκιμασίες πεδίου (YO-YO endurancetest – level 1) για τον υπολογισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) και με τη χρήση φωτοκυτάρων σε επαναλαμβανόμενα σπριντ 30m με αλλαγή κατεύθυνσης (Bangsbosprinttest). Από τη συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε ότι η VO_{2max} και η διανυθείσα απόσταση βελτιώθηκε σημαντικά, κατά 6,8% και 11% αντίστοιχα, από την 1^η στη 2^η μέτρηση ($51,8$ vs $55,6$ ml/kg/min, 2118 vs 2378 m, $p < 0,001$), ενώ από τη 2^η στην 3^η μέτρηση υπήρξε οριακά σημαντική διαφορά ($55,6$ vs $56,0$ ml/kg/min, 2378 vs 2408 m, $p = 0,05$). Στα επαναλαμβανόμενα σπριντ παρατηρείται σημαντική βελτίωση της ικανότητας απόδοσης (μέσος χρόνος $7,23$ vs $7,12$ sec, $p < 0,001$, δείκτης κόπωσης $0,59$ vs $0,48$ sec, $p < 0,001$, 0-10m $1,99$ vs $1,97$ sec, $p = 0,017$, 0-30m $6,94$ vs $6,91$ sec, $p < 0,001$), ενώ μεταξύ της 2^{ης} και της 3^{ης} μέτρησης δεν εμφανίστηκαν σημαντικές διαφορές.

Συμπερασματικά λοιπόν, διαπιστώνεται ότι ο σχεδιασμός του προπονητικού προγράμματος ποδοσφαίρου που εφαρμόστηκε στη μελέτη αυτή επιφέρει σημαντική βελτίωση στην αερόβια ικανότητα και την ικανότητα απόδοσης σε επαναλαμβανόμενα σπριντ, μετά τη διάρκεια των πρώτων έξι εβδομάδων, ενώ η συνέχιση του ίδιου προγράμματος για άλλες έξι εβδομάδες δεν οδήγησε σε περαιτέρω σημαντικές διαφορές.

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Π. Κωνσταντινίδου¹, Δ. Μαμελετζή²

¹Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Εισαγωγή: Η δυσλιπιδαιμία έχει χαρακτηριστεί ως ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων. Σκοπός: Η παρούσα εργασία προσπαθεί να διερευνήσει τις αντιλήψεις των ασθενών με δυσλιπιδαιμία, σχετικά με το ρόλο της σωματικής άσκησης στην αντιμετώπισή της και να εκτιμήσει τα αίτια που συμβάλλουν στην αποχή των ασθενών από φυσικές δραστηριότητες. Υλικό: Συμμετείχαν 25 άντρες και 33 γυναίκες, ηλικίας 15-88 ετών, από τους νομούς Θεσσαλονίκης, Σερρών, Πέλλας, Χαλκιδικής, Χανίων και Κυκλάδων, με διαταραχές στις τιμές των λιπιδίων.

Μέθοδος: Οι προσωπικές πληροφορίες και οι αντιλήψεις των ασθενών για τη δυσλιπιδαιμία και τη σωματική άσκηση συλλέχθηκαν με συνέντευξη.

Αποτελέσματα: Συχνότερη αιτία αποχής από τη σωματική άσκηση θεωρείται η έλλειψη ελεύθερου χρόνου με ποσοστό 27,6% ενώ το 27,5% των ερωτηθέντων δήλωσε πως δεν προτιμάει κανένα είδος άσκησης. Το 43,1% θεωρεί ως σημαντικότερο παράγοντα για την αντιμετώπιση της δυσλιπιδαιμίας τη διατροφή ενώ

το 77,6% δεν πιστεύει πως μόνο με τη σωματική άσκηση μπορούν να βελτιωθούν οι τιμές των λιπιδίων. Τέλος, το 56,9% πιστεύει πως η διατροφή από μόνη της μπορεί να αντικαταστήσει τα οφέλη που απορρέουν από τη σωματική άσκηση. Συμπεράσματα: Ως κύρια αιτία αποχής από τη σωματική άσκηση βεβαιώνεται πως είναι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και όχι παράγοντες που σχετίζονται με αθλητικές υποδομές και εγκαταστάσεις. Επίσης, ενώ αναγνωρίστηκε η σημαντική επίδραση της σωματικής άσκησης στο λιπιδαιμικό προφίλ, η διατροφή θεωρείται ο κυριότερος παράγοντας αντιμετώπισης της δυσλιπιδαιμίας. Ωστόσο, η απουσία της σωματικής άσκησης δεν κρίνεται ως κυριότερη αιτία μη μεταβολής των τιμών των λιπιδίων μετά από επανέλεγχο, ενώ κρίνεται εφικτή η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ μέσω της αντικατάστασης της αθλητικής δραστηριότητας με καλύτερες διατροφικές επιλογές.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

Δ. Χατζημανουήλ¹, Ν. Κουτλιάνος¹, Α. Μαυροπούλου², Κ. Μαναβής³

¹ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ²ΚΦΑ, ³Ιατρός Εθνικών Ομάδων Χειροσφαίρισης

Εισαγωγή: Η χειροσφαίριση παραλίας είναι μια μορφή της χειροσφαίρισης στη σάλα. Το άθλημα είναι παρόμοιο με τη γνωστή χειροσφαίριση με τη διαφορά ότι παίζεται στην άμμο. Εξαιτίας της εύκολης τοποθέτησης του γηπέδου και της ελκυστικής τοποθεσίας του (παραλίες), το παιχνίδι γρήγορα αύξησε τη δημοτικότητα του. Αν και σε άλλα αθλήματα παραλίας υπάρχει ερευνητικό επιστημονικό ενδιαφέρον, στη χειροσφαίριση παραλίας υπάρχει σαφής έλλειψη επιστημονικών δεδομένων, κυρίως της υγείας των αθλητών. Σκοπός: Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει τις κακώσεις στη χειροσφαίριση παραλίας και να δώσει πληροφορίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση αυτών των κακώσεων.

Υλικό & Μέθοδος: Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 122 αθλητές, οι οποίοι πήραν μέρος στο τελική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Συλλόγων του 2014. Στους αθλητές δόθηκε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο σχετικό με τις κακώσεις που είχαν υποστεί τα προηγούμενα 2 χρόνια.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η συχνότητα των κακώσεων ήταν 27,8%. Η πλειοψηφία της βαρύτητας αυτών των κακώσεων ήταν μεσαίας κλίμακας (33,8%). Ο μηχανισμός των κακώσεων ήταν κυρίως η σύγκρουση με τον αντίπαλο (41,1%) κατά τη διάρκεια του αγώνα (66,1%), ενώ η εντόπιση αυτών των κακώσεων ήταν κυρίως στα κάτω άκρα (57,4%) και κυρίως στο γόνατο (23,6%) και στο πέλμα (9,1%). Η πλειοψηφία αυτών των κακώσεων αφορούσε κυρίως θλάσεις (23,7%) και κακώσεις συνδέσμων – μηνίσκων (20,3%). Η διάγνωση έγινε στο νοσοκομείο (43,3%) εντός 24 ωρών (53,8%) από ιατρό (57,8%). Η αγωγή που ακολουθήθηκε ήταν κυρίως συντηρητική (80%).

Συμπεράσματα: Συμπερασματικά φαίνεται πως η χειροσφαίριση παραλίας επιδεικνύει μεσαίας κλίμακας κακώσεις όσον αφορά τη συχνότητα και τη βαρύτητα. Τα μέτρα πρόληψης των συγκεκριμένων κακώσεων θα πρέπει να περιλαμβάνουν στοιχεία όπως: χρήση προστατευτικών μέσων για τα κάτω άκρα, διαπαιδαγώγηση παικτών, αυστηρή εφαρμογή κανονισμών, επιμόρφωση διαιτητών και εφαρμογή κατάλληλου σχεδιασμένου προληπτικού προγράμματος προπόνησης.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ

Μ. Ματενόγλου

ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Ο κίνδυνος τραυματισμού στα αθλήματα μονομαχίας είναι πολύ υψηλός τόσο κατά την διάρκεια της προπόνησης όσο και στους αγώνες. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας, ήταν να καταγραφούν και να συγκριθούν οι συχνότεροι μυοσκελετικοί τραυματισμοί σε αθλήματα όπως η πυγμαχία, το καράτε και η πάλη. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν η συλλογή ερευνών από έντυπα επιστημονικά περιοδικά, καθώς επίσης από τις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Doaj. Σύμφωνα με μελέτη των Διαμαντής Α και συν. (2014) το 66% των τραυματισμών που συμβαίνουν στην πυγμαχία είναι σοβαροί τραυματισμοί και αυτό, κατά τους συγγραφείς, διαφοροποιεί τη δομή των τραυμάτων της πυγμαχίας από τα υπόλοιπα αθλήματα μονομαχίας. Το καράτε, αντίθετα, κατατάσσεται ανάμεσα στα ασφαλέστερα αθλήματα σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησαν οι Zetaruk et al. (2000). Ο Evangelos Pappas συμπλήρωσε αυτή την άποψη με μία έρευνα που δημοσίευσε το 2007 κατά την οποία οι πολεμικές τέχνες (ανάμεσα στις οποίες βρίσκεται και το καράτε) παρουσίασαν σημαντικά λιγότερους τραυματισμούς σε σχέση με την πάλη και την πυγμαχία. Στην ίδια έρευνα επισημαίνεται πως τα αθλήματα μονομαχίας δεν εμφανίζουν περισσότερους τραυματισμούς από τα υπόλοιπα αθλήματα. Επίσης, έχει παρατηρηθεί πως οι αθλητές του καράτε μέχρι 18 ετών, οι οποίοι προπονούνταν για περισσότερες από 3 ώρες εβδομαδιαίως είχαν 50% περισσότερες πιθανότητες τραυματισμού (Zetaruk et al., 2000). Επομένως, είναι σημαντικό οι προπονήσεις να μην ξεπερνούν τις 3 ώρες ανά εβδομάδα σε αυτές τις ηλικίες, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Για τον ίδιο σκοπό στην πυγμαχία προτείνεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός ειδικά διαμορφωμένου προληπτικού προγράμματος (Διαμαντής Α. και συν). Τέλος, σε όλα τα αθλήματα μονομαχίας συνιστάται η λήψη των απαραίτητων προληπτικών μέτρων, η σωστή εκμάθηση τεχνικής και η αυστηρή τήρηση των κανόνων ασφαλείας.

Η ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΔΙΣΚΟΚΗΛΗ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ, ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ν. Σύρμος, Ε. Συκαράς, Α. Μυλωνάς

ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-Οι αυχενικές δισκοκήλες αποτελούν συχνή αιτία αυχενικού πόνου (neck pain) και οδηγούν τους αθλούμενους, επαγγελματίες και ερασιτέχνες, σε διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας (sports activity).

ΣΚΟΠΟΣ-Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η παρουσίαση της ανατομίας και της φυσιολογίας της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (Α.Μ.Σ.Σ), της κλινικής εικόνας, των συμπτωμάτων, της συνολικής διαγνωστικής προσέγγισης και της αντιμετώπισης (συντηρητικής ή χειρουργικής -operative or nonoperative treatment) του προβλήματος της αυχενικής δισκοκήλης (cervical disc herniation) στους αθλητές (sportsmen).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- Η ανατομική θεώρηση του προβλήματος, παραμένει πολύ σημαντική για την ορθή αντιμετώπιση. Οι κατάλληλες διαγνωστικές εξετάσεις, συντελούν αποφασιστικά στην ενδεδειγμένη θεραπεία. Η ενδεδειγμένη, σωστά σχεδιασμένη, φυσικοθεραπεία και η αποκατάσταση οδηγούν τον αθλούμενο με ασφάλεια πίσω στην ερασιτεχνική ή και την συστηματική άσκηση (return to play criteria).

ΦΥΣΙΚΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΟΙ ΔΙΕΓΕΡΤΕΣ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Κ. Παπαδημητρίου¹, Γ. Τσαλής²

¹Μεταπτυχιακός φοιτητής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ² PhD καθηγητής ΦΑ

Εισαγωγή: Στόχος των αθλητών είναι να βελτιώσουν την απόδοσή τους για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής επίδοσης στο αγώνισμά τους. Παράγοντας απόδοσης είναι και τα επίπεδα τεστοστερόνης στον οργανισμό των αθλητών. Η αύξηση των επιπέδων της μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της απόδοσης.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να καταγραφούν οι τεχνητοί και φυσικοί τρόποι αύξησης των επιπέδων της τεστοστερόνης.

Συγκεκριμένα, αναζητήθηκαν έρευνες για την αύξηση της τεστοστερόνης με ντόπινγκ, με άσκηση και κυρίως με την ερωτική πράξη. Επίσης, αναζητήθηκαν αναφορές για την επίδραση της ερωτικής πράξης στην απόδοση των αθλητών.

Μεθοδολογία: Αναζητήθηκαν αναφορές στις βιβλιογραφικές πηγές scholar και pubmed και χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά: ντόπινγκ, άσκηση και τεστοστερόνη, αθλητική απόδοση και τεστοστερόνη, ερωτική πράξη και τεστοστερόνη, ερωτική πράξη και αθλητική απόδοση.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα των ερευνών φάνηκε πως τα επίπεδα της τεστοστερόνης αυξάνονται από τη χρήση ανδρογόνων αναβολικών στεροειδών, από την άσκηση υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, καθώς κατά και μετά την ερωτική πράξη. Ακόμη, βρέθηκε ότι η απόδοση των αθλητών δεν επηρεάζεται μετά από ερωτική πράξη τις προηγούμενες τουλάχιστον δώδεκα ώρες.

Συμπεράσματα: Ο μικρός αριθμός των σχετικών ερευνών που συνδυάζουν όλες τις παραμέτρους, που εξετάστηκαν στην ανασκόπηση αυτή, δεν έδωσε ξεκάθαρα αποτελέσματα και σαφή κατεύθυνση. Πιθανόν μέσω της αύξησης της τεστοστερόνης από την ερωτική πράξη μπορεί να υπάρξει θετική επίδραση στην απόδοση κάτι που χρειάζεται μακρόχρονη μελέτη και ίσως να είναι μια ικανοποιητική απάντηση και αντιμετώπιση στη χρήση αναβολικών ουσιών για ντόπινγκ.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ, ΤΗΝ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ - ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Μ. Παπαϊωάννου, Β. Τσιμάρας, Μ. Πρώϊος, Μ. Σιδηροπούλου, Ε. Φωτιάδου, Κ. Χριστούλας

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) είναι μια χρόνια διαταραχή της συμπεριφοράς, που επηρεάζει την κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική δραστηριότητα. Η Νοητική υστέρηση (ΝΥ) είναι μια σημαντικά κάτω του μέσου όρου γενική νοητική λειτουργία, που συνοδεύεται από ελλείψεις στην προσαρμοστική συμπεριφορά και εκδηλώνεται στη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός ψηφιακού διαδραστικού παιχνιδιού στη διάσπαση προσοχής, την υπερκινητικότητα, την παρορμητικότητα και τα άλλα σχετικά συμπτώματα σε άτομα με ΔΕΠ-Υ και ΝΥ. Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 20 ενήλικες με ΔΕΠ-Υ και μέτρια ΝΥ, από τους οποίους οι 10 αποτέλεσαν την ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και συμμετείχαν στο ψηφιακό διαδραστικό παιχνίδι τένις, για 12 εβδομάδες, 3 φορές / εβδομάδα για 20 λεπτά / συνεδρία, ενώ οι άλλοι 10 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (ΟΕ) και

συμμετείχαν στο μάθημα φυσικής αγωγής σε ειδικό σχολείο, 2 φορές / εβδομάδα και 45 λεπτά / συνεδρία.

Αποτελέσματα: Από την εκτίμηση των υπό εξέταση παραμέτρων με το ερωτηματολόγιο Instrumente zur Diagnose der Adulten ADHS (IDAA) (Rösler et al. 2004), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στην αρχική μέτρηση. Μετά την παρέμβαση, στην ΟΠ παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διάσπαση προσοχής ($p < .01$), στην υπερκινητικότητα ($p < .01$), στην παρορμητικότητα ($p < .01$) και στα άλλα συμπτώματα ($p = .127$). Ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στο μάθημα ΦΑ, μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης, στην ΟΕ φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διάσπαση προσοχής ($p < .01$), στην παρορμητικότητα ($p < .05$) και στα άλλα συμπτώματα ($p < .05$), ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην υπερκινητικότητα ($p = .508$). Συμπέρασμα: Η εφαρμογή ενός ψηφιακού διαδραστικού παιχνιδιού τένις συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση εμφάνισης της διάσπασης προσοχής, της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας, συμπτώματα που χαρακτηρίζουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ και ΝΥ.

ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ. Τεκίδου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Χ. Παπαϊωάννου¹, Δ. Δημητροπούλου¹, Ε. Φωτιάδου², M. Block³

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ, ²Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ³University of Virginia, USA

Εισαγωγή: Η ένταξη ατόμων με αναπηρία στη γενική φυσική αγωγή θεωρείται μια σύνθετη διαδικασία για τους καθηγητές Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ). Κεντρική θέση στη αποτελεσματικότητα αυτών των καθηγητών κατέχουν οι εκτιμήσεις που κάνει ο ίδιος για την αξία των ικανοτήτων του να πραγματοποιήσει με επιτυχία κάποιο επιδιωκόμενο σκοπό. Όσοι εμφανίζουν υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας τείνουν να χρησιμοποιούν σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας και να εφαρμόζουν πρακτικές με γνώμονα την κοινωνική δικαιοσύνη και τις ισότιμες ευκαιρίες για όλους τους μαθητές.

Σκοπός: Η εκτίμηση της αυτοαποτελεσματικότητας των προπτυχιακών φοιτητών ΠΦΑ ως προς την ένταξη ατόμων με αναπηρία στην γενική φυσική αγωγή.

Υλικό & Μέθοδος: 49 προπτυχιακοί φοιτητές με ειδικότητα ΠΦΑ ($M.O. = 21.47$, $T.A. = 1.27$) των ΤΕΦΑΑ Σερρών και Θεσσαλονίκης συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «The Situational-Specific Self-Efficacy Scale for Physical Education Teacher Education Majors» των Block, Hutzler & Clavina (2012) με το οποίο εκτιμήθηκε η αυτοαποτελεσματικότητά τους ως προς την ένταξη ατόμων με νοητική καθυστέρηση, με κινητική αναπηρία και με τύφλωση.

Αποτελέσματα: Οι φοιτητές ΠΦΑ τείνουν να νιώθουν αυτοαποτελεσματικοί σημειώνοντας μια βαθμολογία με τάση από μέτρια προς υψηλή. Για την κλίμακα νοητικής καθυστέρησης η τιμή ήταν 3.47, για την κινητική αναπηρία 3.66, ενώ για την τύφλωση 3.51.

Συμπεράσματα: Καθίσταται αναγκαία η εφαρμογή νέων προγραμμάτων σπουδών με έμφαση την παροχή υπηρεσιών καθοδήγησης, ενίσχυσης, παιδαγωγικών και προπονητικών υπηρεσιών από καθηγητές με διορατικότητα και πίστη στον εαυτό τους.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΗΜΕΡΑ» ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ

Χ. Παπαϊωάννου, Π. Ευαγγελινός, Δ. Δημητροπούλου, Χ. Ευαγγελινού

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής-ΤΕΦΑΑ Σερρών

Εισαγωγή: Τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα κοινωνικού αποκλεισμού, σχετικά με την ισότιμη συμμετοχή και την ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό γίγνεσθαι. Η εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων που έχει ως στόχο την ελαχιστοποίηση τέτοιων φαινομένων μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς αυτή την κατεύθυνση, όχι μόνο σε σχολικές αλλά και σε εξωσχολικές δομές ψυχαγωγικού χαρακτήρα, όπως είναι οι κατασκηνώσεις.

Σκοπός: Η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος «Παραολυμπιακή Ημέρα» στην κατασκήνωση απέναντι στην ευαισθητοποίηση παιδιών χωρίς αναπηρία σχετικά με την ενσωμάτωση.

Υλικό & Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 461 παιδιά ($M.O. = 13.24$, $T.A. = .97$) θερινής κατασκήνωσης, τα οποία χωρίστηκαν στην ομάδα ελέγχου ($N = 225$) και στην ομάδα παρέμβασης ($N = 236$). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο βασισμένο στη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (στάσεις ως προς την ενσωμάτωση, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος και υποκειμενική νόρμα) πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, το οποίο εφαρμόστηκε για 20 ημέρες και περιελάμβανε 35λεπτες δραστηριότητες όπως, προσομοίωση της αναπηρίας, προσαρμοσμένα αθλήματα των παραολυμπιακών αγώνων, ομαδική συζήτηση, προβολή βίντεο και καλλιτεχνικά δρώμενα.

Αποτελέσματα: Από την ανάλυση (2 X 2 ANOVA with repeated measures) φάνηκε ότι το πρόγραμμα «Παραολυμπιακή Ημέρα» στην κατασκήνωση ήταν αποτελεσματικό στην βελτίωση των στάσεων των παιδιών της ομάδας παρέμβασης απέναντι στην ενσωμάτωση, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου και της υποκειμενικής νόρμας.

Συμπεράσματα: Τα θετικά αποτελέσματα της παρούσας εργασίας θέτουν τις βάσεις για την εφαρμογή νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος με γνώμονα τη δημιουργία μιας ισότιμης «κοινωνίας για όλους».

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΒΑΔΙΣΗ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Β. Εφραιμίδου¹, Μ. Σιδηροπούλου¹, Μ. Πρώϊος¹, Α. Ωρολογάς², Κ. Χριστούλας³, Β. Τσιμάρας¹, Ε. Φωτιάδου¹

¹Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Α' Νευρολογικής Κλινικής, ΑΧΕΠΑ, Τμήμα Ιατρικής, ΑΠΘ, ³Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, η αξιολόγηση της επίδρασης ενός μουσικοκινητικού προγράμματος στη βάδιση, την ισορροπία και σε ψυχολογικές παραμέτρους σε άτομα με Εγκεφαλική Παράλυση (ΕΠ). Στην έρευνα συμμετείχαν, 10 αθλητές επιδόσεων στις ρίψεις Αθλητικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης για ΑμεΑ. Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν μεθοδευμένα τυχαία σε δύο ομάδες, Παρέμβασης (ΟΠ) ($n=5$), με ΜΟ ηλικίας 35.20 (± 13.01 έτη), με ΜΟ ύψους 174.60 (± 8.35 cm), με ΜΟ βάρους 77.80 (± 6.72 kg) και Ελέγχου (ΟΕ) ($n=5$), με ΜΟ ηλικίας 38.80 (± 12.28 έτη), με ΜΟ ύψους 180.20 (± 11.28 cm), με ΜΟ βάρους 93.00 (± 17.45 kg). Στην ΟΠ εφαρμόστηκε μουσικοκινητικό πρόγραμμα, σχεδιασμένο με βάση τη θεωρία της

μεθόδου της ρυθμικής ακουστικής διέγερσης (Rhythmic Auditory Stimulation-RAS), μέσω του οποίου στοχεύετο η διευκόλυνση διαμόρφωσης λειτουργικού πρότυπου βάρδισης, βελτίωσης ισορροπίας και απόκτησης θετικότερων συναισθημάτων για τον εαυτό τους. Το πρόγραμμα διάρκειας 8 εβδομάδων, συχνότητας 2 φορές/εβδομάδα για 50 λεπτά/συνεδρία, περιελάμβανε αρχική και τελική μέτρηση της αξιολόγησης α) της βάρδισης με τα τεστ πεδίου Timed Up and Go Test (TUG-Test) για τη μέτρηση του χρόνου βάρδισης (sec) και 10 Meter Walk Test (10 MWT) για τη μέτρηση της ταχύτητας κανονικής και γρήγορης βάρδισης (m/s), β) της ισορροπίας με το τεστ πεδίου Berg Balance Scale (BBS) για τη μέτρηση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας (σκορ) και με το ψηφιακό πελματογράφο για τη μέτρηση της στατικής (σκορ, mm) και δυναμικής ισορροπίας (σκορ, ms) και γ) των ψυχολογικών παραμέτρων με τα ερωτηματολόγια Self Esteem Scale (RSE) για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης (σκορ) και Profile of Mood States (POMS) για τη μέτρηση των παραγόντων του προφίλ ψυχικής διάθεσης (σκορ). Από τον έλεγχο των αποτελεσμάτων φάνηκε, ότι οι προκύπτουσες διαφορές στη βάρδιση, την ισορροπία και στις ψυχολογικές παραμέτρους υπήρξαν στατιστικά σημαντικές ($p \leq .05$) στην ΟΠ πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα, όχι όμως και στην ΟΕ ($p > .05$). Συμπεραίνεται, ότι η εφαρμογή μουσικοκινητικού προγράμματος βασιζόμενου στη θεωρία της μεθόδου RAS επέδρασε θετικά και επηρέασε σημαντικά, κινητικές και ψυχολογικές δεξιότητες.

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ε. Ρίγγα^{1,2}, Κ. Σαββίδου^{1,3}, Στ. Καπρίνης^{1,4}, Ε. Φωτιάδου⁵

¹ΕΨΥΚΑ Αμκε, ²ΔΠΜΣ ΤΕΦΑΑ -ΑΠΘ, ³ΠΜΣ Κοινωνικής Ψυχιατρικής -Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ⁴Ιατρική Σχολή - Τμήμα Ψυχιατρικής - Α.Π.Θ, ⁵Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Τα θεραπευτικά σχήματα που ακολουθούνται για τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών στοχεύουν στην κλινική αντιμετώπιση, με την χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής για την μείωση των υποτροπών και στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση με σκοπό την μείωση των λειτουργικών ελλειμμάτων και την εξασφάλιση φυσιολογικών συνθηκών ζωής μέσα στην κοινότητα. Πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν την μεγάλη συμβολή της άσκησης στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων με ψυχικές διαταραχές η οποία συμβάλλει στην βελτίωση της διάθεσης, των λειτουργικών ικανοτήτων, στη μείωση της συμπτωματολογίας καθώς και της ανάγκης για φροντίδα των ψυχικών ασθενών. Την ενσωμάτωση της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας (Π.Φ.Δ.) υποστηρίζει τα τελευταία επτά (7) χρόνια η Εταιρία Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Αποκατάστασης. Σκοπός της ομιλίας είναι η παρουσίαση των αθλητικών δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται σε εννέα (9) Μονάδες Ψυχικής Υγείας, ο σχεδιασμός και υλοποίηση τους σε συνδυασμό με τη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία για τη διασφάλιση της επίτευξης των στόχων καθώς και τα εμπόδια που καθιστούν δύσκολη την υλοποίηση και τη συμμετοχή των ατόμων στις δραστηριότητες. Με έμφαση στη συμμετοχή σε δράσεις στην κοινότητα, οι παρεμβάσεις στα πλαίσια της Π.Φ.Δ. περιλαμβάνουν τις ομάδες καλαθοσφαίρισης, μπόουλινγκ, στίβου, ποδοσφαίρου, ποδηλασίας, αντισπέρσης, επιτραπέζιας αντισφαίρισης, χορού και ιππασίας, οι οποίες προσαρμόζονται ανάλογα με τις επιθυμίες των φιλοξενουμένων και το επίπεδο των ικανοτήτων τους. Οι δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικά περιβάλλοντα, προκειμένου τα



άτομα να αποκτήσουν εμπειρίες και να δημιουργηθούν οι συνθήκες για μια πιο ομαλή επανενταξιακή διαδικασία.

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ε. Φωτιάδου¹, Π. Χριστοδούλου¹, Σ.-Γ. Σούλης², Ε. Πλούμπης³

¹ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ²ΠΤΔΕ Ιωαννίνων, ³Καθηγητής Ειδικής Φυσικής Αγωγής-Υδροθεραπευτής

Εισαγωγή: Έχει καταδειχθεί ερευνητικά ότι τα παιδιά και οι έφηβοι με οπτική αναπηρία υπολείπονται σχετικά με την κινητική τους ανάπτυξη, έναντι των παιδιών και των εφήβων χωρίς οπτική αναπηρία. Μερικοί από τους παράγοντες που ευθύνονται για αυτό είναι τροποποιήσιμοι και μερικοί όχι. Έναν από τους δυνητικά τροποποιήσιμους παράγοντες αποτελεί η συστέγαση του σχολείου Τυφλών με σχολείο γενικής αγωγής.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της κινητικής ανάπτυξης και του πλαισίου φοίτησης (συστέγαση ή μη με σχολείο γενικής αγωγής) των παιδιών και εφήβων με οπτική αναπηρία.

Υλικό και μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 37 παιδιά και έφηβοι με οπτική αναπηρία, χωρίς την ύπαρξη συνοδής αναπηρίας, χρονολογικής ηλικίας 6-14 ετών. Οι συμμετέχοντες φοιτούσαν στα σχολεία Τυφλών της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης, των Ιωαννίνων και των Πατρών. Για την αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης των συμμετεχόντων στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε το κινητικό τεστ Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOT-2), (Bruininks & Bruininks, 2005). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε το στατιστικό πακέτο SPSS version 20.0.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα της διερεύνησης της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών κινητική ανάπτυξη παιδιών και εφήβων με οπτική αναπηρία και συστέγαση του σχολείου Τυφλών με σχολείο γενικής αγωγής, προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση $t(2.09)$, $df = 35$, $sig.(2-tailed) = .04$, $p < .05$. Τα παιδιά και οι έφηβοι με οπτική αναπηρία όπου το σχολείο που φοιτούσαν συστεγαζόταν με σχολική μονάδα γενικής αγωγής, σημείωσαν υψηλότερο σκορ επίδοσης στη συνολική κινητική ανάπτυξη (Μ.Ο. = 37.16, Τ.Α. = 10.02), έναντι των παιδιών και των εφήβων με οπτική αναπηρία που φοιτούσαν σε σχολείο που δε συστεγαζόταν με σχολείο γενικής αγωγής (Μ.Ο = 30.45, Τ.Α. = 6.57).

Συμπεράσματα: Το παραπάνω εύρημα αναδεικνύει ότι στις περιπτώσεις όπου ένα σχολείο Τυφλών συστεγάζεται με ένα σχολείο γενικής αγωγής τα οφέλη είναι πολλά για όλους τους μαθητές ανεξαιρέτως είτε αυτοί είναι με οπτική αναπηρία, είτε όχι. Η αρχική απλή χωρική συνύπαρξη των δύο σχολικών μονάδων δίνει την ευκαιρία σε όλα τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα, να συγχρωτιστούν, να αλληλεπιδράσουν ενεργητικά και να συνδημιουργήσουν.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΚΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΣΠΡΙΝΤΕΡ

Χ. Μηναιρετζής, Θ. Μεταξάς, Θ. Σιάτρας, Ε. Βαμβακούδης, Κ. Χριστούλας

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ

Η μέγιστη δύναμη, καθώς και η αρθρική κινητικότητα των κάτω άκρων αποτελούν σημαντικές παραμέτρους για τη βελτίωση της επίδοσης των σπρίντερς. Σκοπός της

παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει και να συγκρίνει την ισοκινητική μυϊκή δύναμη, την αλτική ικανότητα και την αρθρική κινητικότητα επίλεκτων Ελλήνων σπρίντερ. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 10 σπρίντερς των 100m (Ομάδα Α – ηλικίας $22,0 \pm 2,7$ έτη και προπονητικής ηλικίας $11,8 \pm 1,6$ έτη, ύψους $1,77 \pm 0,6$ m, βάρους $73,6 \pm 7,0$ kg) και 10 σπρίντερς των 400m (Ομάδα Β – ηλικίας $21,9 \pm 3,2$ έτη και προπονητικής ηλικίας $11,1 \pm 2,2$ έτη, ύψους $1,81 \pm 0,9$ m, βάρους $73,3 \pm 8,6$ kg). Όλοι οι αθλητές υποβλήθηκαν σε ανθρωπομετρικές εξετάσεις, μέτρηση της μυϊκής δύναμης στις γωνιακές ταχύτητες 60, 180 και $300^\circ \cdot \text{sec}^{-1}$ σε ισοκινητικό δυναμόμετρο (CSMI, HumacNorm 770), καταγραφή της αλτικής ικανότητας με την εφαρμογή των δοκιμασιών Counter Movement Jump και Squat Jump (MyotestPro) και μέτρηση της αρθρικής κινητικότητας των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων, καθώς και της ποδοκνημικής άρθρωσης και των δύο ποδιών με γωνιόμετρο τύπου Myrin. Από τη συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων και για όλες τις παραμέτρους που εξετάστηκαν στη μελέτη μας δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων Α και Β, καθώς και μεταξύ του επιδέξιου και μη επιδέξιου σκέλους, στην ισοκινητική μυϊκή δύναμη σε όλες τις γωνιακές ταχύτητες και την αρθρική κινητικότητα. Ωστόσο, εμφανίστηκε μία διαφορά στη μέγιστη μυϊκή δύναμη της ομάδας Α συγκριτικά με την ομάδα Β αυξημένη κατά 15% στους οπίσθιους μηριαίους και κατά 12% στους πρόσθιους, χωρίς η διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική. Συμπερασματικά φαίνεται ότι, παρότι τα προπονητικά προγράμματα των δρομέων 100 και 400 m δεν είναι ταυτόσημα, εντούτοις υπάρχουν κοινά προπονητικά ερεθίσματα που οδηγούν σε παρόμοιες προσαρμογές των χαρακτηριστικών που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Α/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ PAP-TE-CA – ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Δ. Δημητροπούλου¹, Χ. Ευαγγελινού¹, Χ. Παπαϊωάννου¹, Σ. Συμεωνίδου¹, Θ. Κουρτέσης²

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής - ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης - ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Εισαγωγή

Το μοντέλο PAP-TE-CA περιλαμβάνει υπηρεσίες Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και διαφοροποιημένης διδασκαλίας στο γενικό σχολείο. Σ' αυτό το μοντέλο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αξιολόγηση της κινητικής συμπεριφοράς των παιδιών συμπεριλαμβανομένων και αυτών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρία

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της ικανότητας αξιολόγησης της κινητικής συμπεριφοράς μαθητών νηπιαγωγείου και δημοτικού από τους παιδαγωγούς τους μέσω της Λίστας Παρατήρησης Movement Assessment Battery For Children-2.

Υλικό & Μέθοδος : Στην έρευνα συμμετείχαν 179 μαθητές 5-12 ετών και 23 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Δάσκαλοι και Νηπιαγωγοί). Κάθε εκπαιδευτικός συμπλήρωσε τη λίστα παρατήρησης για 8 μαθητές του, ενώ όλοι οι μαθητές αξιολογήθηκαν ως προς την κινητική τους κατάσταση με το Movement Assessment Battery For Children-2.

Αποτελέσματα : Ο βαθμός συμφωνίας των επιδόσεων των μαθητών (Δημοτικού και Νηπιαγωγείου) στο κινητικό τεστ και τη λίστα Παρατήρησης βρέθηκε πολύ χαμηλός ($K=.29$ και $K=.28$ αντίστοιχα). Επίσης φαίνεται πως οι εκπαιδευτικοί επέδειξαν χαμηλή ικανότητα αναγνώρισης των κινητικών δυσκολιών όσον αφορά την υποκειμενική αξιολόγηση.

Συμπερασματικά, για τη σωστή αξιολόγηση της κινητικής συμπεριφοράς του παιδιού, θα πρέπει παράλληλα με τη Λίστα Παρατήρησης να χορηγείται το MABC-2 ΤΕΣΤ.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ DESK 3-6 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ – ΔΕΙΓΜΑ 4 ΕΤΩΝ

Δ. Αρζόγλου¹, Μ. Πρώιος², Β. Τσιμάρας¹, Μ. Σιδηροπούλου¹, Ε. Φωτιάδου¹

¹Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας και Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Το Dortmund Developmental Screening for Preschools (DESK 3-6) είναι ένα εργαλείο για την ανίχνευση αναπτυξιακών διαταραχών σε παιδιά 3, 4 και 5-6 ετών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την αξιοπιστία του DESK 3-6 για παιδιά 4-ετών, με τη χρήση μεθόδων, όπως της εσωτερικής συνοχής, των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και του δείκτη alpha του Cronbach, σε ένα πληθυσμό διαφορετικό από τον αρχικό (Γερμανικό), στον οποίο έγινε η ανάπτυξη και εγκυροποίησή του. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 413 παιδιά προσχολικής ηλικίας (206 αγόρια, και 207 κορίτσια). Χρησιμοποιήθηκε το ανιχνευτικό εργαλείο Dortmund Developmental Screening for Preschools (Tröster, Flender, & Reineke, 2004). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης φανέρωσαν ότι η αρχική έκδοση του DESK 3-6 για παιδιά 4-ετών εμφανίζει προβλήματα στην εσωτερική συνοχή, αλλά επάρκεια στους συντελεστές του Cronbach και των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Από τα ευρήματα αυτής της μελέτης συμπεραίνεται ότι το παραπάνω εργαλείο φαίνεται να φέρει επαρκή στοιχεία που μπορούν να δικαιολογήσουν τη χρήση του σε ένα διαφορετικό πληθυσμό από τον αρχικό όπως είναι ο Ελληνικός.

ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ Ο ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ ΘΕΑΤΩΝ ΜΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ? Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ KICK-BOXING

Α. Ντοβόλη, Π. Μπαλάσκα, Κ. Αλεξανδρής

Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η χορηγία είναι ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στη διεθνή αθλητική αγορά. Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα συνεπώς είναι η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας της αθλητική χορηγίας, ως μια επένδυση και εργαλείο επικοινωνίας των επιχειρήσεων σήμερα. Η ανάμειξη (involvement) είναι μια έννοια η οποία έχει χρησιμοποιηθεί στην βιβλιογραφία (Kyle et al., 2003, 2004) προκειμένου να περιγραφεί και να μετρηθεί ο βαθμός εμπλοκής με μια δραστηριότητα.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό αναγνωρισιμότητας των χορηγών μιας διοργάνωσης kick-boxing, που διεξήχθη στην Θεσσαλονίκη, και να εκτιμηθεί κατά πόσο η Ανάμειξη με το συγκεκριμένο άθλημα (ως πολυδιάστατη έννοια) σχετίζεται με τον βαθμό αναγνωρισιμότητας των χορηγών και την πρόθεση για αγορά προϊόντων τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 179 θεατές μιας διοργάνωσης της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας kick-boxing. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τροποποιημένα: α) το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al., (1997) και το ερωτηματολόγιο των Kyle et al. (2006). Τα αποτελέσματα φανέρωσαν, ότι το 60% των θεατών αναγνώρισαν κάποιον από τους χορηγούς της διοργάνωσης. Επίσης, η Ανάμειξη με το άθλημα επιβεβαιώθηκε ότι παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην αναγνωρισιμότητα της χορηγίας (ως προς της διαστάσεις της Έλξης



και Σημαντικότητας), όσο και στην πρόβλεψη της πρόθεσης για αγορά προϊόντων των χορηγών (ως προς την διάσταση της Έλξης).

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

Θ. Καραγιώργος¹, Κ. Αλεξανδρής¹, Χ. Κουθούρης²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ, ²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

Ανά τον κόσμο, αρκετοί ορεινοί προορισμοί αποτελούν έδρα ακραίων αθλητικών δραστηριοτήτων από άτομα που εμπλέκονται έντονα με συγκεκριμένα αθλήματα. Στην παρούσα εργασία αναπτύσσεται η έννοια της ανάμειξης με την ορεινή πεζοπορία, με πλαίσιο εφαρμογής τον Όλυμπο, και με συμμετέχοντες ορεινούς πεζοπόρους αναψυχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 307 (N=307) Έλληνες ορεινοί πεζοπόροι. Το όργανο μέτρησης της ανάμειξης είναι το ερωτηματολόγιο των Kyle, Graefe, Manning & Bacon (2003) και της πρόθεσης για επανάληψη της πεζοπορίας (αφοσίωση) των Filo, Funk & Alexandris (2008). Προκειμένου να διερευνηθεί η πρόθεση για επανάληψη της πεζοπορίας έγινε ανάλυση συστοιχιών για να ταξινομηθούν οι συμμετέχοντες σε ομάδες και t-test για να συγκριθεί η πρόθεση για επανάληψη της επίσκεψης στον Όλυμπο μεταξύ των δύο ομάδων. Η ανάλυση συστοιχιών ανέδειξε δυο κατηγορίες: α) «χαμηλή» (F=393.52, p>.001) και β) «υψηλή» (F=360.41, p>.001) ανάμειξη. Το t-test για την ανάλυση διακύμανσης των μέσων όρων των δύο ομάδων ως προς την πρόθεση για την επανάληψη της πεζοπορίας στον Όλυμπο έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά (t=8.0, p>.001). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ορεινοί πεζοπόροι είναι σε μεγάλο βαθμό αναμειγμένοι με την ορεινή πεζοπορία στα μονοπάτια του Ολύμπου με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, την ιστορία και επωνυμία του. Συνολικά, φανερώνεται η σημαντικότητα της εμπλοκής των ατόμων με δραστηριότητες αναψυχής και της αξίας της προώθησης επώνυμων προορισμών, που λειτουργούν ως πεδία δράσης, για την ανάπτυξη μορφών αθλητικού τουρισμού.

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΤΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

Μ. Φυργαδιώτη, Χ. Ρίζου, Ν. Κούβελας

Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Για πρώτη φορά το 2006, ο Μ.Ε.Α.Σ Τρίτων Θεσσαλονίκης, αδειοδοτήθηκε από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου (IAAF), να διοργανώνει κάθε χρόνο ένα από τα κορυφαία για την Βόρεια Ελλάδα αθλητικά γεγονότα, τον διεθνή μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος». Είναι μια διοργάνωση με ιστορική, κοινωνική, πολιτιστική, περιβαλλοντική και τουριστική σημασία. Διοργανώνεται υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης, του ΣΕΓΑΣ, και της Ε.Ο.Ε, και με τη συνεργασία 52 φορέων, ως θεσμικών υποστηρικτών. Η μεγάλη συμμετοχή σε τέτοιες διοργανώσεις μπορεί να κατανοηθεί από τη μελέτη των κινήτρων που έχει ο κάθε δρομέας, τα οποία, όπως έχει προταθεί στην βιβλιογραφία, συντελούν στην ανάπτυξη της ανάμειξης των συμμετεχόντων με την συγκεκριμένη διοργάνωση (Alexandris, 2013). Η ανάμειξη είναι μια σημαντική έννοια καθώς συνοδεύεται από επαναλαμβανόμενη συμμετοχή στην διοργάνωση. Έχουν προταθεί διάφορες θεωρίες κινήτρων στην βιβλιογραφία .

Μια από τις πιο εφαρμοσμένες στον χώρο της αναψυχής είναι η θεωρία του αυτό-προσδιορισμού των Deci και Ryan (1985). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, η παρακίνηση ταξινομείται σε 3 κατηγορίες : α) Εσωτερική παρακίνηση, με 3 υπό-διαστάσεις: Γνώσης, Επίτευξης, Διέγερσης, β) Εξωτερική παρακίνηση, με 3 υπο-διαστάσεις: Ταύτισης, Ενδο-προβαλλόμενης ρύθμισης και Εξωτερικής ρύθμισης, και γ) Απουσία κινήτρων. Η έννοια της ανάμειξης είναι σημαντική, καθώς όπως έχουν αποδείξει οι τελευταίες έρευνες, παραμένει σταθερή στο χρόνο, και το ενδιαφέρον του συμμετέχοντα για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής είναι αναλλοίωτο. Ορίζεται ως μια μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο (Kyle et al. 2004). Ο στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης των κινήτρων συμμετοχής και της ανάπτυξης της ανάμειξης των συμμετεχόντων με την διεθνή διοργάνωση «Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος». Για την έρευνα συλλέχθηκαν εκατό (100) ερωτηματολόγια, από Έλληνες δρομείς που συμμετείχαν στη διοργάνωση. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν από άντρες και γυναίκες ηλικίας 15 ετών ως 59 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ανώνυμα και εθελοντικά ερωτηματολόγια, την ημέρα της διεξαγωγής του αγώνα. Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια των Kyle et al., (2004), και Pelletier et al. (1995), για την μέτρηση της Ανάμειξης και Παρακίνησης, αντίστοιχα. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι το 66% ήταν άντρες ενώ το 64% γυναίκες. Το 72% των ερωτηθέντων ήταν ελεύθεροι, ενώ το 27% ήταν παντρεμένοι. Η διάσταση «Έλξη» (M.O=4,8, T.A=0,66) εκλήφθηκε ως ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση από τους συμμετέχοντες. Η διάσταση της «Αυτό-έκφρασης» (M.O=3,6, T.A=1,1) σημείωσε τη δεύτερη μεγαλύτερη τιμή ως παράγοντας στην ανάμειξη των συμμετεχόντων στο διεθνή μαραθώνιο. Ως προς τις διαστάσεις των κινήτρων παρατηρείται πως οι διαστάσεις «Επίτευξη»(M.O=5,3) και «Διέγερση» (M.O=5,3) είναι εκείνες που βιώνονται εντονότερα. Οι πιο δυνατές συσχέτισης βρέθηκαν μεταξύ των διαστάσεων Διέγερσης και Έλξης ($r=.52$), Ταύτισης και Κεντρικότητας ($r=.55$), και Εξωτερικής Ρύθμισης και Αυτό-έκφρασης ($r=.60$), ενώ όπως αναμενόταν αρνητικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ των διαστάσεων της ανάμειξης και της έλλειψης κινήτρων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι ο Μαραθώνιος «Μέγας Αλέξανδρος» είναι μια ελκυστική διοργάνωση για τους συμμετέχοντες, χωρίς όμως να αποτελεί κεντρικό γεγονός στην ζωή των συμμετεχόντων και τρόπος αυτό-έκφρασης. Αυτό οφείλεται στον αναψυχικό χαρακτήρα των περισσότερων δρομέων που συμμετέχουν. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι τα κίνητρα σχετίζονται θετικά με την ανάπτυξη της ανάμειξης, επιβεβαιώνοντας την έρευνα του Alexandris (2013), που έγινε στο άθλημα της αντισφαίρισης. Επίσης τα εσωτερικά κίνητρα είχαν τις υψηλότερες συσχετίσεις με την διάσταση της Έλξης επιβεβαιώνοντας την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, σύμφωνα με την οποία τα εσωτερικά κίνητρα είναι τα πιο ισχυρά για την ανάπτυξη και διατήρηση συμπεριφορών. Είναι πάντως αξιοσημείωτο ότι τα εξωτερικά κίνητρα είχαν τις υψηλότερες συσχετίσεις με την διάσταση της αυτό-έκφρασης. Κάτι τέτοιο εξηγεί για ποιον λόγο η διάσταση της αυτο-έκφρασης δεν προβλέπει την διατήρηση της συμμετοχής (Alexandris, 2013), καθώς συνδέεται με εξωτερικά κίνητρα. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στην κατηγοριοποίηση των συμμετεχόντων σύμφωνα με το επίπεδο ανάμειξης και την μελέτη των κινήτρων κάθε κατηγορίας βάση του επιπέδου ανάμειξης.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ

Χ. Ρίζου, Μ. Φυργαδιώτη, Ν. Κούβελας, Θ. Καραγιώργος
ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Οι μαραθώνιοι πόλεων είναι μια μορφή άσκησης η οποία γνωρίζει ταχύτατη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα. Ένα από τα καλύτερα παραδείγματα στην Ελλάδα σήμερα αποτελεί ο διεθνής μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος» που διοργανώνεται από τον Μ.Ε.Α.Σ Τρίτων Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης, του ΣΕΓΑΣ, και της Ε.Ο.Ε. Το 2014 ο αριθμός των εγγεγραμμένων δρομέων στον μαραθώνιο έφτασε τις 15.000, γεγονός που φανερώνει την δυναμική της διοργάνωσης. Ένα από τα πολύ θετικά στοιχεία των διοργανώσεων αυτών είναι η μεγάλη συμμετοχή γυναικών αλλά και ατόμων μεγαλύτερων ηλικιών, κάτι το οποίο φανερώνει τον μαζικό χαρακτήρα της διοργάνωσης. Η έρευνα συνεπώς σε θέματα που σχετίζονται με την συμπεριφορά των συμμετεχόντων στους μαραθώνιους πόλεων είναι σημαντική για την μελέτη του φαινομένου αυτού. Το ενδιαφέρον για τα κίνητρα των αθλούμενων τόσο από τους ερευνητές όσο και από τα διοικητικά στελέχη οργανισμών που παρέχουν αθλητικές δραστηριότητες είναι μεγάλο, γιατί δίνεται η δυνατότητα να διερευνηθούν οι αιτίες που παρακινούν κάποιον στην συμμετοχή του σε μαραθώνιο και ημι-μαραθώνιο. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής στον διεθνή μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος» και η σύγκριση των κινήτρων μεταξύ ανδρών και γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν εκατό (100) δρομείς από τους οποίους 66% ήταν άνδρες, και 34% γυναίκες, ηλικίας 16 έως 65, κυρίως κάτοικοι της Θεσσαλονίκης (82%). Από τους συμμετέχοντες το 66% ήταν άνδρες (N=66) και το 34% ήταν γυναίκες (N=34). Ως προς τις διαστάσεις των κινήτρων παρατηρείται πως οι διαστάσεις «Επίτευξη» (M.O.=5,3) και «Διέγερση» (M.O.=5,3) είναι εκείνες που βιώνονται εντονότερα. Αμέσως επόμενοι σε σειρά έρχονται η «Γνώση» (M.O.=4,8), η «Ενδο-προβαλλόμενη ρύθμιση» (M.O.=4,2), και η «Ταύτιση» (M.O.=4,1). Έγινε σύγκριση ανεξάρτητων μεταβλητών μεταξύ των δυο φύλων ως προς την παρακίνηση τους για συμμετοχή ανά κατηγορία κινήτρων. Το T-test για την ανάλυση διακύμανσης των μέσων όρων των δύο ομάδων, ως προς την παρακίνηση για συμμετοχή έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην διάσταση της αύξησης γνώσεων εσωτερικής παρακίνησης ($t=-2,5, p<.001$). Οι άνδρες εμφάνισαν μεγαλύτερο μέσο όρο από ότι οι γυναίκες. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν καταρχήν ότι κυρίως τα εσωτερικά κίνητρα είναι αυτά που επηρεάζουν τη συμμετοχή των δρομέων στους μαραθωνίους πόλεων, κάτι το οποίο επιβεβαιώνει την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci και Ryan, 1985). Ως προς τις δημογραφικές διαφορές τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, κάτι το οποίο δείχνει ότι οι γυναίκες αποτελούν μια εξίσου σημαντική ομάδα στόχου για τους μαραθωνίους πόλεων. Οι άνδρες εμφανίζουν βέβαια μια τάση να επιθυμούν την αύξηση γνώσεων μέσα από την συμμετοχή, αφού προφανώς έχουν και μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία. Η αύξηση των γνώσεων θα οδηγήσει και στην αύξηση της ανάμειξης, το οποίο είναι πολύ σημαντικό για την επαναλαμβανόμενη συμμετοχή. Θα είχε αξία μελλοντικές έρευνες να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερα δείγματα και να διερευνήσουν διαφορές στα κίνητρα ατόμων με διαφορετικές ηλικίες και επίπεδα εκπαίδευσης προκειμένου να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον ρόλο των κινήτρων στην συμμετοχή.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ Α.Π.Θ. ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΕΛΟΥΝ

Ν. Κούβελας, Φ. Δάντση

Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η τακτική φυσική δραστηριότητα παρέχει στους ανθρώπους σημαντικά σωματικά, πνευματικά και κοινωνικά οφέλη για την υγεία. Μελέτες σχετικά με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών, υποστήριξαν ότι περίπου το 35% έως 42% δεν πετυχαίνουν τα συνιστώμενα 150 λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα. Από έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, φαίνεται ότι το ποσοστό συμμετοχής των φοιτητών στα προγράμματα άσκησης ανέρχεται σε 9,11%. Εξαιτίας αυτής της μειωμένης συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, ένα μεγάλο μέρος της έρευνας έχει επικεντρωθεί στους παράγοντες που περιορίζουν τη συμμετοχή των. Ως ανασταλτικοί παράγοντες έχουν οριστεί οι παράγοντες που γίνονται αντιληπτοί ή βιώνονται από τα άτομα ως αυτοί που περιορίζουν τη διαμόρφωση των προτιμήσεών τους για αναψυχή και εμποδίζουν ή απαγορεύουν τη συμμετοχή και την απόλαυση δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο. Ο ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν εννοιολογικά να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες: α) τους ενδοπροσωπικούς, β) τους διαπροσωπικούς και γ) τους δομικούς. Οι βασικές διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων είναι: α) η έλλειψη χρόνου, β) οι ατομικοί / ψυχολογικοί λόγοι, γ) το περιορισμένο ενδιαφέρον, δ) η έλλειψη γνώσεων ή η περιορισμένη ενημέρωση, ε) η έλλειψη παρέας, στ) τα οικονομικά και τα προβλήματα πρόσβασης και ζ) τα προβλήματα στις εγκαταστάσεις.

Στόχοι της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη συμμετοχή των φοιτητών στα προγράμματα άσκησης του ΑΠΘ και κατά πόσο οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμμετοχή τους στα προγράμματα αυτά. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 700 φοιτητές της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης οι οποίοι προέρχονταν από εννέα διαφορετικές σχολές του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Χρησιμοποιήθηκε μια προσαρμοσμένη έκδοση του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997a) αποτελούμενη από έξι διαστάσεις. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στα αμφιθέατρα της κάθε Σχολής, πριν τα μαθήματα ή στο τέλος αυτών, όπου δόθηκαν οδηγίες στους φοιτητές για τη σωστή συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, η οποία έγινε ανώνυμα και εθελοντικά.

Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι το 28,2% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες (N= 198) και το 71,6% γυναίκες (N= 502). Κατά την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι από τους 700 φοιτητές μόλις το 23,9% (N=167) συμμετείχε στα προγράμματα άσκησης του πανεπιστημίου ενώ το 76% (N= 533) δεν συμμετείχε. Το 6,6% (N= 46) υποστήριξε ότι η συχνότητα συμμετοχής του κυμαίνονταν από 3-5 φορές την εβδομάδα. Όσον αφορά τις αθλητικές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών (11%, N= 77), έδειχνε προτίμηση στα προγράμματα με αντιστάσεις (βάρη) και τα ομαδικά προγράμματα αερόβιας άσκησης, (8,1%, N=57). Οι περισσότεροι συμμετέχοντες με ποσοστό 31,8% βρίσκονταν στο τρίτο έτος των σπουδών τους (N= 223).

Οι φοιτητές που δεν συμμετείχαν στα προγράμματα άσκησης, φάνηκε ότι βίωναν εντονότερα τους ενδοπροσωπικούς και τους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με αυτούς που συμμετείχαν. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που αντιμετώπιζαν οι φοιτητές ήταν οι δυσκολίες πρόσβασης, η έλλειψη ενημέρωσης για την ύπαρξη των προγραμμάτων άσκησης, η έλλειψη ενδιαφέροντος για την άσκηση, οι ατομικοί και ψυχολογικοί λόγοι και η έλλειψη παρέας. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των φοιτητών όπως η σχέση τους με το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο, οι στάσεις τους προς την

φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό, τα κίνητρα της συμμετοχής τους, ακόμα και ο πιθανός εθισμός τους με τους υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΠΝΙΓΜΩΝ

Σ. Βράκας¹, Ε. Πετρίδου², Μ. Λογοθέτη³

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΑΠΘ, ²Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, ΑΠΘ, ³Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, ΑΤΕΙΘ

Ιστορικό: Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περισσότεροι από 500.000 θάνατοι ανά έτος παγκοσμίως οφείλονται σε πνιγμό.

Σκοπός: Ο σκοπός της παρούσας μελέτης, είναι να αναλυθούν τα δεδομένα των θανάτων από πνιγμό, ώστε να εντοπιστούν οι παράγοντες κινδύνου και οι πιθανές στρατηγικές πρόληψης.

Μέθοδοι: Μελετήθηκαν επιστημονικές έρευνες, μεταξύ των ετών 1988 έως 2013. Αξιολογήθηκαν άρθρα, που αναφέρουν περιπτώσεις πνιγμών σε όλες τις ηλικίες, στον τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια του περιστατικού.

Αποτελέσματα: Μεγάλα ποσοστά πνιγμών παρουσιάζονται στην παιδική ηλικία, με ηλικιακό εύρος μεταξύ 29 ημερών έως 14 ετών. Τα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας παρουσιάζονται στα νήπια και στα αγόρια. Επίσης, σημαντικός αριθμός θυμάτων είχε καρδιαγγειακά νοσήματα και ήταν ηλικιωμένοι.

Συμπεράσματα: Είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των πολιτών σχετικά με την πρόληψη των πνιγμών, όπως και η γνώση ΚΑΡΠΑ. Ευαισθητοποίηση του κοινού εκ μέρους της πολιτεία και των ΜΜΕ για την ελαχιστοποίηση τέτοιων περιστατικών. Τα προγράμματα πρόληψης να στοχεύουν στους πληθυσμούς υψηλού κινδύνου (παιδιά, έφηβοι, χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, ηλικιωμένοι, άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα). Οι επιτροπές αξιολόγησης θανάτων από πνιγμό, πρέπει να εντοπίσουν τους παράγοντες κινδύνου και να υποστηρίξουν τις στρατηγικές πρόληψης, οι οποίες θα πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα.

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ (>2200M): ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ν. Αντωνιάδου

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Εισαγωγή: Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια εντυπωσιακή άνοδος στον αριθμό των τουριστών σε ολόκληρο τον κόσμο που επιλέγουν ταξιδιωτικούς προορισμούς σε μεγάλο υψόμετρο, ενώ την ίδια στιγμή δραστηριότητες βουνού όπως η ορειβασία, το mountainbike, η αναρρίχηση και οι χιονοδρομίες γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλείς. Είναι, επίσης, γεγονός πως το περιβάλλον στα μεγάλα υψόμετρα παρουσιάζει σημαντικές διαφοροποιήσεις συγκριτικά με εκείνο στο επίπεδο της θάλασσας εγκυμονώντας, έτσι, σοβαρούς κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία αν δεν προηγηθεί εγκλιματισμός. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση των παθοφυσιολογικών μηχανισμών που αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα του υποξικού περιβάλλοντος. Η υποβαρική υποξία αποτελεί τον καθοριστικό παράγοντα για την εμφάνιση νοσημάτων που σχετίζονται με το μεγάλο υψόμετρο, καθώς τόσο ο εγκέφαλος όσο και οι πνεύμονες είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι σε συνθήκες υποξίας. Υλικό - Μέθοδοι: Το υλικό στηρίχθηκε σε πρόσφατες βιβλιογραφικές αναφορές. Αποτελέσματα: Τα νοσήματα που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε μεγάλο υψόμετρο περιλαμβάνουν τόσο εγκεφαλικά όσο και πνευμονικά συνδρομα,



ενώ διαταραχές εντοπίζονται και σε άλλα οργανικά συστήματα και ιστούς του ανθρωπίνου σώματος. Συμπεράσματα: Τα ταξίδια και οι εξορμήσεις σε ορεινό περιβάλλον αποτελούν, αναμφισβήτητα, μια μοναδική εμπειρία. Οποιαδήποτε προσπάθεια ανάβασης σε μεγάλο υψόμετρο, πάραυτα, χωρίς την τήρηση μιας σειράς βασικών κανόνων και προϋποθέσεων, θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την υγεία των εκδρομέων. Απαιτείται γνώση των φυσιολογικών άμεσων αντιδράσεων και πιθανών οργανικών διαταραχών που προκύπτουν σε συνθήκες υποξίας και πάνω απ' όλα σεβασμός στις ιδιαιτερότητες του ορεινού περιβάλλοντος.

ΤΟ PARKOUR ΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ: ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Δ. Μπιζήμης, Κ. Χριστούλας, Θ. Σιάτρας

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Το parkour είναι μια μορφή ριψοκίνδυνης φυσικής δραστηριότητας που ξεκίνησε τη δεκαετία του '90 και γίνεται κυρίως για λόγους αναψυχής σε αστικό περιβάλλον. Αυτή η δραστηριότητα έχει πάρει μαζική έκταση κατά την τελευταία πενταετία και έχει προξενήσει το ακαδημαϊκό ενδιαφέρον. Ωστόσο, δεν υπάρχει ομοφωνία για τον αν αυτή η δραστηριότητα είναι ωφέλιμη ή επιβλαβής για την υγεία. Σκοπός αυτής της ανασκοπικής εργασίας είναι η καταγραφή των οφελών και των κινδύνων που προέρχονται από αυτήν τη δραστηριότητα. Η έρευνα περιορίστηκε σε επιστημονικά άρθρα στην αγγλική γλώσσα και πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των βιβλιογραφικών βάσεων PubMed και Scopus, χρησιμοποιώντας τη λέξη κλειδί "parkour". Η επιλογή των άρθρων εστιάστηκε κυρίως στα οφέλη και τους κινδύνους από αυτή τη δραστηριότητα. Βρέθηκε ότι με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα οι ασκούμενοι βιώνουν νέες κινητικές εμπειρίες και ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους. Παράλληλα, μαθαίνουν να ελέγχουν τον φόβο και να επιχειρούν κινήσεις που δεν ήταν ικανοί να κάνουν στο παρελθόν. Επίσης, βρέθηκε ότι οι δύο βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά τις προσγειώσεις στο parkour είναι ασφαλέστερες σε σύγκριση με την κλασική τεχνική προσγείωσης κατά τα άλματα βάθους. Ωστόσο, κατά την εξάσκηση αυτής της δραστηριότητας καταγράφηκε σημαντικός αριθμός τραυματισμών και ένας θάνατος. Παραδόξως, οι περισσότεροι τραυματισμοί στο parkour εντοπίζονται στα άνω άκρα (60%) και συνήθως κατά την προσγείωση. Επίσης, ένας στους τρεις τραυματισμούς εντοπίζεται στα κάτω άκρα και ελάχιστοι στο κεφάλι και στην πλάτη. Παρόλα αυτά, οι περισσότεροι τραυματισμοί που καταγράφηκαν στη βιβλιογραφία έγιναν χωρίς την επίβλεψη εκπαιδευτή. Συμπερασματικά, το parkour μπορεί αφενός να είναι μια extreme δραστηριότητα, αφετέρου μπορεί να προφέρει μια διέξοδο αναψυχής, αναπτύσσοντας παράλληλα και τις κινητικές δεξιότητες. Ωστόσο, το parkour συνιστάται να εφαρμόζεται υπό την επίβλεψη ειδικού για την πρόληψη των τραυματισμών.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ (ΕΛΕΠ)

ΟΞΕΙΕΣ ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ – ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Γ. Βαβρίτσας, Β. Μάνου, Σ. Κέλλης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Ο συνδυασμός των ασκήσεων δύναμης με ταχυδυναμικές-πλειομετρικές ασκήσεις, όπως αυτές χρησιμοποιούνται στη συνδυαστική προπόνηση (Σ.Π.), επιφέρει σημαντικές προπονητικές προσαρμογές. Η ανταπόκριση των ορμονών σε τέτοια ερεθίσματα επηρεάζει τις προσαρμογές αυτές και είναι πιθανό η Σ.Π. να δημιουργεί ένα αναβολικό περιβάλλον στον ανθρώπινο οργανισμό.

Σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει και να συγκρίνει τις μεταβολές των βιοχημικών παραμέτρων σε νεαρούς αθλητές έως και 24 ώρες μετά από δύο διαφορετικά πρωτόκολλα Σ.Π.

Το δείγμα αποτέλεσαν 4 αθλητές ταχυδυναμικών αθλημάτων (ηλικία μ.ο. 21,3 έτη). Πραγματοποιήθηκαν δύο προπονητικές μονάδες (Π.Μ.) με απόσταση 10 ημερών μεταξύ τους. Στην 1^η Π.Μ. οι ασκούμενοι εκτέλεσαν το ένα πρωτόκολλο Σ.Π. με ασκήσεις δύναμης 5RM, ενώ στη 2^η χρησιμοποιήθηκαν εντάσεις στο 80% των 5 RM. Μετρήθηκαν οι συγκεντρώσεις πλάσματος της τεστοστερόνης, της κορτιζόλης και της αυξητικής ορμόνης, πριν, αμέσως μετά, 1 ώρα, 24 ώρες και 48 ώρες μετά την Π.Μ.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης αυξήθηκαν αμέσως μετά την άσκηση. Ανάλογη αλλά σε μικρότερο βαθμό ανταπόκριση είχε και η τεστοστερόνη. Εντυπωσιακό ήταν το γεγονός ότι τα επίπεδα κορτιζόλης έδειξαν να μειώνονται αμέσως μετά την άσκηση. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές 1 ώρα, 24 και 48 ώρες μετά.

Συνεπώς είναι βάσιμη η ερευνητική υπόθεση ότι η Σ.Π. μπορεί να προκαλεί ένα ευνοϊκό αναβολικό ορμονικό περιβάλλον μετά την άσκηση.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑΡΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Θ. Ουντζούδη, Β. Μάνου, Α. Δαλαμήτρος, Γ. Βαβρίτσας, Σ. Κέλλης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η εφαρμογή πρωτοκόλλων προενεργοποίησης με ερεθίσματα κυρίως δύναμης και ταχυδύναμης κύριο στόχο έχουν να προετοιμάσουν όσο το δυνατόν καλύτερα τους αθλητές, προκειμένου να εκτελέσουν, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, τις ειδικές αγωνιστικές κινήσεις. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα ενός συνδυαστικού πρωτοκόλλου προενεργοποίησης στη μέγιστη δρομική ταχύτητα, καθώς και στις επιμέρους φάσεις της, σε έφηβους αθλητές στίβου. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 αθλητές στίβου δρόμων ταχύτητας (100-400m), οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες, μία πειραματική (ΠΟ) και μία ελέγχου (ΟΕ). Η ΠΟ (ηλικία 15.6±0.9 έτη), εφάρμοσε συνδυαστικό πρωτόκολλο προενεργοποίησης για 8 εβδομάδες, ενώ οι αθλητές της ΟΕ (ηλικία 15.5±0.7), εφάρμοσαν μόνο τη συνήθη προπόνησή τους με στόχο την ανάπτυξη της μέγιστης δρομικής ταχύτητας και της επιτάχυνσης. Η αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής

ταχύτητας έγινε και για τις δύο ομάδες στην απόσταση των 60m. Καταγράφηκαν χρόνοι στις αποστάσεις των 0-10m, 10-20m, 0-20m, 20-40m, 40-50m, 50-60m, 0-60m, 0-40, 0-50m 40-60m. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο ομάδων και της μεταβολής της επίδοσης στη δρομική απόσταση των 40-60m ($F_{1,20}=7.463$, $p=0.013$), καθώς και βελτιώσεις στην επίδοση της ΠΟ μετά το πρόγραμμα παρέμβασης για τις δρομικές αποστάσεις των 0-10m, 0-20m 0-40m, 0-50m, 0-60m και 40-60m. Συμπερασματικά, το συνδυαστικό πρωτόκολλο προενεργοποίησης παρουσιάστηκε ως αποτελεσματικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας ως μέσο προενεργοποίησης για τη βελτίωση της επίδοσης τόσο στη φάση της δρομικής επιτάχυνσης, όσο και στη φάση της μέγιστης ταχύτητας σε έφηβους δρομείς ταχυτήτων.

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (ΜΔΔ): ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

Δ. Χορόζογλου¹, Δ. Πατίκας², Χ. Κοτζαμανίδης¹

¹Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Σέρρες, ΑΠΘ

Ο μηχανισμός της ΜΔΔ χαίρει ξεχωριστής προσοχής στη διεθνή βιβλιογραφία, ιδιαίτερα την τελευταία δεκαετία. Ο κύριος λόγος αυτού του ενδιαφέροντος είναι η δυσκολία να κατανοήσουμε τον ακριβή μηχανισμό λειτουργίας της και των συνθηκών που ευνοούν την εμφάνισή της. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ως ΜΔΔ ορίζεται η εμφάνιση αυξημένης βουλητικής ή προκλητής δύναμης μετά από μία μέγιστης έντασης βουλητική σύσπαση ή τετανική διέγερση. Η ύπαρξή της αποδίδεται ως επί το πλείστον στην αυξημένη κινητικότητα των Ca^{2+} και τη φωσφορυλίωση των λεπτών αλυσίδων της μυοσίνης. Ωστόσο, επειδή η ΜΔΔ δρα ανταγωνιστικά στην κόπωση που μπορεί να εμφανιστεί μετά από μία μέγιστη σύσπαση, είναι πιθανό η εμφάνισή της να εξαρτάται και από παράγοντες που εδρεύουν τόσο στο μυϊκό όσο και στο νευρικό σύστημα. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει μεθόδους μελέτης τέτοιων νευρομυϊκών μηχανισμών, που μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση ή μη της ΜΔΔ. Συγκεκριμένα, η μελέτη της προκλητής ροπής μπορεί να δώσει πληροφορίες για την ικανότητα ταχείας απελευθέρωσης και επαναδέσμευσης των ιόντων Ca^{+2} από το σαρκοπλασματικό δίκτυο. Επίσης, μια σειρά εργαστηριακών μετρήσεων που αξιολογούν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος μπορούν να δώσουν αντικειμενικά στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο η κόπωση μειώνει την εκδήλωση της ΜΔΔ. Τέτοιες μέθοδοι είναι η τεχνική παρεμβαλόμενης προκλητής διέγερσης, που δίνει πληροφορίες για το ποσοστό βουλητικής ενεργοποίησης, η ηλεκτρομυογραφία, που είναι ένας γενικός δείκτης της συνολικής ενεργοποίησης των μυών, και το H-reflex, που δίνει πληροφορίες για τη διεγερσιμότητα των α-κινητικών νευρώνων σε νωτιαίο επίπεδο μέσω της αντανακλαστικής οδού. Ο συνδυασμός των προαναφερόμενων μεθόδων δίνουν μία σαφέστερη εικόνα για την εμφάνιση του φαινομένου της ΜΔΔ και μπορούν να δώσουν μελλοντικά εξηγήσεις στα αντιφατικά αποτελέσματα που έχουν εμφανιστεί κατά καιρούς στη βιβλιογραφία σχετικά με το εν λόγω φαινόμενο.

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΡΟΠΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ

Δ. Χορόζογλου, Α. Παπαβασιλείου, Α. Ξενοφώντος, Χ. Κοτζαμανίδης

Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Εισαγωγή: Η αντιστροφή των ανταγωνιστών (reversal of the antagonists) είναι ένα φαινόμενο κατά το οποίο όταν γίνεται προενεργοποίηση των ανταγωνιστών μυών παρατηρείται καλύτερη επίδοση κατά τη σύσπαση των αγωνιστών μυών. Προηγούμενες έρευνες εξέτασαν την επίδραση του φαινομένου σε 0°. Δεν έχει εξεταστεί όμως η επίδραση του φαινομένου σε διαφορετικές γωνίες, όταν δηλαδή επηρεάζεται η μηκοδυναμική σχέση του μυός.

Σκοπός: Σκοπός της έρευνας ήταν η σύγκριση της μέγιστης ροπής και του ρυθμού ανάπτυξης της ροπής των μυών της ποδοκνημικής άρθρωσης στις +10° (πελματιαία κάμψη) μετά από απλή σύσπαση και με αντιστροφή των πελματιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής.

Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 8 απροπόνητες γυναίκες (19-26 ετών). Μετά από προθέρμανση αξιολογήθηκε η ισομετρική ροπή με το ισοκινητικό δυναμόμετρο CybexNorm και η επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω προγράμματος σε περιβάλλον Matlab. Η διαδικασία μέτρησης περιελάμβανε 5 μέγιστες πελματιαίες κάμψεις στις +10°, διάρκειας 1", με διάλειμμα 1' ανάμεσα. Ακολούθησε διάλειμμα 5' και κατόπιν εκτέλεσαν τρεις μέγιστες ραχιαίες κάμψεις 1" σε διάρκεια, με απευθείας πελματιαία κάμψη για 1" και 3' ενδιάμεσο διάλειμμα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση paired t-test. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$.

Αποτελέσματα: Μετά από σύγκριση των τιμών με και χωρίς τη σύσπαση των ραχιαίων καμπτήρων, δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στη μέγιστη ροπή ($p=0.07$) και στον ρυθμό ανάπτυξης της ροπής ($p=0.06$) των πελματιαίων καμπτήρων.

Συμπεράσματα: Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η εμφάνιση του φαινομένου της αντιστροφής των ανταγωνιστών φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάζεται από το μήκος του μυός. Ωστόσο, η διεξοδικότερη μελέτη του φαινομένου είναι απαραίτητη για να επιτρέψει την κατανόησή του και την παραπέρα πρακτική εφαρμογή του.

ΠΙΘΑΝΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΕΞΗΓΟΥΝ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΟΤΑΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Α. Σαχάς, Χ. Κοτζαμανίδης

Εργαστήριο Προπονητικής και Αθλητικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Οι μηχανισμοί που πιθανά ερμηνεύουν τις προσαρμογές ενός συνδυαστικού προγράμματος ενδυνάμωσης είναι είτε η μεταδιεγερτική διευκόλυνση είτε η μάθηση. Για να επισημάνουμε ποιος μηχανισμός προκαλεί τη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας εφαρμόσαμε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης 8-5RM, εκτελώντας ανάμεσα στα σετ ένα σπριντ. Συμμετείχαν 26 έφηβοι αθλητές καλαθοσφαίρισης που χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα άσκησης ($n=13$) και ελέγχου ($n=13$). Η ομάδα ελέγχου έκανε μόνο την τεχνικοτακτική προπόνηση, ενώ η ομάδα άσκησης ακολούθησε για 10 εβδομάδες και ένα συνδυαστικό πρόγραμμα δύναμης/ταχύτητας 2 φορές την εβδομάδα με απόσταση δύο ημερών. Τις πρώτες 5 εβδομάδες, εκτελούσαν 5 σετ των 8RM ημικάθισμα και τις επόμενες 5 εβδομάδες 5 σετ των 5 RM. 90'' μετά από κάθε σετ δύναμης, εκτελούσαν ένα μέγιστο 30μ. σπριντ. Κάθε εβδομάδα το 1 RM επαναπροσδιοριζόταν. Η ταχύτητα αξιολογήθηκε κατά την πρώτη προπονητική μονάδα και την τελευταία, πριν, ανάμεσα και μετά τα σετ δύναμης. Για την αξιολόγηση εκτέλεσαν 4 μέγιστα σπριντ πριν το πρώτο σετ δύναμης, με διάλειμμα 3'. Η καλύτερη προσπάθεια χρησιμοποιήθηκε για να συγκριθεί με τα σπριντ ανάμεσα

στα σετ. Τα υπόλοιπα 4 σπριντ εκτελέστηκαν 90'' μετά από κάθε σετ δύναμης. Αμέσως μετά και 5'' μετά το τελευταίο σετ δύναμης εκτελέστηκε από ένα σπριντ. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε 3-way ANOVA τόσο για την αξιολόγηση των σπριντ ανάμεσα στα σετ όσο και για την αξιολόγηση των σπριντ πριν, αμέσως μετά και 5 min μετά τα σετ, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$. Διαπιστώθηκε ότι ένα συνδυαστικό πρόγραμμα 10 εβδομάδων δύναμης/ταχύτητας με σπριντ να εκτελούνται ανάμεσα στα σετ δύναμης προκάλεσε βελτίωση του 1RM και της ταχύτητας. Η βελτίωση αυτή μπορεί να αποδοθεί τόσο στην επίδραση της μεταδιεγερτικής διευκόλυνσης που μπορεί να διατηρείται για 3-4' μετά την σύσπαση αλλά και στη μάθηση καθώς ο μυς φάνηκε ότι με την συνδυαστική προπόνηση μαθαίνει να συσπάται γρήγορα μετά από μία αργή σύσπαση υψηλής έντασης.

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ-ΚΟΝΤΩ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Π. Αργειτάκη, Σ. Λεδάκη, Γ. Παραδείσης, Η. Ζαχαρόγιαννης, Θ. Πυλιανίδης, Α. Σμυρνιώτου

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΣΕΦΑΑ, Αθήνα

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής

Όλοι οι αθλητές και αθλήτριες του άλματος επί-κοντώ επιδιώκουν την αύξηση της ταχύτητας τους στους τελευταίους 6 διασκελισμούς που θα τους αποφέρει ένα καλύτερο άλμα και πέρασμα επάνω από τον πήχη.

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την συμβολή ασκήσεων μυικής ενδυνάμωσης στην αύξηση της ταχύτητας στα τελευταία 10 μέτρα φόρας στο αγώνισμα του άλματος επί-κοντώ.

Μέθοδος. Για την μελέτη αξιολογήθηκαν αποτελέσματα 5 αθλητριών του άλματος επί-κοντώ σε 3 δοκιμασίες που διενεργήθηκαν σε δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση που διήρκεσε 4 εβδομάδες οι δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν μία ημέρα η κάθε μία την 1^η και την 3^η εβδομάδα ενώ στην δεύτερη φάση που επίσης διήρκεσε 4 εβδομάδες οι δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν μία ημέρα κάθε εβδομάδα. Όλες οι δοκιμασίες πραγματοποιούντο το πρωί της ημέρας ενώ το απόγευμα γινόντουσαν οι μετρήσεις την τελευταίων 10 μέτρων της φόρας του άλματος επί-κοντώ των αθλητριών με την χρήση κονταριού και με χρησιμοποίηση φωτοκυττάρων.

Αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την πρώτη φάση των δοκιμασιών δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές μεταβολές στην ταχύτητα των αθλητριών και κατά τις 3 δοκιμασίες. Αντιθέτως μετά την δεύτερη φάση παρατηρήθηκαν σημαντικές μεταβολές στην ταχύτητα των αθλητριών στα 10 τελευταία μέτρα της φόρας του άλματος επί-κοντώ μετά από κάθε δοκιμασία.

Συμπεράσματα. Από τα αποτελέσματα διαφαίνεται ότι οι συγκεκριμένες δοκιμασίες επιφέρουν μεταβολή στην ταχύτητα της φόρας στο άλμα επί-κοντώ. Το διάστημα των 4 εβδομάδων με ανά μέρα την εβδομάδα χρησιμοποίηση της κάθε δοκιμασίας δεν είναι αρκετό για να επιφέρει μεταβολή στην ταχύτητα των αθλητριών ενώ το διάστημα των 8 εβδομάδων με εβδομαδιαία χρήση των δοκιμασιών επιφέρει σημαντική αύξηση της ταχύτητας της φόρας στις αθλήτριες του άλματος επί-κοντώ. Συνεπώς η χρήση κατάλληλων ασκήσεων μυικής ενδυνάμωσης βοηθούν τις αθλήτριες του άλματος επί-κοντώ να βελτιώνουν την ταχύτητά τους στα τελευταία 10 μέτρα της φόρας.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

Η ΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΛΑΪΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

Β. Καϊμακάμης
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Η Ορθόδοξη Ελληνική Εκκλησία ακολουθώντας την αρχαία παράδοση ενέταξε στις διάφορες θρησκευτικές πανηγύρεις της και αθλητικούς αγώνες, σύμφωνα με τα πρότυπα των αρχαίων Ελλήνων. Οι αγώνες αυτοί λάμβαναν χώρα κυρίως στη γιορτή του Αγίου Γεωργίου, ενώ συνοδεύονταν με μουσική, χορούς και τραγούδια. Τα αγωνίσματα που περιλάμβανε το αθλητικό πρόγραμμα είχαν πολλές ομοιότητες με τους αρχαίους αγώνες, αφού ήταν κυρίως πάλη, δρόμος, άλμα, ρίψη λιθαρίου και ιππασία (ένα είδος αρχαίου πένταθλου). Όλες αυτές οι αθλητικές εκδηλώσεις, που τελούσαν υπό την αιγίδα της Εκκλησίας, ήταν προσαρμοσμένες στη φιλοσοφία και τα βιώματα του Χριστιανισμού και δεν είχαν καμία σχέση με τις αρχαίες παγανιστικές εκδηλώσεις. Εκτός από την επίσημη Εκκλησία, υπήρξαν κατά καιρούς και κάποιοι αξιόλογοι κληρικοί, που αναγνώρισαν την παιδευτική αξία του αθλητισμού, γι' αυτό βοήθησαν με διάφορους τρόπους στη διάδοσή του, τόσο στο νεοελληνικό κράτος, όσο και στον υπόδουλο Ελληνισμό.

Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ Γ. ΠΑΓΩΝΤΑ

Γ. Παπαδόπουλος, Β. Καϊμακάμης
ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Ο Γεώργιος Παγώντας (1806-1868) ήταν ο πρωτοπόρος Έλληνας γυμναστής, ο οποίος δίδαξε, προτόνησε, οργάνωσε και διέδωσε την ελληνική φυσική αγωγή και τον αθλητισμό για 4 περίπου δεκαετίες (δεκαετίες 30-60). Ήταν φορέας του γερμανικού γυμναστικού συστήματος, αφού σπούδασε στο Μόναχο και στη Λειψία, όπου διδάχτηκε το παραπάνω σύστημα από τους ίδιους τους θεμελιωτές του, όπως ήταν ο Massman. Συνέγραψε πλήθος διαφόρων διδακτικών βιβλίων, μεταξύ των οποίων και το πρώτο αθλητικό βιβλίο με τίτλο «Περίληψις Γυμναστικής (Αθήνα 1837), το οποίο αποτέλεσε για πολλές δεκαετίες τη βασική βιβλιογραφική πηγή σε θέματα φυσικής αγωγής.

Συνολικά προσέφερε πολλά στα ελληνικά γράμματα, στον πολιτισμό και στους εθναπτελευθερωτικούς αγώνες, ενώ πέθανε πάμφτωχος.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί και να αναδειχθεί το αθλητικό, εθνικό, διδακτικό και πνευματικό έργο του Γ. Παγώντα.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 1896: ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΑΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Σ. Τσόνιας¹, Α. Αναστασίου¹, Ε. Αλμπανίδης²

¹ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Σκοπός της εργασίας είναι, μέσα από την ιστορικό-θεωρητική επισκόπηση των Α' Διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων του 1896 και με βάση τα ιστορικά τεκμήρια, να ελέγξει το ερευνητικό δίλημμα της ιστορικής συνέπειας ή ασυνέπειας (ιστορικών



ανακριβειών, αυθαιρεσιών). Συχνό είναι το φαινόμενο να εμφανίζονται αντιφατικές πληροφορίες στην παράθεση των γεγονότων, τόσο στα έντυπα της εποχής εκείνης, όσο και σε αυτά των τελευταίων δεκαετιών ιδιαίτερα δε στις ιστοσελίδες του κυβερνοχώρου. Τα προβλήματα εντοπίζονται σε θέματα που αφορούν στον αριθμό των αθλητών, στην απόσταση, στην αφετηρία και στη διαδρομή του Μαραθώνιου δρόμου. Η σημερινή απόσταση του Μαραθώνιου ορίστηκε στα 42.195 μέτρα στους Ολυμπιακούς Αγώνες (Ο.Α.) του 1924 στο Παρίσι. Για πολλούς όμως, η απόσταση αυτή είναι ταυτόσημη και με την απόσταση του πρώτου Μαραθωνίου των Α΄ Διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων του 1896. Οι παραπάνω διαπιστώσεις, οι οποίες εκφράζουν και συνοψίζουν την τρέχουσα ερευνητική δραστηριότητα οδηγούν και στην ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση. Η έρευνα εντοπίζει και αναδεικνύει όλες αυτές τις ιστορικές ανακρίβειες, οι οποίες αν δεν αντιμετωπιστούν, κινδυνεύουν να πάρουν διαστάσεις μόνιμης αποτύπωσης στο ιστορικό γίγνεσθαι, συντηρώντας ταυτόχρονα μια μη ιστορικά ορθή καταγραφή και παράθεση γεγονότων. Στο πλαίσιο αυτό εάν δεν αξιοποιηθούν τα ιστορικά τεκμήρια ελλοχεύει ο κίνδυνος να αποτελέσουν στοιχεία συγκαλυμμένης προσαρμοστικότητας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΜΒΑΛΚΑΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΛΚΑΝΙΚΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΩΝ ΕΘΝΩΝ

Ε. Πάνου¹, Α. Αναστασίου¹, Ε. Αλμπανίδης²

¹ΤΕΦΑΑ Σερρών, ²ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Οι σύγχρονοι Βαλκανικοί λαοί, Αλβανία, Βουλγαρία, Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, Ρουμανία και Τουρκία, αποτελούν τον ανθρώπινο ιστό της Βαλκανικής χερσονήσου ενσωματώνοντας ένα σύνολο συγκλίσεων και αντιθέσεων που προκύπτει από το κοινό παρελθόν τους. Χαρακτηριστικά της περιοχής αποτελούν η ποικιλομορφία των εθνικοτήτων, των θρησκειών, οι συνεχείς συνοριακές αλλαγές, οι μετακινήσεις πληθυσμών ως συνέπεια των πολεμικών συγκρούσεων, οι πολιτικές ζυμώσεις και οι έντονες διπλωματικές σχέσεις. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των ιστορικο-πολιτικών παραγόντων και εξελίξεων που επηρέασαν και επηρεάστηκαν από τη διοργάνωση και διεξαγωγή των Παμβαλκανικών Αγώνων. Σε αυτό το ερευνητικό πλαίσιο εξετάζεται η πολιτική συμβολή των Παμβαλκανικών Αγώνων και ο ρόλος του αθλητισμού στις διπλωματικές διεργασίες για την Βαλκανική Ένωση των χωρών και την υιοθέτηση κοινής πολιτικής. Οι Παμβαλκανικοί Αγώνες πραγματοποιήθηκαν την εποχή που οι έξι Βαλκανικές χώρες επιχειρούσαν να ενωθούν και να συνεργασθούν στη βάση μιας κοινής βαλκανικής πολιτικής. Βασικό συμπέρασμα της ανακοίνωσης αποτελεί ότι το αθλητικό γεγονός των Παμβαλκανικών Αγώνων δημιούργησε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε οι Βαλκανικοί λαοί να έρθουν σε επαφή και να γνωριστούν σε πνεύμα φιλίας και συνεργασίας, συμβάλλοντας στη δημιουργία θετικού κλίματος για την εδραίωση της πεποίθησης ενός κοινού πολιτικού μέλλοντος των χωρών.

Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ "ΣΥΓΧΩΝΕΥΣΕΩΝ ΟΜΑΔΩΝ" ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ 1967-74

Α. Γιαννακόπουλος¹, Ε. Αλμπανίδης¹, Α. Αναστασίου²

¹ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής, ΔΠΘ, ²ΣΕΦΑΑ Θεσ/νίκης, ΑΠΘ

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η συλλογή και επεξεργασία στοιχείων σχετικά με τις συνενώσεις συλλόγων – ομάδων που έγιναν κατά την περίοδο της δικτατορίας 1967-74. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν άρθρα πολιτικών και αθλητικών εφημερίδων



πανελληνίας κυκλοφορίας, περιοδικές εκδόσεις του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και έντυπα που αναφέρονται στις ενέργειες των διοικούντων στον αθλητισμό της χώρας και ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο. Οι συνταγματάρχες, από την πρώτη μέρα της δικτατορίας, κατάλαβαν ότι ο χώρος του ποδοσφαίρου ήταν ένα πεδίο που μπορούσαν να εκμεταλλευτούν, έτσι ώστε να τους προσφέρει κάτι που επιθυμούσαν διακαώς: την ανοχή του λαού απέναντι στο καθεστώς τους. Και αυτό, βέβαια, κάτω από την αυστηρή παρακολούθηση όλων των υπηρεσιών ασφαλείας, γιατί ένας μαζικός χώρος συγκέντρωσης κόσμου, όπως είναι το γήπεδο, θα μπορούσε με ευκολία να πάρει χαρακτηριστικά διαμαρτυρίας. Για να πετύχουν τα σχέδιά τους οι συνταγματάρχες, το πρώτο που έκαναν ήταν να χρηματοδοτήσουν αδρά τις αθλητικές ομοσπονδίες και με μια σειρά αποφάσεων επιχειρήθηκε η εναρμόνιση του ελληνικού αθλητισμού και ιδιαίτερα του ποδοσφαίρου, με τα σχέδια του καθεστώτος. Και, βέβαια, όπου έβρισκαν αντίσταση από παράγοντες ή από αθλητές, πολύ απλά επιβάλλονταν οι αποφάσεις με το «αποφασίζομεν και διατάσσομεν». Έτσι με ένα από τα πρώτα διατάγματα που εκδόθηκε από το καθεστώς, έπρεπε κάθε νομός της χώρας να έχει μία ομάδα στην Β' Εθνική και μάλιστα η ομάδα της πρωτεύουσας του κάθε νομού δεν θα μπορούσε να αγωνίζεται σε χαμηλότερη κατηγορία από ομάδες άλλων πόλεων, του αντίστοιχου νομού. Επίσης, έδιναν το δικαίωμα στις ομάδες που παρέμεναν στην Β' Εθνική να πάρουν όσους παίκτες ήθελαν από τις ομάδες που υποβιβάζονταν ή διαλύονταν και αυτό μόνο κάτω από μερικές τυπικές προϋποθέσεις. Με νόμο που επέβαλλε ο τότε Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, Κώστας Ασλανίδης, επηρεάστηκαν ποδοσφαιρικά σωματεία σε όλη την ελληνική επικράτεια, με τη Βόρεια Ελλάδα να «μετράει» τις λιγότερες απώλειες. Στόχος τού καθεστώτος ήταν η μείωση των σωματείων και η δημιουργία πρωταθλήματος με βάση τις πρωτεύουσες των νομών. Κατά το χρονικό διάστημα 1966-1968 είχαμε τη δημιουργία πολλών νέων ομάδων (Β' και Γ' εθνική κατηγορία ποδοσφαίρου), που προήλθαν από συγχωνεύσεις παλαιότερων, ηθελημένες είτε εξαναγκαστικές. Επίσης, πολλοί σύλλογοι εξαναγκάστηκαν σε αδράνεια από το δικτατορικό καθεστώς. Κάποιοι σύλλογοι επανιδρύθηκαν μετά τη δικτατορία.

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Ζ. Ζαχαριάδου, Σ. Δούκα, Κ. Αλεξανδρής
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χωρών και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής. Η αντιλαμβανόμενη γενική υγεία, οι περιορισμοί σε δραστηριότητες, τα προβλήματα σωματικής υγείας, ο πόνος, οι κοινωνικές δραστηριότητες, τα προβλήματα ψυχικής υγείας και η ενέργεια και η συναισθηματική κατάσταση χρησιμοποιήθηκαν ως δείκτες της ποιότητας ζωής (Ware, Gandek & IQOLA Project Group, 1994), ενώ για την αξιολόγηση της συμμετοχής χρησιμοποιήθηκαν οι τρεις διαστάσεις της ανάμειξης (έλξη, κεντρικότητα και αυτό-έκφραση) (Kyle et al., 2003). Διακόσιοι τρεις χορευτές αναψυχής συμμετείχαν στην έρευνα. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από χορευτικούς συλλόγους στην περιοχή της Θεσσαλονίκης. Η ανάλυση συστοιχιών (cluster analysis) για την ταξινόμηση των χορευτών σε άτομα με υψηλή, μέτρια και χαμηλή συμμετοχή επιβεβαίωσε την ύπαρξη τριών ομάδων (υψηλή συμμετοχή N=81, μέτρια συμμετοχή N=69 και χαμηλή συμμετοχή N=53). Για τη διερεύνηση της σχέσης της συμμετοχής των ενηλίκων σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χωρών και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε

ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για τις έξι διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής και το μη παραμετρικό τεστ Kruskal – Wallis για τη διάσταση «περιορισμοί στις δραστηριότητες», τα αποτελέσματα ελέγχου των οποίων έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων. Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την κατάταξή τους σε μια από τις τρεις ομάδες συμμετοχής (χαμηλή, μέτρια, υψηλή), έχουν θετική αντίληψη για την ποιότητα ζωής τους. Μια μελλοντική έρευνα που θα συνδυάζει όχι μόνο υποκειμενικούς αλλά και αντικειμενικούς δείκτες της ποιότητας ζωής, λαμβάνοντας υπόψη και κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες, θα πρέπει να διεξαχθεί σε άτομα που δραστηριοποιούνται σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χωρών και πιθανόν να βρεθεί διαφοροποίηση ως προς τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμπλεκόμενων ανάλογα με το βαθμό ανάμειξής τους με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ (ΠΣ)

Ε. Χατζηχιδήρογλου, Σ. Δούκα

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ

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). Η συχνότητα με την οποία εμφανίζεται επηρεάζεται από τη γεωγραφική θέση και έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνεται με την αύξηση του γεωγραφικού πλάτους, τόσο προς το βόρειο όσο και προς το νότιο ημισφαίριο (Καπινά, 2009). 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 βάδισης, 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 προσδόκιμος χρόνος ζωής για τους ασθενείς με ΠΣ είναι 6- 7 χρόνια λιγότερα από τον υγιή πληθυσμό, εκ των οποίων το 50% πεθαίνει από επιπλοκές της φαρμακευτικής αγωγής (Sadovnick et al., 1992), ενώ αυξημένα είναι τα ποσοστά αυτοκτονίας συγκριτικά με τον υγιή πληθυσμό (Sadovnick et al., 1991). Η παρούσα ανασκοπική εργασία εξετάζει κατά πόσο σωματικές δραστηριότητες αναψυχής και κυρίως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει βελτιώσει τα συμπτώματα της νόσου. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η συλλογή, μελέτη και επεξεργασία ερευνητικών και ανασκοπικών εργασιών ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας. Ο χορός αποτελεί ένα είδος αερόβιας δραστηριότητας ο οποίος βελτιώνει τη διάθεση (Γεντή κ.ά., 2008), την ισορροπία (Jeon et al., 2005; Wallman et al., 2009; Eyigor et al., 2009) και τη λειτουργική ικανότητα. Πιο συγκεκριμένα ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός βελτιώνει τη φυσική λειτουργία, τη δύναμη, την ισορροπία, την ευκαμψία και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής. Από την άλλη μεριά μειώνει την κατάθλιψη και την επιθετικότητα (Γεντή κ.ά., 2008) και περιορίζει την εμφάνιση και ανάπτυξη προβλημάτων υγείας. Επομένως ο χορός ως θεραπευτικό μέσο μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία και το συντονισμό των κινήσεων των ασθενών με πολλαπλή σκλήρυνση καθώς και τη συναισθηματική τους κατάσταση (Salgado & de Paula Vasconcelos, 2010). Τέλος, τα αερόβια

προγράμματα άσκησης, όταν είναι κατάλληλα δομημένα και εξατομικευμένα, μπορούν να εξασφαλίσουν στους ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση σημαντικά σωματικά και ψυχολογικά οφέλη.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σ. Μοναστηριδής¹, Ε. Καταρτζή, Σ. Βλαχόπουλος, Θ. Κουρτέσης²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνής

Εισαγωγή: Η Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ) είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από σοβαρή δυσλειτουργία στην ανάπτυξη του κινητικού συντονισμού, ενώ τα παιδιά με ΑΔΚΣ συνήθως συμμετέχουν ελάχιστα, ή καθόλου σε φυσική δραστηριότητα, λόγω έλλειψης της επάρκειας των κινητικών τους δεξιοτήτων.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο εντοπισμός της σχέσης του επιπέδου κινητικής συναρμογής, με βάση την κινητική δοκιμασία Movement ABC-2, ως προς την ταύτιση με τον ρόλο του αθλητή (ΑΤ) και το επίπεδο φδ (ΦΔ), παιδιών γυμνασίου.

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 138 παιδιά γυμνασίου της πόλης των Σερρών (αγόρια=61 / κορίτσια=77). Από την αξιολόγηση δημιουργήθηκαν δύο ομάδες ανάλογα με το επίπεδο συναρμογής τους. Η πειραματική ομάδα με 72 παιδιά με κινητικές δυσκολίες (αγόρια=33 / κορίτσια=39), σύμφωνα με τις νόρμες της κινητικής δοκιμασίας, και η ομάδα ελέγχου με 66 τυπικά παιδιά (αγόρια=28 / κορίτσια=38). Κατόπιν, δόθηκαν προς συμπλήρωση η Κλίμακα της Ταύτισης με το Ρόλο του Αθλητή (Athletic Identity Scale: Anderson & Cychosz, 1994) και το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα» - «Leisure –Time Exercise questionnaire (Godin & Shepard, 1985), σε όλους τους συμμετέχοντες.

Αποτελέσματα: Εφαρμόστηκε ανάλυση συσχετίσεων Pearson για να διαπιστωθούν τυχόν σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών της ΦΔ και της ΑΤ, με κάθε επιμέρους σκορ των ενοτήτων κινητικών δεξιοτήτων και του συνολικού κινητικού σκορ, της δοκιμασίας MABC-2. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές, χαμηλές και μέτριες, θετικές συσχετίσεις μόνο μεταξύ των δεξιοτήτων λεπτού χειρισμού των παιδιών με πιθανή ΑΔΚΣ και της ΦΔ, ενώ για τα παιδιά με τυπική συναρμογή φάνηκαν στατιστικά σημαντικές χαμηλές και μέτριες θετικές συσχετίσεις μεταξύ των δεξιοτήτων με μπάλα και της ΦΔ. Αντιθέτως, δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση στην ομάδα των παιδιών με πιθανή ΑΔΚΣ, όσον αφορά στα σκορ στην κινητική δοκιμασία και την ΑΤ, ενώ στα τυπικά παιδιά υπήρξαν χαμηλές και μέτριες θετικές συσχετίσεις σχεδόν σε όλες τις κινητικές ενότητες, στο συνολικό σκορ της δοκιμασίας και την ΑΤ.

Συμπεράσματα: Συμπερασματικά, προκύπτει ότι τα παιδιά που εμφανίζουν πιθανή ΑΔΚΣ δεν φαίνεται να ταυτίζονται με το ρόλο του αθλητή. Αντίθετα, στα τυπικής συναρμογής παιδιά, φαίνεται ότι όσο πιο υψηλό είναι το επίπεδο δεξιοτήτων τους με μπάλα, αλλά και το συνολικό σκορ τους, τόσο πιο πολύ συμμετέχουν σε ΦΔ και τόσο πιο πολύ ταυτίζονται με το ρόλο του αθλητή. Κρίνεται απαραίτητη η έγκαιρη ανίχνευση των κινητικών δυσκολιών, με στόχο την εφαρμογή προγραμμάτων



παρέμβασης μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, με έμφαση στη βελτίωση της ταύτισης με το ρόλο του αθλητή, στα παιδιά με πιθανή ΑΔΚΣ, για την απόκτηση και διατήρηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής, κατά την εφηβεία.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΝΕΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Γ. Λυκεσάς¹, Π. Κώπτης²

¹Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Ερευνών ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ

Η διαδικασία διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών και ο τρόπος προσέγγισης μαθητών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης απασχόλησε πολλούς εκπαιδευτικούς και ερευνητές. Σκοπός της έρευνας είναι η εφαρμογή ενός μοντέλου διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών, στην Φυσική Αγωγή της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, που να έχει ως αρχή το Μουσικοκινητικό Σύστημα και να βασίζεται στην ολιστική μέθοδο. Το παρεμβατικό πρόγραμμα στηρίχθηκε στις κινητικές και μουσικές δημιουργικές δραστηριότητες του παιδιού και στις δομημένες κινητικές φόρμες των παραδοσιακών χορών σε σχέση με τα πολιτισμικά στοιχεία του κάθε τόπου. Η έρευνα διήρκεσε 6 μήνες και συμμετείχαν 232 μαθητές (N=232), αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6 - 11 χρονών. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα ακολούθησε το Μουσικοκινητικό Σύστημα και κυρίως το δημιουργικό παιδοκεντρικό τρόπο μάθησης, με το στίλ της καθοδηγούμενης ανακάλυψης ή εφευρετικότητας, σε συνδυασμό με το στίλ της αποκλίνουσας παραγωγικότητας. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε την εκμάθηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών με τον παραδοσιακό δασκαλοκεντρικό τρόπο, δηλαδή την κατευθυνόμενη μορφή διδασκαλίας, η οποία είναι και η κυρίαρχη μορφή στις σημερινές σχολικές μονάδες.

Η καταγραφή των δεδομένων και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έγινε με ταυτόχρονη συμμετοχική παρατήρηση τριών ερευνητών με τη μέθοδο της βιντεοσκόπησης, σε κάθε μάθημα και στις δύο ομάδες και την συμπλήρωση ερωτηματολογίων, (Intrinsic Motivation Inventory (IMI), από όλους τους μαθητές πριν και μετά το ερευνητικό πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσίασαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου. Τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το μάθημα των ελληνικών παραδοσιακών χορών συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία εκμάθησης των χορών μέσα από το παιχνίδι και την δραματοποίηση, ανέπτυξαν σε μεγάλο βαθμό τις κινητικές και δημιουργικές τους ικανότητες, απέκομισαν καινούριες εμπειρίες ως προς την κίνηση, τον ρυθμό και την μουσική, καθώς και γνώσεις για τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και τα πολιτισμικά τους στοιχεία. Οι μουσικοκινητικές δραστηριότητες δημιούργησαν τις προϋποθέσεις ώστε η διαδικασία μάθησης των ελληνικών παραδοσιακών χορών να επιτευχθεί πιο εύκολα και γρήγορα, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, οι μαθητές της ομάδας ελέγχου παρουσίασαν μια αρνητική στάση με ιδιαίτερη αδιαφορία και ένταση ως προς το μάθημα και την γενικότερη μαθησιακή διαδικασία εκμάθησης των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Η μουσικοκινητική αγωγή ανήκει στις νέες αυτές μορφές της σύγχρονης αγωγής, η οποία αναβαθμίζει ποιοτικά την διαδικασία μάθησης με καινούργιες κινητικές δράσεις και ασκήσεις, επιδιώκοντας την ανάπτυξη της φαντασίας και δημιουργικότητας των παιδιών, την ενθάρρυνσή τους για διερεύνηση, παρατήρηση και πειραματισμό, δίνοντας μια νέα διάσταση στη διδακτική των παραδοσιακών χορών. Η χρήση της Μουσικοκινητικής Αγωγής στην διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών πιθανόν να δώσει λύσεις και



απαντήσεις στους προβληματισμούς των καθηγητών Φυσικής Αγωγής για τον τρόπο διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Η ΧΡΗΣΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΟΜΙΚΟ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Μ. Ι. Κουτσούμπα, Β. Κ. Τυροβολά
ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Τις τελευταίες δεκαετίες ο χορός αποτελεί αντικείμενο πολυ-επιστημονικής μελέτης φυσικών και κοινωνικών επιστημών. Επιπλέον, είναι κοινός τόπος ότι επιστήμη σημαίνει αναζήτηση και γνώση των αιτίων ενός φαινομένου και των νόμων που το διέπουν. Πως όμως είναι δυνατόν αυτό να γίνει χωρίς την ανάλυση της μορφής του; Σήμερα, με την αποδοχή της ολιστικής μελέτης του χορού ως ενότητα μορφής και "περιεχομένου" και την παραδοχή ότι η σημειογραφία και η ανάλυση της δομής και της μορφής του χορού αποτελούν το πρώτο στάδιο προκειμένου να κατανοηθούν οι τοπικές πολιτισμικές χορευτικές παραδόσεις και μορφές, παρατηρείται αύξηση ενδιαφέροντος προς τη σημειογραφία και τη δομο-μορφολογία. Σκοπός: Η κατάδειξη της χρηστικής σημασίας της σημειογραφίας και της δομικο-μορφολογικής ανάλυσης στη μελέτη και τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Υλικό και μέθοδος: Παρουσίαση ενδεικτικών παραδειγμάτων σημειογραφίας και δομικο-μορφολογικής ανάλυσης από τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Για την καταγραφή και ανάλυση χρησιμοποιούνται το σημειογραφικό σύστημα Laban και η δομικο-μορφολογική μέθοδος.

Αποτελέσματα: Με δεδομένο το γεγονός ότι ο παραδοσιακός χορός στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής θεραπεύεται ως κινητική δραστηριότητα, διαπιστώνεται ότι μέσω της παραπάνω διαδικασίας αναδεικνύονται οι κανόνες σύνθεσης του χορού που συμβάλλουν στην κατανόηση των μέσων και της τεχνικής του και που οδηγούν στη μουσικο-χορευτική έκφραση και τη χορογραφική σύνθεση.

Συμπεράσματα: Η σημειογραφία και η δομικο-μορφολογική ανάλυση είναι απαραίτητες εφόσον η χορευτική μορφή είναι η υλική υπόσταση του χορού και του μηνύματος που αυτός φέρει, η υλική του μετάδοση. Χωρίς τη μορφή δεν θα υπήρχε χορός. Συνεπώς, δεν θα υπήρχε μήνυμα, αλλά ούτε αισθητό ερέθισμα για να θέσει σε κίνηση τους μηχανισμούς της γνώσης. Παράλληλα, η διαδικασία αυτή συμβάλλει στη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού μέσω της διδακτικής μεθόδου της καθοδηγούμενης ανακάλυψης ή εφευρετικότητας.

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Κ. Ράλλης
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) ή αλλιώς πολλαπλή σκλήρυνση είναι ένα χρόνιο νευρολογικό νόσημα, το οποίο ανήκει στην κατηγορία των αυτοάνοσων νοσημάτων. Το ανοσοποιητικό σύστημα στρέφεται εναντίον ιστών του ΚΝΣ, στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό. Τα άτομα που πάσχουν από ΣΚΠ παρουσιάζουν ένα σύνολο παθολογικών συμπτωμάτων που μειώνουν την ποιότητα της ζωής τους. Η άσκηση μπορεί να μειώσει την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων καθώς και να βοηθήσει στην πρόληψη άλλων επιπλοκών που προέρχονται από την αδράνεια. Ο σκοπός της



παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τα διάφορα είδη και τα στοιχεία των προγραμμάτων άσκησης, τις σημαντικές προϋποθέσεις που πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν πριν από την έναρξη ενός προγράμματος άσκησης και τα οφέλη της άσκησης που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με ΣΚΠ.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΒΑΡΟΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Μ. Στούμπος Λεονταρίδης, Σ. Αλεξίου

Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η αυτόνομη κατάδυση πρόκειται για μια υδάτινη αθλητική δραστηριότητα στην οποία ο δύτες φέρει συσκευή συμπιεσμένου αέρα, ενώ ταυτόχρονα βρίσκεται εκτεθειμένος σε υπερβαρικό περιβάλλον. Σε αυτό το περιβάλλον ο δύτες διατρέχει αυξημένο κίνδυνο βαροτραύματος, λόγω της πιθανής μεγάλης διαφοράς μεταξύ εξωτερικής και εσωτερικής πίεσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αναφορά των διαταραχών υγείας σε βαροτραύματα κατά τη διάρκεια της αυτόνομης κατάδυσης. Η μέθοδος η οποία εφαρμόστηκε ήταν η αναζήτηση πληροφοριών έως και τον Οκτώβριο του 2014 σε διεθνείς βάσεις δεδομένων, βιβλία και εγχειρίδια κατάδυσης. Κατά τη διάρκεια της κατάδυσης η απόλυτη πίεση που δέχεται ο αυτοδύτης ισούται με το άθροισμα της ατμοσφαιρικής και της υδροστατικής πίεσης. Στην αυτόνομη καταδυτική δραστηριότητα, κίνδυνος για βαρότραυμα δεν υπάρχει μόνο κατά τη διάρκεια της καθόδου, αλλά και κατά τη φάση της ανόδου. Ο αυτοδύτης διατρέχει αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσει βαρότραυμα στους παραρρινικούς κόλπους, στα αυτιά, στους πνεύμονες, στα δόντια και στο γαστρεντερικό σύστημα. Ακόμη διατρέχει κίνδυνο για βαρότραυμα στη μάσκα και τη στολή του. Για την αποφυγή των παραπάνω διαταραχών υγείας θα πρέπει ο αυτοδύτης να καταδύεται και να αναδύεται με μικρή ταχύτητα καθώς και να μην κρατείται ποτέ η αναπνοή κατά τη διάρκεια της κατάδυσης. Ακόμη θα πρέπει να τηρούνται με ακρίβεια όλοι οι κανόνες και τα πρωτόκολλα κατάδυσης.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑΡΚΩΣΗ ΑΖΩΤΟΥ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΒΑΘΗ ΑΥΤΟΝΟΜΗΣ ΚΑΤΑΔΥΣΗΣ

Μ. Στούμπος Λεονταρίδης, Σ. Αλεξίου

Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η αυτόνομη κατάδυση είναι μια αθλητική δραστηριότητα που εκτελείται υποβρυχίως σε υψηλές πιέσεις. Παρόλη την ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας δεν παύει να αποτελεί μια επικίνδυνη μορφή δραστηριότητας για όσους δεν τηρούν τους κανόνες ασφαλείας. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αναζήτηση πληροφοριών για θέματα που αφορούν τη νάρκωση αζώτου στην αυτόνομη κατάδυση. Η μέθοδος η οποία εφαρμόστηκε ήταν η αναζήτηση πληροφοριών έως και τον Οκτώβριο του 2014 για θέματα που αφορούσαν διαταραχές υγείας στην αυτόνομη κατάδυση και πιο συγκεκριμένα σε σχέση με τη νάρκωση αζώτου. Η νάρκωση αζώτου, γνωστή και ως μέθη αζώτου εμφανίζεται σε κατάδυση περίπου στις 4 atm, δηλαδή σε βάθος 30 μέτρων, με πιο συχνά συμπτώματα τη μέθη και τη σύγχυση. Δεν εμφανίζει μόνιμες παρενέργειες ωστόσο θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια του αυτοδύτη. Πιο συγκεκριμένα, το άζωτο που εισπνέει ο αυτοδύτης διαλύεται στο λίπος του σώματος, συμπεριλαμβανομένων και των μεμβρανών των νευρικών κυττάρων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της νευρικής αγωγιμότητας και την εμφάνιση αναισθησίας. Αν όμως ο αυτοδύτης αναδυθεί σε ρηχότερα νερά, τότε τα συμπτώματα αυτά

μειώνονται. Συμπερασματικά κρίνεται αναγκαία η τήρηση των πρωτόκολλων ως προς τα βάθη καθώς και η κατάδυση πάντα με ζευγάρι.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Α. Βλασταριδίδη, Φ. Μ. Γιαννιού, Ν. Μολυβιάτης, Σ. Αλεξίου
Τομέας Ιατρικής της Άθλησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Συχνές ασήμαντες αλλά και σημαντικές κακώσεις οδηγούν τους αθλητές της Κωπηλασίας εκτός προπόνησης και αγώνων για μικρό η και μεγάλο χρονικό διάστημα. Σκοπός της συγκεκριμένης ανασκοπικής εργασίας, είναι να καταγράψει και να αναδείξει όλους τους τραυματισμούς που μπορεί να εμφανιστούν στο άθλημα της κωπηλασίας. Συγκεκριμένα όμως θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν οι εξής σημαντικές περιπτώσεις: α) οσφυαλγία β) γοναλγία γ) κατάγματα κοπώσεως πλευρών δ) ο τραυματισμός της άρθρωσης του καρπού ε) η δημιουργία λύσης του δέρματος με πληγές που δημιουργούν άλγος. Μέσα από την καταγραφή και τα αποτελέσματα της μελέτης, διαφαίνεται ότι η συχνότητα τραυματισμών, είναι μεγαλύτερη στην περιοχή της μέσης, του γονάτου, των πλευρών, του καρπού και του πήχη. Δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην τεχνική και στην ελεγχόμενη προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης προς στον αθλητή, μπορεί να μειωθεί η συχνότητα εμφάνισης των τραυματισμών, η ομαλή αποκατάσταση αλλά και η εξάλειψή τους. Επομένως η εκτενής και λεπτομερής γνώση των περιπτώσεων των τραυματισμών με τον καθοδηγητικό έλεγχο των προγραμμάτων προπόνησης μπορούν να συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα της απόδοσης. Προτείνεται έρευνα και αναζήτηση των αίτιων που προκαλούν αυτούς, έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν και να περιοριστούν πριν την εμφάνισή τους, μειώνοντας στο ελάχιστο την επίδραση και εξασφαλίζοντας καλύτερες προοπτικές στο άθλημα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ «ΚΑΛΟΥ» ΚΑΙ ΤΟΥ «ΚΑΚΟΥ» ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Πατσούρης, Α. Κάτης, Ε. Κέλλης
Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής – Νευρομηχανικής – ΤΕΦΑΑ Σερρών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η ικανότητα ενός ποδοσφαιριστή να λακτίζει την μπάλα με τα δύο πόδια είναι σημαντική για την εξέλιξη ενός αγώνα. Ιδιαίτερα, κάτω από συνθήκες κόπωσης η σημασία της δεξιότητας αυτής είναι ακόμα μεγαλύτερη.

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει κατά πόσο η επίδραση της κόπωσης στα κινηματικά χαρακτηριστικά του λακτίσματος στο ποδόσφαιρο διαφέρει ανάμεσα στο «καλό» και το «κακό» πόδι.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Δέκα ενήλικες άνδρες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ηλικία: 24.5 ± 5.8 έτη; ύψος: 179.2 ± 4.3 εκ; μάζα: 79.3 ± 5.4 kg; προπονητική ηλικία: 11.5 ± 2.9 έτη) συμμετείχαν στην έρευνα. Ο καθένας εκτέλεσε προς μια εστία κανονικών διαστάσεων δύο λακτίσματα με το κουντεπιέ του «καλού» και δύο λακτίσματα με το κουντεπιέ του «κακού» ποδιού, με τυχαία σειρά, πριν και μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου κόπωσης. Το πρωτόκολλο κόπωσης πραγματοποιήθηκε σε εργοδιάδρομο και απαιτούσε τρέξιμο αυξανόμενης έντασης έως την εξάντληση των ποδοσφαιριστών. Μεταξύ των λακτισμάτων υπήρχε διάλειμμα 30". Τα τρισδιάστατα κινηματικά χαρακτηριστικά των λακτισμάτων καταγράφηκαν πριν και μετά την κόπωση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική μείωση της ταχύτητας της μπάλας μετά την κόπωση και για τα δύο πόδια ($P < 0.05$). Οι μέγιστες γωνιακές και γραμμικές ταχύτητες των αρθρώσεων της ποδοκνημικής, του γονάτου και του ισχίου, καθώς και οι γραμμικές και γωνιακές ταχύτητες των αρθρώσεων κατά την επαφή με την μπάλα ήταν στατιστικά μειωμένες μετά την κόπωση τόσο για το «καλό», όσο και για το «κακό» πόδι ($P < 0.05$).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι η επίδοση του λακτίσματος μειώθηκε μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου κόπωσης, με την μείωση της απόδοσης να είναι μεγαλύτερη για το «κακό» πόδι σε σχέση με το «καλό» πόδι. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν την ανάγκη εξειδικευμένων ασκήσεων κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας προκειμένου να μειωθεί η επίδραση της κόπωσης, ιδιαίτερα για τα λακτίσματα με το «κακό» πόδι.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ν. Πατσούρης, Α. Κάτης, Ε. Κέλλης

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής – Νευρομηχανικής – ΤΕΦΑΑ Σερρών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η κόπωση φαίνεται πως έχει σημαντική επίδραση στη δεξιότητα του λακτίσματος στο ποδόσφαιρο. Ωστόσο, η χρονική διάρκεια της επίδρασης αυτής δεν έχει αποτελέσει ακόμα αντικείμενο μελέτης.

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη χρονική διάρκεια των άμεσων επιδράσεων της κόπωσης στα κινηματικά χαρακτηριστικά του λακτίσματος στο ποδόσφαιρο.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Δέκα ενήλικες άνδρες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ηλικία: 26.3 ± 4.9 έτη; ύψος: 178.1 ± 5.1 εκ; μάζα: 81.3 ± 8.1 kg; προπονητική ηλικία: 11.9 ± 2.4 έτη) συμμετείχαν στην έρευνα. Ο καθένας εκτέλεσε προς μια εστία κανονικών διαστάσεων τρία λακτίσματα με το κουντεπιέ του ποδιού, πριν και μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου κόπωσης. Το πρωτόκολλο κόπωσης πραγματοποιήθηκε σε εργοδιάδρομο και απαιτούσε τρέξιμο αυξανόμενης έντασης έως την εξάντληση των ποδοσφαιριστών. Μεταξύ των λακτισμάτων υπήρχε διάλειμμα 30". Τα τρισδιάστατα κινηματικά χαρακτηριστικά των λακτισμάτων καταγράφηκαν πριν και μετά την κόπωση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική μείωση της ταχύτητας της μπάλας κατά τη διάρκεια της πρώτης και της δεύτερης προσπάθειας μετά την κόπωση ($P < 0.05$) και επαναφορά της επίδοσης στα προ-κόπωσης επίπεδα κατά τη διάρκεια της τρίτης προσπάθειας μετά την κόπωση ($P > 0.05$). Επίσης, η μέγιστη γραμμική και γωνιακή ταχύτητα των αρθρώσεων της ποδοκνημικής, του γονάτου και του ισχίου παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων προσπαθειών μετά την κόπωση ($P < 0.05$), αλλά όχι κατά τη διάρκεια της τρίτης προσπάθειας ($P > 0.05$).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα κινηματικά χαρακτηριστικά και η επίδοση του λακτίσματος στο ποδόσφαιρο επανήλθαν στα προ-κόπωσης επίπεδα μέσα σε ένα (1) λεπτό μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου κόπωσης. Τα αποτελέσματα αυτά έχουν σημαντική πρακτική εφαρμογή τόσο για τους προπονητές στο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων, όσο και για τους ίδιους τους ποδοσφαιριστές για την επίδοσή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (Ε.Α.Φ.Α.)

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΛΕΠΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

Ρ. Λακμέτα- Γκανέτσιου¹, Δ. Λακμέτα-Γκανέτσιου, Σ. Μοναστηρίδη, Μ. Γ. Κοντού², Ε. Καταρτζή

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, ²Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σερρών

Εισαγωγή: Οι δεξιότητες λεπτού χειρισμού είναι πολύ σημαντικές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, γιατί τον βοηθούν στην εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων και παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην αυτοεκτίμηση και την ακαδημαϊκή του εξέλιξη.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν, να εντοπιστούν τυχόν δυσκολίες στο συντονισμό των δεξιοτήτων λεπτού χειρισμού σε παιδιά δημοτικού και να γίνει σύγκριση μεταξύ των δυο τάξεων.

Υλικό και Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 101 παιδιά (55 αγόρια & 46 κορίτσια – 48 Β' & 53 Γ' τάξη), ηλικίας 8.52 ± 1.52 ετών. Χρησιμοποιήθηκε η κινητική δοκιμασία MABC-2 (Henderson, Sugden & Barnett, 2007) και επιλέχθηκαν μόνο οι δοκιμασίες των δεξιοτήτων λεπτού χειρισμού.

Αποτελέσματα: Πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση συχνοτήτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, 4 παιδιά αντιμετώπιζαν σοβαρές κινητικές δυσκολίες, ενώ 12 βρισκόταν στη ζώνη επικινδυνότητας στις δεξιότητες λεπτού χειρισμού με βάση τις νόρμες της κινητικής δοκιμασίας. Επιπλέον, ως προς την τάξη, 2 μαθητές/-τριες (4.2%) της Β' δημοτικού, φάνηκε να αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες, ενώ στην ζώνη επικινδυνότητας βρέθηκαν να είναι 5 παιδιά (10.4%). Αντίστοιχα, στην Γ' δημοτικού, 2 παιδιά (3.8%) είχαν σοβαρές δυσκολίες και 7 (13.2%) βρισκόταν σε κίνδυνο.

Συμπεράσματα: Συμπερασματικά προέκυψε ότι, οι δυσκολίες στις δεξιότητες λεπτού χειρισμού είναι μία πραγματικότητα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού και παρόλο που τα παιδιά φαίνεται να βελτιώνονται καθώς περνούν στην επόμενη τάξη, η έγκαιρη αξιολόγηση με στόχο την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων παρέμβασης κυρίως, μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, κρίνεται απαραίτητη.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑ

Ι. Κοθωνίδης¹, Α. Χρυσικού², Μ. Μήτσιου³

¹Φοιτητής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ²Φοιτήτρια Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ³Υπ.Διδάκτωρ, Εργ. Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η τετραπληγία οφείλεται σε βλάβη της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (Νωτιαίου Μυελού) με αποτέλεσμα την πλήρη παράλυση των κάτω άκρων και την μερική ή πλήρη παράλυση των άνω άκρων, τον μειωμένο νευρωνικό έλεγχο των αναπνευστικών μυών και ως συνέπεια την έκπτωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Τα άτομα με κάκωση ΝΜ έχουν 47% μεγαλύτερη θνησιμότητα από τους αρτιμελείς ανθρώπους. Οι αναπνευστικές επιπλοκές είναι η νο.1 αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας των τετραπληγικών. Η προπόνηση των αναπνευστικών μυών θεωρείται πως μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της αναπνευστικής λειτουργίας. Στην παρούσα ανασκόπηση γίνεται μελέτη της

επίδρασης της προπόνησης των αναπνευστικών μυών σε άτομα με τετραπληγία. Μέσω της πλατφόρμας αναζήτησης Pubmed εντοπίστηκαν έρευνες με τη συγκεκριμένη θεματολογία. Για την αναπνευστική προπόνηση (ΑΠ) χρησιμοποιήθηκαν ειδικές συσκευές που προσέφεραν αντίσταση στην εισπνοή ή στην εκπνοή ή ταυτόχρονα. Η διάρκεια της παρέμβασης κυμαινόταν από 6 έως 10 βδομάδες ανάλογα με την έρευνα. Εκ των αποτελεσμάτων φάνηκε πως η ΑΠ έχει άμεση επίδραση στην αναπνευστική δύναμη (MIP), καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις σημειώθηκε σημαντική αύξηση. Όσον αφορά τους αναπνευστικούς όγκους και χωρητικότητες κάποιες έρευνες έδειξαν αύξηση στη ζωτική αλλά και την ολική πνευμονική χωρητικότητα, αλλά και μείωση του υπολειπόμενου όγκου. Ωστόσο, υπήρχαν και μελέτες που δεν σημείωσαν αξιοσημείωτες διαφορές. Λίγες ενδείξεις υπήρχαν για τη βελτίωση του δείκτη ποιότητας ζωής (HRQoL) και της ποιότητας του ύπνου. Η δύσπνοια μειώθηκε αισθητά σε κάποιες μελέτες, ενώ σε άλλες σημειώθηκαν αλλαγές και στην $peakVO_2$. Συνεπώς, διαπιστώνεται, πως η ΑΠ έχει σημαντικές επιδράσεις στην αναπνευστική λειτουργία των ατόμων με τετραπληγία. Παρόλα αυτά, προκύπτει η ανάγκη για περισσότερες μελέτες, έτσι ώστε να διευκρινισθεί, εάν η ΑΠ αξίζει να αποτελέσει κομμάτι της καθημερινότητας της συγκεκριμένης κατηγορίας ασθενών.

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

I. Κοθωνίδης¹, Α. Χρυσικού², Μ. Μήτσιου³

¹Φοιτητής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ²Φοιτήτρια Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ, ³Υπ.Διδάκτωρ, Εργ. Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) είναι μία χρόνια φλεγμονώδης απομυελινωτική νόσος της λευκής ουσίας του ΚΝΣ, αυτοάνοσης αιτιολογίας. Ενώ η βελτίωση της κλινικής εικόνας και η πρόληψη εξάρσεων βασίζεται σε φαρμακευτική αγωγή, η παρέμβαση σε επίπεδο αποκατάστασης είναι αυτή που αντιμετωπίζει την υπάρχουσα αναπηρία. Έχει αποδειχθεί πως η άσκηση έχει ευεργετικές επιδράσεις στην αντιμετώπιση της νόσου, ενώ μελετάται συνεχώς η επίδραση της υδροκινησιοθεραπείας. Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση παρουσιάζει δεδομένα πρόσφατων ερευνών, μέσω της πλατφόρμας Pubmed, που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της υδροκινησιοθεραπείας στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της πολλαπλής σκλήρυνσης. Η χρονική διάρκεια της παρέμβασης ποίκιλε από 5 έως και 20 βδομάδες ανάλογα με τη μελέτη. Στην πλειονότητα των ερευνών, κύρια μορφή άσκησης ήταν η αερόβια, ενώ εφαρμόζονταν, επίσης, διάφορων ειδών ασκήσεις αντίστασης, ισορροπίας, αναπνευστικές αλλά και διατάσεις. Η συνολική τους διάρκεια, συνήθως, δεν υπερέβαινε τα 60 λεπτά, ενώ κοινό χαρακτηριστικό όλων των ερευνών ήταν η επιτυχής εκτέλεση του προγράμματος από τους ασθενείς. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε μείωση του πόνου με τις κλίμακες VAS και MPQ, μείωση των συμπτωμάτων (RMDQ), της σπαστικότητας (VAS) αλλά και της αίσθησης της κόπωσης (MFIS). Η ποιότητα ζωής (HRQOL, MSQL-54) βελτιώθηκε σημαντικά. Αξιοσημείωτες διαφορές παρατηρήθηκαν επίσης στην καρδιοαναπνευστική ικανότητα ($peakVO_2$, αναερόβιο κατώφλι), στην ισορροπία (BBS) και στην ταχύτητα βάδισης. Επίσης, η θερμοκρασία του νερού λειτουργούσε ως αποτρεπτικός παράγοντας για την εκδήλωση του φαινομένου Uthoff. Συμπερασματικά, είναι φανερό, πως η άσκηση σε υδάτινο περιβάλλον μπορεί να δράσει καταλυτικά στη βελτίωση της ζωής των ασθενών με ΠΣ.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 152: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ. Αραμπατζή¹, Β. Δέρρη²

¹ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, ²ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθούν και να παρουσιαστούν προτάσεις βελτίωσης στα κριτήρια και στους δείκτες της I Κατηγορίας «Εκπαιδευτικό Περιβάλλον» του Προεδρικού Διατάγματος 152 του συστήματος αξιολόγησης των εκπαιδευτικών με προσαρμογή για την Φυσική Αγωγή. Συγκεκριμένα αναλύθηκαν οι δείκτες των κριτηρίων: α) Διαπροσωπικές σχέσεις και προσδοκίες β) Παιδαγωγικό κλίμα στη σχολική τάξη και γ) Οργάνωση της σχολικής τάξης. Σύμφωνα με τους δείκτες που μελετήθηκαν παρατηρήθηκε ότι: 1. Τα επίπεδα των δεικτών δεν παρουσιάζουν διαδοχικότητα. 2. Υπάρχουν ομοιότητες μεταξύ των δεικτών των κριτηρίων της κατηγορίας. 3. Οι όροι δεν είναι συγκεκριμένοι και μπορούν να οδηγήσουν διαφορετικούς αξιολογητές σε διαφορετικά αποτελέσματα ως προς την επάρκεια των εκπαιδευτικών.

4. Δεν υπάρχει μέριμνα για την αξιολόγηση της καταλληλότητας εφαρμογής αυτών των κριτηρίων, παρότι προβλέπεται συνέντευξη με τον εκπαιδευτικό. 5. Γίνεται διαχωρισμός της συμπεριφοράς και της μάθησης (στη Φυσική Αγωγή η μάθηση περιλαμβάνει και τους τέσσερις τομείς: κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικό). 6. Δεν προβλέπονται επιπλέον παρατηρήσεις για κάθε κριτήριο οι οποίες θα μπορούσαν να διαφοροποιήσουν τα επίπεδα αξιολόγησης των εκπαιδευτικών. 7. Αναφέρεται ο συνυπολογισμός της συχνότητας εφαρμογής των δεικτών αλλά δεν αναφέρεται πώς αυτή μπορεί να μετρηθεί και να συνδυαστεί με την περιγραφή και την ορθότητα των κριτηρίων. Παρότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα, φαίνεται ότι οι όροι των δεικτών των κριτηρίων της Κατηγορίας I «Εκπαιδευτικό περιβάλλον» πρέπει να αποσαφηνιστούν, να αναλυθούν και να τεκμηριωθούν με παραδείγματα, αλλά και στη συνέχεια να αξιολογηθούν, στο πλαίσιο του συνολικού εργαλείου για την διασφάλιση ενός έγκυρου, αξιόπιστου και αντικειμενικού εθνικού συστήματος αξιολόγησης των εκπαιδευτικών.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΜΕΙΟΝΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΞΑΝΘΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

Α. Δαλάκης², Ε. Μπογιατζίδης², Ε. Παπανικολάου¹, Ο. Κούλη¹, Μ. Μιχαλοπούλου¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, ²Πρωτοβάθμια εκπαίδευση Ν. Ξάνθης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μία σύγχρονη διαδικασία με την οποία αξιολογείται σήμερα η φυσική δραστηριότητα των παιδιών αποτελεί η μέτρηση του αριθμού βημάτων που πραγματοποιούν τα παιδιά κατά την διάρκεια της ημέρας.

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσουμε τα προγράμματα Φ.Α.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 2 μειονοτικά σχολεία του νομού Ξάνθης, ένα στο βουνό και ένα στον κάμπο. Συμμετείχαν 6 μαθητές-τριες, της Α' τάξης από το σχολείο του βουνού και 14 μαθητές-τριες, της Α' τάξης από το σχολείο του κάμπου, τον Ιούνιο του 2014. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με βηματόμετρα OMRON walking style pro HJ-720IT.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια κατέγραψαν περισσότερα βήματα ανεξάρτητα με τον τόπο του σχολείου με (Μ.Ο. 392 βήματα και Τ.Α. 68, σε σχέση με τα 397 και Τ.Α. 119 ΒΟΥΝΟ) και (Μ.Ο. 504 βήματα και Τ.Α. 66, σε σχέση με τα 507 και Τ.Α. 32 ΚΑΜΠΟΣ). Τα αποτελέσματα του t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά των μαθητών-τριών ούτε στο βουνό ούτε στον κάμπο σε σχέση με το σύνολο των βημάτων που κατέγραψαν, τον αριθμό των θερμίδων που έκαψαν, το σύνολο των μέτρων που κατέγραψαν και των gr λίπους που έκαψαν.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα των διαφορών μεταξύ των μαθητών του βουνού και του κάμπου οφείλονται στο γεγονός διαφορετικού σημείου έναρξης των πρώτων από τους δεύτερους. Και τα δύο προγράμματα που εφαρμόζονται θεωρήθηκαν αποτελεσματικά. Παρόλα ταύτα φάνηκε ότι η χρήση μεγαλύτερου αριθμού παιχνιδιών έφερε καλύτερα βηματομετρικά αποτελέσματα.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ Φ.Α. ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Φ. Μουντάκη, Ε. Ζέτου, Β. Δέρρη, Μ. Μιχαλοπούλου
ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα διδασκαλίας καθηγητών Φ.Α. και προπονητών Πετοσφαίρισης. Για το σκοπό αυτό αυτό-αξιολογήθηκαν 111 άτομα (68 άνδρες και 43 γυναίκες), 56 προπονητές και 55 καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ηλικίας από 24 έως 57 ετών (ΜΟ=46,85, ΤΑ=4,99) και διδακτικής εμπειρίας από 3 έως 30 έτη. Από τους καθηγητές Φ.Α. οι 14 (25,5%) ήταν και προπονητές και από τους προπονητές οι 31 (55,4) ήταν και καθηγητές Φ.Α. ή απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ. Οι διδάσκοντες αυτό-αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο των Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlapoutaki, και Kioumourtzoglou (2014), το οποίο περιέχει 25 ερωτήσεις και αξιολογεί έξι παράγοντες αποτελεσματικής διδασκαλίας (περιβάλλον μάθησης, στρατηγικές διδασκαλίας, υλοποίηση διδασκαλίας, εφαρμογή περιεχομένου, χρήση τεχνολογίας και αξιολόγηση ασκούμενου και διδάσκοντα). Η Independent t-test ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των καθηγητών Φ.Α. και των προπονητών στον παράγοντα «περιβάλλον μάθησης». Αντίθετα, υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους υπόλοιπους παράγοντες. Οι καθηγητές Φ.Α. ήταν καλύτεροι στους παράγοντες «εφαρμογή του περιεχομένου», «αξιολόγηση ασκούμενου και διδάσκοντα» και «χρήση τεχνολογίας», ενώ οι προπονητές ήταν καλύτεροι στην «υλοποίηση διδασκαλίας» και στις «στρατηγικές διδασκαλίας» που χρησιμοποιούσαν. Συμπερασματικά ενώ ο στόχος καθηγητών Φ.Α. και προπονητών, όσον αφορά στη διδασκαλία, φαίνεται να είναι κοινός, η αξιολόγηση των μαθητών και του διδάσκοντα και η χρήση τεχνολογιών χρησιμοποιείται περισσότερο στο σχολείο, ενώ οι στρατηγικές διδασκαλίας και τα στοιχεία που αφορούν την υλοποίησή της χρησιμοποιούνται περισσότερο από τους προπονητές. Η διαφοροποίηση των προπονητών ως προς την κατηγορία των αθλητών τους (αναπτυξιακών ηλικιών ή καθαρά αγωνιστικών τμημάτων) αλλά και ο διαχωρισμός των διδασκόντων ανάλογα με τα έτη εμπειρίας τους, θα μπορούσε να δώσει μια πιο αντικειμενική εικόνα σχετικά με την αποτελεσματικότητά τους στα διδακτικά στοιχεία που αξιολογήθηκαν.



Α. Θεοδοσέλη¹, Μ. Γ. Κοντού¹, Ξ. Παπασταμόπουλος²

¹Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών – Συντονίστρια Εθνικού Θεματικού Δικτύου Κυκλοφοριακής Αγωγής, ²Διευθυντής Εκπαίδευσης Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Σερρών

Σύμφωνα με τις νέες τάσεις και αντιλήψεις, η εκπαίδευση, μεταξύ άλλων, επιδιώκει να προωθήσει γενικότερους παιδευτικούς σκοπούς όπως είναι, η ανάπτυξη αξιών, στάσεων και συμπεριφορών, οι οποίες ευνοούν την κοινωνικοποίησή των μαθητών, προωθούν τα ενδιαφέροντα τους και τα προετοιμάζουν για τις απαιτήσεις της ζωής. Το σχολικό περιβάλλον, όχι από τυπική υποχρέωση, αλλά από ηθικό καθήκον οφείλει να θέσει ως ύψιστη προτεραιότητα την ανάπτυξη υγιών στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών, μέσα από προγράμματα και πρακτικές που θα προκύπτουν από ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο δράσης. Σκοπός της έρευνας είναι η παρουσίαση του Εθνικού Θεματικού Δικτύου Κυκλοφοριακής Αγωγής με τίτλο «Η ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΥΘΥΝΗ» (εκπαιδευτικό πρόγραμμα), και η εφαρμογή του από τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων. Το πρόγραμμα εστιάζει στην επιμόρφωση εκπαιδευτικών Α/θμιας και Δ/θμιας Εκπαίδευσης, με στόχο τη διδασκαλία αξιών, οι οποίες θα είναι σημεία αναφοράς για τη λήψη αποφάσεων και γενικοί οδηγοί συμπεριφοράς στο οδικό περιβάλλον, σε ένα πλαίσιο εκπαιδευτικού προγράμματος, με τελικούς αποδέκτες τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί επιμορφώνονται στην ορθή χρήση του δρόμου λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα παιδαγωγικά εργαλεία. Για το σκοπό αυτό συγγράφηκε και εκδόθηκε ένα πλήρες εκπαιδευτικό υποστηρικτικό υλικό Κυκλοφοριακής Αγωγής αποτελούμενο από πέντε τετράδια δραστηριοτήτων, εγκεκριμένο από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, το οποίο και διανέμεται σε έντυπη ή σε ψηφιακή μορφή στις επιμορφώσεις. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, η παρουσίαση του Εθνικού Θεματικού Δικτύου Κυκλοφοριακής Αγωγής σε εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων είναι μια σημαντική πρόταση για υλοποίηση εκπαιδευτικών δράσεων στο σχολικό περιβάλλον και στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων.

ΑΠΟΨΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΔΥΟ ΠΙΟ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ε. Κωνσταντινίδου¹, Β. Ζήση²

¹Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Λόγω της αυξημένης ζήτησης για μορφωμένο κι εξειδικευμένο προσωπικό η εκπαίδευση θεωρήθηκε ως ο πυρήνας των σύγχρονων οικονομιών και των κοινωνιών της γνώσης του 21^{ου} αιώνα. Στις κοινωνίες αυτές δύο έννοιες έχουν μονοπωλήσει το ενδιαφέρον της σύγχρονης βιβλιογραφίας γύρω απ' την εκπαίδευση: η δημιουργικότητα και οι Τεχνολογίες της Πληροφορίας κι Επικοινωνίας (ΤΠΕ). Αναφέρονται μάλιστα ως καίρια, αναγκαία κι απαραίτητα χαρακτηριστικά των πολιτών του μέλλοντος. **ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τις αντιλήψεις φοιτητών κι επομένως πιθανών μελλοντικών καθηγητών σε πολύ βασικά θέματα γύρω απ' τα δύο αυτά χαρακτηριστικά, που θα πρέπει βάσει επίσημων διεθνών οδηγιών ως προς όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης να ενσωματωθούν και να προαχθούν μέσω των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών (ΑΠΣ) κάθε γνωστικού αντικείμενου. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Πρωτοετείς φοιτητές (N=91) του Τμήματος Φυσικής Αγωγής απ' το Πανεπιστήμιο της Λευκωσίας στην Κύπρο αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 19 αντικείμενα σε μορφή δηλώσεων/προτάσεων και οι συμμετέχοντες έπρεπε να εκφράσουν με τη

βοήθεια 5βάθμιας κλίμακα τύπου Likert το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι συμμετέχοντες ασπάστηκαν την καθημερινή φύση της δημιουργικότητας, δηλαδή πως αυτή είναι χαρακτηριστικό όλων των μαθητών (88%) και πως μπορεί να διευκολυνθεί στον καθένα (71%). Μολαταύτα, αν και θεωρούσαν πως η δημιουργικότητα μπορεί να προαχθεί μέσα από τη Φυσική Αγωγή (78%), έτειναν να συμφωνήσουν πως μαθήματα γύρω από τις τέχνες (εικαστικά, θέατρο, χορός, μουσική, κ.λπ.) προάγουν περισσότερο τη δημιουργικότητα απ' τα υπόλοιπα μαθήματα. Οι αντιλήψεις τους αυτές παρουσιάζουν κάποια αντίφαση και παραπέμπουν σε μια απ' τις πιο διαδεδομένες παρανοήσεις σχετικά με τη δημιουργικότητα που συνδέει την εκδήλωση και προαγωγή της κυρίως μέσα από τις τέχνες. Όσον αφορά στις ΤΠΕ, το 1/3 των φοιτητών φάνηκε να μην έχει άποψη για το αν είναι σημαντική η παρουσίαση ή επίδειξη ενός θέματος με τη χρήση των νέων τεχνολογιών στη ΦΑ και για το αν η χρήση τους μπορεί να συμβάλει στη ΦΑ μέσω εργασιών στο σπίτι ή εκτός του σχολικού προγράμματος. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών είτε έδειχναν αναποφάσιστοι, είτε διαφωνούσαν στο ότι οι νέες τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές στη διεξαγωγή του μαθήματος της ΦΑ (βίντεο, κάμερες, εκπαιδευτικά λογισμικά, κ.λπ.). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη για τις εκπαιδευτικές πολιτικές που θα πρέπει να εφαρμόσουν αρμόδιοι φορείς αλλά και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, για την εκπαίδευση και κατάρτιση των φοιτητών γύρω απ' τα δύο αυτά σημαντικά χαρακτηριστικά του 21^{ου} αιώνα και την προαγωγή τους, πόσο μάλλον όταν και μέσα από την παρούσα έρευνα διαφάνηκε πως η πληθώρα των φοιτητών θεωρούσαν απαραίτητη την εκπαίδευση τους επάνω στα δύο αυτά καίρια θέματα.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΩΡΑΡΙΟΥ

Χ. Μπουρέλλα, Α. Μπόρας, Ε. Καταρτζή, Φ. Αραμπατζή, Σ. Βλαχόπουλος
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

Εισαγωγή: Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες έχουν χαμηλό κινητικό προφίλ, με αποτέλεσμα να εμπλέκονται σε έναν αρνητικό κύκλο, κατά τον οποίο η αποφυγή της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα (φδ), οδηγεί στην περαιτέρω μείωση της κινητικής τους απόδοσης, λόγω έλλειψης εξάσκησης, με όλες τις αρνητικές συνέπειες στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Παρόλο που το μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στο σχολείο, παρέχει ευκαιρίες για αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, υποστηρίζεται ότι αυτά τα παιδιά αποφεύγουν τη συμμετοχή σε φδ στο σχολείο, τόσο κατά το μάθημα της φυσικής αγωγής, όσο και στα διαλείμματα.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει το επίπεδο φδ παιδιών γυμνασίου με και χωρίς κινητικές δυσκολίες, κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου, με και χωρίς μάθημα ΦΑ.

Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 70 (28 με κινητικές δυσκολίες και 40 χωρίς) μαθητές/τριες γυμνασίου, που αρχικά αξιολογήθηκαν με το Movement Assessment Battery for Children-2, (Henderson, Sugden & Barnett, 2007) για τον εντοπισμό των κινητικών δυσκολιών. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με βηματόμετρα Yamax power-walker EX-510, κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου 4 φορές, 2 μέρες με μάθημα ΦΑ και δύο χωρίς, με διάστημα μιας εβδομάδας μεταξύ των δύο ίδιων μετρήσεων.



Αποτελέσματα: Από την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παιδιών με και χωρίς κινητικές δυσκολίες, κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας με μάθημα ΦΑ, σε καμία από τις μεταβλητές της φδ και στις δύο μετρήσεις. Ενώ, κατά τις ημέρες χωρίς ΦΑ, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα βήματα, την απόσταση, στο χρόνο και στα βήματα/λεπτό, με τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες να εμφανίζουν χαμηλότερο επίπεδο φδ κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας, σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Συμπεράσματα: Συμπερασματικά προέκυψε ότι, το μάθημα της ΦΑ στο γυμνάσιο αποτέλεσε μία πρόκληση για τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες, να γίνουν κινητικά πιο δραστήρια, ενώ φάνηκε ξεκάθαρα ότι, τις μέρες χωρίς ΦΑ, απέφυγαν τη φδ, επιλέγοντας λιγότερο κινητικές δραστηριότητες από τους συνομηλίκους τους. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο γυμνάσιο φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερης σημασίας, για τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες, γιατί παρέχει μια ευκαιρία δραστηριοποίησής τους και ίσως αποφυγής του αρνητικού κύκλου, στον οποίο εμπλέκονται λόγω των κινητικών τους δυσκολιών.

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΜΟΙΒΑΙΟΥ, ΤΟΥ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Αθ. Πίτση¹, Δ. Πετανίδης², Αν. Πίτση³, Ν. Διγγελίδης⁴

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, ²12^ο Δ.Σ. Βέροιας, ³3^ο Νηπιαγωγείο Μακροχωρίου Ημαθίας, ⁴Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

Εισαγωγή: Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού πραγματοποιείται κυρίως μέσω του στυλ του παραγγέλματος όπου ο δάσκαλος έχει τον κεντρικό ρόλο και παίρνει όλες τις αποφάσεις που αφορούν στη διδασκαλία. Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας, και της κριτικής σκέψης απαιτούν την προσέγγισή του και με άλλα στυλ διδασκαλίας όπου ο μαθητής εντάσσεται πιο ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.

Σκοπός: Η εργασία είχε σκοπό να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της μάθησης Ελληνικών χορών με τα στυλ αμοιβαίο, αυτοελέγχου και παραγγέλματος. **Μέθοδος:** Τα τρία στυλ εφαρμόστηκαν σε ένα ημερήσιο μάθημα διδασκαλίας των χορών Ζωναράδικου και Τσάμικου σε 78 (37 αγόρια 41 κορίτσια) και 71 (30 αγόρια 41 κορίτσια) αρχάριους φοιτητές, αντίστοιχα, οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: αμοιβαίο, αυτοελέγχου και παραγγέλματος. Για τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας κάθε στυλ στη μάθηση των χορών αξιολογήθηκαν οκτώ κριτήρια απόδοσης: αναγνώριση χορού, ανταπόκριση στο ρυθμικό πρότυπο (ΡΠ), συγχρονισμός (Σ), ακολουθία βημάτων (ΑΒ), κατεύθυνση-σχήμα-λαβή χορού (ΚΣΛ), θέση-στάση-έλεγχος σώματος (ΘΣΕ), ποιότητα κίνησης (ΠΚ), εκφραστικότητα (Ε), και συνολική αξιολόγηση (ΣΑ) μάθησης. **Αποτελέσματα:** Στο Ζωναράδικο παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στα κριτήρια ΡΠ, ΑΒ, ΠΚ, Ε και ΣΑ, όπου τα στυλ αμοιβαίο και αυτοελέγχου υπερέιχαν του παραγγέλματος. Επιπλέον, στη ΣΑ του χορού, τα κορίτσια διέφεραν από τα αγόρια. Στον Τσάμικο σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές στη ΣΑ και στα κριτήρια Ε, ΘΣΕ και ΡΠ όπου τα στυλ αμοιβαίο και αυτοελέγχου υπερέιχαν του παραγγέλματος. Στα κριτήρια Σ και ΚΣΛ μόνο το αμοιβαίο υπερέιχε του παραγγέλματος και επιπλέον στο Σ τα κορίτσια ήταν καλύτερα από τα αγόρια. Στο κριτήριο ΠΚ, στο αμοιβαίο και το αυτοελέγχου σημειώθηκαν υψηλότερες τιμές από ότι στου παραγγέλματος, όπως και τα αγόρια του αυτοελέγχου εμφάνισαν υψηλότερες τιμές από τα αγόρια του παραγγέλματος, ενώ τα κορίτσια του αμοιβαίου από τα κορίτσια του παραγγέλματος. **Συμπεράσματα:** Με βάση τα αποτελέσματα το αμοιβαίο και το στυλ του αυτοελέγχου μπορούν να

χρησιμοποιηθούν εξίσου αποτελεσματικά με το στυλ του παραγγέλματος, στη μάθηση του ελληνικού χορού.

ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ «e-MONOΠΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ»: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Μ. Μαχαιρίδου, Κ. Τουλούμης

Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Η παρούσα εργασία έχει σκοπό την παρουσίαση ενός εκπαιδευτικού μαθητικού ομίλου, στον οποίο εφαρμόστηκε θεματική προσέγγιση της θεματολογίας του, καθώς και την παρουσίαση στοιχείων που αφορούν τα μαθησιακά οφέλη που αποκόμισαν οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν σε αυτόν.

Η ανάπτυξη του περιεχομένου του ομίλου είχε ως κύριο στόχο τη μελέτη του ανθρωπογενούς περιβάλλοντος (οικισμοί, χώροι φυσικής δραστηριοποίησης), των τοπικών παραδόσεων, της ιστορίας και των πολιτισμικών στοιχείων περιοχών που βρίσκονται στους άξονες των ευρωπαϊκών ορειβατικών μονοπατιών Ε6 και Ε4. Οι επιμέρους εκπαιδευτικοί στόχοι ήταν: α) η ανακάλυψη και δημιουργία προτεινόμενων περιπατητικών διαδρομών, αναρτημένων στο διαδίκτυο, περιοχών ιδιαίτερου ιστορικού και πολιτισμικού ενδιαφέροντος, β) η αύξηση ευκαιριών για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και η σύνδεση τους με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, γ) η συμβολή στην καλλιέργεια αξιών, που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμμετοχικών συμπεριφορών και τη διαμόρφωση μελλοντικής υπεύθυνης στάσης ενεργού πολίτη για την προστασία της οικολογικής και πολιτισμικής μας κληρονομιάς, δ) η εξοικείωση με στοιχεία ανάπτυξης της επιστημονικής μεθοδολογίας και έρευνας και της κριτικής και δημιουργικής προσέγγισης θεμάτων και ε) η εξοικείωση με τη δημιουργική χρήση των Τ.Π.Ε., με έμφαση στη διαχείριση συνεργατικών εργαλείων του web 2.0. Η διδακτική μεθοδολογία ήταν ομαδοσυνεργατική και περιελάμβανε: 1. εργασία σε ομάδες των 3-5 ατόμων, 2. ημερολόγια εργασιών, αυτο-αξιολογήσεις και ετερο-αξιολογήσεις συνεργασίας, παρουσιάσεις εργασιών, 3. συλλογή πληροφοριών με επί τόπου καταγραφή δεδομένων και συμμετοχή σε κατάλληλες φυσικές δραστηριότητες (βιωματική προσέγγιση), 4. αναζήτηση σε πηγές πληροφόρησης και σύνθεση επιμέρους εργασιών, 5. αποτύπωση σε ένα τελικό προϊόν [δημιουργία προτεινόμενων διαδρομών (διαδικτυακού χάρτη) στο Google Maps εμπλουτισμένου με σχετικές πληροφορίες σε τοπικό επίπεδο] και 6. δημιουργία ιστολογίου του ομίλου (<http://blogomonopatites.wordpress.com>).

Διενεργήθηκαν δύο διαδοχικές αξιολογήσεις των μαθησιακών αποτελεσμάτων: διαμορφωτική (κατά τη διάρκεια των λειτουργιών του ομίλου) και τελική (μετά την ολοκλήρωσή του). Η πρώτη αφορούσε την αυτοαξιολόγηση των μαθητών/τριων σε σχέση με την όλη δράση και διαπιστώθηκε ότι αποκόμιζαν σημαντικά οφέλη από τη συμμετοχή τους στον όμιλο, τόσο σε γνωστικό όσο και σε ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο. Τα μειονεκτήματα που αναφέρθηκαν αφορούσαν όλα θέματα συνεργασίας μεταξύ τους, κάτι που λήφθηκε υπόψη από τους εκπαιδευτικούς. Για το λόγο αυτό, οι εργασίες του ομίλου συνεχίστηκαν, με ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στις συνεργατικές διαδικασίες μεταξύ των μαθητικών ομάδων, τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, όσο και των βιωματικών δραστηριοτήτων. Η δεύτερη αξιολόγηση (τελική) αφορούσε το βαθμό επίτευξης του σκοπού και των στόχων του ομίλου. Διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές/τριες διέπρυναν σε πολύ καλό βαθμό τα ενδιαφέροντα, τις γνώσεις, τα ταλέντα και τη δημιουργικότητά τους, καθώς και τις ευκαιρίες τους για συμμετοχή σε βιωματικές δράσεις. Επιπλέον, αναγνώρισαν ότι η συμμετοχή στον όμιλο τους βοήθησε πολύ να μάθουν, τελικά, να συνεργάζονται πιο αποτελεσματικά, να



σέβονται περισσότερο τις απόψεις άλλων και να παίρνουν αποφάσεις και πρωτοβουλίες. Στην πλειοψηφία τους, οι μαθητές/τριες απάντησαν ότι αφιέρωναν με ευχαρίστηση μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους για τη συμμετοχή στον όμιλο, ότι οι προσδοκίες που είχαν εκπληρώθηκαν σε μεγάλο βαθμό και ότι οι ίδιοι/ες εκπλήρωσαν τις προσδοκίες τόσο των συμμαθητών, όσο και των εκπαιδευτικών τους σε ικανοποιητικό βαθμό.